МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ

ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

КАФЕДРА ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: **«Розвиток спортивно-технічної майстерності у юних танцівників 8-9 років»**

Здобувача вищої освіти другого магістерського рівня, ІІ курсу, ФКМз-22-1 групи, спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»,
освітня програма «Фізична культура і спорт»

_____ Шепшинської Вікторії Едуардівни
(підпис)

Науковий керівник _____ Антоненко С.А.. кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
(підпис)

Керівник освітньо-професійної програми _____ Крупеня С.В., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
(підпис)

Допущено до захисту за рішенням кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я протокол від «19» 01 2024 № 10

Завідувач кафедри _____ Лаврентьєв О.М. кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
(підпис)

Ірпінь – 2024

Реєстрація №9 31.01.2024

(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки 09.02.24 19.01.24

(до захисту, на доопрацювання) (дата) (підпис)

Результат захисту _____ 09.02.24

(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії: Г.П. Грибан

(підпис) (ініціали, прізвище)

Члени комісії:

(підпис) О.М. Лаврентьєв

(ініціали, прізвище)

(підпис) Р.В. Головацький

(ініціали, прізвище)

(підпис) І.В. Кацур

(ініціали, прізвище)

1.Зміст ви (якість зв'язок з матеріал наявність
2.Дотрим оформлен
3.Вчасне всіх етап терміни
4. Рецен
1.Допові
2. Розда
3. Знан матеріа запитан
5. Апро
ЗАГ

Оц бал

Оці
90
8
7
6
5
3

Об'єкти контролю	Діапазон оцінки в балах	Фактична кількість балів	Примітки	Дата, П.І.П.: керівника, голови комісії членів комісії, секретаря, (підписи)
ОЦІНЮВАННЯ ДИПЛОМНОЇ РОБОТИ КЕРІВНИКОМ ТА РЕЦЕНЗЕНТОМ				
1.Зміст випускної роботи (якість теоретичного матеріалу, його зв'язок з практичним, вміння представляти матеріал в логічній послідовності, наявність висновків та пропозицій)	від 0 до 30	30		
2.Дотримання вимог щодо оформлення	від 0 до 10	6		
3.Вчасне виконання роботи на всіх етапах у встановлені кафедрою терміни	від 0 до 5	5		
4. Рецензент	від 0 до 5	5		
РАЗОМ БАЛІВ*	від 0 до 50			
ОЦІНЮВАННЯ ДИПЛОМНОЇ РОБОТИ КОМІСІЄЮ ПО ЗАХИСТУ				
І.Доповідь	від 0 до 10	10		
2. Роздатковий матеріал	від 0 до 5	1		
3. Знання теоретичного та практичного матеріалу, вміння відповідати на запитання	від 0 до 25	25		
5. Апробація (участь у конференціях)	від 0 до 10	10		
РАЗОМ БАЛІВ	від 0 до 50	46		
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ БАЛІВ	від 0 до 100	92		

ПЕРЕВЕДЕННЯ ОЦІНКИ ЗА 100-БАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ ДО НАЦІОНАЛЬНОЇ ШКАЛИ ТА ШКАЛИ

Оцінка за 100 - бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЕКТС	Оцінка за національною шкалою	Дата	П.І.П.: голови, членів комісії, секретаря, (підпис)
92	А	5	09.02.24	Грибан Г.П. Лаврентьєв О.М. Поповащенко Р.В. Качур І.В. Степура П.М.

Правила переведення оцінок до національної шкали та шкали ЕКТС

Оцінка за 100-бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
90-100	А	5 (відмінно)
80-89	В	4 (добре)
70-79	С	
60-69	Б	3 (задовільно)
50-59	Е	
35-49	ЄХ	2 (незадовільно)

Факультет соціально-гуманітарних технологій та менеджменту

Кафедра фізичного виховання, спорту та здоров'я

спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»

Освітня програма «Фізична культура і спорт»

Затверджую

завідувач кафедри фізичного виховання,

спорту та здоров'я

_____ О.М. Лаврентьєв

«30» 11 2022р.

Завдання на кваліфікаційну роботу здобувачу вищої освіти

Шепшинської Вікторії Едуардівни

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Розвиток спортивно-технічної майстерності у юних танцівників 8-9 років»
Затверджена наказом ректора від «30» 11 2022№ 1246
2. Строк здачі закінченої роботи 20.12.22
3. Цільова установка:
Мета роботи: полягає в обґрунтуванні програми підготовки юних танцюристів у бальних танцях віком 8–9 років.
Об'єкт дослідження: навчально-тренувальний процес спортивно-технічної майстерності юних танцівників 8-9 років.
Предмет дослідження: фізична і технічна підготовка спортсменів 8-9 років у спортивно–бальних танцях.
База дослідження: клуб спортивно-бального танцю «Адажіо».
4. Вихідні дані до роботи: Нормативно-правові акти, які регламентують діяльність фізичної культури і спорту в Україні, науково-методична література, практичний досвід тренерів-викладачів КСБТ, останні наукові дослідження у сфері фізичної культури і спорту.
5. Зміст випускної кваліфікаційної роботи:

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ КАТЕГОРІЇ «ЮВЕНАЛИ» У ТАНЦЮВАЛЬНОМУ СПОРТІ
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ 8-9 РОКІВ У ТАНЦЮВАЛЬНОМУ СПОРТІ
ВИСНОВКИ, СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

6.Календарний план виконання роботи

/п	Назва етапів випускної кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	
		За планом	Фактичн
	2	3	4
	Вибір теми, вивчення літературних джерел, постановка проблеми та складання плану роботи	Грудень 2022	28.12.2022
	Підготовка першого розділу роботи та подання його керівнику	Квітень 2023	Квітень 2023
	Підготовка другого розділу роботи та подання його керівнику	Травень 2023	22.05.2023
	Підготовка третього розділу роботи та подання його керівнику	Вересень 2023	18.09.2023
	Доопрацювання роботи з урахуванням зауважень керівника	Листопад 2023	20.11.2023
	Отримання відгуку керівника	Грудень 2023	04.12.2023
	Отримання зовнішньої рецензії	Січень 2024	19.01.2024
	Попередній захист роботи	Січень 2024	28.01.2024
	Допуск роботи зав. кафедри до захисту	Лютий 2024	09.02.2024
	Захист роботи	Згідно графіку освітнього процесу	

Дата видачі завдання «30» 11 2022 р.

Керівник кваліфікаційної роботи _____ С.А. Антоненко

Керівник освітньо-професійної програми _____ С.В.Крупеня

Завдання до виконання отримала здобувачка вищої освіти _____ В.Е. Шепши

ЗМІСТ

ВСТУП……..…….....10
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ КАТЕГОРІЇ «ЮВЕНАЛИ» У ТАНЦЮВАЛЬНОМУ СПОРТІ……..……..……13
1.1. Характеристики та відмінності спортивно-бальних танців як виду танцювального спорту від інших видів спортивної діяльності ….…….....13
1.2. Особливості розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку…….…….25
1.3. Оцінка змагальної діяльності дітей під час виступів на турнірах ……30
Висновки до розділу 1 …….....40
РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО ПІДГОТОВКИ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ ДОСЛІДЖЕННЯ СПОРТСМЕНІВ-ТАНЦЮРИСТІВ ……42
2.1. Аналіз методів дослідження підготовки спортсменів-танцюристів…..42
2.2. Організація етапів дослідженнь теоретичного та експериментального матеріалу……49
Висновки до розділу 2…….…….53
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ КАТЕГОРІЇ «ЮВЕНАЛИ» У ТАНЦЮВАЛЬНОМУ СПОРТІ……..……..……..55
3.1. Методичні підходи до розвитку фізичних якостей спортсменів 8-9 років……..……..…….55
3.2. Технологія підготовки до змагань спортсменів категорії «Ювенали» 67
3.3. Динаміка показників фізичної підготовки категорії «Ювенали»……..75
Висновки до розділу 3…….....81
ВИСНОВКИ…….....83
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….....85

ВСТУП

Спортивно-бальні танці, як унікальний складно-координаційний вид спорту, поєднують у собі елементи високої фізичної підготовленості та

мистецтва рухів. В контексті зростання спортивних результатів в цьому виді спорту, набуває особливої актуальності питання технічної майстерності спортсменів-танцюристів, що тісно пов'язане з їхнім рівнем фізичної підготовки. Високі вимоги сучасних програм у спортивно-бальних танцях вимагають від спортсменів не тільки розвитку провідних фізичних якостей, але й здатності до синтезу вправ з інших видів, які мають хореографічну спорідненість.

Останні дослідження в цій галузі вказують на зростаючу кількість хореографічних рухів, що відповідають стилю виконання, та збільшення інтенсивності базових елементів. Розвиток спортивно-бального танцю характеризується не тільки збільшенням структури та змісту конкурсних програм, але й зростанням технічної складності та інтенсивності змагальних композицій. Таке зростання вимагає від спортсменів високого рівня технічної підготовки, що включає точність виконання складних елементів, витривалість та адаптацію до змін у напрямах руху та ритміці. Все це актуалізує проблему вдосконалення фізичної та спеціальної технічної підготовки спортсменів-танцюристів, що вимагає цілеспрямованої роботи, орієнтованої на стратегічні цілі та завдання даного виду спорту.

Область удосконалення фізичної, технічної та спеціальної підготовки спортсменів в різних видах спорту та на різних етапах їхнього спортивного вдосконалення є предметом вивчення численних досліджень видатних вчених, таких як М. М. Булатов, Л. В. Волков, О. М. Худолій, В. М. Платонов та інші. Специфіка спортивно-бальних танців також знайшла своє відображення у роботах багатьох дослідників. Наприклад, Д. І. Грачов і В. О. Сивицький розробили комплекси загальнорозвиваючих та спеціально підготовчих вправ, інтегровані в єдину методичну систему. Дослідження M. Faina, M. A. Wyon, О. М. Калужної, І. М. Сороновича присвячені вдосконаленню тренувального процесу в цьому виді спорту. Окремо слід відзначити методику М. А. Терехової, яка спрямована на підвищення фізичної підготовки танцюристів за допомогою пілатесу.

Незважаючи на наявність численних науково обґрунтованих методик, які мають велике практичне значення, питання удосконалення тренувального процесу в спортивно-бальних танцях все ще залишаються актуальними. Це підтверджує необхідність подальшого аналізу існуючих методів та підходів, а також розробки нових технологій, форм і методик тренувань для досягнення оптимальних спортивних результатів. Сучасний етап розвитку спортивних наук вимагає інноваційного підходу до тренувань, що зможе відповідати зростаючим вимогам і викликам у цій динамічній дисципліні.

Мета дослідження полягає в обґрунтуванні та аналізі програм і системи підготовки юних спортсменів у бальних танцях на прикладі підготовки дітей 8–9 років.

Досягнення мети дослідження передбачає розв'язання наступних завдань:

- розкрити основні характеристики та відмінності спортивно-бальних танців як виду танцювального спорту від інших видів спортивної діяльності**;**

- проаналізувати ключові фізичні якості для дітей молодшого шкільного віку у танцювальному спорті та визначити оптимальні методи та підходи до тренування дітей цієї вікової групи;

- обґрунтувати критерії оцінки виступів танцюристів-спортсменів на турнірах, що включають такі аспекти, як техніка виконання, хореографія, артистизм і взаємодія з партнером;

- визначити найефективніші методи дослідження підготовки спортсменів у танцювальному спорті та виокремити найефективніші з них для поліпшення тренувального процесу;

- розробити програму тренувань, спрямовану на розвиток фізичних якостей дітей віком 8-9 років, акцентувавши увагу на вікових особливостях та необхідності уникнення перевантаження;

- узагальнити елементи та методики, які повинні бути включені у підготовку спортсменів категорії «Ювенали» до змагань, врахувавши аспекти техніки, стилю, фізичної витривалості та психологічної підготовки;

- дослідити показники, що спрямовані на вивчення динаміки фізичної підготовки спортсменів категорії «Ювенали» та обґрунтувати ефективність застосування методики удосконалення технічних дій спортсменів, які займаються спортивно–бальними танцями.

Об'єкт дослідження – методика розвитку фізичних якостей дітей у танцювальному спорті на прикладі КСБТ «Адажіо».

Предмет дослідження – технічна підготовка спортсменів 8-9 років у спортивно–бальних танцях.

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково–методичної літератури; педагогічне спостереження, педагогічне тестування, математичні методи обробки результатів.

Науково-практична значимість результатів дослідження полягає у тому що, застосування розробленої методики удосконалення технічних дій спортсменів у спортивно–бальних танцях сприятиме покращенню їх технічної майстерності на змаганнях різного рівня. Отримані дані можуть бути використані фахівцями та тренерами у тренувальному процесі при підготовці спортсменів, які займаються спортивно–бальними танцями.

Апробація результатів роботи. Результати дослідження опубліковано в матеріалах науково-методичного семінару з міжнародною участю в рамках виконання ініціативної теми кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації «Сучасні перспективи розвитку фізичної культури і спорту в Україні». - Ірпінь.: 24 листопада 2023р.

Випускна кваліфікаційна (дипломна) робота складається зі вступу, трьох розділів та списку використаної літератури. Загальний обсяг викладено на 57 друкованих сторінках, бібліографія нараховує 60 джерел.

База досліджень: клуб спортивно-бального танцю «Адажіо»

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ КАТЕГОРІЇ «ЮВЕНАЛИ» У ТАНЦЮВАЛЬНОМУ СПОРТІ

1.1. Характеристики та відмінності спортивно-бальних танців як виду танцювального спорту від інших видів спортивної діяльності

Сучасні спортивно-бальні танці відзначаються високою популярністю та активним розвитком, стаючи одним з найбільш видовищних та привабливих видів спорту. Цей вид спорту, що вирізняється яскравістю та динамічністю, заслуговує на особливу увагу, оскільки він ефективно поєднує елементи мистецтва та спортивної майстерності.

Спортивно-бальний танець має унікальну особливість, оскільки його можна розглядати одночасно і як танцювально-хореографічне мистецтво, і як синтез мистецтва та спорту. З одного боку, це мистецтво руху, що вимагає від спортсменів високого рівня хореографічної підготовки, артистичності та виразності. З іншого боку, в спортивно-бальному танці важливе місце займає спортивна складова, яка включає фізичну витривалість, технічну складність виконання рухів, точність та синхронність.

Отже, спортивно-бальний танець є відображенням гармонійного поєднання фізичної майстерності та художнього вираження, що робить його не тільки популярним видом спорту, але й культурним явищем, що заслуговує на увагу та визнання [1; 2; 3].

Сучасний спортивний танець як вид спорту пройшов значний історичний шлях розвитку та трансформації, що зробило його одним з найбільш складних і координаційно вимогливих видів змагальної діяльності. На сьогоднішній день, цей вид спорту характеризується наявністю двох основних програм: європейської та латино-американської.

Європейська програма включає такі танці, як вальс, танго, віденський вальс, фокстрот та квікстеп. Ці танці вимагають від спортсменів вишуканості, елегантності та стриманості у виконанні.

Латино-американська програма, в свою чергу, складається з сальси, ча-ча-ча, румби, пасодобля та джайва. Ці танці відрізняються більш енергійним і експресивним стилем, вони вимагають від спортсменів високого рівня фізичної підготовки, гнучкості та ритмічності.

Обидві програми об'єднуються певними принципами, такими як технічність, артистизм, виразність та взаємодія між партнерами. Спортивний танець не лише демонструє фізичні можливості танцюристів, але й їх здатність передавати емоції та розповідати історії через рухи. Завдяки цьому, спортивний танець є не тільки спортивною дисципліною, але й видом мистецтва, який постійно розвивається та приваблює нових прихильників [6; 9].

У сфері спортивно-бальних танців комплексна підготовка спортсмена включає різноманітні аспекти, які є необхідними для досягнення високих результатів та успішних виступів. Серед основних напрямків підготовки у танцювальному спорті виділяють [4; 7]:

1. Теоретичну підготовку. Засвоєння теоретичних основ танцювального спорту включає вивчення історії танців, основ композиції, музичного супроводу, а також знання правил і критеріїв оцінювання на змаганнях

2. Технічну та тактичну підготовку. Технічне оволодіння різними стилями танців, освоєння складних рухових комбінацій та розвиток тактичного мислення для вибору оптимальних стратегій виступу на змаганнях.

3. Фізичну підготовку. Розвиток основних фізичних якостей, таких як сила, витривалість, гнучкість, координація, що є ключовими для високих результатів у спортивному танці.

4. Психологічну підготовку. Виховання морально-вольових якостей, управління стресом, розвиток концентрації уваги та позитивного мислення для успішних виступів.

5. Естетичну підготовку. Формування естетичних якостей та відчуття стилю, що необхідні для артистичного виразу та емоційного зв'язку з аудиторією.

Окремої уваги заслуговує питання співвідношення між спортивними та мистецькими аспектами в спортивно-бальних танцях. Сучасні тенденції свідчать про те, що для досягнення успіху необхідно гармонійно поєднувати спортивну складову (фізична підготовка, техніка) з мистецькою (артистизм, емоційне вираження). Таке поєднання сприяє створенню цілісного, яскравого образу та забезпечує високу оцінку виступів на змаганнях.

Проблематика побудови структури багаторічного тренувального процесу в спортивно-бальних танцях є об'єктом значного наукового інтересу. Важливість цього питання обумовлена необхідністю комплексного підходу до підготовки спортсменів, що включає різноманітні аспекти, серед яких:

1. Естетична підготовка. Важливим аспектом є розвиток артистизму, почуття стилю та виразності, що є ключовими у танцювальному мистецтві. Естетична підготовка також включає роботу над пластикою та граційністю рухів.

2. Фізична підготовка. Ця складова спрямована на розвиток основних фізичних якостей, таких як витривалість, сила, гнучкість, координація. Фізична підготовка є основою для виконання технічо складних та енергійних елементів.

3. Технічна підготовка. Робота над технічкою танцювальних рухів, освоєння складних комбінацій, удосконалення техніки ведення та слідування партнера.

4. Тактична підготовка. Розробка та використання стратегій для ефективного виступу на змаганнях, включаючи розподіл сил, вибір хореографії та взаємодія з партнером та суддями.

