

Отримані результати пояснюються тим, що підлітковий період у дітей, характеризується зміною попередніх інтересів та цінностей, також руйнуванням позитивного враження від кумирів, які, або розчарували, або відійшли на другий план в зв'язку зі зміною інтересів підлітка. Зміна зацікавлень в поєднанні з статевим дозріванням, на думку В. Петерса, пояснює таку особливість підліткового віку, як часткова або повна відсутність інтересів [1, 6]. Невизначеність інтересів у підлітків негативно впливає на процеси формування мотиваційної сфери, особистісних якостей, потреби в досягненні.

#### **Висновки.**

1. В результаті аналізу психолого-педагогічної літератури, ми дійшли висновку, що зміст поняття «потреба у досягненні» є складовою мотиву досягнення, яка проявляється в прагненні людини досягти успіху в певній діяльності. В підлітковому віці відбувається зміна інтересів та починається формування психічного стану дитини, тому саме в цьому віці необхідно звернути увагу на формування мотиву досягнення як стійкої психічної особливості людини.

2. Дослідивши рівень потреби в досягненні серед учнів середнього шкільного віку, бачимо, що показники хлопців і дівчат мають відмінності в результатах. Переважна частина досліджуваних (59,95 % хлопців та 55,2 % дівчат) мають середній рівень прояву потреби в досягненні. Третина анкетованих проявила низьку потребу в досягненні і лише 10,6 % учнів продемонстрували високий рівень потреби в досягненні.

#### **Список використаної літератури:**

1. Peters R.S. The Concept of Motivation. – London, 1967.
2. Артюшенко А.О. Теоретико-методичні засади формування в учнів загальноосвітньої школи особистісної мобільності у процесі фізичного виховання: дис. док. пед. наук: 13.00.07 / Андрій Олександрович Артюшенко. – К., 2012 – 502 с.
3. Великий тлумачний словник сучасної української мови / Уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. — К.: Ірпінь: ВТФ «Перун», 2009. — 1736 с.
4. Занюк С.С. Психологія мотивації: Навч. Посібник / С.С. Занюк // – К.: Либідь, 2002. – 304 с.
5. Иванников В.А. Формирование побуждения к действию / В.А. Иванников // Вопросы психологии. – 1985. – №3.
6. Ильин Е.Н. Мотивация и мотивы / Е.Н. Ильин // – СПб: Питер, 2000. – 512 с.
7. Каган М.С. Проблема потребностей в этике и эстетике / М.С. Каган, А.В. Маргулис, А.М. Хмелев // – Л., 1976.
8. Леонтьев Д.А. Системно-смысловая природа и функции мотива / Д.А. Леонтьев // – Вестник МГУ. – 1993. – №2.
9. Орлов Ю.М. Построение тест-опросника для измерения потребности в достижении: Экспериментальная психология и ее история / Ю.М. Орлов // – М., 1974.
10. Хекхаузен Х. Психология мотивации достижения: Пер. с англ / Х. Хекхаузен // – СПб: Речь, 2001. – 238 с.

*Науковий керівник: к.п.н. Д. Л. Нечипоренко*

## **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ БАЛЬНИМИ ТАНЦЯМИ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДІВЧАТ 10-13 РОКІВ**

**К. С. Іляшенко**

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Танець належить до найдавніших, найпоширеніших і найдемократичніших видів мистецтв. Танець як «зрима музика», в якій звукові образи органічно сполучаються з пластичним жестом, позначені плавністю й ритмічністю. Танець розважає, заспокоює

або збуджує, обдаровує відчуттям внутрішньої досконалості і краси, надихає людину ідеєю свободи. Бальний танець дивовижний феномен нашої епохи. Раніше танці вважалися різновидом мистецтва. Сьогодні прийнято розглядати змагання зі спортивних бальних танців як «артистичний вид спорту». Виникли терміни: «спортивні бальні танці», «спортивні танці» й навіть «танець-спорт». У 1997 році Міжнародний Олімпійський комітет визнав спортивні танці Олімпійським видом спорту, проте донині не вирішена проблема включення бальних танців до програми Олімпійських ігор, хоча це питання регулярно обговорюється на шпальтах світової спортивної преси [2].

Бальні танці – це свого роду танцювальна освіченість, письменність і каліграфія. В даний час вони увібрали в себе величезне число різних видів хореографії, від народного до сучасного танцю.

Науковці зазначають, що динаміка бального танцю дозволяє засобами цього виду мистецтва компенсувати людині брак рухової активності в умовах сучасного малорухливого способу життя [1].

В он-лайн словнику Вікіпедія, Великій радянській енциклопедії, Музичній енциклопедії та інших джерелах поняття «танець» визначається як вид мистецтва, де художні образи створюються засобами пластичних рухів людського тіла. В танці відображається емоційно-образний зміст музичних творів. Танець існував, існує в культурних традиціях всього людства й людських спільнот. За довгу історію розвитку суспільства, танець змінювався, відображаючи культурний розвиток. Існує дуже багато видів і форм танцю: народний танець, класичний танець, естрадний танець. За кількістю учасників танці поділяються на сольні танці, парні танці та групові танці. За призначенням танці поділяються на соціальні, обрядові, сценічні, Танець існував та існує в культурних традиціях всього людства й людських спільнот [3].

