

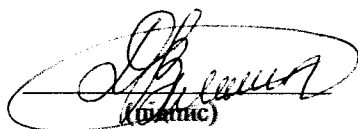
МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ТА
МЕНЕДЖМЕНТУ

КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

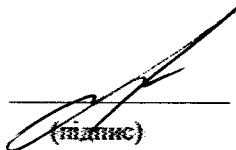
на тему: «Технологія початкової підготовки у танцювальному спорті»

Здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня, II курсу, групи ФКМз-21-1,
спеціальності (017 Фізична культура і спорт) освітня програма (Фізична культура і спорт)


(підпис)

Дьомін Володимир Анатолійович

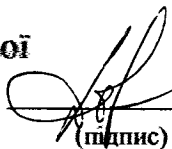
Науковий керівник


(підпис)

Лаврентьєв О.М. кандидат наук з фізичного
виховання і спорту, доцент

Гарант

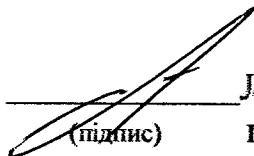
освітньо-професійної
програми


(підпис)

Довгань Н.Ю. доктор педагогічних наук,
професор

Допущено до захисту за рішенням кафедри
протокол від « 25 » 01 2023 № 1/1

Завідувач
кафедри


(підпис)

Лаврентьєв Олександр Миколайович, кандидат
наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Реєстрація № 6 30.01.23р Д.А. Сухих
(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки _____ 24.01.2023 О.М. Давренітьєв
(до захисту, на доопрацювання) (дата) (підпис)

Результат захисту 30 (А) 5 01.02.23 _____
(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії:

Г.П. Гребен
(підпис) (ініціали, прізвище)

Члени комісії:

[підпис]
(підпис)

О.М. Давренітьєв
(ініціали, прізвище)

[підпис]
(підпис)

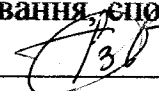
Д.А. Сухих
(ініціали, прізвище)

[підпис]
(підпис)

В.П. Чалашов
(ініціали, прізвище)

Затверджую

В.о. завідувача кафедри фізичного
виховання, спорту та здоров'я

 Р.В. Головащенко

« 20 » 12 2021 р.

**Завдання на кваліфікаційну роботу
здобувача вищої освіти
Дьоміна Володимира Анатолійовича**

Тема кваліфікаційної роботи:

«Технологія початкової підготовки у танцювальному спорті»

Затверджена наказом ректора від «15» грудня 2021 № 49

1. Строк здачі закінченої роботи 12.01.2023 року

2. Цільова установка:

Предметом дослідження виступає початкова підготовка спортсменів у танцювальному спорті.

Об'єктом дослідження є технологія підготовки спортсменів в танцювальному спорті.

Базою дослідження виступає Навчальна лабораторія «Фізичної реабілітації, ерготерапії та спорту» факультету соціально-гуманітарних технологій та менеджменту Державного податкового університету.

3. Вихідні дані до роботи _____

4. Перелік графічного матеріалу _____

5. Зміст кваліфікаційної роботи

**СТРУКТУРА ВИДІВ ПІДГОТОВКИ В ТАНЦЮВАЛЬНОМУ СПОРТІ НА
ЕТАПІ ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ**

- 1.1. Специфічний зміст початкової підготовки танцівників юного віку
- 1.2. Особливості змагальної діяльності на етапі початкового навчання танцівників
- 1.3. Зміст структури видів підготовки в танцювальному спорті
- 1.4. Компоненти технічної підготовки танцівників

**ТЕХНОЛОГІЯ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ
ТАНЦІВНИКІВ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ**

- 2.1. Порядок застосування серії навчальних завдань в процесі початкової підготовки
- 2.2. Зміст серій навчальних завдань в процесі технічної, тактичної та психологічної підготовки

2.2.1. «Музикальність та ритмічність» (перша серія навчальних завдань, підготовча ігрова частина)

2.2.2. «Хореографічність» (друга серія навчальних завдань)

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК У ТАНЦІВНИКІВ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

3.1. План-графік пріоритетного формування рухових навичок

3.2. Контроль технічної готовності

3.3. Контроль фізичної готовності

6. Календарний план виконання роботи

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	
		За планом	Фактично
1	2	3	4
1.	Вибір та закріплення теми для кваліфікаційної роботи	Грудень 2021	28.12. 2020
2.	Аналіз літературних джерел, щодо написання кваліфікаційної роботи	Квітень 2022	Квітень 2022
3.	Визначення актуальності теми, змісту, мети, завдання, об'єкту та предмету дослідження. Написання першого розділу роботи	Травень 2022	Травень 2022
4.	Визначення методики для формування та проведення педагогічного експерименту. Написання другого розділу роботи	Вересень 2022	Вересень 2022
5.	Впровадження розроблених методик за результатами педагогічного експерименту та написання третього розділу роботи	Листопад 2022	30.11. 2022
6.	Формування загальних висновків	Грудень 2022	13.12. 2022
7.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	Січень 2023	24.01. 2023
8.	Отримання відгуків від зовнішніх рецензентів та наукового керівника	Січень 2023	30.01.2023
9.	Захист кваліфікаційної роботи	Лютий 2023	01.02.2023

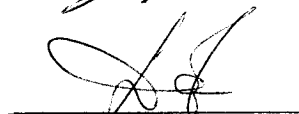
7. Дата видачі завдання

«15» грудня 2021 р.

8. Керівник кваліфікаційної роботи

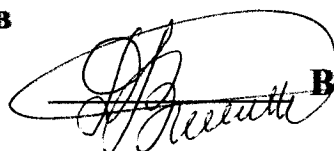
 О.М. Лаврентьєв

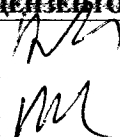
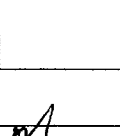
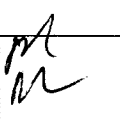
9. Керівник освітньо-професійної програми

 Н.Ю. Довгань

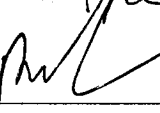
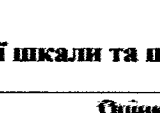
10. Завдання до виконання отримав

здобувач вищої освіти

 В.А. Дьомін

Об'єкти контролю	Діапазон оцінки в балах	Фактична кількість балів	Примітки	Дата, П.І.П.: керівника, голови комісії членів комісії, секретаря, (підписи)
ОЦІНЮВАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ КЕРІВНИКОМ ТА РЕЦЕНЗЕНТОМ				
1. Зміст кваліфікаційної роботи	від 0 до 30	25		  
2. Якість теоретичного матеріалу, його зв'язок з практичним, вміння представляти матеріал в логічній послідовності, наявність висновків та пропозицій)				
3. Дотримання вимог щодо оформлення	від 0 до 10	10		
4. Часне виконання роботи на всіх етапах у встановлені кафедрою терміни	від 0 до 5	5		
5. Рецензент	від 0 до 5	5		
РАЗОМ БАЛІВ*	від 0 до 50	45		
ОЦІНЮВАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ КОМІСІЄЮ ПО ЗАХИСТУ				
1. Доповідь	від 0 до 10	10		 
2. Роздатковий матеріал	від 0 до 5	5		
3. Знання теоретичного та практичного матеріалу, вміння відповідати на запитання	від 0 до 25	20		
4. Апробація (участь у конференціях)	від 0 до 10	10		 
РАЗОМ БАЛІВ	від 0 до 50	45		
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ БАЛІВ	від 0 до 100	90		

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)
90	A	5	2.02.2023 01.02.23	 Р.П. Грибачук  О.М. Лавренчук  А.М. Гукіна  В.П. Чарменік

Правила переведення оцінок до національної шкали та шкали ЕКТС

Оцінка за 100-бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЕКТС	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	5 (відмінно)
80-89	B	4 (добре)
70-79	C	
60-69	B	3 (задовільно)
50-59	E	
35-49	EX	2 (незадовільно)

АНОТАЦІЯ

**ТЕХНОЛОГІЯ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ У
ТАНЦЮВАЛЬНОМУ СПОРТІ** // Кваліфікаційна робота магістра / за
спеціальністю 017«Фізична культура і спорт». – Державний податковий
Університет, 2023. 48 с.

У кваліфікаційній роботі розглядаються питання щодо побудови тренувального процесу та початкової підготовки у танцювальному спорті юних спортсменів. Організація та формування навантажень, використання технічних елементів і вправ для удосконалення. Проведений аналіз тренерської діяльності, узагальнення наукової, навчально-методичної літератури, щодо організації та проведення тренувальних занять та виступу на змаганнях.

Ключові слова: танцювальний спорт, спортсмен, початкова підготовка, змагання.

ANNOTATION

TECHNOLOGY OF INITIAL TRAINING IN DANCE SPORTS // Master's
qualification work / specialty 017 "Physical culture and sport". – State Tax University,
2023. 48 p.

In the qualification work, issues related to the construction of the training process and initial training in dance sports of young athletes are considered. Organization and formation of loads, use of technical elements and exercises for improvement. Conducted analysis of coaching activity, generalization of scientific, educational and methodological literature, regarding the organization and conduct of training classes and performance at competitions.

Key words: dance sport, athlete, initial training, competition.