5. Психологічна підготовка. Розвиток психологічної підготовки стійкості, управління стресом, концентрація уваги, мотивація та формування впевненості у власних силах.

Дослідники вказують на важливість інтеграції цих напрямків у єдиний тренувальний процес. Планування довгострокового тренувального процесу з урахуванням усіх цих аспектів є ключовим для формування висококласних спортсменів у спортивно-бальних танцях. Це вимагає не тільки глибоких теоретичних знань, але й креативного підходу до тренувань, індивідуалізації програм та постійної адаптації до змінних умов змагань та потреб спортсменів [8; 11].

Спортивно-бальний танець як вид хореографічного мистецтва пройшов значний шлях розвитку, починаючи з ритуальних рухів первісних людей і досягнувши масштабних танцювальних шоу-програм сучасності, що включають використання сучасного обладнання та технологій. Сьогоднішні, цей вид спорту активно розвивається завдяки модернізації техніки виконання та вдосконаленню рухових здібностей спортсменів-танцюристів, з особливим акцентом на спортивну складову.

Систематичні заняття спортивно-бальними танцями приносять ряд позитивних ефектів, включаючи розвиток пропорційності фігури, формування правильної постави, елегантності рухів, витривалості, а також виховання морально-вольових якостей.

Важливим аспектом у спортивно-бальних танцях є музикальність – здатність сприймати музику, її ритм та темп, які проявляються у танцювальних фігурах і характері танцю. Крім того, сценічність виступів вимагає від спортсменів виразних емоцій, що формують кінцевий образ. Основні критерії оцінки спортивно-бального танцю включають музикальність, техніку, динаміку та емоційну виразність. Важливим аспектом є музикальність, що означає здатність відчувати музику та її ритм.

Спортивно-бальний танець, що оцінюється на змаганнях за критеріями музикальності, техніки, форми та ліній, динаміки та загального образу, є не

лише видом спорту, але й засобом самовираження, як і в давні часи, коли танець був частиною релігійних ритуалів і мав глибоке символічне значення.

Фахівці неоднозначно ставляться до спортивно-бальних танців, дискутуючи про їх місце між мистецтвом і спортом, а також обговорюючи статус спортивно-бального танцю як самостійної хореографічної системи. Хореографія вважається формою самовираження від початку цивілізації, причому одним з найдавніших посібників по танцю є єгипетські малюнки, де кожна поза мала символічне значення Однак, беззаперечним залишається факт, що сучасний спортивно-бальний танець є синтезом спортивної майстерності та художньої виразності, що надає йому унікальності та привабливості як виду спорту [21; 23; 24].

Наукові дослідження вказують, що термін «бальні танці» стосується парних непрофесійних світських танців, які зародилися в середньовічній Європі. Протягом розвитку європейської культури ці танці пройшли значні зміни та видозмінення, адаптуючись до різних культурних контекстів та епох [38; 39; 55; 56].

Бальні танці, які походять з різноманітних етнічних та професійних традицій, вирізняються унікальними характеристиками. Особливості бальних танців включають:

1. Пране виконання. Латиноамериканські танці є відомим прикладом, де спостерігається значна свобода рухів.

2. Специфічна техніка. Бальні танці мають свою унікальну техніку виконання, яка відрізняється від інших видів танців. Володіння цією технікою вимагає спеціального навчання та інтенсивних тренувань.

З XVI століття масштабні та складні бальні танці виконувались під музичний супровід невеликого оркестру. Розвиток міст і університетів відкрив нову сторінку в мистецтві середньовіччя, де поступове ускладнення танцювальної лексики та композицій вимагало тривалого навчання танцювальним вмінням.

У 1920-ті роки в Англії була заснована спеціальна Рада з бальних танців, яка стандартизувала найпопулярніші на той час танці: вальс, швидкий і повільний фокстрот, танго. Це призвело до утворення конкурсних танців, що поділяються на спортивний і соціальний напрямки (social dance)

У 1950-х роках до стандартного списку бальних танців додалися п’ять латиноамериканських танців. У 60-ті роки з’явився новий підхід до латиноамериканських танців. Науковці відзначають, що важливий внесок у розвиток цього напрямку зробив Уолтер Лейерд, автор книги «Техніка виконання латиноамериканських танців» [36]. Ця праця стала фундаментальним джерелом, що описує танцювальні фігури, термінологію та методи управління особистими рухами, полегшуючи їх розуміння для спортсменів та тренерів.

У книзі Уолтера Лейерда «Техніка виконання латиноамериканських танців» описано ключові елементи техніки танців латиноамериканської програми. Важливі аспекти включають:

1. Постановку балансу тіла – правильне розподілення ваги тіла для досягнення гармонійного руху.

2. Володіння перенесенням ваги – здатність ефективно переміщати вагу тіла між різними позиціями.

3. Правильна робота стопи – техніка використання стоп для забезпечення точності та естетики рухів.

4. Синхронізація корпусу і рук – координація рухів тіла та рук для створення плавної та виразної танцювальної картини.

5. Ведення і взаємодія в парі – вміння партнерів взаємодіяти, слідувати один за одним та підтримувати зв’язок під час виконання танцю.

Спортивно-бальні танці включають різні парні танці з народними корінням. Багато з них виконувалися на балах, які проходили у спеціальних приміщеннях з паркетною підлогою. Танці, які увійшли до групи бальних, відрізняться парністю, виконанням чоловіком і жінкою та специфічною технікою, яка вимагає особливої підготовки та витривалості [42; 51].

Сучасні спортивно-бальні танці включають 10 різних танців, розділених на дві основні програми: європейську (Standard або Ballroom) та латиноамериканську (Latin). Ці дві програми разом часто називають «десяткою танців». Змагання зі спортивно-бальних танців включають обидві ці програми, і танцюристи зазвичай демонструють свої навички в обох стилях.

Європейська програма складається з наступних танців: повільний вальс, танго, віденський вальс, фокстрот та квікстеп. Ці танці характеризуються стриманістю, елегантністю та виразною постановкою фігур

Латиноамериканська програма включає сальсу, ча-ча-ча, румбу, пасодобль та джайв. Ці танці відрізняються більш виразною та емоційною танцювальною манерою, а також акцентують на ритмі та пластиці рухів.

Спортивно-бальні танці на змаганнях оцінюються за різними критеріями, включаючи техніку, музикальність, синхронізацію, а також художність і привабливість виконання [42; 43; 44].

Європейська та латиноамериканська програми спортивно-бальних танців суттєво відрізняються одна від одної за рядом аспектів:

1. Музичний малюнок. Європейські танці, як правило, виконуються під класичну, традиційну музику з чіткою ритмікою та мелодією. Латиноамериканські танці мають більш енергійний, виразний та часто імпровізаційний музичний стиль.

2. Характер танців. Європейські танці зазвичай більш формальні, стримані, з акцентом на плавність рухів та елегантність. Вони вимагають точності та дисципліни. Латиноамериканські танці більш експресивні, з акцентом на ритм, пристрасть та виразність.

3. Вимоги до костюмів. Костюми для європейських танців часто більш консервативні, витончені, з довгими сукнями для жінок та стриманими костюмами для чоловіків. Для латиноамериканських танців характерні більш яскраві, відкриті костюми, які підкреслюють динаміку та енергійність рухів.

4. Техніка та стиль виконання. Європейські танці вимагають строгості у виконанні стандартних фігур, у той час як латиноамериканські танці надають більше простору для імпровізації та індивідуальності в руках.

Ці відмінності зумовлюють унікальність кожної програми та вносять різноманітність у світ спортивно-бальних танців.

До європейської програми відпостяться п’ять танців: повільний вальс (темп 28–29 такт/хв.), танго (30–32 такт/хв), віденський вальс (58–60 такт/хв), повільний фокстрот (27–29 такт/хв), квікстеп (50–52 такт/хв) (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Класифікація бальних танців (європейська програма)

Танці, визначені Всесвітньою радою танцю			
Стандартна (європейська) програма	**Танець**	**Музика (Темп за визначенням IDSF)**	**Примітки**
	Повільний вальс	28-30 тактів/хв., розмір 3/4	відомий також як англійський вальс, або просто вальс
	Танго	31-33 такти/хв., розмір 4/4	
	Віденський вальс	58-60 тактів/хв., розмір 3/4	В центральній та східній Європі відомий як просто вальс. Не входить до програми Блекпульського фестивалю.
	Фокстрот	28-30 тактів/хв., розмір 4/4	
	Квікстеп	50-52 такти/хв., розмір 4/4	

Джерело: [54]

До латиноамериканської програми також входять п'ять танців: самба (темп 50–52 такт/хв), ча-ча-ча (30–32 такт/хв), румба (25–27такт/хв), пасодобль (60–62 такт/хв), джайв (40–44 такт/хв), табл. 1.2.

Спортсмени в спортивно-бальних танцях, насправді, часто демонструють рівень майстерності, схожий на акторську. Вони не тільки виконують технічно складні рухи, але й створюють виразні образи через своє виконання.

Таблиця 1.2

Класифікація бальних танців (латиноамериканська програма)

Танці, визначені Всесвітньою радою танцю			
Латиноамериканська програма	**Танець**	**Музика (Темп за визначенням IDSF)**	**Примітки**
	Самба	50-52 такти/хв., розмір музики 2/4 (розмір танцю 3/4)	
	Ча-ча-ча	30-32 такти/хв., розмір 4/4	
	Румба	25-27 тактів/хв., розмір 4/4	
	Пасодобль	60-62 такти/хв., розмір 2/4	
	Джайв	42-44 такти/хв., розмір 4/4	

Джерело: [54]

Ось основні аспекти, які є можливими:

1. Музикальність. Спортсмени відчувають і виразно тлумачать музику через свої рухи. Це не просто технічне виконання певних кроків, але й здатність "розмовляти" з музикою, створюючи гармонійну взаємодію.

2. Емоційне вираження. Як і актори, танцюристи використовують свої емоції для створення переконливих образів. Вони передають різні настрої та почуття через своє тіло та взаємодію з партнером

3. Індивідуальність. Кожен спортсмен має свій унікальний стиль, який виділяє його серед інших. Ця індивідуальність проявляється в особливостях виконання, виборі фігур та їх інтерпретації

4. Хореографічна різноманітність. Різноманітність музичних композицій і хореографічних рішень дає можливість спортсменам демонструвати свою креативність і технічну майстерність.

Таким чином, спортивно-бальні танці є не тільки спортивною дисципліною, але й мистецтвом, де кожен танцюрист є одночасно і спортсменом, і артистом, створюючи унікальне враження на сцені.

Спортивні танці являють собою комбінацію фізичного напруження, артистизму та технічної майстерності, що відображено у різних аспектах їх класифікації:

1. Види спорту з гранично-активною руховою діяльністю. У спортивних танцях спортсмени демонструють високий рівень фізичної активності, що вимагає від них значної витривалості, сили та гнучкості. Це включає складні рухи, швидкі переходи та високу інтенсивність виконання. парні вправи). Спортивні танці включають елементи артистизму та виразності, особливо важливими є вміння

2. Художні види спорту (висловлювати емоції та створювати артистичний образ через танцювальну композицію.

3. Оцінка в балах відповідно до складності та техніки виконання. У змаганнях зі спортивних танців судді оцінюють виступи, засновуючись на критеріях, які включають технічну складність, синхронність рухів, виразність та загальне артистичне враження

4. Комбіновані види спорту. Спортивні танці вимагають адаптації до змінних умов, швидкого відновлення після втоми та здатності підтримувати високу якість виконання під час усього змагання

5. Складно-координаційні види спорту. Танцюристи повинні демонструвати високий рівень координації та точності у виконанні складних танцювальних елементів, що вимагає великої уваги до деталей та синхронізації з партнером.

Отже, спортивні танці є складним видом спорту, що об’єднує фізичні навантаження, художній вираз і високий рівень технічної підготовки [47; 48; 52].

Спортивно-бальні танці в Україні сьогодні є не тільки популярним видом рухової активності, але й важливою складовою культурного життя. Цей вид спорту поєднує в собі естетику, технічну майстерність та фізичну витривалість, ставлячи перед спортсменами високі вимоги. Важливими аспектами підготовки є не тільки розвиток фізичних якостей, але й формування художньо-естетичної культури, здатність до креативної та пізнавальної діяльності.

Спортивно-бальні танці сприяють розвитку різноманітних вмінь і навичок, включаючи грацію, музичність, артистичність та хореографічну

підготовку. Учасники змагань демонструють не лише технічну досконаліть у виконанні складних танцювальних фігур, але й емоційну виразність та здатність передавати характер танцю. Ефективність їхніх виступів залежить від багатьох факторів, включно з фізичною підготовкою, хореографією, стилем та динамікою виконання.

Цей вид спорту сприяє розвитку творчого потенціалу учасників, дозволяє їм розкрити свої таланти та працювати над самовдосконаленням. Він виховує цілісну особистість, що має не тільки фізичні, але й естетичні, творчі та інтелектуальні якості. Спортивно-бальні танці в Україні продовжують розвиватися, приваблюючи все більше учасників і прихильників цього мистецтва.

Спортивно-бальні танці представляють собою унікальне поєднання різних аспектів розвитку особистості. Вони не тільки сприяють фізичному розвитку, але й включають музичність, пластичність, естетичність і художність. Цей вид мистецтва відкриває можливості для розкриття та розвитку індивідуальних здібностей людини, дозволяючи кожному виявити свої унікальні задатки та інтереси.

Важливим аспектом спортивно-бальних танців є їхня здатність стимулювати творчі здібності, надавати можливість для самовираження і самореалізації. Через танець люди можуть досліджувати та розвивати свої потенціали, виражати емоції та розширювати свої горизонти. Таким чином, спортивно-бальні танці є не просто видом спорту або розваги, а засобом комплексного розвитку особистості, що об'єднує фізичну активність, мистецтво та самовираження [53; 57].

Всеукраїнська федерація танцювального спорту (ВФТС) була зареєстрована в Міністерстві юстиції України 4 грудня 2008 року, на підставі рішення Установчої конференції від 18 листопада 2008 року. Ця організація була створена з метою розвитку танцювального спорту в Україні, визнаного як засіб фізичного та естетичного розвитку особистості.

Основним завданням ВФТС є підтримка та сприяння досягненню високих результатів українськими спортсменами у міжнародних змаганнях. Вони представляють Україну на різних змаганнях, таких як Олімпіади з неолімпійських видів спорту, чемпіонати світу та Європи, Кубки світу та Європи в рамках заходів, організованих Міжнародною федерацією танцювального спорту (WDSF). Діяльність ВФТС спрямована на популяризацію танцювального спорту в Україні, підвищення кваліфікації танцюристів та тренерів, а також розвиток цієї спортивної дисципліни на національному рівні [54].

Всеукраїнська федерація танцювального спорту (ВФТС) веде активну діяльність, спрямовану на розвиток танцювального спорту в Україні. Її діяльність охоплює ряд напрямків, включаючи розвиток спортивної інфраструктури, удосконалення технічної бази, а також вдосконалення системи підготовки спортсменів і формування кваліфікованого тренерсько-суддівського складу.

Одним із ключових аспектів діяльності ВФТС є розробка спортивної класифікації, яка відображає мотивацію спортсменів до досягнення спортивних результатів та ефективність роботи тренерського складу на національному та міжнародному рівнях. Це сприяє створенню умов для розвитку талановитих спортсменів та їх підготовки до участі у міжнародних змаганнях.

ВФТС також прагне об'єднати танцювальну спільноту України для спільного розвитку танцювального спорту, зміцнення національного танцювального руху та популяризації танцювальних дисциплін відповідно до стандартів і положень Міжнародної федерації танцю (IDSF). Це сприяє не тільки підвищенню рівня спортивної майстерності українських танцюристів, але й збільшенню їх представництва на міжнародних змаганнях, зокрема на Всесвітніх іграх [54].

1.2. Особливості розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку

Спортивні бальні танці є не тільки привабливою та естетичною діяльністю для дітей, але й мають значний вплив на їхній загальний розвиток. Ці танці сприяють формуванню правильної постави та граціозної ходи, розвивають почуття ритму, що є важливим для фізичного розвитку [35]. Вони також вчать дітей відповідальності, посидючості, та зосередженості, що сприяє їхній соціальній адаптації та моральному розвитку. Танці також сприяють динамічності та емоційній руховій активності, що є корисним для підтримки загального здоров'я і фізичної форми дітей.

Для тих, хто хоче займатися спортом і танцями, важливо усвідомити, що фізична підготовка є ключовим елементом у різних танцювальних дисциплінах. Підбір та систематизація вправ залежно від їх функціонального призначення є важливим для розвитку конкретних фізичних здібностей. Це дозволяє тренерам створювати ефективні тренувальні комплекси, які сприяють поетапному зміцненню різних груп м'язів та розвитку фізичних якосте.

Регулярне виконання вправ для поліпшення постави та профілактики плоскостопості може мати значний позитивний вплив. Правильна постава повинна підтримуватися не тільки в статичних позах, але й під час руху, що є особливо важливим в танцювальному мистецтві. Врахування цих аспектів сприятиме не лише поліпшенню танцювальних навичок, але й загальному фізичному здоров'ю та благополуччю [28].

Порушення постави можна визначити візуально під час зовнішнього огляду, звертаючи увагу на рівномірність розташування лінії плечей та нижніх кутів лопаток. Один із методів виявлення асиметрії лопаток – це метод «трикутника». Цей метод полягає в вимірюванні відстаней від виступаючого сьомого шийного хребця (найбільш помітного при нахилі голови вперед) до нижніх кутів лівої та правої лопаток за допомогою сантиметрової стрічки.

Якщо постава є фізіологічно правильною, ці відстані будуть рівними або дуже близькими за значенням. Нерівність вказує на можливе викривлення постави, що може вимагати подальшого оцінювання та втручання спеціаліста, наприклад, лікаря-ортопеда або фізіотерапевта. У випадках, коли порушення виявляються на ранніх стадіях, їх можна ефективно коригувати за допомогою спеціальних вправ, що сприяють зміцненню м'язів спини та формуванню правильної постави [33].