В он-лайн словнику Вікіпедія поняття «бальні танці» визначається, як різновид парних танців, упорядкованих та кодифікованих для спортивних змагань. У Великій радянській енциклопедії, Музичній енциклопедії поняття «бальні танці» (англ. ballroom dances; нім. Gesellschaftstanz; франц. danses du salon; італ. ballo; іспан. baile) трактується як танець, який використовують для масових розваг та виконання парою або великою кількістю учасників на танцювальних вечорах (балах); група різних парних танців, деякі з яких мають народні витоки, виконувалися на балах, які проводилися в приміщеннях, застелених паркетом [2].

Танцювальний спорт належить до групи ациклічних, складно-координаційних або техніко-естетичних видів спорту, який вимагає від спортсменів-танцюристів оперативного та якісного оволодіння широким арсеналом технічних дій, безпомилкового виконання змагальних композицій, а це у свою чергу неможливо реалізувати без належного рівня розвитку фізичних якостей та оптимального рівня фізичної підготовленості [4].

Таблиця 1

Показники рівня розвитку фізичних якостей у дівчат 10-13 років, які займаються спортивними бальними танцями

Тести	Групи досліджуваних			
	10 - 11 років		12 - 13 років	
	Експериментальна	Контрольна	Експериментальна	Контрольна
Стрибок у довжину (см)	180,0±3,2	152,5±3,9	209,0±4,1	168,5±4,8
Нахил тулуба (см)	9,0±1,2	5,4±0,8	9,7±1,1	6,0±1,0
Підтягування (раз)	7,1±1,4	6,2±1,5	5,2±1,3	4,6±1,3

Тести	Групи досліджуваних			
	10 - 11 років		12 - 13 років	
	Експериментальна	Контрольна	Експериментальна	Контрольна
Біг 30 м (сек)	5,2±0,2	5,8±0,1	4,8±0,1	5,3±0,1
Човниковий біг 4*9 м (сек)	11,3±0,12	12,1±0,14	10,2±0,19	11,8±0,12
Степ-тест (умов. од)	71,2±1,7	63,7±1,9	82,1±1,8	69,8±2,0

**Мета дослідження:** визначити особливості впливу занять спортивними бальними танцями на фізичну підготовленість дівчат 10 -13 років.

Усі вимірювання були проведені на дівчатах віком 10-13 років. У процесі досліджень групи додатково були поділені на дві підгрупи віком 10-11 років (12 осіб) та 12-13 років (14 осіб). Усі досліджувані дівчата експериментальної групи систематично займалися спортивно-бальними танцями у колективах міста Черкаси (клуб спортивних бальних танців «Стиль»). Іншу групу (контролю) склали дівчат такого ж віку, які систематично не займалися спортом та навчалися у ЗОШ № 34 міста Черкаси.

Так, аналіз отриманих даних дає можливість говорити про те, що у дівчат-танцюристів спостерігаються кращі результати у тестуванні, ніж у дівчат контрольної групи. Разом з цим, для визначення особливостей у рівні фізичної підготовленості танцюристів необхідно зупинитися на кожній фізичній якості.

**Висновки.** Заняття спортивними бальними танцями позитивно впливають на фізичну підготовленість дівчат 10 -13 років. У порівнянні із дівчатами такого ж віку, які не займаються спортивною діяльністю, у танцюристів відмічається кращий рівень фізичної підготовленості.

Під впливом занять спортивними бальними танцями у дівчат відбувається покращення швидко-силових якостей, гнучкості, спритності та витривалості. Не відбулося достовірних змін лише у рівні розвитку силової витривалості.

#### Список використаних джерел:

1. Апанасенко Г. Л. Физическое развитие детей и подростков / Г. Л. Апанасенко. – К.: «Здоров'я», 1988. – 170 с.
2. Атамась О. А. Історія спортивних танців [навчально-методичний посібник] / О. А. Атамась – Черкаси: Вид. ПП Гордієнко Є. І., 2014. – 128 с.
3. Библер В. С. От наукоучения к логике культуры: Два философских введения в двадцать первый век / В. С. Библер. – М.: Политиздат, 1991. – 412с.
4. Бирюк С. В. Ритмическая гимнастика / С. В. Бирюк. – К.: ЦКЛКСМУ, «Молодь», 1986. – 203 с.

*Науковий керівник: к. п. н. О. А. Атамась*

## ВРІВНОВАЖЕНІСТЬ НЕРВОВИХ ПРОЦЕСІВ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК ЗА РЕАКЦІЮ НА РУХОМИЙ ОБ'ЄКТ

**А. С. Келеп**

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Проблема врівноваженості нервових процесів, як зазначає М.В. Макаренко [4] за показниками реакції на рухомий об'єкт не нова і належить до числа фундаментальних природничо-наукових проблем, що, на думку багатьох дослідників, є актуальним і до сьогодні [2, 6]. В еволюції будь-яка біологічна система прагне до стійкого стану [1].