РЕЦЕНЗІЯ

на кваліфікаційну роботу

здобувача вищої освіти Державного податкового університету

Дьоміна Володимира Анатолійовича

на тему: «Технологія початкової підготовки у танцювальному спорті»

Кваліфікаційна робота, виконано самостійно. Наукова робота викладена на 67 сторінках комп'ютерної верстки, містить вступ, 3 розділи, висновки, список літератури. Робота добре проілюстрована 10 таблицями та 5 малюнками. Список літератури включає 45 джерел.

Актуальність роботи полягає в дослідженні ранньої спеціалізації в танцювальному спорті, що обумовлена цілим набором задач, які необхідно вирішувати на початку спортивної кар'єри юного спортсмена. Без урахування вікових особливостей в тренувальному процесі неможливо вірно визначити зміст, методи і прийоми навчання. З метою уникнення небажаних наслідків ранньої спеціалізації, необхідно на етапі початкової підготовки в повній мірі використовувати принцип різностороннього тренування з використанням ігрового і змагального методів. Крім того, необхідно враховувати індивідуальні особливості дітей 7-9 років та сенситивні періоди їх рухових можливостей.

Кваліфікаційна робота виконана у відповідності з завданням із дотриманням всіх вимог. Робота може бути рекомендована до захисту та друку, а її автор **Дьомін В.А.** - присвоєння кваліфікації «магістра» з фізичної культури і спорту.

Рецензент:

Канд. наук з фіз. вих.



Марія Гордєєва

Підпис *М. Гордєєвої* засвідчує
Заси ма *В.А. Дьоміна* присвоєння 10



ВІДГУК

наукового керівника кваліфікаційної роботи

на тему: «ТЕХНОЛОГІЯ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ У

ТАНЦЮВАЛЬНОМУ СПОРТІ»

здобувача вищої освіти Державного податкового університету

Дьоміна Володимира Анатолійовича

Кваліфікаційна робота Дьоміна В.А. направлена на визначення основної специфіки сучасного танцювального спорту, що визначається великою кількістю різноманітних рухових дій. При переміщенні по паркету паралельно чи послідовно об'єднуються повороти, обертання, підйоми, зниження, наклони, окремі рухи частинами тіла в різноманітних комбінаціях з урахуванням просторово-часових характеристик складнокоординаційних танцювальних елементів.

На усіх етапах роботи Дьомін В.А. проявив себе як відповідальний здобувач, який сумлінно виконував усі завдання роботи. Здобувач вищої освіти із зацікавленістю поставився до виконання своєї роботи. Самостійно визначила мету, об'єкт і предмет дослідження. Здобувач ґрунтовно опрацював 40 джерела науково-методичної літератури.

У науковій роботі проаналізовано навчально-тренувальний процес у танцювальному спорті на початковому етапі підготовки. Дослідником було запропоновано механізм застосування на етапі початкової спортивної Музично-ритмічні можливості учнів їх координацію, пам'ять, хореографія лінії рук, осанка тощо. Також відбувався контроль фізичної готовності юних танцюристів за їх спеціальними танцювальними рухами.

Кваліфікаційна робота Дьоміна В.А. оформлена згідно з вимогами до такого виду робіт та може бути рекомендована до захисту. Враховуючи високу успішність у навчанні Дьомін В.А. - вважаю, що здобувач заслуговує на оцінку *“дуже добре”*.

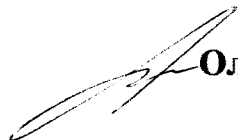
Керівник кваліфікаційної роботи – О.М. Лаврентьєв.

«24» 01 2023 р.

Висновок кафедри на кваліфікаційну роботу:

Кваліфікаційна робота здобувача вищої освіти Дьоміна В.А. після попереднього захисту розглянута на засіданні кафедри, протокол від 25.01 2023 р. № 1-1 допущена до захисту на екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри

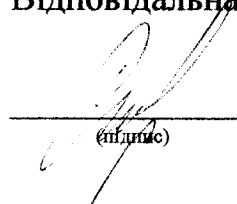
 Олександр Лаврентьєв

- Факультет соціально-гуманітарних технологій та менеджменту
Кафедра фізичного виховання, спорту та здоров'я

ДОВІДКА
про перевірку кваліфікаційної роботи на академічний плагіат

№ з/п	ППП автора твору	Дьомін Володимир Анатолійович
1.	ППП наукового керівника	Лаврентьєв О.М.
2.	Тип роботи, що перевіряється (курсова робота)	Кваліфікаційна робота
3.	Тема роботи	Технологія початкової підготовки в танцювальному спорті
4.	Рік написання	2022
5.	Оригінальний текст в роботі складає %	100%
6.	Схожість %	0%
7.	Цитати%	3,11%

Відповідальна особа кафедри


(підпис) Т. Степура

Кафедра фізичного виховання, спорту та здоров'я
Дьомін Володимир Анатолійович
Тема: Технологія початкової підготовки в танцювальному спорті
Науковий керівник: Лаврентьев О.М.

ЗМІСТ

ВСТУП

РОЗДІЛ І. СТРУКТУРА ВИДІВ ПІДГОТОВКИ В ТАНЦЮВАЛЬНОМУ СПОРТІ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ

- 1.1. Специфічний зміст початкової підготовки танцівників юного віку
- 1.2. Особливості змагальної діяльності на етапі початкового навчання танцівників
- 1.3. Зміст структури видів підготовки в танцювальному спорті
- 1.4. Компоненти технічної підготовки танцівників

РОЗДІЛ ІІ. ТЕХНОЛОГІЯ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ТАНЦІВНИКІВ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

- 2.1. Порядок застосування серії навчальних завдань в процесі початкової підготовки
- 2.2. Зміст серій навчальних завдань в процесі технічної, тактичної та психологічної підготовки
 - 2.2.1. «Музикальність та ритмічність» (перша серія навчальних завдань, підготовча ігрова частина)
 - 2.2.2. «Хореографічність» (друга серія навчальних завдань)

РОЗДІЛ ІІІ. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК У ТАНЦІВНИКІВ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

- 3.1. План-графік пріоритетного формування рухових навичок
- 3.2. Контроль технічної готовності
- 3.3. Контроль фізичної готовності

ВИСНОВКИ

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

ВСТУП

Актуальність теми. В даний час танцювальний спорт стрімко розвивається, та вимоги, що ставляться до спортсменів-танцюристів, стосуються не тільки музичності, легкості та пластичності виконання програми змагання, але і, передусім, до їхньої фізичної підготовки.

Не підлягає сумніву той факт, що розвитком фізичних якостей доцільно займатися з ранніх років. Проте поліпшити рівень своєї фізичної підготовленості можна при коректно побудованому тренувальному процесі.

Навчання у танцювальному спорті - це дуже тонкий процес як для професійних танцюристів так і юних спортсменів, і від раціональності тренувань також залежить вдосконалення танцювальної майстерності досвідчених танцюристів і початкової підготовки юних спортсменів.

З цього приводу багато дослідників провели чимало досліджень. Лю вивчав вплив спортивних танців на окремих студентів. Dhillon та ін. провів деякі культурологічні дослідження танцю. Luiggi та Griffet вивчали ризик фізичних вправ і дійшли висновку, що фізичний ризик змагальних видів спорту є відносно високим, включаючи танцювальний спорт. Наведені вище дослідження та його результати дуже корисні для танцювального спорту.

Метою магістерської роботи є аналіз підготовки спортсменів у танцювальному спорті.

Завдання: ознайомлення з походженням поняття танець, структурою видів підготовки в танцювальному спорті на етапі початкового навчання, технологією початкової підготовки танцівників юнацького віку та особливостями формування рухових навичок у танцівників юного віку.

Об'єкт дослідження – це тренувальний процес у танцювальному спорті.

База дослідження - Навчальна лабораторія «Фізичної реабілітації, ерготерапії та спорту» факультету соціально-гуманітарних технологій та менеджменту Державного податкового університету.

Предмет дослідження: зміст і структура початкової підготовки спортсменів у танцювальному спорті.

Апробація результатів роботи. Результати роботи опубліковано у збірнику круглого столу « СУЧАСНІ ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ УКРАЇНИ» [Електронне видання] :збірник матеріалів (м. Ірпінь, 10 листопада 2022 р.).- Ірпінь: Державний податковий університет, 2022.

РОЗДІЛ I. СТРУКТУРА ВИДІВ ПІДГОТОВКИ В ТАНЦЮВАЛЬНОМУ СПОРТІ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ

1.1. Специфічний зміст початкової підготовки танцівників юного віку

Процес вдосконалення спортсмена може бути успішним лише в тому випадку, якщо він науково обґрунтований і розрахований на багаторічну систему засвоєння програмної майстерності, особливе місце в цій системі займає процес початкової підготовки. Активна змагальна діяльність в танцювальному спорті починається з віку шести-семи років. Танець приваблює дітей своєю емоційністю, можливістю активно виразити себе під музику. Завдяки цьому задовольняється природна потреба дітей у русі. В процесі занять танцями діти набувають музикально-ритмічні навички, а також навички володіння своїм тілом, координуючи танцювальні рухи в дуеті під музичний супровід [1].

Рання спеціалізація в танцювальному спорті обумовлена цілим набором задач, які необхідно вирішувати на початку спортивної кар'єри юного спортсмена. Без урахування вікових особливостей в тренувальному процесі неможливо вірно визначити зміст, методи і прийоми навчання. З метою уникнення небажаних наслідків ранньої спеціалізації, необхідно на етапі початкової підготовки в повній мірі використовувати принцип різностороннього тренування з використанням ігрового і змагального методів.