При розробці програми занять зі спортивно-бальними танцями для учнівської молоді важливо враховувати їхні психологічні особливості. Використання комплексних тренувальних занять, що включають різноманітні фізичні вправи, допомагає підвищити збудженість та емоційний стан спортсменів. Це особливо ефективно у роботі з молодшими школярами, для яких ігровий метод є найбільш привабливим.

Ігровий метод сприяє створенню позитивної емоційної атмосфери, що є ключовим для формування і підтримки довгострокового інтересу до навчання. Такий підхід дозволяє не лише розвивати фізичні навички дітей, але й сприяє формуванню їхніх соціальних та емоційних компетенцій. Навчання моториці жестів через ігрові форми допомагає дітям краще виражати себе та взаємодіяти з іншими, що є важливими навичками не тільки в танцях, але й у повсякденному житті [28].

1. Швидкість: оцінюється за допомогою бігу на короткі дистанції (наприклад, до 30 метрів). Цей вид тестування використовується для визначення рівня швидкісних здібностей учнів.

2. Витривалість: вимірюється через біг, спортивну ходьбу або змішане пересування на довгі дистанції. Вибір дистанції та виду пересування залежить від віку та статі учнів

3. Гнучкість: оцінюється за допомогою вправи на нахил тулуба вперед з положення сидячи. Ця вправа демонструє рівень гнучкості спини та задніх поверхонь ніг.

4. Сила: перевіряється через вправи на підтягування у висі та у висі лежачи. Ці вправи вимірюють силу верхньої частини тіла, зокрема, м'язів рук і спини.

5. Спритність: визначається через «човниковий» біг 4 х 9 метрів з перенесенням предмета. Цей тест оцінює здатність учня швидко міняти напрямок руху та координувати дії.

6. Швидкісно-силові якості: вимірюються через стрибок у довжину з місця. Цей вид тесту вимагає як силових зусиль, так і швидкісних компонентів.

Ці тести дозволяють вчителям фізичного виховання об'єктивно оцінити загальний рівень фізичної підготовленості учнів та виявити їхні сильні та слабкі сторони у різних видах фізичних якостей. На основі цієї інформації можна планувати подальшу навчально-тренувальну роботу для поліпшення фізичних показників учнів [28].

Розвиток фізичного стану для танців включає декілька ключових аспектів:

1. Розтяжка. Важлива для збільшення гнучкості, що є необхідною для виконання різноманітних танцювальних елементів. Регулярна розтяжка допомагає запобігти травмам і підвищує амплітуду рухів.

2. Сила рук і ніг. Необхідна для виконання технічних елементів, таких як підтримки, повороти та стрибки. Сила ніг особливо важлива для забезпечення стабільності та контролю над рухами.

3. Загальна фізична сила. Особливо важлива для чоловіків у парних танцях, де необхідно виконувати піднімання та підтримки партнерки. Це вимагає не лише сили, а й вміння правильно розподіляти фізичне навантаження.

4. Витривалість. Необхідна для підтримання високого рівня енергії протягом усього танцювального виступу. Витривалість допомагає уникнути швидкого втомлення та підтримувати якість виконання на постійно високому рівні.

Важливо розуміти, що танці – це фізично вимогливе заняття, яке вимагає доброї фізичної підготовки та загального стану здоров'я. Без належної підготовки виконувати навіть прості танцювальні рухи може бути складно. Регулярні тренування та комплексні вправи, що включають розтяжку, силові вправи, аеробні навантаження та спеціальні танцювальні вправи, допоможуть підвищити фізичну готовність і поліпшити загальну техніку танцю [45].

Молодший шкільний вік є важливим періодом для розвитку спритності у дітей. В цьому віці вони швидко вчаться і засвоюють нові рухові навички, що є свідченням їх високих темпів розвитку. Наприклад, вони можуть успішно опановувати такі складні дії, як плавання чи їзда на велосипеді. Однак, попри це, у молодшому шкільному віці діти можуть відчувати труднощі з виконанням завдань, які вимагають високої точності рухів рук або точного відтворення заданих зусиль.

Це пов'язано з тим, що моторика і координація у дітей продовжують розвиватися, і певні аспекти, такі як точність і контроль над силою, вдосконалюються з віком. Підлітковий вік зазвичай характеризується значним поліпшенням у цих областях, оскільки це час, коли фізичні та нервово-м'язові системи дітей дозрівають і стають більш узгодженими.

Тому для молодших школярів важливо мати збалансовану програму фізичного розвитку, яка включає вправи на розвиток загальної спритності, координації, а також спеціалізовані вправи для розвитку точності та контролю сили. Це допоможе їм досягти більшого успіху в таких видах діяльності, як спорт, танці, музика або інші види мистецтва, де важливі точність та координація рухів.

Віковий період 7-10 років визнаний багатьма вченими як найсприятливіший для розвитку основних фізичних якостей у дітей. Це пов'язано з тим, що в цьому віці діти виявляють високу здатність до засвоєння та удосконалення рухових навичок. Особливо важливим є факт, що розвиток рухових якостей відбувається неоднорідно, з відмінностями в річних приростах і з варіативністю в хлопчиків і дівчаток. Це свідчить про

необхідність індивідуального підходу у плануванні та реалізації фізичних навантажень.

Педагогічний вплив на розвиток рухових якостей буде більш ефективним, коли він базується на індивідуальних особливостях кожної дитини. Це означає, що тренувальні програми та вправи повинні бути адаптовані до фізичних, психологічних та емоційних характеристик дитини, її рівня розвитку та інтересів. Врахування цих аспектів допоможе не лише досягти вищих спортивних результатів, але й забезпечити загальний фізичний розвиток дитини, її мотивацію до занять спортом та інтерес до фізичної активності [10, с. 27].

Хоча існує багато спеціалізованої та методичної літератури, що охоплює розвиток основних рухових якостей дітей молодшого шкільного віку, включаючи уроки фізичної культури, питання розвитку цих якостей, враховуючи індивідуальні особливості школярів, залишаються недостатньо дослідженими. Існує потреба в розробці спеціальних тренувальних програм для розвитку рухових якостей, які б враховували низький рівень загальної рухової активності, а також недостатній розвиток рухових якостей і функціональних можливостей організму дітей цього віку.

Важливо зазначити, що при розвитку рухових якостей необхідно враховувати не лише індивідуальні особливості розвитку кожної дитини, але й ступінь впливу фізичних вправ на організм дитини. Ефективність педагогічного процесу залежить як від методики й організації занять, так і від індивідуальних темпів розвитку кожної конкретної рухової якості у дітей. Врахування цих аспектів дозволить підвищити ефективність фізичного виховання та сприяти гармонійному розвитку фізичних і функціональних можливостей дітей молодшого шкільного віку.

Спрямований розвиток рухових якостей у дітей показує значно кращі результати, коли він здійснюється в періоди прискореного вікового розвитку, порівняно з періодами уповільненого росту. Це означає, що для досягнення оптимальних результатів у фізичному вихованні важливо

вибирати вікові періоди, коли діти переживають найінтенсивніше розвиток певних рухових якостей. Такий підхід дозволить максимізувати педагогічний ефект і сприятиме гармонійному розвитку фізичних здібностей і навичок у дітей. Врахування індивідуальних темпів розвитку кожної дитини в цьому процесі є ключовим для ефективності педагогічного впливу [10, с. 28].

1.3. Оцінка змагальної діяльності дітей під час виступів на турнірах

Під час змагальної діяльності в спортивних танцях спортсмени-танцюристи зазвичай виконують свою танцювальну програму декілька разів протягом одного змагального дня. Через це, перед кожним туром, важливо проводити ретельну розминку. Розминка виконує кілька ключових функцій:

1. Підготовка тіла до високої фізичної активності. Розминка допомагає тілу перейти від стану спокою до активного режиму, зменшуючи ризик травм.

2. Покращання ефективності виконання. Виконання розминки перед кожним туром сприяє економічному використанню енергії, знижує рівень вироблення лактату в м’язах і підвищує загальну працездатність

3. Підготовка м’язів та суглобів. Розминка забезпечує поступове збільшення кровообігу в м'язах, що є ключовим для підвищення їх еластичності та скоротливості. Це допомагає знизити ризик м'язових розтягнень та інших травм під час інтенсивних вправ або виступів.

4. Психологічна підготовка. Розминка також має велике значення для психологічного налаштування спортсменів. Вона допомагає їм зосередитись і підготуватися до майбутнього виступу, створюючи ментальний міст між звичайним станом спокою та концентрацією на майбутніх змаганнях або виступах.

Таким чином розминка сприяє адаптації організму спортсмена до

фізичного навантаження, зменшуючи стрес, пов’язаний з раптовим переходом від спокою до активності. Це допомагає уникнути шокового стану організму, забезпечуючи плавний перехід до більш інтенсивних фізичних дій, а саме:

1. Зниження різку травм. Регулярна розминка є ефективним засобом профілактики травм. Вона готує м'язи, суглоби та сухожилля до майбутньої активності, підвищуючи їхню гнучкість та витривалість, що є особливо важливим у спортивних танцях, де навантаження часто має високий рівень інтенсивності [11].

2. Покращання загальної виступові форми. Розминка не тільки готує тіло, але й допомагає спортсменам відчувати себе більш впевнено і зосереджено, що позитивно впливає на їхню загальну виступову форму. Вона допомагає досягти оптимального рівня фізичної готовності та ментальної концентрації перед виступом.

Отже, розминка є ключовим елементом тренувального процесу у спортивно-бальних танцях, яка забезпечує не тільки фізичну, але й психологічну готовність спортсменів до викликів, які ставлять перед ними тренування та змагання [11].

Розминка перед танцювальними змаганнями має важливе значення не тільки для фізичної підготовки спортсменів-танцівників, але й для їхньої психологічної та емоційної готовності. Відсутність розминки може призвести до того, що перший тур змагань не відображатиме реальний рівень підготовленості спортсмена, оскільки організм ще не досяг стійкого стану оптимальної працездатності.

Розминка сприяє:

1. Підвищенню ефективності рухової діяльності. Завдяки більш швидкому розслабленню та скороченню м'язів, підвищенню міжм'язової координації, збільшеному використанню кисню та прискоренню обмінних процесів.

2. Уповільнення розвитку стомлення та прискоренню відновлення. Розминка підвищує температуру м'язів, що збільшує тканинний метаболізм і

кровоток, сприяючи інтенсивному транспорту кисню та ферментів.

3. Підготовці на психологічному рівні. Розминка допомагає спортсменам-танцюристам налаштуватися на змагання, зменшити передстартовий стрес і підготувати себе емоційно.

Емоції відіграють важливу роль у спортивних змаганнях, впливаючи на діяльність всіх систем організму. Вони виявляються як в передстартовому стані, так і під час самої спортивної боротьби, стаючи ключовим компонентом тактичного мислення та впливаючи на загальний виступ спортсменів. Розминка, тому, виступає не тільки як фізична підготовка, але й як засіб психоемоційного налаштування [5].

Передстартова розминка у спортивних танцях вимагає значної концентрації від танцюристів, що допомагає їм відкидати всі зайві думки та стреси перед виступом. Ця концентрація на розминці дозволяє спортсменам виключно зосередитися на своїх рухах та відчуттях, не дозволяючи мозку розсіюватися на сторонні думки, які можуть викликати занепокоєння або стрес.

Важливість цієї концентрації полягає у наступному:

Психологічна стабілізація. Повна концентрація на розминці допомагає спортсменам зняти психологічний тиск і стрес, який часто виникає перед важливими змаганнями або виступами.

Увага до тіла та рухів. Концентрація на фізичних відчуттях та рухах під час розминки сприяє кращому розумінню та контролю над своїм тілом. Це дозволяє спортсменам бути більш свідомими щодо своїх м'язів та суглобів, підвищуючи ефективність розминки.

Зменшення ризику травм. Коли танцюристи повністю зосереджені на розминці, вони краще виконують рухи, що допомагає уникнути неправильного виконання вправ та, як наслідок, зменшує ризик отримання травм.

Підготовка до виступу. Розминка з повною концентрацією допомагає спортсменам налаштуватися на майбутній виступ, відчуваючи себе більш підготовленими та впевненими у своїх силах.

Таким чином, передстартова розминка у спортивних танцях є не лише

фізичною підготовкою, але й засобом психологічної стабілізації. Вона допомагає спортсменам відчути своє тіло, зосередитися на майбутньому виступі та зменшити рівень стресу, втримуючи свідомість у повному контакті з усіма частинами тіла. Розминка дозволяє спортсменам контролювати те, що вони можуть контролювати – свої ухі, дихання, і психологічний стан, що є ключовим для успішних виступів [53].

Ефективність розминки перед спортивними заняттями, зокрема у спортивно-бальних танцях, залежить від її здатності повноцінно розігріти організм та підготувати його до майбутнього виду діяльності. Розминка складається з двох основних частин: загальної та спеціальної.

1. Загальна частина розминки:

- місцеве розігрівання м'язів: підвищується температура м'язів, що покращує їхню еластичність та здатність до скорочення;

- збільшення периферичного кровообігу: покращується доставка кисню та поживних речовин до м'язів;

- розтягування м'язів і зв'язок: забезпечується більша гнучкість і амплітуда рухів, зменшується ризик травм;

- активізація симпатоадреналової системи: підготовка організму до фізичного навантаження.

2. Спеціальна частина розминки:

- специфічні рухові дії: включають елементи, які безпосередньо відповідають характеру майбутньої активності;

- підготовка до конкретних вимог виду спорту, наприклад, у спортивних танцях це може включати рухи, що імітують танцювальні елементи, спеціальні вправи на ритміку, координацію та баланс.

Активне і пасивне розтягування м'язів і зв'язок:

- активне розтягування: виконується самостійно, без допомоги ззовні, що допомагає підвищити контроль над м'язами;

- пасивне розтягування: може включати допомогу партнера або використання додаткового обладнання для досягнення більшої амплітуди руху.

Завершення загальної частини розминки з розтягуванням є критично важливим для підготовки до спеціальної частини, оскільки воно забезпечує високу амплітуду рухів, необхідну для специфічних танцювальних елементів, а також виступає як ефективний засіб профілактики травм

Таким чином, добре спланована та ретельно виконана розминка в спортивних танцях сприяє не тільки поліпшенню фізичного стану спортсмена, але й забезпечує психологічну готовність та підвищує загальну продуктивність виступу.

Спеціальна частина розминки у спортивних танцях відіграє ключову роль у підготовці спортсменів до інтенсивної тренувальної та змагальної діяльності. Ця частина розминки націлена на конкретні завдання, які мають безпосередній зв'язок з функціональною системою та вимогами специфічних для даного виду спорту рухів. Основні аспекти спеціальної частини розминки включають:

1. Настройка умовно-рефлекторних зв’язків: це допомагає спортсменам оптимізувати свою реакцію на музику, ритм та танцювальні елементи, сприяючи ефективному виконанню спортивної техніки.

2. Активізація системи енергозабезпечення: спеціальні вправи готують організм до високо інтенсивних рухів, підвищуючи його здатність до швидкого та ефективного вироблення енергії.

3. Забезпечення оптимального рівня психологічної активності: через спеціальну розминку спортсмени можуть досягти фокусування та ментальної готовності, необхідної для концентрації на виступі.

4. Застосування спеціально-підготовчих вправ: ці вправи підбираються таким чином, щоб максимально наблизитися за структурою та впливом на організм до майбутньої тренувальної або змагальної діяльності. Це може включати вправи, що імітують танцювальні елементи, ритмічні та координаційні завдання, а також специфічні техніки рухів, характерні для конкретного танцю.

Спеціальна частина розминки є невід'ємною складовою ефективного підготовчого процесу в спортивних танцях, оскільки вона не тільки підвищує

фізичну готовність спортсменів, але й допомагає їм ментально підготуватися до майбутніх викликів, забезпечуючи краще виконання та знижуючи ризик травм. Така розминка сприяє більш глибокій інтеграції танцювальних навичок та технік у структуру загальної підготовки спортсмена, підвищуючи його конкурентоспроможність і ефективність на змаганнях [11].

Умовний поділ спеціальної частини розминки в спортивних танцях на три відділи дозволяє систематизувати підготовку та підійти до неї більш цілеспрямовано. Ось як можна розглядати ці відділи:

1. «Спортивний танець: соло»: 1) цей відділ зосереджується на індивідуальних навичках танцюриста; 2) включає вправи на розвиток особистої техніки, балансу, координації, гнучкості та виразності; 3) сприяє покращенню вміння контролювати та відчувати власне тіло, що є критично важливим для виконання складних танцювальних фігур.

2. «Спортивний танець: танцюємо разом»: 1) у цьому відділі акцент робиться на парній роботі; 2) основна увага приділяється взаємодії між партнерами, веденню та слідуванню, синхронності рухів та гармонії в парі; 3) також важливою частиною є розвиток комунікаційних навичок та взаєморозуміння всередині пари.

3. «Спортивний танець – 90 %»: 1) цей відділ зосереджений на інтеграції і відточенні техніки та стилю, що складає основу успіху в спортивних танцях; 2) включає комплексні вправи, які імітують реальні змагальні умови, зосереджуючи на максимальній відпрацюванні танцювальних елементів, які будуть використані в конкурсних програмах; 3) під час цієї частини розминки спортсмени працюють над удосконаленням своїх танцювальних комбінацій, підвищуючи ефективність та якість виконання до рівня, який вимагається в змаганнях.

Цей умовний поділ дозволяє тренерам та танцюристам структуровано підходити до розминки, забезпечуючи комплексну підготовку, яка враховує як індивідуальні, так і парні аспекти спортивного танцю. Такий підхід забезпечує глибоку технічну підготовку, підвищуючи шанси на успіх у тренувальному

процесі та на змаганнях [13].

Передстартова розминка у спортивних танцях, яка поділяється на три основні частини, є критично важливою для підготовки спортсменів до майбутньої діяльності. Кожна частина розминки має свої специфічні цілі та завдання:

1. Перший відділ («Спортивний танець: соло»):

а) партнери виконують основні фігури танцювальної програми індивідуально, зосереджуючись на стійкій танцювальній позиції та технічних аспектах кожного руху;

б) важливість цієї частини полягає в удосконаленні особистої техніки та готовності до інтеграції цих навичок у парну роботу.