Крім того, необхідно враховувати індивідуальні особливості вікового розвитку і сенситивні періоди рухових можливостей. В спеціальній літературі, присвяченій питанням вікових особливостей дітей 7-9 років і методам початкової підготовки юних спортсменів, виділяється те, що період молодшого шкільного віку являється сенситивним для розвитку цілого ряду рухових можливостей, таких як спритність, гнучкість, швидкість, рухова і просторова координація. Для найбільш повного розкриття можливостей дитини в спортивній діяльності, вже на етапі початкового навчання важливо виявити типологічні особливості прояву властивостей нервової системи, морфологічні

особливості юних спортсменів і їх відповідність вимогам виду спорту (табл. 1.1.) [1].

Таблиця 1.1

**Сенситивні періоди для різних психомоторних якостей
(за А.А. Гужаловським)**

Можливості		Вік		
		7	8	9
Силові	Швидкісно-силові			▼
Швидкісні	Частота рухів	▼▲	▼▲	▲
	Швидкість одночасного руху			▼
	Час рухових реакцій	▼	▼	▼
Довготривалого виконання роботи	Статичний режим			▼
	Зона максимальної інтенсивності			▼
	Зона субмаксимальної інтенсивності		▲	▼▲
	Зона великої інтенсивності		▼▲	▼▲
Координаційні	Зона помірної інтенсивності	▼▲	▼▲	▼▲
	Прості координації			▼
	Складні координації	▼	▼▲	▼▲
	Рівновага	▼▲	▼▲	
	Управління тривалістю м'язової напруги	▼▲		▼
	Управління тривалістю реакції на слухові та зорові сигнали		▼▲	▼▲
	Ритм	▼	▼▲	▼▲
	Орієнтація в просторі			▲
	Точність рухів		▼▲	▼▲
	Гнучкість	▼	▼▲	▼▲

Примітка: ▲ – сенситивні періоди для хлопчиків; ▼ – для дівчат.

Таблиця 1.2

**Критичні періоди розвитку рухових якостей дітей шкільного віку
(за А.А. Гужаловським)**

Рухові якості	Вікові періоди					
	7-8 років		8-9 років		9-10 років	
	Х	Д	Х	Д	Х	Д
Абсолютна станова сила	-	1	1	1	-	-
Швидкість рухів	3	3	3	3	1	2
Швидкісно-силові якості	-	1	-	-	-	3
Загальна витривалість	-	-	3	1	-	2
Гнучкість	-	1	-	-	3	1

Примітка: 1 – критичні періоди низької чутливості (низький темп розвитку фізичних якостей); 2 – критичні періоди середньої чутливості (помірно високий темп розвитку); 3 – критичні періоди високої чутливості (високий темп розвитку).

фізичних якостей); 3 – критичні періоди високої чутливості (високий темп розвитку фізичних якостей).

Специфіка сучасного танцювального спорту визначається великою кількістю різноманітних рухових дій. При переміщенні по паркету паралельно чи послідовно об'єднуються повороти, обертання, підйоми, зниження, наклони, окремі рухи частинами тіла в різноманітних комбінаціях з урахуванням просторово-часових характеристик складнокоординаційних танцювальних елементів. У зв'язку з цим танцівники мають постійно працювати над засвоєнням нових технічних елементів, що стають складнішими по мірі росту кваліфікації спортсменів. Тому, в танцювальному спорті ведучу роль в процесі підготовки займає технічне удосконалення[2].

Як правило, на етапі початкової підготовки діти не мають представлення про управління специфічними танцювальними рухами, так як вони майже не зустрічаються в повсякденній діяльності людини. Навичка безумовного виконання складнокоординаційних танцювальних елементів під музичний супровід з різноманітним ритмічним малюнком може формуватися протягом декількох років. Висока координаційна складність рухових дій танцюристів вимагає запам'ятовування великого об'єму відносно незалежних між собою елементів. Це пред'являє визначені вимоги до пам'яті юних танцюристів, точності відтворення рухів, ясності і повноти зорових уявлень. Процес формування рухової навички – це від початку свідомий процес. Разом з тим відомо, що, маючи запас рухів, що мають схожі елементи з тими що вивчаються, може значно прискорити засвоєння цих нових рухів. На цьому етапі стає важливим процес візуалізації: при навчанні новому танцювальному елементу дитині необхідно побачити його, усвідомити, і спираючись на аналоги схожих рухів, що вже присутні в пам'яті, побудувати і відтворити нову модель руху. Виходячи з цього, юному танцівнику на етапі початкового навчання важливо мати відповідний базовий запас добре завчених рухів [3].

1.2. Особливості змагальної діяльності на етапі початкового навчання танцівників юнацького віку

На етапі початкової підготовки дитині достатньо засвоїти одну-дві базові фігури зі змагальної програми двох танців. Юний спортсмен може прийняти участь в змаганнях масового спорту по так званій «медальній системі» в програмі дебют, школа, відвідуючи заняття від 1 до 3 місяців. Як правило, змагання в цих категоріях проходять як серед пар, так і в особистому заліку (соло) [4].

Далі, в процесі навчання, дитина засвоює техніку великої кількості елементів і може прийняти участь в змаганнях серед «просунутих» танцівників, в так званих «турах» на вибуття (починаючи з Н класу). Таким чином, підвищуючи свою майстерність, використовуючи засвоєну кількість базових фігур в змагальних композиціях, юний спортсмен приймає участь в змаганнях, де поступово збільшує кількість танців і складність елементів [26].

Особливістю танців є їх дуетність. В результаті процесу комплексної підготовки виконання танцю спортивним дуєтом має демонструвати всі сторони спортивної підготовленості, що включає в себе високий рівень технічної майстерності кожного з партнерів, координаційну узгодженість рухів, швидкість та динаміку. Сучасний танцювальний спорт включає в себе всі аспекти спортивного тренування в процесі формування необхідного арсеналу рухових навичок, розвитку різноманітних якостей і пов'язаних з ними можливостей. Для засвоєння змагальної програми юним танцівникам необхідна початкова підготовка, що включає в себе весь спектр рухових і специфічних навичок для виконання складних танцювальних елементів [4].

1.3. Зміст структури видів підготовки в танцювальному спорті

Базова початкова змагальна підготовка включає взаємопов'язані блоки технічного, спеціально-рухового, фізичного, психічного, тактичного видів підготовки. Структура видів підготовки танцюристів на етапі початкового навчання є компонентним складом інформативних показників (рис.1.1).

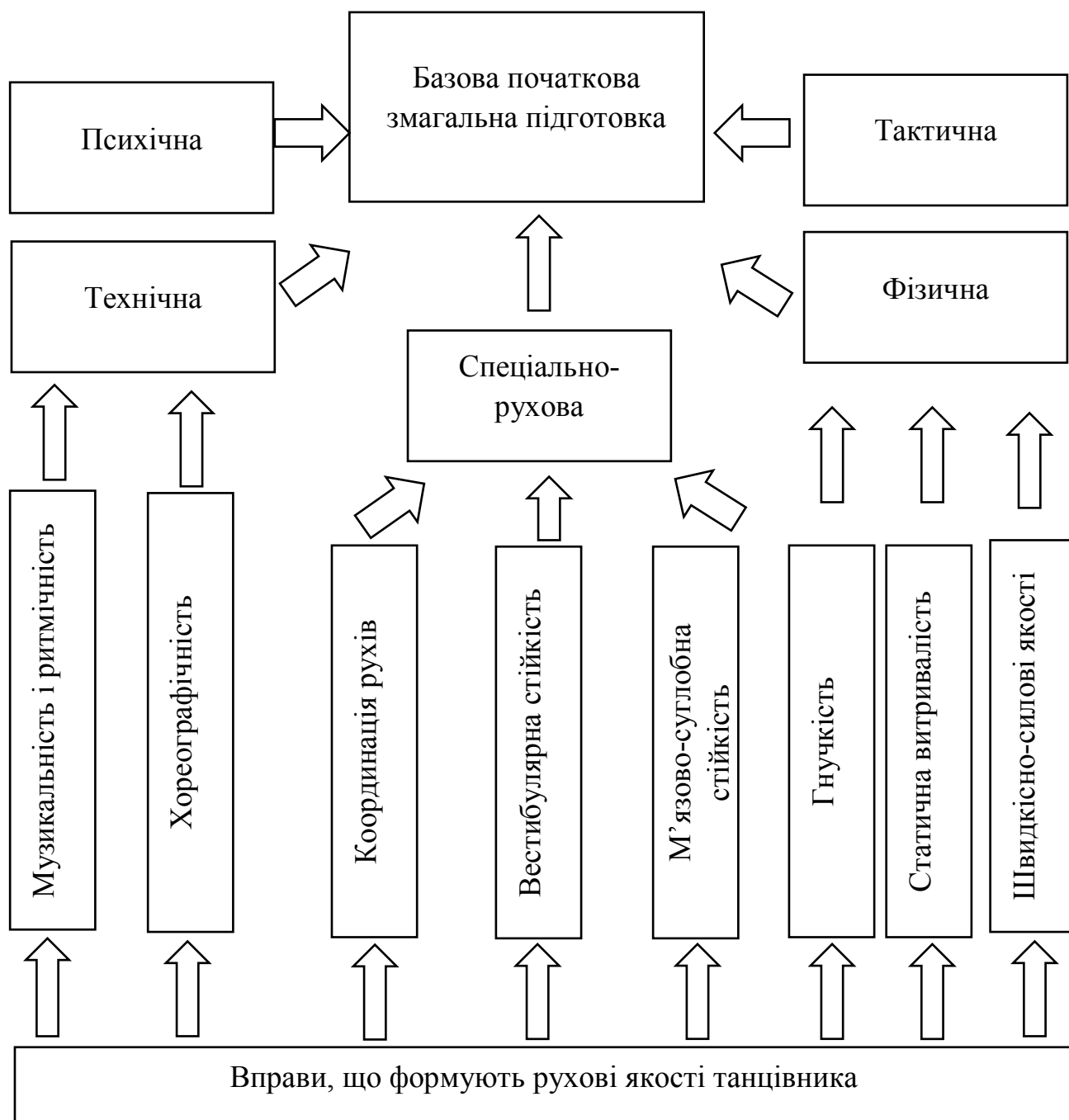


Рис. 1.1. Структура основних видів початкової підготовки в танцювальному спорті

Елементи структури – це основні компоненти, що формують необхідні в танцювальному спорті якості, важливі для змагального рейтингу юних спортсменів з передбачуваною оцінкою рівня їх підготовленості в кожному виді підготовки. За виявленими нами показниками, в найбільшій мірі взаємопов’язаними зі змагальним результатом (як у хлопців, так і у дівчат), нами були виявлені основні компоненти підготовленості, їх специфічні особливості і міжкомпонентне поєднання в кожному виді. При розставленні основних компонентів підготовленості в порядку їх значимості для змагального результату виявляється їх пріоритетне поєднання (рис. 1.2) [5].

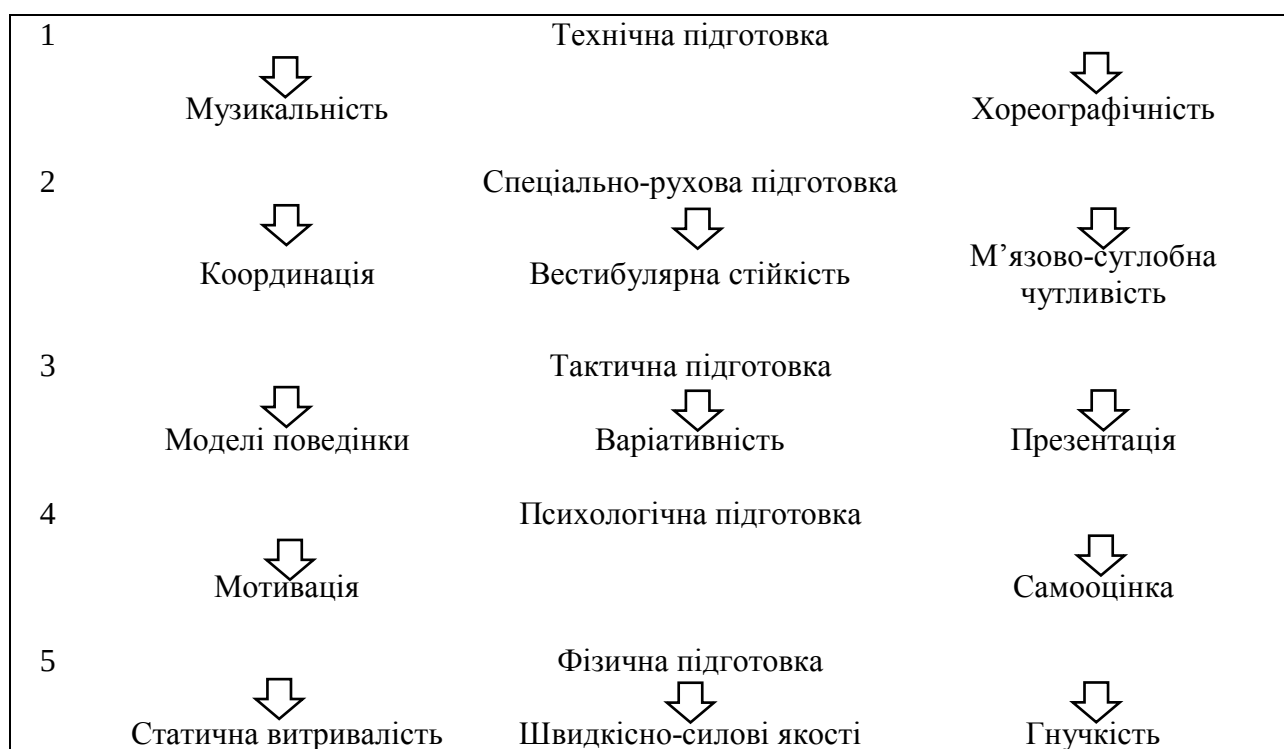


Рис. 1.2. Основні компоненти підготовленості в пріоритетному поєднанні по мірі значимості для змагального результату починаючих танцівників

Змагальний результат починаючих танцівників в найбільшій мірі взаємопов’язаний з показниками технічної підготовленості: музичністю, ритмічністю і хореографічністю. Це обумовлено тим, що в танцювальному спорті основним критерієм суддівства є музичність виконання танцю в точній відповідності з його характерним ритмічним малюнком. Хореографічна підготовленість, в свою чергу, як і в інших видах спорту зі складною координацією рухів під музичний супровід, визначає «школу рухів» [5].

Рейтинг танцівника у більшій мірі взаємопов'язаний також з показниками спеціально-рухової підготовленості, а саме з показниками м'язово-суглобової чутливості і рівнем координації. В той же час показники вестибулярної стійкості знаходяться дещо нижче в ранзі пріоритетів, маючи середі і низькі взаємозв'язки зі змагальним результатом.

Особливе місце в танцювальному спорті займає блок тактичної і психологічної підготовки. За даними наших досліджень, взаємозв'язок рейтингу і оцінки рівня тактичного мислення у хлопчиків значно вищий, ніж у дівчат. Така особливість пов'язана з тим, що в танцях на партнера покладений цілий ряд тактичних рішень: вибір «вигідного» місця на паркеті для виконання танцю, вибір лінії руху відповідно суддів і суперників, швидка реакція на поміхи і таке інше. Дівчинка під час виконання танцю повністю підпорядкована рішенням свого партнера.

Дитячий танцювальний дует – це різностатевий колектив, що складається з двох індивідів, у яких ще не сформована психіка. Діти, як правило, не оцінюють себе адекватно і в силу цього пред'являють необґрунтований рівень домагань. Звідси впливає середній рівень взаємозв'язку показників самооцінки і рейтингу як у хлопців, так і у дівчат, так як реальне усвідомлення і оцінка своїх можливостей в змагальній ситуації залежить від вищезазначеного комплексу факторів [24].

Специфічна відмінність танцювального спорту від інших складнокоординаційних видів заключається в тому, що на етапі початкового навчання блок фізичної підготовки розташований значно нижче в порядку пріоритетів відповідно до інших. Однак не слід робити висновки про його незначимість для юних танцівників. Фізична підготовка безсуперечно, є одним з основних компонентів змагальної готовності, але на базовому етапі поступається лідерством технічним і спеціально-руховим аспектам [6].

З усіх показників фізичної підготовленості виділяють такі фізичні якості, як статична витривалість, швидкісно-силові якості і гнучкість. Саме ці якості в силу специфіки виду спорту є значущими і достатніми для змагального результату на етапі початкового навчання юних танцівників. Пріоритетна

послідовність формування кожного компонента підготовленості в єдиному комплексі видів підготовки дозволяє оптимізувати тренувальний процес, вказуючи тренеру, розвитку яких якостей в першу чергу необхідно приділяти увагу на етапі початкового навчання.

Спортивна підготовка – це складана, багатокомпонентна система, всі частини якої нероздільно пов'язані між собою, однак особливу увагу необхідно приділяти найбільш важливим компонентам в єдиному процесі. Управління процесом початкової підготовки танцівників неможливе без чіткого розуміння його структурної основи і значимості кожного компонента [25].

1.4. Компоненти технічної підготовки танцівників

В теорії і практиці танцювального спорту до теперішнього часу поняття «технічна підготовка» трактується неоднозначно. В англomовних публікаціях під технікою в основному розуміють виконання базових танцювальних фігур в точній відповідності з їх описанням в підручниках. Англomовні класики і автори багатьох підручників часто суперечать один одному в описах деяких фігур і технічних дій, породжуючи, як наслідок, різне трактування понять і визначень. У вітчизняній спеціальній літературі також не спостерігається єдина думка з цього питання. Одні автори в слово «техніка» вкладають весь спектр спортивної підготовки танцівників, не розділяючи її на окремі види, інші ж, навпаки, звужують це поняття до єдиного компонента, розуміючи під ним в основному хореографічну підготовленість [7].

На етапі початкового навчання в танцювальному спорті доцільно виділяти два основних компоненти технічної підготовки, так як вони максимально взаємопов'язані зі змагальним результатом: «музичність» та «хореографічність». Разом з тим необхідно мати на увазі, що ці два поняття також несуть в собі багатокомпонентні склади, без яких неможливо якісно засвоїти складну техніку танцювальних елементів [7].