2. Другий відділ («Спортивний танець: танцюємо разом»):

а) спортсмени танцюють разом, виконуючи спочатку основні фігури, а потім повні хореографічні композиції;

б) акцент робиться на чіткому виконані техніки та дотримуванні правильної танцювальної позиції, що важливо для синхронності та гармонії в парі.

3. Третій відділ («Спортивний танець – 90 %»):

а) у цій частині розминки партнери виконують цілісні композиції або їх складові з інтенсивністю, яка наближається до змагальних умов;

б) цей відділ підготовки сприяє активізації нервової системи, готуючи спортсменів до високих вимог майбутніх виступів та змагань.

Розминка в спортивних танцях відводить значний час – від 30 до 60 хвилин, залежно від специфіки виду спорту, погодних умов, індивідуальних особливостей спортсмена, а також інтенсивності розминки. Досвідчені спортсмени зазвичай розробляють персональний варіант розминки, що найбільш відповідає їхнім індивідуальним потребам і специфіці майбутньої діяльності. Завершення розминки зазвичай намагаються максимально наблизити до початку основного старту, щоб зберегти ефект післядії, який полягає у підготовці основних

функціональних систем організму до роботи.

Раціонально побудована активна розминка є значно ефективнішою, ніж будь-які пасивні процедури, оскільки вона підготовлює організм до майбутньої активності, збільшуючи продуктивність і знижуючи ризик травм [11].

Методика послідовного розігрівання різних м'язових груп є важливою частиною ефективної розминки у спортивних дисциплінах, включаючи спортивні танці. Ось основні принципи цієї методики

1. Послідовність розігрівання м’язових груп:

- початок з вправ для м’язів рук і верхнього плечового поясу;

- перехід до м’язів тулуба;

- завершення розігріванням м’язів тазової області, стегон, гомілок і стоп.

2. Застосування кругового методу:

- Виконання комплексу з 6-8 вправ, кожна з яких впливає на різні м’язові групи;

- повторення комплексу 3-4 рази, що дозволяє забезпечити рівномірне розігрівання всіх м'язових груп.

3. Вправи на розтягування:

- розтягувальні вправи не рекомендується виконувати на початку розминки, щоб уникнути травм;

- найбільш оптимально виконувати їх після попереднього розігрівання, в кінці загальної частини розминки.

4. Вправи з великою амплітудою рухів:

- виконуються лише після доброго розігрівання, особливо в спорті з високими координаційними вимогами;

- тривалість і різноманітність спеціальної частини розминки повинні відповідати конкретному виду спорту та його специфічним вимогам до тренувальної та змагальної діяльності.

Такий підхід до розминки дозволяє максимально підготувати

м'язовий апарат та нервову систему до фізичного навантаження, знижуючи ризик травм та підвищуючи ефективність тренувань і виступів. Важливо пам'ятати, що індивідуальні особливості спортсмена, як і специфіка конкретного виду спорту, повинні бути враховані при плануванні та виконанні розминки.

Вправи з великою амплітудою рухів, які вимагають високої координації, повинні вводитися після ретельного розігрівання та розтягування, щоб забезпечити безпеку та підготувати організм до складних рухів. Особливо це важливо в спортивних танцях, де кожен рух вимагає точності, гнучкості та сили.

Завершення розминки безпосередньо перед основним стартом допомагає спортсменам зберегти ефект післядії розминки, забезпечуючи оптимальну готовність організму до високо інтенсивної діяльності [14].

Розминка перед змаганнями та тренувальними заняттями в спортивних танцях відіграє ключову роль у підготовці спортсменів, але її структура та зміст можуть варіюватися в залежності від особливостей конкретного виду спорту та умов змагань. Ось основні моменти, які варто врахувати:

1. Специфічні вимоги до предзмагальної розминки: а) при наявності тривалих перерв між закінченням розминки і змагальним стартом, розминка повинна бути дещо більш тривалою; б) при інтервалі понад 30 хвилин можуть застосовуватися додаткові вправи, масаж, теплові процедури та психологічні техніки.

2. Додаткова розминка: а) при тривалих паузах між стартами може бути необхідною додаткова розминка; б) додаткова розминка складається з загальної (розігрівальної) та спеціальної (настроювальної) частин, зазвичай триває 10-15 хвилин.

3. Інтенсивність додаткової розминки: а) інтенсивність вправ у додатковій розминці зазвичай не перевищує 70-80 % від інтенсивності. запланованої для змагань.

Розминка після змагань і тренувань:

- важливою є також розминка після змагань та інтенсивних тренувань, яка допомагає спортсмену швидше перейти від стану високої активності до спокою;

- така розминка сприяє відновленню, підвищує здатність до розслаблення та нормалізує емоціональний стан;

- її тривалість, вибір вправ та інтенсивність повинні відповідати навантаженню, яке було до цього.

У випадку спортивних танців, де чисто мають місце тривалі розбіжки між виступами, використання різноманітних зігріваючих засобів та процедур, таких як ручний масаж, теплові процедури або розтирання спеціальними мазями, є ефективним способом підтримки температури тіла та готовності нервово-м'язового апарату. Це особливо важливо для спортсменів високого класу, які потребують точної настройки свого організму для найкращих виступів.

Загалом, розминка перед змаганнями і тренуваннями, а також після них, є важливою частиною підготовки спортсмена, що впливає на його продуктивність та здатність до відновлення. Індивідуальний підхід та урахування специфіки виду спорту, умов змагань, а також особистих відчуттів і потреб спортсмена, є ключовими для створення ефективної програми розминки [11].

Змагальна підготовка в спортивних танцях є комплексним процесом, що включає не тільки фізичне вдосконалення, але й розвиток психологічних аспектів, а також спеціальних навичок та знань. Ось основні компоненти змагальної підготовки:

1. Формування змагального досвіду. Включає участь у змаганнях та тренувальних змаганнях, що дозволяє спортсменам адаптуватися до атмосфери змагань, управління стресом і розуміння змагального процесу.

- стійкість до змагального стресу. Розвиток здатності зберігати концентрацію та спокій під час виступів, що є ключовим для успішних виступів

під тиском.

- володіння композицією танцю: а) вдосконалення змагальних програм, включаючи хореографію та вибір музики; б) техніка виконання, що вимагає точності та гнучкості в рухах; в) віртуозність виступів, що включає вміння вражати та залучати аудиторію; г) Виразність та артистизм, що забезпечують емоційний зв'язок з публікою.

- розвиток спеціальних знань, умінь і навичок: а) знання правил змагань, критеріїв оцінювання та суддівських вимог; б) розвиток специфічних для виду спорту технічних навичок, зокрема в спортивних танцях, де кожен стиль має свої особливості та техніку.

2. Психологічна підготовка: а) розвиток здатності до саморегуляції, що допомагає контролювати емоції та стрес під час змагань; б) використання візуалізації та інших психологічних технік для підвищення впевненості та концентрації.

3. Фізична підготовка: а) підтримка високого рівня фізичної форми, гнучкості, сили та витривалості; б) адекватна фізична підготовка дозволяє спортсменам виконувати складні танцювальні елементи з високою точністю.

Усі ці елементи змагальної підготовки взаємопов'язані та важливі для досягнення успіху у спортивних танцях. Комплексний підхід, який включає як фізичну, так і психологічну підготовку, дозволяє спортсменам виступати на високому рівні та досягати відмінних результатів на змаганнях.

Висновки до розділу 1

Аналіз науково-методичних джерел, що стосуються спортивно-бальних танців, вказує на необхідність розвитку нових підходів у підготовці спортсменів. Сучасні тенденції в цьому виді спорту вимагають всебічного розвитку особистості спортсменів, що включає не тільки фізичні аспекти, але й

естетичні, технічні, тактичні та психологічні. Важливим є формування комплексної структури тренувального процесу, яка охоплює:

- теоретичні засади танцювального спорту: знання правил, історії та теорії спортивно-батальних танців;

- технічна і тактична підготовка: удосконалення техніки виконання, вивчення нових елементів і поєднань, розробка змагальних програм;

- фізична підготовка: розвиток основних фізичних якостей, як то сила, витривалість, гнучкість;

- психологічна підготовка: виховання морально-вольових якостей, розвиток уміння управління емоціями, стресостійості;

- естетична підготовка: вироблення виразності, артистизму та виконавської майстерності.

Удосконалення технічної підготовки має також включати індивідуалізацію підходів до кожного спортсмена, що дозволяє врахувати їхні унікальні вміння та потреби. Це означає, що тренери та спортсмени повинні працювати разом над розробкою змагальних програм, які не тільки відповідають сучасним правилам змагань, але й відображають індивідуальний стиль та сильні сторони кожного танцюриста.

Правильний розподіл різних видів підготовки в тренувальному процесі є вирішальним для досягнення високих спортивних результатів. Це передбачає ретельне планування щорічного тренувального циклу, що включає не тільки інтенсивні тренування, але й адекватні періоди відновлення та психологічної підготовки.

Таким чином, комплексний підхід до підготовки в спортивно-бальних танцях, який враховує всі аспекти виступу спортсмена - від фізичної форми до психологічної стійкості та виконавської майстерності, є ключовим для успішних виступів та досягнення спортивних вершин.

РОЗДІЛ 2. ТЕРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО ПІДГОТОВКИ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ-ТАНЦЮРИСТІВ

2.1. Аналіз методів досліджень підготовки спортсменів

Методологія досліджень у спортивних танцях базується на цілісному підході до вивчення та удосконалення тренувального процесу спортсменів. Основні напрямки цієї методології включають:

1. Загальні основи наукових досліджень: використання наукових методів для аналізу та оцінки ефективності тренувальних програм і методик [3; 4].

2. Положення загальної теорії підготовки спортсменів. Вивчення загальноприйнятих принципів і підходів до тренувань, які застосовуються у різних видах спорту, та їх адаптація до специфіки спортивних танців [27].

3. Теоретико-методичні положення підготовки у техніко-естетичних видах спорту. Розробка методів тренувань, що поєднують технічну досконалість з естетичним вираженням, що є особливо важливим у спортивних танцях [1].

4. Загальні принципи навчання техніці виконання вправ. Розробка та застосування методик навчання, які сприяють ефективному освоєнню та вдосконаленню техніки танцювальних рухів [3].

5. Теоретичне обґрунтування засобів і методів контролю різних сторін підготовленості спортсменів-танцюристів. Використання науково обґрунтованих засобів і методів для оцінювання фізичної, технічної, тактичної та психологічної готовності танцюристів [9].

6. Теоретичне і методичне обґрунтування змагальної діяльності спортсменів. Вивчення та розробка методів підготовки спортсменів до високих змагальних результатів, включаючи розробку змагальних стратегій та тактик [12].

Ця комплексна методологія дозволяє тренерам та дослідникам глибше розуміти особливості спортивних танців та розробляти ефективні підходи до тренувань, що враховують як фізичні, так і естетичні аспекти цього виду спорту. Ключовими елементами є індивідуалізація тренувальних програм, ретельний контроль за рівнем підготовленості танцюристів, а також увага до психологічного стану та емоційної готовності спортсменів. Врахування цих факторів є важливим для досягнення високих результатів, особливо в спортивних танцях, де успіх залежить не лише від фізичної підготовки, але й від здатності ефективно виражати емоції та інтерпретувати музику через рух.

Основним завданням цієї методології є розробка комплексної та цілісної системи підготовки, яка допоможе спортсменам досягти високого рівня майстерності в техніці, тактиці, естетиці та психології, відповідно о вимог сучасного спортивного танцю.

Використання різноманітних методів у ході дослідження в сфері спортивних танців дозволяє отримати більш глибоке та всебічне розуміння процесів, які відбуваються під час тренувань та змагань. Ось детальний опис кожного з цих методів:

1. Аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури використовувався під час вивчення існуючих теоретичних та практичних знань у галузі спортивних танців. Аналізуються наукові праці, статті, методичні посібники, що дозволяє зібрати та систематизувати інформацію про сучасні тенденції, методи тренувань, а також теоретичні засади дисципліни.

2. Педагогічне спостереження – під час безпосереднього спостереження за тренувальним процесом, виконанням танцювальних елементів, змаганнями тощо. Цей метод дозволяє отримати практичну інформацію про поведінку, техніку, ефективність тренувальних методів і взаємодію тренерів із спортсменами.

3. Педагогічне тестування – для використання спеціалізованих тестів для оцінки різних аспектів підготовленості спортсменів, включаючи фізичні, технічні, тактичні та психологічні компоненти. Це можуть буї тести на

витривалість, гнучкість, силу, технічну майстерність, а також специфічні танцювальні елементи та комбінації.

Педагогічний експеримент використовувався під час проведення спеціально спланованих експериментальних процедур для перевірки ефективності нових тренувальних методів, технік чи підходів. Це дозволяє визначити, наскільки нововведення позитивно впливають на підготовку та виступи танцюристів.

5. Методи математичної статистики застосовувалися при статистичному аналізі при зібранні даних для оцінки валідності, надійності, надійності та значущості отриманих результатів. Це може включати обчислення середніх значень, відсотків, стандартних відхилень, кореляційних аналізів тощо. цей метод допомагає виявити закономірності тенденції та зв’язки між різними аспектами підготовленості спортсменів і ефективності тренувальних методик.

Використання цих різноманітних методів у комплексі надає дослідникам та тренерам можливість більш глибоко зрозуміти процеси, що відбуваються під час тренувань і змагань у спортивних танцях, та розробляти більш ефективні стратегії підготовки спортсменів. Це, в свою чергу, дозволяє підвищити якість та ефективність тренувального процесу, сприяє розвитку спортивних танців як дисципліни та підвищує рівень спортивних результатів.

Педагогічне тестування, яке ви описали, охоплює різні аспекти фізичної підготовки, які є важливими для спортивних танців. Кожен вид тестування має свою мету та спрямованість:

1. Випробування силових здібностей:

- вис на зігнутих руках – тестує загальну силу рук та витримку верхньої частини тіла;

- згинання й розгинання рук в упорі лежачи – вимірює силу грудних м'язів, плечей та трицепсів;

2. Випробування швидкісно-силових здібностей:

- піднімання тулуба в сід за 30 с – тестує силу та витривалість м’язів преса;

- біг на 30 метрів – вимірює швидкість та вибухову силу.

3. Випробування координаційних здібностей:

- статистична рівновага – оцінює здатність спортсмена підтримувати рівновагу в статичному положенні;

- динамічна рівновага – вимірює здатність спортсмена підтримувати рівновагу під час руху;

- човниковий біг 4х9 метрів – оцінює швидкість реакції, огульність та здатність до швидкого змінення напряму руху;

- три перекиди вперед – тестує гнучкість, координацію та спритність.

4. Випробування здібностей до гнучкості:

- нахил тулуба вперед з положення сидячи – вимірює гнучкість спини та задніх поверхонь стегон;

- гімнастичний міст – оцінює гнучкість спини, плечей та стегон.

Кожен з цих тестів є важливим елементом у визначенні загального рівня фізичної підготовленості танцюристів. Це дозволяє тренерам ідентифікувати сильні сторони спортсменів, а також області, які потребують додаткового розвитку та уваги. Результати цих тестів можуть бути використані для адаптації індивідуальних тренувальних програм, спрямованих на покращення конкретних аспектів фізичної форми танцюриста.

Крім того, систематичне проведення таких тестів дозволяє відслідковувати прогрес спортсмена протягом тренувального циклу, а також робити корективи в тренувальному процесі з метою досягнення оптимальних результатів. Таким чином, педагогічне тестування є ключовим інструментом в процесі підготовки висококваліфікованих спортивних танцюристів.

Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково–методичних джерел, інформації всесвітньої мережі інтернет використовувалися нами для з’ясування проблемного кола питань, які стосуються:

– загальних основ програмування занять в спорті [3; 4; 15; 59; 61];

– методик сучасного тренування в техніко-естетичних видах спорту [9; 12; 18; 25];

– змісту й особливостей змагальної діяльності спортсменів зі спортивно–бальних танців [24; 22; 42; 58];

– методів і засобів, які використовують у процесі технічної та хореографічної підготовки спортсменів [44; 57].

– технічної підготовки спортсменів у спортивно–бальних танцях [7; 19; 26].

Педагогічний експеримент. Це дослідження було проведено, щоб визначити, чи заняття з використанням підходу експериментальної групи будуть більш ефективними порівняно з контрольною групою. Педагогічні спостереження дозволяють оцінити настрій спортсмена на занятті, оцінити зовнішні ознаки втоми, спостерігати за антропометричними змінами та зростанням силових показників у танцівників протягом навчального періоду. Вивчення впливу запропонованої нами програми на показники загальної та специфічної витривалості, змагальної діяльності дітей проводили протягом двотижневої динаміки мезоциклу. Навчально-тренувальний процес базується на 5 тренувальних заняттях протягом тижня.

*Методи математичної статистики***.** Для характеристики груп використовувались методи статистики:

Середнє арифметичне в групах – x;

Середнє квадратичне відхилення – σ;

Помилка середньої арифметичної – s.

Для виявлення різниць між групами використовували середньоарифметичне значення, помилку середнього значення, стандартне відхилення і розраховувалися за формулами:

стандартне відхилення:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum (x_1 - x_m)^2}{n-1}}, \qquad (2.1)$$

де: σ – стандартне відхилення;

x_1 – значення окремого варіанту;

x_m – середнє арифметичне;

n – кількість варіантів.

помилка середнього значення:

$$S = \frac{\sigma}{\sqrt{n}}. \qquad (2.2)$$

Достовірність різниць за однією ознакою в двох різних групах оцінювались на основі критерію Стьюдента.

Розраховувалася за формулою:

$$t = \frac{x_1 - x_2}{\sqrt{Sx_1^{\,2} + Sx_2^{\,2}}}, \qquad (2.3)$$

де: t – достовірність різності;

x_1, x_2 – середні арифметичних;

Sx_1, Sx_2 – середні помилки середніх величин.

Отримані під час дослідження результати опрацьовані статистичними пакетами STATISTICA.

Також для вдосконалення технічної підготовленості спортсменів–танцюристів було застосовано модель тренувального заняття із цілеспрямованим розвитком рухових якостей залежно від виду програми.