В складнокоординаційних видах спорту з естетико-гімнастичною направленістю, де присутній музичний супровід (художня гімнастика, фігурне

катання, аеробіка, танцювальний спорт), обов'язковим компонентом технічної підготовки є музична, або музично-ритмічна, підготовка спортсменів. Основи техніки всіх видів танцю тісно пов'язані між собою, відмінність полягає в ритмічній структурі рухів частин тіла, що разом з музичними акцентами може скласти основи технічної майстерності. Такий вид спорту, як танці, без сумніву, розвиває музичний слух і почуття ритму. Крім того, вік 7-9 років є сприятливим для розвитку вищевказаних якостей, а комплексна серія спеціальних впливів значно підсилює цей ефект. Однак для якісного фундаменту майбутньої спортивної майстерності юного танцівника необхідно формувати не тільки загальну музичність і музичний слух, але й такі значимі для танцювального спорту якості, як ритмічність, ритмічна пам'ять, ритмічна координація, акцентування, а також мати поняття про найпростіший таймінг [2].

Крім того, в танцювальному спорті один із основних критеріїв суддівства є «музичність і ритмічність виконання» в точній відповідності з ритмічним рисунком в межах музичної фрази і музичного такту. Згідно з правилами змагань з танцювального спорту, суддя має право поставити найнижчу оцінку тій парі, що виконує танець, допускаючи порушення музично-ритмічного рисунку, без врахування інших технічних або фізичних переваг танцювального дуету. Ціленаправлене усунення музично-ритмічних помилок є найбільш важливим і першочерговим направленням початкового навчання танцівників.

Хореографічна підготовленість танцювальної пари в першу чергу визначається «школою рухів», де формуються основні положення частин тіла та осанки. У всіх видах спорту зі складною координацією рухів під музику, на етапі початкового навчання, вироблення навичок «школи рухів» вважається однією з необхідних умов для виховання спортсменів високої кваліфікації [8].

Хореографічна підготовка в танцювальному спорті базується головним чином на класичній основі, розробленій в балеті. Однак вона має ряд характерних відмінностей і особливостей, що визначаються перш за все розбіжностями цілей і задач, що стоять перед юним спортсменом. Специфіка занять хореографією диктується особливостями техніки. Так, наприклад,

положення опорної ноги у спортсменів-танцівників і артистів балету – різні. Обов'язковою умовою виконання класичного екзерсису у артистів балету є виконання вправ з першої, другої, четвертої, п'ятої позиції ніг (третя позиція вважається допоміжною). В танцювальному спорті використовуються в основному третя і шоста позиції, інші, хореографічні позиції можуть використовуватися в якості допоміжних на етапі вищої спортивної майстерності [8].

«Хореографічність» в танцювальному спорті - це безумовно містке поняття. Компонент хореографічності не обмежується лише «школою рухів», яка є фундаментом майбутньої бездоганної техніки танцювальних елементів. Після засвоєння елементарної «школи рухів» юний танцівник приступає до формування двох типів робочих осанок (положення частин тіла при виконанні змагальних композицій з урахуванням специфіки спорту), на основі яких будують позиції рук, ніг і корпусу при виконанні танців. Типи різних осанок («фрамок»), характерних для європейських і латиноамериканських танців, відрізняються роботою м'язових груп і положеннями частин тіла. Далі, в процесі технічної підготовки, у дітей формуються правильні позиції рук і ніг, характерні для виконання танцювальних елементів скороченого двобою.

Велике значення в техніці танцювальних рухів також має правильне формування роботи підйому стопи для виконання специфічної техніки «наступання» на паркет при виконанні танцювальних кроків і одиничних технічних дій, таких як «підйом», «зниження», «виштовхування», «перекочування», поступово випрацьовуючи у юного танцівника специфічне «відчуття паркету». Даний аспект займає не останнє місце в спортивній діяльності танцівників і починає цілеспрямовано формуватися з перших місяців навчання. Правильне формування підйому стопи також надзвичайно важливе для загального здоров'я дитини, так як нераціональне рухове навантаження на стопу при виконанні танців може призвести до її деформації. В практиці суддівства спортивних танців проблема «слабкої стопи» починаючих танцівників проявляється у фінальній частині змагань, коли починається

детальне порівняння кращих шести танцювальних пар, які пройшли через музично-ритмічний відбір перших турів [4].

Технічна підготовленість танцівників є результатом процесу музично-ритмічної і хореографічної підготовки, де «школа рухів» послуговує фундаментом майбутньої бездоганної техніки використання танцювальних елементів.

РОЗДІЛ II. ТЕХНОЛОГІЯ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ТАНЦІВНИКІВ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

2.1. Порядок застосування серії навчальних завдань в процесі початкової підготовки

Для якісного освоєння складної програми змагання юним танцюристам необхідна ефективна технологія початкової підготовки, що включає різні параметри. На підставі аналізу основних компонентів структури видів підготовки, визначення рівня взаємозв'язку змагального результату з основними показниками підготовленості нами були розроблені спеціальні серії навчальних завдань, спрямовані на формування рухових навичок з урахуванням специфіки спортивних танців.

В основі змісту та порядку застосування серій навчальних завдань покладено інформативну значущість коефіцієнтів кореляції з урахуванням логічного аналізу та правил змагань зі спортивних танців, враховано досвід спортивної практики у різних видах спорту зі складною координацією рухів під музику, а також рекомендації науково-методичної та спеціальної літератури.

Оптимальна кількість серій навчальних завдань передбачає раціональний розподіл спеціальних вправ. Пріоритетна послідовність застосування серій навчальних завдань спрямована на поступове освоєння найбільш значущих компонентів підготовленості. Така послідовність підвищує якість освоєння рухових навичок і дозволяє здійснювати їхнє пов'язане формування. Прогресуючий перенесення простих рухових навичок більш складні сприяє ефективному підвищенню змагальної готовності юних танцюристів [9].

Кожна серія навчальних завдань отримала умовну назву, що відображає головну якість, на розвиток якої вона спрямована. Усі серії розділені на три блоки підготовки, що становлять єдиний фундамент комплексної підготовленості юних танцюристів (рис.2.1).



Рис. 2.1. Послідовність застосування серій навчальних завдань в процесі початкової підготовки танцівників

У міру освоєння рухової інформації кожна нова серія навчальних завдань «накладається» на міцний фундамент попередніх, не скасовуючи їх, «стискаючи» за часом, поступово сполучаючись у комплексній підготовленості тих, хто займається [10].

Кожна серія вправ формує спеціальну рухову навичку, комплекс рухових навичок виховує необхідну для обраного виду змагальної діяльності якість, комплекс специфічних якостей складає видову підготовленість, комплекс видів

підготовленості формує інтегральну підготовленість, яка забезпечує змагальний результат, - що і є ціллю процесу спортивної підготовки (рис. 2.2).

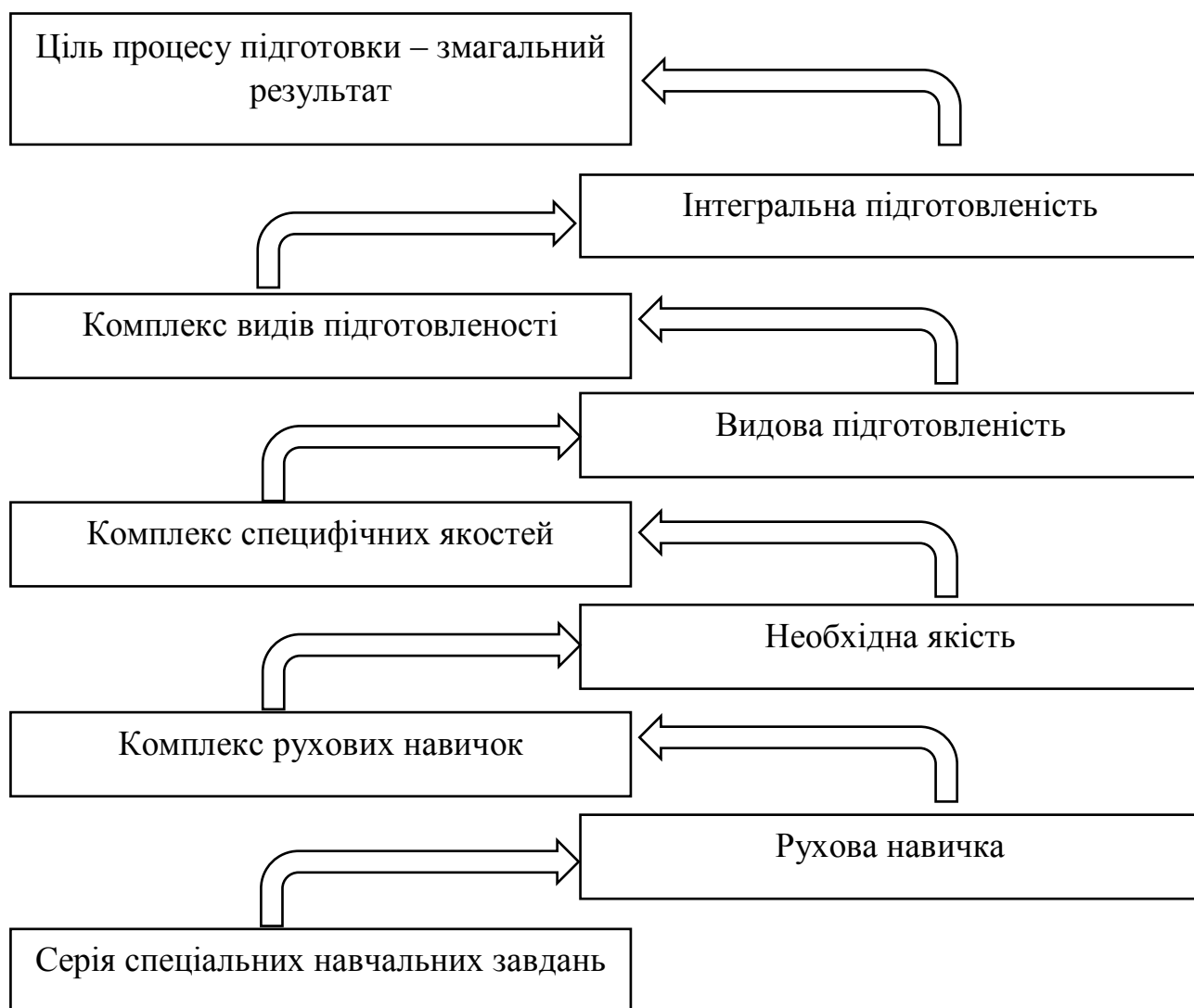


Рис. 2.2. Перспективна схема застосування навчальних завдань в тренувальному процесі танцівників

Кожна серія навчальних завдань передбачає музичний супровід, характерний для виконання танців програми змагання.

Освоєння рухових навичок відбувається у скорочений часовий період, якщо у серіях навчальних завдань у поєднанні зі спеціальними вправами використовуються різні предмети, розмітки, орієнтири, допоміжні засоби і схеми переміщення [10].

1. **Вправи з гімнастичною палицею** використовуються для формування правильної постави; специфічної статичної позиції рук, «стійки», прийнятої для виконання танців європейської програми; спільних, синхронних рухових дій.

2. **Вправи з обручем** для закріплення навички синхронних рухів та злагоджених взаємодій партнерів. Використання обруча дає можливість партнеру під час руху слідувати за розмітками на підлозі, не втрачаючи тактильного контролю при взаємодії з партнеркою через обруч.

3. **Вправи на «диску здоров'я»** для формування вестибулярної стійкості, а також тактильного відчуття та запам'ятовування м'язового почуття обертання.

4. **Кольорові мішені на стінах** використовуються як просторові орієнтири руху для формування точності руху рук і напряму погляду.

5. **Розмітки на підлозі** використовуються як орієнтири та обмежувачі рухів, що полегшують засвоєння танцювальних фігур, що вказують напрямки рухів, що формують величину кроку

6. **Варіативні тактичні схеми-моделі** використовуються для виходу на стартову позицію в залежності від положення суддівської лінії та суперників для виконання європейської та латиноамериканської програми танців.

7. **Вправи з фітнес-болом** використовуються для формування базової позиції рук, плечей та спини (робочої осанки, характерної для виконання латиноамериканських танців), запам'ятовування м'язових відчуттів в елементах з поворотами і обертаннями корпусу.

8. **Вправи з гумовим еспандером** використовуються для формування базової позиції рух характерної для виконання європейської програми танців (робоча осанка St).

2.2. Зміст серій навчальних завдань в процесі технічної, тактичної та психологічної підготовки

2.2.1. «Музичність та ритмічність» (перша серія навчальних завдань, підготовча ігрова частина)

Зміст підготовчої ігрової частини першої серії навчальних завдань, обумовлено тим, що при роботі з дітьми необхідно враховувати їх вікові особливості. Гра є частиною життєдіяльності дитини. Ігри виховують здатність до організованих спільних дій танцівників, розвивають музичність, почуття ритму і координацію рухів, вчать дитину визначати характер музичного супроводу.

Різні способи відтворення музично-ритмічної основи руху найбільше взаємопов'язані з результатом змагань. Цілеспрямоване усунення музично-ритмічних помилок є найважливішим напрямом початкової підготовки танцюристів, оскільки виконання танцювальних елементів із порушеннями переважно ритмічному малюнку карається нижчою суддівською оцінкою і, відповідно, останнім місцем на змаганнях. Такий вид спорту, як танці, поступово розвиває музичний слух та почуття ритму, танцівників. Крім того, вік 7-9 років, згідно з дослідженнями багатьох авторів, є сприятливим для розвитку зазначених якостей, і комплексна серія спеціальних впливів значно посилює цей ефект.

Нами пропонуються ігрові завдання, що розвивають музичність, ритмічну пам'ять та музично-ритмічну координацію. Всі ігри модифіковані з урахуванням ритмічних особливостей спортивних танців та використані для вдосконалення уявлення про танцювальні темпи та ритми [11].

Гра 1 «Фігура, завмири»

Ігрове завдання спрямоване на розвиток музичного слуху та формування виразності у статичній позі.

Звучить будь-яка танцювальна музика. Залежно від характеру мелодії (весела, сумна, активна, плавна тощо), юні танцюристи починають вільно пересуватися по залі, виконуючи найпростіші танцювальні рухи. За сигналом викладача під час танцю раптово зупиняється відтворення музики. Танцюючі завмирають у тому положенні, в якому їх застала пауза.

Той, хто втрачає рівновагу, продовжує рух, ворухиться чи сміється, вибуває з гри. Музичний фрагмент продовжує звучати і все повторюється спочатку. Танцюрист, що залишився на майданчику, вважається переможцем.

Гра 2 «Хто перший?»

Ігрове завдання спрямоване розвиток музичного слуху, узгодженості дій партнерів, швидкості рухової реакції та ритмічної пам'яті [12].

Дівчатка та хлопчики будуються у дві шеренги обличчям один до одного у протилежних кінцях зали. Інтервал між граючими в кожній шерензі – не менше одного метра.

Виробляється побудова в кожній шерензі – перший в 1 шерензі (партнерів) стоїть навпроти своєї партнерки, яка стоїть останньою у другій шерензі. Місце кожного граючого обводиться крейдою. У центрі зали кладеться будь-який предмет (наприклад, прапорець).

Кожен граючий, узгоджуючи свої дії з темпом і характером музичного фрагмента, пересувається на місце суперника, що стоїть навпроти, з іншої шеренги, повертається на своє місце, потім переміщається до «прапорця».

Команда, яка грає раніше взяв «прапорець», отримує очко. Виграла вважається команда, яка отримала більшу кількість очок.

Виконується один із музичних уривків - для кроку (ча-ча-ча), бігу (джайв) або підскоків (полька). Тренер називає один із номерів. З обох шеренг висуваються одночасно двоє граючих (партнер та партнерка), які мають названий номер [12].

Переміщаючись вказаним вище шляхом, кожен із партнерів прагне швидше взяти «прапорець» і підняти його. Потім темп та характер музичного фрагмента змінюється. За викликом змагається нова пара граючих і т.д.

Танцюристи, які не виконали умови гри (що скоротили або змінили намічений шлях, не виконали рухів потрібного характеру) не отримують очки, якщо вони взяли прапорець першими.

Методичні вказівки. Слід заздалегідь дати можливість дітям прослухати уривки фонограм, які призначені для гри, щоб усім гравцям було зрозуміло, під яку мелодію слід йти, бігти чи переміщатися підскоками [12].

Гра 3 «Трамвай»

Ігрове завдання спрямовано розвиток музичного слуху, ритмічної пам'яті, узгодженості рухів партнерів, творчих здібностей.

Усі граючі стають у дві колони з інтервалом витягнутої руки, один за одним. Перший у колоні - «машиніст», інші - «вагончики». З початку музики обидва «машиніста» починають кроками чи підскоками просуватися по залі у вільному напрямку, у такт музики, лясаючи в долоні або виконуючи руками різноманітні рухи (наприклад: руки вгору – бавовна, руки вниз – бавовна).

Усі вагончики рухаються за своїм «машиністом», намагаючись повторювати за ним усі рухи та не порушувати музичний ритм. Як тільки тренер вимикає музику, обидва «паровозики» бігом повертаються у вихідне положення колони, зберігаючи початковий інтервал [13].

Перемагає той «трамвай», який повернувся у вихідне становище перший і не «розгубив» дорогою «вагончики». Потім "машиністи" змінюються, стають останніми "вагончиками" і гра продовжується після зміни танцювального ритму.

Гра може проводитись під будь-який музичний супровід у швидкому темпі (полька, самба, ча-ча-ча, джайв, квікстеп, сучасні ритми).

Методичні вказівки. «Трамвайчики» під час руху не повинні перетинатися, щоб унеможливити «аварію» [13].

Тренер повинен стежити за правильністю повторення «вагончиками» рухів «машиніста».

Гра 4 «Запам'ятай мелодію»

Ігрове завдання спрямоване розвиток музичного слуху, ритмічної пам'яті, музично-ритмічної координації.

Усі граючі діляться на команди, які з 5-6 людина. Команди будуються у колони. Перед кожною колоною на відстані 4-5 метрів стоїть стілець.

У командах учасники пронумеровані з 1-го до 6-го. Кожному номеру визначається свій музичний фрагмент, наприклад: першому – полька, другому – вальс, третьому – самба, четвертому – джайв, п'ятому – квікстеп, шостому – ча-ча-ча.

Наприклад: Грає джайв. Четвертий номер просувається вперед, згідно з ритмічною основою та характером заданого танцю, оббігає стілець і повертається на своє місце. Якщо мелодія не припинилася, він ще раз оббігає стілець. Учасник, який виконав завдання першим без помилок, принесе команді очко. Потім програється якась інша мелодія тощо [14].