Вдосконалення латино– американської програми танців у підготовчому та змагальному періодах передбачало включення вправ які сприяють удосконаленню аеробних можливостей організму, вправи на розвиток швидкості, гнучкості.

Для стандартної програми танців використовувалися засоби які сприяють підвищенню рівня таких фізичних якостей як сила, спеціальна витривалість, координаційні здібності, гнучкість. [66].

Для визначення покращення рівня показників технічних дій спортсменів–танцюристів було проведено експертне оцінювання латино–американської і стандартної програми танців.

Стандартна програма танців характеризується стриманістю, жорсткою стандартизованістю танцювальних фігур і їх розподілом за категоріями, які відповідають різним рівням танцювальної майстерності.

Латино–американська програма танців характеризується експресією, темпераментом, емоційністю.

У таблицях 2.1. та 2.2. наведено результати показників експертної оцінки технічних дій спортсменів в програмах танців до експерименту

Таблиця 2.1.

Результати показників експертної оцінки технічних дій спортсменів в латиноамериканській програмі танців до експерименту (бали)

Експертна оцінка до експерименту					Загальний бал
Латиноамериканська програма танців					
Cha	S	R	P	J	
Основна група (n=12)					
45,12	45,25	48,05	45,13	48,02	231,6
0,85	1,02	0,54	0,78	0,34	2,89
Порівняльна група (n=12)					
46,00	46,58	47,12	45,23	47,89	233,9
1,12	0,24	0,48	0,45	0,29	3,12

Таблиця 2.2.

Результати показників експертної оцінки технічних дій спортсменів в стандартній програмі танців до експерименту (бали)

Експертна оцінка до експерименту					Загальний бал
Стандартна програма танців					
W	T	V	F	Q	
Основна група (n=12)					
45,52	45,01	46,64	44,30	48,11	229,6
1,02	0,45	0,46	0,51	0,16	1,49
Порівняльна група (n=12)					
45,32	44,23	46,12	45,08	47,56	2284
1,02	0,44	0,77	0,56	0,48	2,65

2.2. Організація етапів досліджень теоретичного та експериментального матеріалу

Дослідження, структуроване на трьох взаємопов'язаних етапах, є ефективним підходом для глибокого аналізу та розуміння комплексних процесів у спортивних танцях. Ось опис кожного з цих етапів.

1. Планування:

- на цьому етапі визначаються основні цілі дослідження, формуються гіпотези та задачі;

- вибираються методи та інструменти дослідження, розробляється дизайн дослідження;

- планування також включає визначення вибірки учасників дослідження, критеріїв відбору, а також планування процедур збору даних.

2. Збір та обробка даних:

- проводиться збір інформації згідно з планом дослідження, що може включати педагогічне спостереження, тестування, анкетування, інтерв'ю тощо;

- зібрані дані піддаються аналізу, використовуючи обрані методи математичної статистики, щоб виявити тенденції, кореляції та інші значущі зв'язки.

3. Інтерпретація та представлення результатів:

- на останньому етапі виконується глибокий аналіз отриманих результатів, їх інтерпретація та формулювання висновків;

- результати та висновки дослідження представляються у формі звітів, наукових публікацій, презентацій на конференціях або у формі практичних рекомендацій для тренерів і спортсменів.

Цей трьохетапний підхід дозволяє забезпечити систематичність та об’єктивність дослідження, гарантує високу якість та надійність отриманих даних, а також сприяє ефективному використанню цих даних для розвитку теорії та практики спортивних танців.

Більш детальніше розглянемо зазначені етапи.

На першому етапі дослідження, який є фундаментальним для всього подальшого процесу, проводилися наступні ключові дії:

1. Аналіз літератури:

- вивчення наявних наукових робіт, статей, монографій та інших видів літератури, що стосуються тематики дослідження;

- цей аналіз допомагає оцінити поточний стан знань у вибраній області, визначити невирішені питання та потенційні напрямки для дослідження.

2. Визначення цілей та завдань дослідження:

- Формулювання основної мети дослідження, яка визначає загальний напрямок роботи;

- Розробка конкретних завдань, які необхідно вирішити для досягнення поставленої мети.

3. Вибір об’єктів дослідження:

- Визначення основних об'єктів дослідження, таких як групи спортсменів, тренувальні методики, психологічні аспекти тощо.

4. Розробка тем та планів дослідження:

- Окреслення специфічних тем або аспектів, які будуть досліджуватися;

- Створення детальних планів проведення дослідження, включаючи вибір методів збору та аналізу даних

Цей етап є критично важливим для забезпечення наукової обґрунтованості та систематичності дослідження. Він вимагає ретельної підготовки та глибокого розуміння предмету дослідження, а також чіткого визначення шляхів досягнення поставлених цілей.

На другому етапі дослідження, яке було зосереджене на педагогічних аспектах, виконувались наступні дії:

1. Перше дослідження – це оцінка рівня розвитку фізичного і функціонального здоров’я та змагальних результатів дітей:

- метою цього дослідження було визначення основних фізичних показників, таких як сила, витривалість, гнучкість, координація, які мають безпосередній вплив на змагальну діяльність у спортивних танця;

- оцінювалися також індикатори функціонального здоров'я, які включають серцево-судинну і дихальну системи, що важливо для витривалості та загальної фізичної форми танцівників;

- результати змагальної діяльності аналізувалися для визначення зв'язку між фізичними і функціональними показниками та спортивними досягненнями.

2. Друге комплексне дослідження: оцінка ефективності програми підготовки:

- це дослідження було спрямоване на оцінку впливу спеціально розробленої програми підготовки на фізична та функціональне здоров’я юних танцівників;

- використовувалися різні методики та інструменти для визнання змін у фізичних і функціональних показниках після впровадження програми;

- окремо аналізувалися зміни в змагальних результатах танцівників, що дозволило оцінити практичну ефективність запропонованої тренувальної програми.

Цей етап був ключовим для розуміння впливу різних тренувальних підходів на фізичну готовність та змагальну ефективність молодих танцівників. Дослідження дозволило не тільки оцінити поточний стан фізичного і функціонального здоров'я учасників, але й визначити, які методики та програми найбільш ефективні для підготовки юних спортсменів у цій сфері. Отримані дані стали основою для розробки нових, більш ефективних тренувальних стратегій та методик, що сприяє підвищенню рівня підготовленості та спортивних результатів у спортивних танцях.

На третьому етапі було написання заключної частини дипломної роботи. в якій:

- зібрана та систематизована вся інформація, отримана в ході дослідження. Це включало детальний опис проведених експериментів, аналіз даних та обговорення результатів;

- заключна частина також містила оцінку відповідності отриманих результатів поставленим цілям та гіпотезам дослідження

Розробка висновків:

- формулювання висновків, що базувались на аналізі зібраних даних. Висновки підсумовували основні знахідки дослідження та їх значення для області спортивних танців;

- висновки могли також включати рекомендації для подальших досліджень або практичного застосування отриманих результатів.

Узагальнення отриманих результатів:

- синтез усієї інформації та результатів, отриманих у ході дослідження;

- узагальнення допомагає підкреслити основні наукові та практичні здобутки дослідження, його новизну та внесок у розвиток спортивних танців.

Дослідження, проведене на базі клубу спортивно-бального танцю «Адажіо» у м. Ірпінь, дозволило використовувати реальні умови та об'єкти для збору даних, що значно підвищило практичну цінність та релевантність отриманих результатів. Це також забезпечило можливість безпосередньо застосувати отримані знання та рекомендації у реальній практиці тренувань та підготовки танцюристів.

Важливим аспектом дослідження, проведеного у конкретному клубі, була можливість здійснити безпосереднє спостереження за тренувальним процесом, оцінити ефективність різних методик та підходів у тренуванні, а також вивчити вплив програми на розвиток конкретних спортсменів.

Отримані дані та висновки не лише сприяли підвищенню якості тренувань у клубі «Адажіо», але й могли бути використані для розвитку методик тренування в інших клубах та спортивних установах. Таким чином, результати дослідження мали значний вплив на практику спортивних танців в

цілому, дозволяючи тренерам та спортсменам краще розуміти та оптимізувати процеси тренувань та підготовки.

Висновки до розділу 2

У процесі дослідження здійснювався аналіз правил змагань, метою якого було виділення найбільш значущих критеріїв техніки виконання в оцінюванні спортсменів, змісту та елементів танцювальної програми, способів їх виконання та помилок [42; 43; 60; 62; 63; 64; 65].

Висновки дослідження спортивно-бальних танців можна сформулювати наступним чином:

1. Аналіз правил змагань полягає по-перше у детальному аналізі правил змагань, що дозволив виявити ключові критерії оцінювання техніки виконання, що є вирішальними для успішності спортсменів; по-друге у виділені елементів та структури танцювальної програми, а також типові помилки, які потребують особливої уваги у тренувальному процесі.

2. Формулювання теми дослідження. На цьому етапі визначено основні проблеми та потенційний вплив дослідження, що дало змогу правильно спланувати наступні дії.

3. Встановлення мети та завдань. Основна мета дослідження полягала у глибокому аналізі техніки виконання та підготовки спортсменів. Завдання включали порівняння та критичний аналіз існуючої інформації.

4. Теоретичні та експериментальні дослідження - Вивчення фізичних аспектів спортивно-бальних танців та їх теоретичний аналіз були здійснені паралельно з експериментальними дослідженнями, що забезпечило глибоке розуміння проблеми.

5. Аналіз та фіксація результатів. Загальний аналіз теоретичних та експериментальних даних дозволив отримати об'єктивні висновки, що стали основою для розробки рекомендацій та підходів до тренувань.

Загалом, дослідження дало можливість краще зрозуміти та оптимізувати процеси тренувань у спортивних танцях, а також внести важливий вклад у методику підготовки спортсменів для досягнення високих спортивних результатів.

РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ КАТЕГОРІЇ «ЮВЕНАЛИ» У ТАНЦЮВАЛЬНОМУ СПОРТІ

3.1. Оцінка фізичного розвитку спортсменів категорії «Юніори»

Спортивні танці – вид спорту, де за останній час збільшилась швидкість, амплітуда, динаміка пересувань по паркету та швидкість танцювальних пар при виконанні танцювальних програм.

Задачами, які постають щодо фізичної підготовки в спортивних танцях можна відзначити наступне:

1. Інтенсифікація спортивного танцю. Спостерігається зростання швидкості, амплітуди, динаміки пересувань та швидкості виконання танцювальних програм. Це вимагає підвищеного рівня фізичної підготовки танцівників.

2. Важливість фізичних якостей. Основні фізичні якості, такі як координація, гнучкість, швидкість, витривалість, спритність, сила, є ключовими для успішного виконання танцювальних рухів. Вони сприяють гармонійному фізичному розвитку, особливо важливому для молодших школярів.

3. Фізична підготовка як фундамент – є основою для досягнення високої робочої здатності і необхідного рівня здоров'я. Вона забезпечує фундамент для розвитку вищезгаданих фізичних якостей [16].

4. Танцювальна композиція та її інтенсивність триває до 120 секунд, вимагаючи високої інтенсивності та витривалості від танцівників. Наприклад, в квікстепі танцівники виконують в середньому 360 кроків за 90 секунд, а у віденському вальсі – 3 кроки в секунду з постійними обертами.

Таким чином, зазначене підкреслює необхідність комплексної та цілеспрямованої фізичної підготовки в спортивних танцях, щоб відповідати

зростаючим вимогам до техніки та інтенсивності виконання. Вони також вказують на значення раннього розвитку цих якостей, особливо для молодших спортсменів [16].

Швидкісні та динамічні рухи, що виконуються з максимальною амплітудою, потребують підвищення фізичних зусиль та прояву витривалості [16, 29]. Враховуючи аналіз фізичної підготовки у спортивних танцях, доцільно акцентувати увагу на таких ключових аспектах.

Значення статичної та динамічної витривалості. Під час виконання танцювальних програм, особливо у європейській програмі, важливо підтримувати статичні позиції рук і ніг. Це вимагає особливої витривалості, особливо утримання специфічних позицій рук і лопаток

Швидкість і швидкісна реакція. Швидкі рухи та швидкісна реакція на музичний супровід є важливими аспектами спортивних танців. Рухи мають бути синхронізовані з ритмічним малюнком музики, що вимагає високої швидкісної реакції та координації.

Гнучкість як необхідна якість: а) розвиток гнучкості є ключовим у спортивних танцях. «Спеціальна гнучкість» визначає граничну рухливість в окремих суглобах, що має важливе значення для ефективності спортивної діяльності; б) Особлива увага повинна приділятися рухливості ліктьових, колінних та гомілко ступеневих суглобів, оскільки ці суглоби беруть активну участь у виконанні танцювальних рухів.

З огляду на ці аспекти, фізична підготовка у спортивних танцях має бути комплексною, спрямованою на розвиток витривалості, швидкісних реакцій та гнучкості. Тренування повинні бути ретельно сплановані, щоб вони відповідали вимогам сучасних спортивних танців, які стали більш інтенсивними та технічно складними.

1. Інтеграція різних видів тренувань. Для досягнення оптимальних результатів, тренувальний процес повинен інтегрувати різноманітні види тренувань, включаючи силові, координаційні, швидкісно-силові, а також

вправи на гнучкість. Це дозволяє спортсменам розвивати необхідні якості усебічно.

2. Індивідуалізація підходу. Важливим є також індивідуалізація тренувань, з урахуванням фізичних особливостей, потенціалу та потреб кожного танцівника. Це допомагає максимізувати ефективність тренувань та зменшити ризик травматизму.

3. Підтримка високої технічної майстерності. У зв'язку з високими вимогами до техніки виконання в спортивних танцях, фізична підготовка повинна поєднуватися з регулярною технічною тренувальною роботою, щоб забезпечити чіткість, виразність та естетичність виконання

В цілому, фізична підготовка в спортивних танцях вимагає комплексного підходу, який включає розвиток основних фізичних якостей, а також спеціальну увагу о технічних аспектів танцювальних рухів. Тренерам необхідно забезпечувати ретельне планування та різноманітність тренувань, що сприятиме досягненню оптимальних результатів в спортивних танцях.

1. Постійний моніторинг та оцінка прогресу. Систематичний моніторинг та оцінка прогресу спортсменів є ключовим для виявлення сильних та слабких сторін у їхній підготовці. Це дозволяє своєчасно коригувати тренувальний процес та підходи.

2. Розвиток психологічної витривалості. Психологічна підготовка також грає важливу роль, оскільки спортивні танці вимагають від спортсменів високого рівня концентрації, самоконтролю та здатності впоратися зі стресом під час виступів.

3. Інтеграція навичок і техніки. Фізична підготовка повинна гармонійно інтегруватися з танцювальною технікою, щоб танцівники могли ефективно використовувати свої фізичні навички у виконанні складних хореографічних елементів.

4. Універсальність підходу. Тренування мають бути універсальними, забезпечуючи розвиток усіх необхідних якостей, що забезпечують успішне виконання в широкому діапазоні танцювальних стилів та програм.

Загалом, ефективна фізична підготовка в спортивних танцях передбачає глибоке розуміння специфіки цього виду спорту, постійне оновлення та адаптація методів тренування, а також індивідуальний підхід до кожного спортсмена [41].

Під час занять спортивними танцями важливо враховувати наступні аспекти:

1. Фокус на базових фігурах. Основний зміст занять полягає у вивченні базових фігур, які мають бути доступними для виконання та не повинні створювати надмірне фізичне навантаження. Однак, для оптимального освоєння цих фігур необхідний відповідний рівень фізичної підготовки.

2. Методи тренування для дітей. При роботі з дітьми слід враховувати, що ефективність розвитку фізичних якостей залежить від методів тренування, включаючи інтенсивність вправ, їхню послідовність, інтервали відпочинку та кількість повторень

3. Розвиток координаційних здатностей. Координація є ключовою здатністю у спортивних танцях, включаючи управління часовими, просторовими і силовими параметрами рухів, здатність зберігати рівновагу, відчуття ритму, орієнтування у просторі, довільне розслаблення м’язів, та координованість рухів

4. Вправи для розвитку координації. Ефективними є вправи, що виконуються в ускладнених умовах: обмежений простір і час, недостатня або надмірна інформація. Використання гімнастичних та танцювальних вправ із зоровими обмеженнями, вправи при штучно створеному шумі, стрибки з поворотами на певний кут - всі ці методи сприяють розвитку координаційних здібностей.

5. Компоненти навантаження. Плануючи тренування, важливо враховувати складність рухів, інтенсивність, тривалість вправ, кількість повторень, а також тривалість та характер відпочинку між вправами.

Загалом, навчання спортивним танцям вимагає збалансованого підходу, де поєднання базових технічних навичок з розвитком фізичних якостей допомагає учням досягти оптимальних результатів. Тренери мають бути уважними до індивідуальних потреб кожного учня, адаптуючи тренувальні програми до їхнього рівня підготовки, віку та фізичних можливостей. Важливо також створювати мотивуюче та безпечне середовище для занять, що сприятиме розвитку не тільки фізичних, але й емоційних та соціальних навичок молодих танцівників [41].

Розвиток координаційних здібностей у дітей 11-12 років є ключовим для успішного освоєння та вдосконалення в спортивних танцях. Важливо застосовувати комплексний підхід, що включає

Накопичення різноманітних рухових навичок. Цей підхід передбачає навчання дітей широкому спектру рухових дій, сприяючи розвитку універсальності та гнучкості у виконанні різноманітних танцювальних елементів.

Вдосконалення здатності перебудов рухової діяльності. Зосередження на адаптації до мінливих умов, як-от зміни темпу музики чи стилю танцю, дозволяє учням швидко реагувати та адаптуватися, зберігаючи при цьому техніку та артистизм.

Розвиток точності сприйняття власних рухів. Це включає вправи на орієнтацію в просторі та часі, що допомагає учням краще розуміти та контролювати свої рухи, підвищуючи їхню координацію та прецизійність.

Використання асан хатха-йоги для розвитку функції рівноваги. Залучення вправ з йоги може покращити здатність дітей утримувати рівновагу, що є важливим для виконання складних танцювальних елементів, особливо тих, що вимагають стійкості та контролю над тілом.

Загалом, систематичне тренування координаційних здібностей має значне значення для загального розвитку молодих танцівників, допомагаючи їм ефективно впоратися з різноманітними танцювальними завданнями та вдосконалювати свої навички. Це також сприяє підвищенню

рівня виступів та досягненню кращих результатів у змаганнях. Важливо, щоб тренування були різноманітними та цікавими, щоб підтримувати мотивацію та зацікавленості дітей у навчанні та вдосконаленні.

В таблиці 3.1. дано комплекс вправ для розвитку рівноваги молодших школярів.

Таблиця 3.1

Комплекс вправ на розвиток рівноваги

№ п/п	**Окремі завдання**	**Зміст**	**Дозування**	**Організаційно-методичні вказівки(ОМВ)**
1	**2**	**3**	**4**	**5**
1	Сприяти розвитку статичної рівноваги	В.п. – зімкнута стійка, рукина пояс, очі заплющені.	20-30 сек.	Утримувати положення - стояти рівно, нехитатись
2		В.п. – стійка ноги нарізно правою (лівою), руки на пояс Те ж з заплющеними очима	20-30 сек. 15-20 сек.	Стопи на однійлінії . Утримати рівновагу
3		В.п. – стійка на носках, руки на пояс Те ж з заплющеними очима	15-20 сек. 10-15 сек.	Утримуючи положення, слідкувати за поставою
4		В.п. – зігнути ліву, руки на пояс Піднятися на носок, утримувати положення Те ж з заплющеними очима	15-20 сек. кожною ногою	Слідкувати за поставою
5	Сприяти розвитку динамічної рівноваги	В.п. – стійка на носках. Нахили Те ж з заплющеними очима	5-8 рази	Темп середній. Нахили до горизонтального положення. Слідкувати за поставою
6	Сприяти розвитку динамічної рівноваги	В.п. – стійка ноги нарізно правою (лівою), руки на пояс Нахили вліво і вправо Те ж з заплющеними очима	8-10 разів	Темп середній Слідкувати за поставою
7	Сприяти розвитку статичної рівноваги	В.п. – стійка на носках,нахил голови назад Утримувати положення Те ж, заплющеними очима	15-20 секунд 10-15 секунд	Слідкувати за поставою

Продовження табл. 3.1

1	2	3	4	5
8	Сприяти розвитку динамічної рівноваги	В.п. – стійка на носках Повороти голови вліво івправо	6-8 рази	Темп середній Слідкувати за поставою
9		В.п. стоячи на носкуправої, руки на пояс Махи лівою вперед-назадТе ж іншою ногою Те ж з заплющеними очима	по 8-10 рази по 4-6 рази	Амплітуда максимальна Слідкувати за поставою
10		В.п. – стійка на носках Нахили голови вперед-назадіз закритими очима	4 рази	Слідкувати за поставою
11	Сприяти розвитку статичної рівноваги	В.п. – стоячи на носку правої, зігнувши ліву, нахилголови назад, заплющити очі Утримувати положення максимальний час Те ж іншою ногою	по 4 рази	Слідкувати за поставою
12	Сприяти розвитку динамічної рівноваги	Оберти з просуненнямвперед вправо і вліво (шене-повороти) з фіксацією положення наприкінцікожного оберту	4 -6 рази	Слідкувати за поставою
13		Виконання базових елементів танцювальної програми із заплющеними очима. Виконання елементів стандартної танцювальної програми в парі без контактув руках, а тільки утримуючи контакт в тулубі.	4 -8 разів	Слідкувати за поставою

Джерело: складено автором

Сила - це здатність переборювати певний опір або протидіяти йомуза рахунок діяльності м’язів.

В якості основних засобів розвитку сили у дітей молодшого шкільного віку застосовуються фізичні вправи, виконання яких потребує більшої величини напруження м’язів, ніж у звичайних умовах їх функціонування. Ці вправи називають силовими і класифікуються вонинаступним чином:

вправи з обтяженням масою власного тіла;

вправи з обтяженням масою предметів;

вправи у подоланні опору еластичних предметів.

Приклади вправ для розвитку сили у дітей молодшого шкільного віку, що займаються спортивними танцями подано в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Комплекс вправ на зміцнення м'язів

№ п/п	Окремі завдання	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки(ОМВ)
1	**2**	**3**	**4**	**5**
1	Сприяти розвитку косих і поперекових м'язів живота	В.п. – лежачи, зігнувши ноги, руки за голову Піднімання тулуба з поворотами вправо і вліво	3 серії по 5рази	Піднімання тулуба – на видиху
2		В.п. – лежачи на правому боці, права рука вперед, упор на лівій руці. Піднімання ніг. Те ж на лівому боці	8-12 рази	У фронтальній площині
3	Сприяти розвитку косих і поперекових м'язів живота	В.п. – лежачи зігнувши ноги, руки в сторони 1 – ноги вправо, поворот голови вліво 2 – В.п. 3 – ноги вліво, поворот голови вправо 4 – В.п.	8 – 12 разів	Долоні притиснути до підлоги
4	Сприяти зміцненню м'язів спини	В.п. – сід зігнувши ноги схрестно, руки до плечей 1-2 – руки вгору 3-4 – нахил 5-6 – розігнутись, руки вгору 7-8 – В.п.	4 рази	Слідкувати за поставою Амплітуда нахилу – максимальна
5	Сприяти зміцненню м'язів спини та розвитку координаційних здібностей	В.п. – сід на п'ятках, руки на пояс 1 – стійка на колінах 2 – праву руку вгору, ліву в сторону 3-6 – пружинисті відведення лівої назад 7 – руки на пояс 8 – В.п. 9-16 – те ж саме, лівою рукою вгору, правою в сторону	4 рази	Темп повільний. Утримувати спину рівно, голова прямо.
6	Сприяти зміцненню м'язів спини та плечей	В.п. – стійка ноги нарізно, руки за спину, кисті в «замок» 1 – руки назад, кисті в «замок» 2 – нахил, ривок руками назад, кисті в «замок» 3 – руки вгору 4 – В.п.	8 – 10 рази	Темп повільний, амплітуда максимальна, доторкнутись руками до підлоги

Продовження табл. 3.2

1	2	3	4	5
7	Сприяти зміцненню м'язів спини та плечей	В.п. – сід на п'ятках, нахил, упор 1- руки в сторони-назад 2- В.п. 3-4 те ж	4 рази	Поступово доводити виконання вправи до 1 разу, утримуючи позу 2хвилини
8	Сприяти зміцненню м'язів спини та розвитку гнучкості	В.п. – сід ноги нарізно, руки перед грудьми 1 – права рука вгору, ліва в сторону 2 – В.п. 3 – ліва рука вгору, права в сторону 4 – В.п. 5 – ривок руками в сторони-назад 6 – руки перед грудьми, долоні вгору 7 – ривок руками в сторони - назад, долоні вгору 8 – нахил 9-12 – пружинисті нахили 5-6 – випрямитись 7-8 – В.п.	4-6 рази	Слідкувати за поставою Максимальна амплітуда нахилу
9	Сприяти зміцненню м'язів спини та плечей	В.п. – сід на п'ятках, нахил, упор 1-4 – нахил вліво 5-8 – В.п. 9-16 – те ж вправо	4 рази	Темп повільний. Ноги постійно утримувати на одному місці
10		В.п. – упор стоячи на колінах 1- упор стоячи 2- В.п; 3- 4 – те ж	4-6 рази	Ноги і руки тримати на місці. П'ятки притиснуті до підлоги, добре прогнутися в спині і плечах
11		В.п. – лежачи на животі, руки вгору 1- прогнутися 2 – руки за голову 3 – руки вгору 4 – В.п.	4-6 рази	Ноги притиснуті до підлоги
12	Сприяти зміцненню м'язів спини та плечей	В.п. – лежачи на животі, права назад, руки перед собою, упор Зміна положення ніг	8 -12 рази	Ноги не згинати

Продовження табл. 3.2

1	2	3	4	5
13		В.п. – лежачи на животі, зігнувши ноги 1 – підняти таз 2 – В.п. 3 – 4 – те ж	12-16 разів	Темп повільний
14		В.п. – сід 1 – сід зігнувши праву з захопленням 2 – сід ноги нарізно правою, рукив сторони-назад, долоні вгору 3 – нахил до правої 4 – В.п. 5-8 – те ж лівою	6-8 разів	Амплітуда максимальна. При нахилах – видих

Джерело: складено автором

Витривалість є критичною якістю для спортсменів у спортивних танцях, оскільки змагання часто включають кілька танців з високою інтенсивністю, виконаних у кількох раундах. Розвиток витривалості у дітей віком 8-9 років може включати наступні аспекти:

1. Застосування фізичних вправ і комплексів. Важливо підбирати вправи, які відповідають віковим особливостям дітей, з простою технікою виконання та активним залученням більшості скелетних м'язів

2. Підвищена активність функціональних систем. Вправи мають бути спрямовані на підвищену активність функціональних систем, які обмежують прояв витривалості, особливо серцево-судинної та дихальної систем.

3. Дозування та регулювання навантаження. Вибір вправ має дозволяти дозувати та регулювати тренувальне навантаження, щоб уникнути перевантаження та забезпечити поступове збільшення витривалості.

4. Тривалість виконання вправ. Вправи повинні бути такими, що дозволяють тривале виконання, щоб сприяти розвитку витривалості.

5. Врахування особливостей спортивних танців. Оскільки змагання зі спортивного бального танцю часто вимагають від танцюристів виконання кількох танців у кількох раундах, особливу увагу слід приділити

тренуванню витривалості, щоб спортсмени могли підтримувати високу ефективність протягом усієї змагальної програми.

6. Імітація змагальних умов у тренуваннях. Важливо імітувати умови змагань під час тренувань, включаючи виконання декількох танців поспіль, для розвитку здатності спортсменів протистояти втомі і зберігати високий рівень виступу.

7. Аналіз фізичних показників. Використання даних досліджень, які показують фізичне навантаження танцюристів, схожу з іншими видами спорту, може допомогти у розробці більш цілеспрямованої програми витривалості саме танцюристів.

Розвиток спеціальної витривалості в спортивних танцях може бути досягнутий за допомогою танцювально-стрибкових комплексів аеробного характеру. Ці комплекси включають три серії вправ: "танцювальні рухи", "стрибки і підскоки вгору" та "бігові рухи"

1. Серія «Танцювальні рухи»:

- включає основні технічні елементи темпових танців, таких як джайв, самба, ча-ча-ча, квікстеп;

- сприяє розвитку спеціальної витривалості, ритмічності, музикальності та виразності в танці.

2. Серія «Стрибки і підскоки вгору»:

- включає різні види стрибків: на двох ногах, з однієї ноги на іншу, стрибки з просуванням та інші;

- сприяє розвитку витривалості та сили в нижній частині тіла.

3. Серія «Бігові рухи»:

- використовує різні види бігу для розвитку аеробної витривалості.

4. Розвиток гнучкості:

- включає вправи для розвитку гнучкості, які вимагають великої амплітуди рухів у суглобах.

5. Розвиток швидкості:

- фокусується на швидкісних здібностях, таких як швидкість відповіді на сигнал та швидкість виконання рухів;

- можна використовувати вправи, що сприяють розвитку швидкої реакції та швидкого виконання рухів.

Важливо пам'ятати, що ці комплекси вправ повинні бути адаптовані до віку та фізичного розвитку дітей. Постійний моніторинг та адаптація тренувальних програм допомагають у досягненні оптимальних результатів.

Для розвитку спеціальної витривалості у спортивних танцях застосовуються танцювально-стрибкові комплекси вправ аеробного характеру. Ці комплекси включають три основні серії вправ, спрямованих на розвиток різних аспектів фізичних якостей танцюристів:

1. Серія «Танцювальні рухи»:

- вправи підібрані з урахуванням специфіки спортивних танців, охоплюють елементи темпових танців, таких як джайв, самба, ча-ча-ча, квікстеп;

- розвивають спеціальну витривалість, ритмічність, музикальність та виразність.

2. Серія «Стрибки і підскоки вгору»

- включає різноманітні стрибки та підскоки, спрямовані на розвиток силових якостей і координації.

3. Серія «Бігові рухи»

- різні види бігу, спрямовані на розвиток аеробної витривалості.

Для розвитку **гнучкост**і застосовуються вправи, що вимагають значної амплітуди рухів у суглобах, з метою поліпшення гнучкості та розтяжності м'язів, зв'язок і сухожилків.

Швидкість розвивається через вправи, що виконуються з максимальною швидкістю, фокусуючись на точності виконання і швидкісній реакції. Ефективність таких вправ залежить від їх добре розученої техніки та освоєння.

Ці комплекси вправ ефективно розвивають необхідні фізичні якості для спортивного танцю, забезпечуючи розвиток спеціальної витривалості в спортивних танцях є ключовим елементом у підготовці танцюристів. Використання танцювально-стрибкових комплексів вправ аеробного характеру сприяє досягненню цієї мети. Ось основні складові цих комплексів:

1. Серія «Танцювальні рухи»:

- Включає основні елементи найбільш динамічних танців, таких як джайв, самба, ча-ча-ча, квікстеп;

- сприяє розвитку витривалості, ритмічності, музикальності та експресивності рухів.

2. Серія «Стрибки і підскоки вгору»:

- використовує різні види стрибків та підскоків для підвищення силових якостей та координації.

3. Серія «Бігові рухи»:

- застосовується для розвитку аеробної витривалості через різні варіанти бігу.

Розвито гнучкості: включає вправи, що потребують значної амплітуди рухів у суглобах для покращання гнучкості та розтяжності.

Розвиток швидкості: фокусується на швидкісних здібностях, використовуючи вправи для розвитку швидкої реакції.

Розвиток спеціальної витривалості в спортивних танцях може бути досягнутий через різноманітні танцювально-стрибкові комплекси вправ.

3.2. Технологія підготовки до змагань спортсменів віком 8-9 років

Оволодіння технікою є обов’язковою умовою на шляху до демонстрації високих результатів у будь якому виді спорту. В спортивно–бальних танцях

техніка танцювальних рухів є основоположною для високих спортивних результатів спортсменів даного виду спорту.

Поняття «спортивна техніка» у спортивно-бальних танцях охоплює широке коло аспектів, зокрема:

1. Педагогічний аспект:

- включає навчання та розвиток навичок, які необхідні для виконання танцювальних рухів і фігур. Важливим є правильне навчання та корекція техніки, щоб забезпечити ефективність виступів та уникнення травм.

2. Естетичний аспект:

- Спортивні танці вимагають не лише технічної майстерності, а й естетики виконання. Це означає красу та граціозність рухів, виразність поз і ліній, а також емоційну виразність.

3. Психологічний аспект:

- Включає мотивацію, концентрацію, стресостійкість та емоційний контроль. Психологічна підготовка важлива для підтримання фокусу та впевненості під час виступів.

4. Фізіологічний аспект. Зосереджується на розумінні та оптимізації фізіологічних процесів в організмі спортсмена, таких як дихання, серцебиття, м'язова сила та витривалість. Важливо підтримувати оптимальний рівень фізичної підготовки.

5. Біомеханічний аспект. Аналізує рухи танцюристів з точки зору механіки та фізики, для підвищення ефективності та зниження ризику травм. Це включає правильну постановку тіла, баланс, координацію рухів та оптимальне використання сил.

У цілому, спортивна техніка в танцях вимагає комплексного підходу, що об'єднує ці аспекти для досягнення максимальної ефективності та виразності виступів [20].

У спортивно-бальних танцях техніка є основою для вираження художнього образу та естетики. Ось ключові аспекти техніки у цьому виді спорту:

1. Художнє вираження. Це техніка в танцях не лише про фізичні рухи, але й ро створення образу та передачу емоцій. Кожен рух, поза, вираз обличчя спрямовані на втілення певної історії або емоції.

2. Естетична складова. Естетика технічних елементів включає в себе граціозність, виразність і гармонню рухів. це не просто виконання рухів, але їх красиве і виразне представлення.

Координація рухів. Освоєння техніки танцюристами включає удосконалення здатності координувати свої рухи. Це сприяє розвитку загальної та спеціальної спритності, а також точності і чіткості дій.

Психічні та рухові якості. Техніка в спортивно-бальних танцях тісно пов'язана з розвитком психічних якостей, таких як концентрація, мотивація, емоційний контроль.

Освоєння системи рухів. Технічна підготовленість означає, наскільки добре спортсмени освоїли систему рухів, що відповідає специфіці даного виду спорту, і яка спрямована на досягнення високих спортивних результатів.

Динамічна, кінематична та ритмічна структура рухів. Основа техніки полягає у вирішенні рухових завдань за допомогою відповідних м'язових зусиль, послідовності рухів, їх узгодженості у просторі і часі [18].

Сукупність цих елементів формує техніку спортсменів-танцюристів, що є вирішальним фактором у досягненні успіху на змаганнях та створенні вражаючих виступів.

У даному виді спорту, в діях і рухах спортсменів поєднується і індивідуальне і загальне. Індивідуальні особливості спортсменів надають техніці індивідуальності і своєрідності. Відмінності в рухах, властиві лише даному спортсмену, які визначаються його статурою, функціональним даним, особливостями вищої нервової діяльності, руховими і вольовими якостями.

Фахівці визначають, що технічну підготовленість не можна розглядати ізольовано, вона є складовою одного цілого, в якому технічні рішення тісно пов'язані з фізичними, психічними та тактичними можливостями спортсмена, а також конкретними умовами зовнішнього середовища [19].

Оволодіння сучасною технікою можливе тільки при досить хорошій фізичній підготовленості.

В біомеханіці фізичної культури і хореографії рухову дію розглядають як певну систему рухів, скоординовану для досягнення певної мети, наприклад розвиток тілесного функціоналу, отримання спортивного результату, вдосконалення техніки танцю, виразності виконання [30].

Використання біомеханічного підходу в процесі навчання виконавській майстерності в хореографії, зокрема в спортивному бальному танці, дозволяє аналізувати рух, розуміти основну роль певних м'язів, задіяних в русі, розвивати рухові якості, необхідні для досягнення високого рівня професійної компетентності [31].