2.2.2. «Хореографічність» (друга серія навчальних завдань)

Основним змістом другої серії навчальних завдань «Хореографічність» є формування хореографічної «школи рухів», а також удосконалення частин рухових дій, притаманних спортивним танцям. Одним з основних завдань у підготовці танцюристів-початківців є вироблення тісного взаємозв'язку між музикою і танцем.

У видах спорту, де є музичний супровід, існує таке поняття, як «школа рухів», до якої відносять хореографічно правильну постановку постави, рук, ніг, тулуба і голови. Ці ж поняття прийняті й у практиці спортивних танців.

Нами рекомендуються навчальні завдання із застосуванням гімнастичної палиці та обруча. З урахуванням специфіки парного виду спорту, вправи з гімнастичною палицею виконуються по одному і в парах [15].

Для формування позицій рук, притаманних виконанню танців, рекомендуються вправи з обручем. Крім того, при виконанні вправ з обручем юні танцюристи набувають необхідних рухових навичок: спільних (синхронних) поступальних дій партнера та партнерки, максимального «підйому» склепіння стопи при перенесенні ваги тіла на опорну ногу, навичок синхронного збереження заданого темпу музичного супроводу.

Застосування спеціально спрямованих вправ у поєднанні з допоміжними засобами, що виконуються під музику різного темпу, сприяє ефективному зростанню головних показників технічної підготовленості танцюристів-початківців, таких як: хореографічність, музичність і ритмічність.

Завдання 1 «Хто вище?»

Направлено на формування танцювальної постави.

Музичний супровід:

Повільний вальс, темп 28-29 тактів за хвилину.

Дозування – 30 секунд.

Вправа виконується в парах, використовуючи гімнастичну палицю.

Початкова позиція (п.п.) - хлопчик і дівчинка стають спиною один до одного, ноги в шостій позиції (п'ятки на підлозі), палицю вгору, хватом знизу;

Раз-шість - повільно піднімаючись в стійку на носках, тягнутися тім'ям вгору (до палиці), прагнути стати вище один одного,

Раз-шість - повільно повернутися в п.п.

Повторювати вправу до закінчення музичного відрізка.

Методична вказівка. Вправа виконується з гімнастичною палицею для взаємного тактильного контролю, після засвоєння - без ціпка біля дзеркала, використовуючи зоровий контроль.

Завдання 2 «Шия, плечі, голова»

Вправа спрямована на розвиток еластичності м'язів області шиї та плечей для формування танцювальної постави [16].

Музичний супровід: повільний вальс, темп 28-29 тактів за хвилину.

Дозування: 30 секунд.

П.п. – шоста позиція, руки на пояс.

Раз-два-три - круговий рух плечима назад,

Чотири-п'ять-шість - нахил голови назад,

Раз-два-три - круговий рух плечима назад,

Чотири-п'ять-шість - повільний нахил голови вперед,

Раз-два-три - нахил голови вправо,
Чотири-п'ять-шість - нахил голови вліво,
Раз-два-три - поворот голови праворуч,
Чотири-п'ять-шість - поворот голови ліворуч.
Повторювати вправу до закінчення музичного відрізка.

Завдання 3 «Верба»

Завдання спрямоване на формування танцювальної постави. [16].
Музичний супровід: повільний вальс, темп 24-26 тактів за хвилину.
Дозування: 30 секунд.
Вправа виконується з гімнастичною палицею, по одному.
П.п. - стійка ноги нарізно, палиця вгору, хватом за кінці.
Раз-три - повільний нахил уперед,
Чотири-шість – п.п.;
Раз-три - повільний нахил назад,
Чотири-шість - п. п. [16].

Завдання 4 «Коромисло»

Завдання спрямоване на зміцнення м'язів ступні для формування танцювальної постави.
Музичний супровід: самба, темп 32-34 такти на хвилину (помірний).
Дозування: 30 секунд.
Вправа виконується з гімнастичною палицею, по одному.
П. п. - стійка ноги нарізно, палиця за головою.
Раз-два - поворот тулуба направо, не відриваючи п'ят від підлоги і не згинаючи коліна,
Три-чотири - п. п.,
П'ять-шість - поворот тулуба наліво,
Сім-вісім - п. п.
Повторити рухи в інший бік.

Завдання 5 «Нахили»

Завдання спрямоване на формування навички синхронних рухів.

Музичний супровід: повільний вальс, темп 24-26 тактів за хвилину.

Дозування: 30 секунд.

Вправа виконується з гімнастичною палицею, у парах.

П. п. - стійка ноги нарізно, спиною один до одного, руки вгору, тримаючись за кінці палиці,

Раз-три - одночасний нахил: дівчатка - вправо, хлопчики - вліво,

Чотири-шість – п. п.,

Раз-три - нахил в інший бік,

Чотири-шість – п. п.

Повторювати до закінчення музичного відрізка [17].

Завдання 6 «Гвинтокрил»

Завдання спрямоване на формування навички синхронних рухів.

Музичний супровід: ча-ча-ча, темп 30-31 такт за хвилину.

Дозування: 30 секунд.

З гімнастичною палицею, у парах.

П. п. - стійка ноги нарізно, спиною один до одного, палиця вгору, хватом за кінці.

Раз - поворот тулуба праворуч,

Два - поворот тулуба наліво.

Повторювати до закінчення музичного відрізка.

Завдання 7 «Ча-ча-ча з обручем»

Завдання спрямоване на формування навички синхронних поступальних рухів, притаманних виконанню танцю «ча-ча-ча» з активним відштовхуванням носком опорної ноги і наступною фіксацією точки максимального підйому склепіння стопи [18].

Музичний супровід: ча-ча-ча, темп 25-27 тактів за хвилину.

Дозування: 60 секунд.

Виконується базова фігура танцю «ча-ча-ча» (основний рух) у парах із використанням дитячого (діаметром 70-75 сантиметрів) гімнастичного обруча.

П. п. – шоста позиція, обличчям один до одного, тримати обруч хватом знизу (утворюючи характерну позицію для латиноамериканських танців).

Партнер:

Раз - невеликий крок правою ногою убік швидким перекатом з носка на п'яту,

І-«точка», зафіксувати положення лівої стопи,

Два - невеликий крок лівою ногою вперед,

І – «чек», зафіксувати положення правої стопи,

Три - перенести вагу на праву ногу з активним випрямленням обох ніг,

І - «точка», зафіксувати положення лівої стопи,

Чотири - невеликий крок лівою ногою у бік швидким перекатом зі шкарпетки на п'яту,

І - приставити праву ногу до лівої з перенесенням ваги тіла,

Раз - невеликий крок лівою ногою убік швидким перекатом з носка на п'яту,

І – «точка», зафіксувати положення правої стопи,

Два - невеликий крок правою ногою назад,

І - "точка", зафіксувати положення лівої стопи,

Три - перенести вагу на праву ногу,

І – «точка», зафіксувати положення лівої стопи,

Чотири — невеликий крок правою ногою убік швидким перекатом з носка на п'яту,

І – приставити ліву ногу до правої з перенесенням ваги.

Продовжувати до закінчення музичного фрагмента.

Методична вказівка. Партнерка виконує всі рухи спільно з партнером «дзеркально» пересуваючись, дотримуючись його тактильних команд (ведення) за допомогою обруча [18].

РОЗДІЛ III. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК У ТАНЦІВНИКІВ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

3.1. План-графік пріоритетного формування рухових навичок

При плануванні та проведенні занять з танцюристами-початківцями тренеру необхідно проводити педагогічні спостереження за успішністю юних спортсменів. Це дасть змогу обґрунтовано переходити до навчання від однієї серії навчальних завдань до іншої, грамотно будувати навчальний процес.

Результати освоєння завдань фіксуються в плані-графіці, де послідовно відзначається початок вивчення кожної серії навчальних завдань, початок освоєння навчального завдання більшістю осіб що займаються, та якість формування у всієї групи рухової навички (табл. 3.1).

Таблица 3.1

**План-графік пріоритетного формування рухових навичок
(по серіям навчальних завдань)**

[illegible][illegible]

2	Хореографічність	+	+	+	+	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
3	Тактичне мислення і самоаналіз	+	+	+	+	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
4	Точність рухів	+	+	+	+	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
5	Координація рухів	+	+	+	+	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
6	Вестибулярна стійкість	+	+	+	+	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
7	Статична витривалість	+	+	+	+	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
8	Швидкість рухів	+	+	+	+	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
9	Гнучкість	+	+	+	+	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

*Примітка: «і» - музично-ритмічні ігри; + - введення навчального завдання в тренувальне заняття; ● – засвоєння навчального завдання більшістю танцівників; * - формування рухової навички.*

При проведенні серій навчальних завдань (20-25 хвилин у 90-хвилинному занятті, три рази на тиждень, послідовно), нами визначено оптимальну кількість занять, достатню для формування основних компонентів підготовленості танцюристів-початківців:

1. «Музикальність та ритмічність»: освоєння більшістю групи – 32 заняття, факт освоєння рухової навички – 18 занять;
2. «Хореографічність»: освоєння більшістю групи – 25 занять, факт освоєння рухової навички – 16 занять;
3. «Тактичне мислення та самоаналіз»: більшість групи – 21 заняття, формування навички – 14 занять;
4. «Точність рухів»: більшість групи – 19 занять, формування навички – 11 занять;
5. «Координація рухів»: більшість групи – 16 занять, формування навички – 9 занять;
6. «Вестибулярна стійкість»: освоєння більшістю групи – 14 занять, факт освоєння рухової навички – 8 занять;

7. «Статична витривалість»: освоєння більшістю групи – 12 занять, факт освоєння рухової навички – 7 занять;

8. «Швидкість рухів»: освоєння більшістю групи – 10 занять, факт освоєння рухової навички – 6 занять;

9. «Гнучкість»: освоєння більшістю групи – 9 занять, факт освоєння рухової навички – 4 заняття.