Одним з основних завдань індивідуальної технічної підготовки є оволодіння мистецтвом володіння своїм тілом. Останнє, значною мірою визначає структуру рухових якостей, необхідних для занять спортивними танцями.

Поряд з індивідуальною технікою, яка стосується кожного окремого спортсмена, існує парна техніка. В такій підготовці основна увага приділяється не стільки якості індивідуальної виконавської майстерності кожного з партнерів, скільки виконавській майстерності пари, як єдиного цілого.

Навчання спортивній техніці та її удосконалення є одним із важливих завдань багаторічного процесу тренувань. Фахівці відзначають, що вже в групах начальної підготовки велике місце відводиться спортивно–технічній підготовці, при чому її частка з кожним роком повинна збільшуватися, при зниженні питомої ваги з інших видів підготовки [4; 20]. На етапі спортивного вдосконалення співвідношення часток загальної фізичної підготовки (ЗФП), спеціальної фізичної підготовки (СФП) і спеціальної технічної підготовки (СТП) стабілізується [32].

Методика технічної підготовки спортсменів-танцюристів до змагань вимагає детального і послідовного підходу. Ось основні принципи та етапи цієї методики.

1. Двоетапний підхід: Поділ процесу навчання на два етапи – навчання і вдосконалення – дозволяє більш детально і послідовно підходити до різних аспектів технічної підготовки.

2. Етап навчання (тривалість 4-5 років). На цьому етапі акцент робиться н оволодінні базовою технікою спортивних танців, включаючи виконання базових елементів та автоматизацію основних координаційних процесів.

3. Етап вдосконалення – спрямований на подальше покращання технічної майстерності, шляхом включення додаткових рухів і ускладнення технічних деталей. Також акцентується на покращенні фізичних і вольових якостей спортсменів.

4. Відпрацювання примові та дій передбачає залучення до групових та індивідуальних занять, відпрацювання технічних дій у різноманітних зв'язках і варіаціях.

5. Виховання синхронності та тактичної підготовки – навчання також пов'язане з розвитком синхронності рухів і тактичної підготовки, що є важливим для змагальних виступів.

Основні принципи. В основі навчання лежать принципи правильності і точності виконання рухів, розвитку координаційних здібностей і спритності, а також формування технічних навичок.

Комплексний підхід враховує всі аспекти спортивно-бальних танців, включаючи музичність, естетику рухів, і фізичну підготовку [42].

Завдяки цій методиці, спортсмени-танцюристи розвивають не тільки технічні навички, а й естетичну красу виконання, емоційну виразність, і тактичну гнучкість, що є вирішальними для успіху в спортивно-бальних танцях

Як зазначають фахівці [12; 18; 24] спортсмени протягом усіх років тренувань намагаються покращити свою технічну майстерність.

За ступенем освоєння прийомів і рухових дій технічна підготовленість характеризується трьома рівнями: наявністю рухових уявлень про прийоми і дії, способи їх виконання; виникненням рухового вміння; утворенням рухової навички.

В тренувальному процесі значну роль відіграє зворотній зв'язок. Уміння спортсменів особисто надати правильну оцінку своїм діям під керівництвом тренера при виконанні розучуваної техніки, знаходити помилки і виправляти їх. Це є важливою умовою навчання. В процесі розучування рухів і вдосконаленням техніки їх виконання постійно виникають помилки. Необхідно враховувати, що помилки в окремих рухах можуть статися внаслідок неправильного виконання попередньої дії або вихідного положення.

Своєчасне виявлення і встановлення причин їх виникнення в значній мірі обумовлюють ефективність процесу вдосконалення техніки спортсменів які займаються спортивно–бальними танцями. Кожна спроба відтворення вправи дає змогу спортсмену певні відчуття, за допомогою яких він може судити про виконання як окремих рухів так і цілої рухової дії.

На підставі цього відчуття і осмислення, зауважень тренера і аналізу показників інших засобів (відео аналізу), спортсмен складає уявлення як саме потрібно виконувати рухи, і які помилки він робить під час виконання.

Такі дії надають спортсмену визначити, що в руховій дії зроблено правильно, а що з помилками, і які поправки потрібно ввести в наступній спробі. Чим адекватніші засоби зворотного зв’язку, тим швидше спортсмен оволодіє спортивною технікою. Найдоцільніше використовувати відео зйомку з подальшим аналізом взаємозв’язку форми, швидкості рухів, що дозволить точніше визначити індивідуально–оптимальний варіант техніки [6; 9].

Запропонована експериментальна методика сприятиме значному розвитку витривалості спортсменів. Схема навчальної програми представлена в табл. 3.3. Слід зазначити, що таке ж навантаження буде застосовуватися до спортсменів у період підготовки, а не під час змагань, оскільки правильно вивести спортсмена на пік продуктивності для участі буде складно. Причиною цього є індивідуальна швидкість одужання і перехід у фазу супер компенсації. Більш детально навчання описано нижче.

Тренування є специфічними для цього виду спорту. Зосередьтеся на виконанні танцювальної техніки. На початку заняття проводиться 10-хвилинна

розминка, протягом 60 хвилин спортсмени вдосконалюють свою технічну майстерність, виконуючи танці, а в кінці цього заняття проводиться невелике тренування. Спортсмени виконують кожен танець у цій програмі (лат., ст., 10-ка) протягом 1,5-2 хв. немає відпочинку.

Таблиця 3.3

Схема навчальної програми

Дні	**1 тиждень (мікроцикл)**	**2 тиждень (мікроцикл)**
День 1	Спеціалізоване тренування	Відпочинок
День 2	1. ЗФП 2. Практика	Спеціалізоване тренування
День 3	Спеціалізоване тренування	1. ЗФП 2. Практика
День 4	Хореографія	Спеціалізоване тренування
Денеь 5	Спеціалізоване тренування	Хореографія
День 6	Відпочинок	Відпочинок
День 7	Контрольне тестування	Практика

Інтервальне танцювальне тренування з акцентом на виховання витривалості є ефективним методом для спортсменів-танцюристів, що включає елементи як європейської, так і латиноамериканської танцювальних програм. Ось ключові аспекти цього методу тренувань:

1. Розминка (15 хв). важливим елементом є ретельна розминка всіх частин тіла, яка готує організм до подальших навантажень.

2. Інтервальне танцювання. Виконання серії танців (5 латиноамериканських і 5 європейських танців або 10 танців з обох програм), де кожен танець триває від 1,50 до 2,00 хв, з 30 секундною перервою на відпочинок між танцями.

3. Додавання віденського вальсу та джайва. Унікальність цього тренування полягає у включенні віденського вальсу та джайва між основними танцями, що збільшує інтенсивність і різноманітність тренування. Наприклад. після кожного

танцю виконується віденський вальс на 1,5 хвилини, потім 30 секунд ходьби і цикл повторюється з іншими танцями.

Повтори та відпочинок. Загальна кількість танців становить 10, кожен триває 1,5 хв з 30-секундною перервою між ними. Після завершення циклу тренувань слідує 10 хвилинна перерва.

Загальна тривалість тренування. ураховуючи час на розминку, інтервальні танці та відпочинок, загальна тривалість тренування становить близько 70-80 хв.

Аеробні механізми. Такий підхід дозволяє максимально ефективно використовувати аеробні механізми, підвищуючи витривалість і фізичну підготовку спортсменів.

Цей метод інтервального танцювального тренування сприяє підвищенню витривалості спортсменів-танцюристів, розвиваючи аеробні здібності та фізичну підготовку. Він дозволяє зміцнити спортивні навички, а також підвищити ефективність виступів на змаганнях. Інтервальне танцювальне тренування є ключовим компонентом у підготовці спортсменів-танцюристів до високих спортивних досягнень.

Тренування зі спортивних танців вимагає всебічної фізичної підготовки. Загальна фізична підготовка (ЗФП) є ключовим елементом, який сприяє покращенню рухових навичок та фізичного розвитку спортсмена. Цей процес включає різноманітні фізичні вправи, які покращують загальну працездатність і формують базу для спеціалізованих тренувань. Також до ЗФП відносяться різні оздоровчі та гігієнічні фактори. Тривалість ЗФП може становити від 60 до 90 хвилин.

Розділ хореографії та розтяжки включає вправи на розвиток гнучкості, координації, музичного слуху, ритму та пам'яті. Важливо включити різні види рухів, щоб забезпечити гармонійний розвиток тіла.

Відпочинок є невід'ємною частиною тренувального процесу. Це може бути день реабілітаційних процедур або повний відпочинок, щоб забезпечити відновлення організму

Контрольне тренування дозволяє оцінити прогрес спортсменів. Воно зазвичай починається з розминки, після чого спортсмени виконують вправи або танці, які показують їхні поточні досягнення та вміння [17].

3.3. Динаміка показників фізичної працездатності спортсменів

Для проведення дослідження було сформовано дві групи: експериментальна група, яка складалася з 10 юних танцівників підготовчої групи танцювального спорту КСБТ «Адажіо» м. Ірпінь.

На початку дослідження було проведене попереднє тестування досліджуваних юних танцівників двох груп. Склад учасників контрольної групи формувався таким чином, щоб за показниками рухової підготовленості вони були максимально наближені до результатів юних спортсменів експериментальної групи.

В таблиці 3.4 порівняні результати попереднього тестування рухової підготовленості хлопчиків експериментальної та контрольної груп. Дані, наведених в таблиці, показують, що за рівнем фізичної підготовленості досліджувані двох груп майже не відрізнялися між собою ($p > 0,05$).

ХЕ – результати тестування хлопчиків експериментальної групи; **ХК** – результати тестуванняхлопчиків контрольної групи.

Досліджувані приймали участь в експериментальній частині наукового дослідження протягом 10 тижнів. Наприкінці дослідження було проведене підсумкове тестування рівня фізичної підготовленості хлопчиків експериментальної і контрольної груп за показниками суто силових здібностей, швидкісно-силових здібностей, координаційної підготовленості та рівня розвитку гнучкості. На підставі отриманих даних нами була досліджена динаміка фізичноїпідготовленості випробуваних протягом дослідження.

Таблиця 3.4

Рівень фізичної підготовленості хлопчиків експериментальної (n=10) та контрольної (n=10) груп на початку дослідження

	Випробування	Хе ± σ	Хк ± σ	t	p
I	**Силові здібності:**				
1	Вис на зігнутих руках, с	4,3±1,3	3,6±1,4	1,1	>0,05
2	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, разів	7,2±2,8	6,7±2,6	0,42	>0,05
3	Стрибок у довжину з місця, см	98,5±10,3	107,0±13,5	1,78	>0,05
II	**Швидкісно-силові здібності**				
4	Піднімання тулуба в сід за 30с, разів	12,4±2,2	14,2±3,9	1,27	>0,05
5	Біг 30 м, с	7,4±1,5	6,9±1,4	0,77	>0,05
III	**Координаційні здібності**				
6	Статична рівновага, с	3,8±1,5	5,1±1,9	1,69	>0,05
7	Динамічна рівновага, разів	6,7±2,1	7,4±2,3		>0,05
8	Човниковий біг 4×9 м, с	13,6±1,4	14,1±1,5	0,71	>0,05
9	Три перекиди вперед, с	5,7±1,0	6,5±1,4	1,47	>0,05
IV	**Здібність до гнучкості**				
10	Нахил тулуба вперед з положенні сидячи, см	3,5±2,2	4,0±2,3	0,50	>0,05
11	Гімнастичний міст, см	18,2±5,2	15,8±4,5	1,08	>0,05

В таблиці 3.5. можна спостерігати істотну позитивну динаміку танцівників експериментальної групи майже за усіма досліджуваними показниками. Найбільші позитивні зміни відбулись при вимірюванні суто силових здібностей. Так, значно виросла статична сила м'язів згиначів рук досліджуваних експериментальної групи ($t = 6,02$; $p<0,001$) і динамічна сила м'язів розгиначів рук ($t = 5,54$; $p <0,001$), а також суттєво збільшилась сила м'язіврозгиначів ніг ($t = 3,91$; $p<0,01$).

X1 – результати тестування на початку дослідження; **X2** – результати тестування наприкінцідослідження

Таблиця 3.5

Динаміка фізичної підготовленості хлопчиків експериментальної (n=10) групи протягом дослідження

	Випробування	Хе ± σ	Хк ± σ	t	p
I	**Силові здібності:**				
1	Вис на зігнутих руках, с	4,3±1,3	10,2±2,8	**6,02**	**<0,001**
2	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, разів	7,2±2,8	14,5±3,1	**5,54**	**<0,001**
3	Стрибок у довжину з місця, см	98,5±10,3	116,7±10,5	**3,91**	**<0,01**
II	**Швидкісно-силові здібності**				
4	Піднімання тулуба в сід за 30с, разів	12,4±2,2	16,8±2,7	1,07	>0,05
5	Біг 30 м, с	7,4±1,5	6,7±1,3	1,12	>0,05
III	**Координаційні здібності**				
6	Статична рівновага, с	3,8±1,5	6,3±1,2	**4,11**	**<0,01**
7	Динамічна рівновага, разів	6,7±2,1	9,5±2,3	**2,85**	**<0,05**
8	Човниковий біг 4×9 м, с	13,6±1,4	12,2±1,5	**2,74**	**<0,05**
9	Три перекиди вперед, с	5,7±1,0	3,6±0,9	**4,91**	**<0,001**
IV	**Здібність до гнучкості**				
10	Нахил тулуба вперед з положенні сидячи, см	3,5±2,2	7,9±2,5	**4,17**	**<0,01**
11	Гімнастичний міст, см	18,2±5,2	14,1±2,3	**2,28**	**<0,05**

Позитивні зміни в експериментальній групі відбулись і в тестах, що характеризують рівень розвитку координаційних здібностей. При повторному тестуванні випробувані експериментальної групи значно краще орієнтувались в просторі, при виконанні трьох перекидів, що проявилось в скорочені часу їх виконання ($t = 4,091$; $p<0,001$) і довше тримали рівновагу в статичних умовах ($t = 4,11$; $p<0,01$).

Ненабагато нижча позитивна динаміка спостерігається при дослідженні здібності до підтримання динамічної рівноваги ($t = 2,85$; $p<0,001$) і здатності диференціювати просторово-часові параметри рухів ($t = 2,74$; $p<0,001$). Кращі

результати при повторному тестуванні юні спортсмени показали при виконанні тестів, що характеризує рівень розвитку гнучкості: нахилу вперед з положення сидячи ($t = 4,17$; $p<0,01$); гімнастичний міст ($t = 2,28$; $p<0,05$). **X1** – результати тестування на початку дослідження; **X2** – результати тестування наприкінці дослідження. В контрольній групі вірогідна різниця позитивної динаміки фізичної підготовленості спостерігається при виконанні випробуваними вису на зігнутих руках на гімнастичній поперечині ($t = 2,67$; $p<0,05$) (табл. 3.6).

Таблиця 3.6.

Динаміка фізичної підготовленості хлопчиків контрольної (n=10) групи протягом дослідження

	Випробування	Хе ± σ	Хк ± σ	t	p
I	**Силові здібності:**				
1	Вис на зігнутих руках, с	3,6±1,4	6,1±2,6	**2,67**	**<0,05**
2	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, разів	6,7±2,6	8,3±2,3	1,46	>0,05
3	Стрибок у довжину з місця, см	107,0±13,5	111,4±12,1	0,77	>0,05
II	**Швидкісно-силові здібності**				
4	Піднімання тулуба в сід за 30с, разів	14,2±3,9	14,7±3,2	0,93	>0,05
5	Біг 30 м, с	6,9±1,3	6,7±1,1	0,37	>0,05
III	**Координаційні здібності**				
6	Статична рівновага, с	5,1±1,9	6,5±1,3	1,91	>0,05
7	Динамічна рівновага, разів	7,4±2,3	9,4±2,8	1,72	>0,05
8	Човниковий біг 4×9 м, с	14,1±1,5	13,6±1,4	0,77	>0,05
9	Три перекиди вперед, с	6,5±1,4	5,9±1,1	1,07	>0,05
IV	**Здібність до гнучкості**				
10	Нахил тулуба вперед з положенні сидячи, см	4,0±2,3	4,5±1,9	0,53	>0,05
11	Гімнастичний міст, см	15,8±4,5	16,4±3,9	0,32	>0,05

Ще в деяких тестах, на прояв силових і координаційних здібностей, спостерігається тенденція до позитивних змін, але математико-статичного підтвердження вірогідної різниці між попереднім і підсумковим тестуванням не

було отримано (>0,05), а в дослідженні гнучкості хребтового стовпа, при виконанні гімнастичного мосту, результат майже не змінився і навіть незначно погіршився. За іншими досліджуваними показниками відбулись зовсім незначні позитивні зрушення. Дослідження швидкісно-силових здібностей випробуваних експериментальної групи не показало істотних змін, підтверджених розрахунками з використанням методів математичної статистики, хоча тенденція до покращення результатів спостерігається (>0,05).

Експертне оцінювання проводилося 8 експертами. Оцінка здійснювалася за п'яти бальною шкалою, найвища – 5 балів, найменша – 1 бал. Оцінювалися такі компоненти:

1. Темп і ритм виконання (оцінка музикальності);
2. Лінії корпус(відповідність характеру танцю);
3. Рух (динаміка, чітке виконання фігур);
4. Ритмічна інтерпретація (виразність, артистичність);
5. Робота стопи (техніка, виконання фігур).

Аналіз результатів отриманих даних після експерименту представлено в таблицях 3,7, 3.8 . Після проведення експерименту серед спортсменів–танцюристів основної групи спостерігаються достовірні відмінності в оцінках (p<0,05).

Аналіз та порівняння отриманих даних до і після нашого експериментального дослідження свідчить про те, що у спортсменів основної групи достовірно покращилися показники технічної підготовленості (p<0,05). Результати виявили, що у латино–американській програмі танців спортсмени–танцюристи основної групи отримали кращі оцінки у порівнянні зі спортсменами порівняльної групи за 5 видами танців. Загальна сума балів збільшилася на 8%, з 231,57 до 272,15балів (p<0,05).

Таблиця 3.7

Результати показників експертної оцінки технічних дій спортсменів в латиноамериканській програмі танців після експерименту (бали)

Експертна оцінка після експерименту					Загальний бал
Латиноамериканська програма танців					
Cha	S	R	P	J	
Основна група (n=12)					
53,25	55,57	56,81	53,64	53,12	272,6
0,85	0,62	0,37	0,32	0,44	1,28
Порівняльна група (n=12)					
50,25	49,12	49,15	47,45	46,52	242,5
0,98	0,57	0, 45	0,59	0,52	3,05

Таблиця 3.8

Результати показників експертної оцінки технічних дій спортсменів в стандартній програмі танців після експерименту (бали)

Експертна оцінка після експерименту					Загальний бал
Стандартна програма танців					
W	T	V	F	Q	
Основна група (n=12)					
52,80	51,58	51,82	51,48	53,15	260,8
0,75	0,46	0,98	0,76	0,57	2,45
Порівняльна група (n=12)					
49,23,	46,56	46,88	48,97	48,88	240,6
0,45	0,64	0,34	0,87	0,54	0,87

Показники, які отримали спортсмени порівняльної групи, мали незначні зміни, з 233, 89 балів до 242,49балів ($p<0,05$).

Покращення у спортсменів основної групи спостерігалося при виконання програми танців у повільному вальсі, фокстроті, ча-ча-ча, самба і румба. Потрібно наголосити, що у спортсменів основної групи за результатами змагальної діяльності в кінці нашого дослідження було

виявлено значне покращення у технічних діях при виконанні програм танців.

Загальна оцінка за виконання стандартної програми танців у спортсменів основної групи покращилася на 11%. У спортсменів–танцюристів порівняльної групи загальна оцінка мала незначний приріст і склала 3% у порівнянні з початковими даними.

Проведення порівняльного аналізу і динаміки показників технічної підготовленості спортсменів–танцюристів 8–9 років на етапі удосконалення свідчить про ефективність застосованої методики удосконалення технічних дій спортсменів.

Висновки до розділу 3

Проведений аналіз загальних сторін підготовки спортсменів у спортивно-бальних танцях вказує на необхідність удосконалення процесу спортивної підготовки у такому виді спорту як спортивно–бальні танці.

Аналіз даних наукових джерел, практичного тренерського досвіду дозволяє відзначити, що даний вид спорту, зумовлює розвиток хореографії в нових умовах. Тому висновки з аналізу підготовки спортсменів у спортивно-бальних танцях можна сформулювати наступним чином:

1. Необхідність удосконалення підготовки. Існує важлива потреба в удосконаленні процесу спортивної підготовки у спортивно-бальних танцях, зокрема в аспектах технічної майстерності, фізичної підготовки та естетичного вираження.

2. Розвиток хореографії в нових умовах. Сучасний розвиток цього виду спорту вимагає адаптації та впровадження нових методів і підходів у хореографічній підготовці, щоб відповідати зростаючим вимогам і новим тенденціям.

3. Багатофункціональна хореографічна підготовка. Хореографічна підготовка має бути інтегрованою частиною довгострокового тренувального процесу, охоплюючи не тільки техніку танцю але й фізичну підготовку та естетичне вираження.

4. Значення фізичної підготовки. Фізична підготовка відіграє ключову роль у розвитку високої технічної майстерності танцюристів, підвищуючи їх спроможність до виконання складних технічних елементів.

5. Специфіка та методика тренувань. Спортивно-бальні танці вимагають особливого підходу до тренувань, враховуючи специфіку виконання та критерії суддівства.

Планування тренувань повинно включати як групові, так і індивідуальні заняття, спрямовані на розвиток технічних навичок і фізичної витривалості

1. Важливість оптимального поєднання фізичної та технічної підготовки. Ефективність виступів танцюристів значною мірою залежить від збалансованого розвитку як фізичних, так і технічних аспектів їх підготовки.

2. Використання сучасних методик. Розвиток та застосування інноваційних методик тренувань, запозичених з інших видів спорту та рухової активності, може сприяти комплексному удосконаленню підготовки танцюристів на всіх етапах їх розвитку.

3. Формування базової фізичної підготовленості у юних танцюристів. Ефективною стратегією для молодих танцюристів на початковому етапі є включення різноманітних тренувальних засобів та ігрових методів для розвитку базової фізичної підготовленості та координаційних здібностей [34, 37].

Ці висновки підкреслюють необхідність комплексного та інноваційного підходу у підготовці спортсменів-танцюристів, що включає технічне вдосконалення, фізичну підготовку та естетичне вираження, враховуючи специфіку спортивно-бальних танців.

ВИСНОВКИ

1. Проведений теоретичний аналіз наукової літератури вказує, що удосконалення змісту технічної підготовки у спортивно–бальних танцях може відбуватися за наступними напрямами: пошук і розробка нових елементів і поєднань; виявлення та урахування індивідуального стилю спортсменів; розробки змагальних програм відповідно до сучасних тенденцій розвитку спорту та правил змагань. Сучасні програми у спортивно–бальних танцях вимагають від спортсменів розвитку провідних рухових якостей і високих функціональних можливостей організму які є основою високої технічної майстерності спортсменів.

Тенденції розвитку спортивно–бального танцю характеризуються збільшенням кількості різновидів хореографічних рухів відповідно стилю виконання, збільшенням інтенсивності виконання базових елементів, структурою та змістом конкурсних програм.

Аналіз існуючих методів і засобів спортивного тренування у спортивно–бальних танцях, виявив що дане питання потребує вивчення та розгляду, а саме, пошуку сучасних технологій, форм і методик для забезпечення як найкращого спортивного результату.

2. На етапі констатувального експерименту нами було визначено критерії оцінювання технічної майстерності спортсменів на основі експертних оцінок; розроблено структуру трьох–циклового тренувального процесу; визначено співвідношення годин на різні види підготовки (технічна підготовка – 60 % від загального обсягу; фізична підготовка 40 %; загальна фізична підготовка – 30 %, спеціальна – 35 %; додаткова фізична підготовка – 35 %); розроблено модель тренувального заняття для удосконалення технічної майстерності спортсменів у спортивно–бальних танцях; розроблено та обґрунтовано структуру і зміст тренувального процесу спортсменів–танцюристів, відповідно до етапу підготовки та змагальних програм.

3. Дані отримані в ході попередніх досліджень стали підґрунтям для розробки методики удосконалення технічних дій спортсменів 8–9 років які займаються спортивно–бальними танцями на етапі удосконалення.

4. Для визначення покращання рівня показників технічних дій спортсменів–танцюристів був проведений аналіз латино–американської і стандартної програми танців.

Результати дослідження показали, що після застосування розробленої методики у спортсменів основної групи було відзначено значне покращання показників технічної підготовленості, особливо у латино-американській програмі. Загальна оцінка за виконання стандартної програми танців також покращилася на 11 %. У порівняльній групі зміни були менш виразними.

Значення дослідження: Проведення порівняльного аналізу та вивчення динаміки показників технічної підготовленості спортсменів-танцюристів молодшого віку свідчить про високу ефективність застосованої методики. Це підкреслює її потенціал для використання у довгостроковій підготовці спортсменів у складно-координаційних видах спорту.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці методик удосконалення процесу спортивної підготовки у спортивно-бальних танцях на різних етапах спортивної підготовки та з різними віковими категоріями, що є важливим внеском у розвиток методик тренування у спортивно-бальних танцях, з огляду на сучасні вимоги та тенденції цього виду спорту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александрова В. А., Шиян В. В. Особливості використання кругового тренування в системі спеціальної силової підготовки танцюристів *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. № 3. С. 31–37.

2. Антонов Є. І. Латиноамериканські танці: *підр*. Танці, 2017. 46 с.

3. Артем'єва Г. П., Лисенко А. О. Вдосконалення спортивної майстерності в танцювальному спорті. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків: ХДАФК. 2016. № 3. С. 13–18.

4. Артем'єва Г. П., Муллагільдіна А. Я., Авраменко О. В. Побудова індивідуальних тренувань зі спортсменами 8–11 років у спортивних танцях на льоду. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* Харків. 2017. № 5. С. 19–24.

5. Земцова І. І. Спортивна фізіологія: навчальний посібник для студентів вузів. К.: Олімпійська література, 2019. С. 124–127.

6. Бернадська Д. Сучасна хореографія в контексті синтезу мистецтв. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2018, № 7. С. 78–86.

7. Боляк А. А. Модельні характеристики фізичної і технічної підготовленості спортсменів спортивної аеробіки на етапі попередньої базової підготовки: *автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту*: 24. 00. 01. Харків. 2016. 22 с.

8. Вілліс К. Р. Провідні фігури для змагань. М.: Астрель, 2017. 91 с.

9. Галеєв А. Р. Розвиток рухових координацій у танцювальному спорті: *монографія*. 2016. 108 с.

10. Москаленко Н. В., М. Спортивні танці для дітей: інноваційні підходи: *монографія*. Дніпро: Інновація, 2016. 198 с.

11. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в Олімпійському спорті. Том IV. К: Олімпійська література, 2016. С. 336–340.

12. Демідова О. Підвищення рівня технічної підготовленості танцюристів 15–16 років на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. № 1, С. 15–20.

13. Рімантас Мотієюнас. Інноваційна система динамічного стереотипу танцюриста. - Електронна версія, 2020. С. 24-28.

14. Вільчковський Е. С., КОзленко М. П,, Цвек С. Ф. Система фізичного виховання молодших школярів: *навчально-методичний посібник*. К.: ІЗМН, 2016. 232 с.

15. Бачинська Н. В. Основні положення технології підготовки й тренувальних навантажень у парній акробатиці на етапах багаторічного вдосконалення. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : *зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки*. Луцьк, 2021; 3(31), С. 224–228.

16. Сивицький В. О. Особливості змагальної діяльності в танцювальному спорті. 2018. № 10(92). С. 146–150.

17. Путінцева О. В., Пшеничникова Г. М. Початкова підготовка у спортивних танцях: *навчально-методичний посібник*. 2016. 152 с.

18. Калужна О. М. Удосконалення фізичної підготовки спортсменів на етапі попередньої базової підготовки у спортивних танцях: *автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту*: 24.00.01. Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. 2020. 20 с.

19. Касаткіна Н. А. Модель удосконалення технічної підготовленості у спортивній аеробіці. *Педагогіко-психологічні та медико-біологічні проблеми фізичної культури і спорту*. 2019. № 2 (35). С. 46–53.

20. Зінов'єва Т. С. Види підготовки спортсмена-танцюриста вищої кваліфікації команди формейшн у спортивних танцях: характеристика сутності. *Серія Гуманітарні науки*. 2022. Т. 20. Вип. 12 (152). С. 79-85.

21. Клітін С. С. Історія мистецтва естради. Видавець О.С. Алексєєва, 2018. 448 с. № 10. С. 31–33.

22. Михайлов І. А., Коваленко А. А. Використання вправ у технічній підготовці спортсменів-танцюристів. *Спортивні танці: бюлетень: проблеми управління, інформаційного забезпечення та викладання в спортивних танцях*.

Лаб. сп. танців, 2016. № 6. С. 26–43.

23. Ковальська І. Від оперети до мюзиклу: до питання про історичну логіку музичної комедії. *Музичне мистецтво і культура*: *Наук. вісник*. Одеса. 2017. Вип. 8. Кн. 2. С. 136–148.

24. Кондусов В. Л. Танцювальний спорт: автор. освітн. програм. зі спорт. танців для дитячо-юнацьких спорт. шкіл. 2016. 123 с.

25. Костюкевич В. М. Моделювання в системі підготовки спортсменів високої кваліфікації. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. пр. Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. № 18 (2). С. 92–102.

26. Кошелев С. Н. Біомеханіка спортивного танцю. М., 2016. 62 с.

27. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному дітей, підлітків і молоді: *навч. посіб*. К. Олімпійська література, 2019.

28. Фізична культура, навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів (1 – 4 класи). ULR: https://edera.gitbook.io/ed-era-book-mon-physical-culture-new/vstup/poyasnyuvalna_zapyska

29. Лі Бо. Підвищення спеціальної підготовленості на основі аеробних можливостей у спортивних танцях: *автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту*: спец. 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт». Лі Бо. Київ, 2018. 22 с.

30. Коваленко О. О. Поурочне планування занять з ритміки і танців для танцюристів-початківців. *Спортивні танці : бюлетень*. 2017. № 10. С. 31–33.

31. Мерлянова О. А. Про синтез різних видів мистецтв в балетному театрі. *Гілея: науковий вісник*. 2019. Вип. 145(2). С. 99–102.

32. Павлюк Т. С. Тенденції сучасної бальної хореографії в США. *Мистецтвознавчі записки*. 2018. Вип. 33. С. 223–232.

33. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімп. л-ра, 2018. 439 с.

34. Безпала Б. П. Рухливі ігри як засіб розвитку спритності у дітей молодшого шкільного віку. *Перспективи, проблеми та наявні здобутки*

розвитку фізичної культури і спорту в Україні: *матеріали II Всеукраїнської електронної конференції*. Вінниця, 2019. С. 17–21.

35. Розвиток спортивно-технічної майстерності в спортивних танцях у спортсменів 10–11 років. Поняття і суть спортивних бальних танців. Особливості вікової динаміки розвитку спортивно-технічної майстерності спортсменів 10–11 років. *Ведучі рухові і функціональні здібності у виконанні Європейській і Латиноамериканської програм*. ULR: http://4ua.co.ua/sport/yb3bc78b4d53a89421306c27_0.html

36. Назаренко Л. Д. Естетика фізичних вправ. *Теорія і практика фізичної культури*. М. 2016. 249 с.

37. Огар Г. О., Санжаров В. А., Ласиця В. І. Розвиток спритності учнів молодших класів ігровими засобами. *Здоров'я, спорт, реабілітація*, 2020. № 1. С. 73–76.

38. Плотницька О. В. Основи хореографічного, сценічного та екранного мистецтва: *Інструктивно-методичні матеріали до практичних/семінарських занять з навчальної дисципліни*. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. 60 с.

39. Павлюк Т. С. Тенденції сучасної бальної хореографії в США. *Мистецтвознавчі записки*. 2018. Вип. 33. С. 223–232.

40. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. К.: Олімпійська література, 2017. 391с.

41. Калужна О. Фізична підготовка у тренувальному процесі спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. № 2. С. 12–16.

42. Плохл З. Джайв WDSF Dancesport Federation book. Grafiche BIME, Рим, 2016.

43. Положення УФСТ. Проведення змагань УФСТ. 2016 info@udsf.com.ua

44. Путінцева О. В., Пшеничникова Г. М. Початкова підготовка в спортивних танцях: *навч. посібник*. 2018. 148 с.

45. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: *навч. посіб*. Суми: ВТД «Університетська книга», 2018. 428 с. ULR: https://moodle.znu.edu.ua/pluginfile.php?file=/259576/mod_resource/content/1/Teoriya-i-metoduka-fizuchnoho-vuhovannya-ditey-doshkilvogo-viky.pdf

46. Демидова О. М. Факторний аналіз показників фізичної та функціональної підготовленості спортсменок-танцюристок 14–18 років на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Здоров'я для всіх*. 2019. № 2. С. 38–41.

47. Ригіна О. М. Сінгіна Н. Ф. Образ переможця в танцювальному спорті. *Удосконалення системи підготовки в танцювальному спорті*. 2018. С. 65–68.

48. Рябчиков А. І., Фірілєва Ж. Є., Загрядська О. В. Зміст програмового матеріалу «Бальні танці та елементи хореографії». Ритміка в школі: третій урок фізичної культури: *навчально-метод*. *Посібник*.2019. С. 113–204.

49. Джала Т. Оцінювання фігур програми student в спортивних танцях. *Молода спортивна наука України*: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 6. Л.: Вид. дім «Панорама», 2016. Т. 2. С. 83–85.

50. Станішевський Ю. Балетний театр України: 225 років історії: *монографія*. К.: Муз. Україна, 2018. 440 с.

51. Удосконалення системи підготовки в танцювальному спорті: *матеріали XVII науково-практичної конференції 9 лютого 2017 р.* М.: 2017. 104 с.

52. Танець у діалозі культур і традицій: *IX Міжвузівська науково-практична конференція*, 27 лютого 2021 р. 116 с.

53. Maximiliaan Winkelhuis. Dance to your maximum. – Karstens, druk met communicate, Leiden, Holiand, 2016. P. 193–198.

54. WDSF (Всеукраїнська федерація танцювального спорту). Офіційний сайт. ULR: http://audsf.com.ua/

55. Serova, L.K. Psychological classification of sports events. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, 2018 Vol. 155, № 1, Pp. 302–306.

56. Syvash IS. The formation of young athletes' specialization on the

example of rhythmic gymnastics group exercises. *Pedagogic, psychology, medical-biological problems of physical training and sports.* 2018; 6:63–71.

57. Тодорова В. Г. Значення хореографічної підготовки у видах спорту зі складною координацією. *Наука і освіта.* 2016;4: С. 188–193.

58. Batista A, Bobo Arce M, Lebre E, Ávila-Carvalho L. Flexibilitat en gimnàstica rítmica: asimetria funcional en gimnastes júnior portugueses. Apunts. *Educació Física i Esports*. 2019;120:19–26.

59. Boligon L, Deprá P, Parra Barbosa I. Rinaldi Influence of flexibility in the execution of movements in rhythmic gymnastics. *Health Sciences.* 2019;37(2): 141–145.

60. Jive / World Dancesport Federation. Roma: Grafiche BIME, 2013. 174 p.

61. Kostiukevych V., Borisova, O., Shynkaruk, O., Shlonska, O., Stasiuk, I. Modeling of training process of athletes in sports games in annual macrocycle. *Journal of Physical Education and Sport* (JPES), 2018 Supplement issue 1, Art 44, Pp. 327–334.

62. Paso doble / World Dancesport Federation. Roma : Grafiche BIME, 2017. 173 p.

63. Rumba / World Dancesport Federation. Roma : Grafiche BIME, 2018. 189 p.

64. Samba / World Dancesport Federation. Roma : Grafiche BIME, 2019. 213 p.

65. WDSF COMPETITION RULES. WDSF AGM. 2018. 300 p.

66. Решетило В. Театр танцю Вадима Єлізарова. К. : АДЕФ–Україна, 2018. 272 с.