Спеціальні педагогічні спостереження показали, що з освоєння більшістю групи юних танцюристів кожної серії навчальних завдань потрібно від 9 до 32 занять. Надалі формування рухового досвіду всією групою відбувається значно швидше - від 4 до 18 занять.

Послідовне застосування серій навчальних завдань з використанням сполученого методу призводить до підвищення якості виконання завдань, що освоюються.

При аналізі педагогічних спостережень у тренера з'являється можливість простежити послідовність формування рухових навичок за компонентами підготовленості танцюристів-початківців, тобто, в який період часу (за кількістю занять) від введення кожної серії навчальних завдань у тренувальний процес танцюристів-початківців відбувається освоєння їх до рівня міцної навички.

Орієнтуючись на наведений план-графік, викладач має можливість порівнювати з ним результати успішності своєї групи дітей і в процесі навчального процесу вносити в нього відповідні поправки. Освоєння навчальних завдань кожного заняття також можна фіксувати простішим способом, порівняно з тестуванням: «виконав - не виконав».

Застосування подібної методики навчання танцюристів-початківців узгоджується з теорією прогресуючого перенесення та самоосвіти простих рухових навичок. Згідно з цією теорією, більш складні базові вправи можуть бути освоєні на якісному рівні в скорочений період часу. Завдяки прояву механізмів самонавчання у тих, хто займається, з'являється здатність оволодіння деякими базовими вправами без спеціального попереднього навчання. Основні компоненти підготовленості в серіях навчальних завдань, у

міру їх включення в тренувальний процес юних танцюристів, освоюються більшістю танцюристів в більш короткі терміни, і формування рухових навичок усієї групи проходить у скорочений період часу (рис. 3.1).

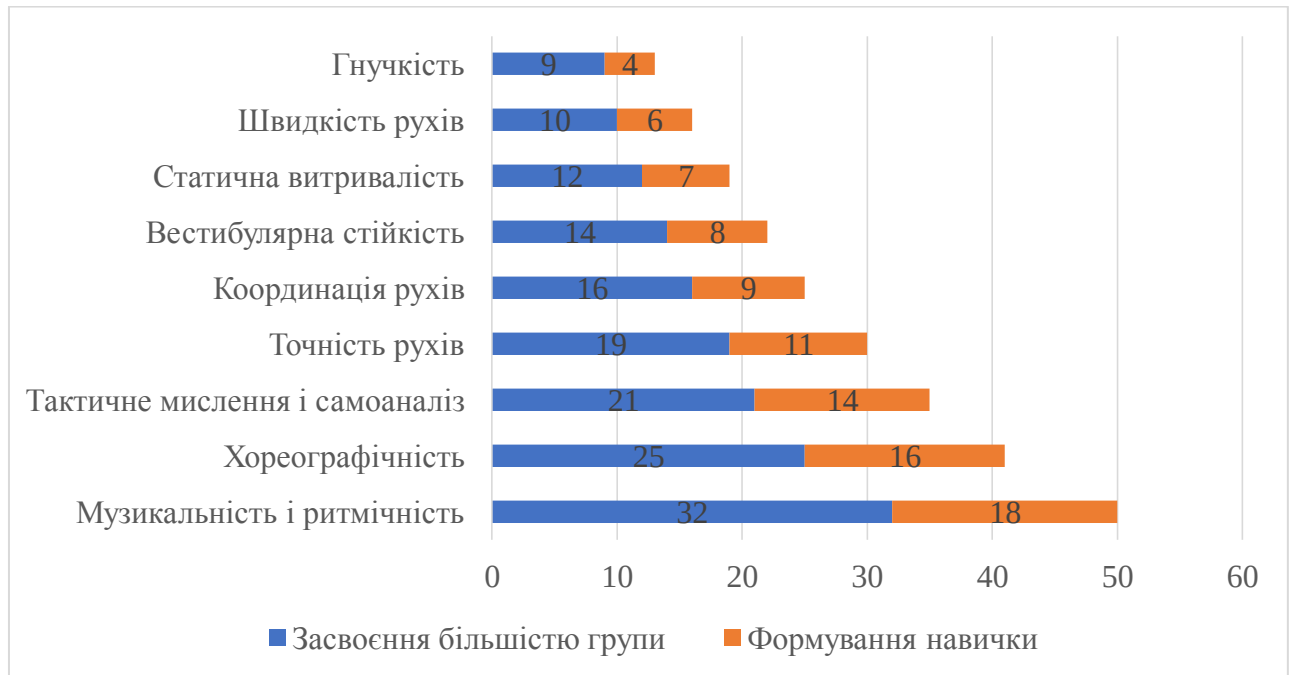


Рис. 3.1. Прогресуючий перенос рухових навичок в основних компонентах підготовленості починаючих танцівників

Специфічні серії навчальних завдань, диференційовані за інформативними показниками підготовленості та запроваджені у пріоритетній послідовності, сприяють закріпленню навичок, необхідних у змагальній діяльності. Застосування серій навчальних завдань пов'язаним методом з використанням допоміжних засобів, веде до підвищення якості здібностей, що освоюються.

Основні компоненти підготовленості послідовно та інтенсивно формуються в процесі тренувальних занять, дозволяють здійснити попередню підготовку, що підводить до змагальних танцювальних елементів, кроків, зв'язків та з'єднань. Інтегральна спрямованість початкової підготовки юних танцюристів, що виявляється при цьому, дозволяє стабільно підвищувати їх змагальну готовність [24].

3.2. Контроль технічної готовності

Музично-ритмічні можливості

Танцівникам пропонується відтворити хлопками ритмічний малюнок заданого танцю під музику протягом 16 тактів музичної фрази (ча-ча-ча, темп помірний, 25-27 тактів в хвилину). Враховуючи кількість помилок в ритмічному малюнку танцю «Ча-ча-ча».

Музично-ритмічна координація

Танцівникам пропонується руками і ногами простукати ритмічний малюнок танцю «Джайв» під музику протягом 8 тактів. Ногами протоптати (марш на місці): 1, 2; руками проплескати: 3 і 4, 5 і 6 (stop and go), джайв, темп середній, 37-38 тактів в хвилину. Враховуючи кількість помилок (будь-яке порушення ритму або координації).

Ритмічна пам'ять

Досліджуваним пропонується відтворити напам'ять ритмічний малюнок заданого танцю без музичного супроводу протягом 8 тактів, попередньо прослухавши музичний фрагмент. Враховуючи кількість помилок в ритмічному малюнку танцю «Ча-ча-ча».

Акцентування

Танцівникам пропонується відтворити хлопками ритмічний малюнок танцю «Повільний вальс», акцентуючи голосом перший удар в такті, під музику протягом 8 тактів музичної фрази (темп помірний, 32 такти в хвилину). Враховуючи кількість помилок в акцентуванні заданого удару.

Для визначення рівня базової хореографічної підготовленості танцівників-початківців зазвичай використовуються елементи «школи рухів», прийняті в танцювальному спорті. Всі оцінки виставляються за п'ятибальною системою і заносяться в спеціальні таблиці, що фіксуються в протоколі.

Педагогічна оцінка хореографічної лінії рук

Танцівникам пропонується протягом 60 секунд виконувати під музику (ча-ча-ча, темп помірний, 25-27 тактів в хвилину) базову фігуру «Нью-Йорк чек» праворуч і ліворуч (по одному). Позиції і лінії рук оцінюються у

відповідності з таблицею 3.2., при цьому враховується точний опис даної фігури У. Лердом. [22].

Таблиця 3.2

Педагогічна оцінка хореографічної лінії рук

№	Положення рук досліджуваного	Оцінка
1	Виконання без помилок	5,0
2	Незначні неточності: лікоть лівої/правої руки виведений вперед і кут сгину більше 110 градусів, кисть правої/лівої руки незначно вверх або згин зап'ястя сильніше звичного	4,9-4,1
3	Значні помилки: лікоть лівої/правої руки притиснутий до стегна або знаходиться значно вище або нижче лінії кисті, плечі на різних рівнях, права/ліва рука зігнута і розслаблена, права кисть розслаблена і розгорнута вверх долонею.	3,0-2,1
4	Грубі помилки: ліва/права рука випрямлена вперед, ліве плече підняте, права/ліва рука направлена назад-вниз, кисть розслаблена або зібрана в кулак	2,0-1,1
5	Не виконано	1,0-0

Оцінка осанки

При оцінці осанки використовується градація зниження оцінок за помилки з урахуванням специфіки танцювального спорту (за п'ятибальною шкалою). Досліджуваним пропонується встати спиною до стіни так, щоб до стіни доторкалася потилиця, сідниці і п'яти. Живіт втягнутий, ноги випрямлені, шия витягнута, підборіддя при підняте, між стіною та спиною (в області поясниці) має щільно проходити кисть руки, але не кулак. Оцінки заносяться в таблицю (табл.3.3) та фіксуються в протоколі.

Таблиця 3.3

Оцінка хореографічної осанки

№	Положення досліджуваного	Оцінка
---	--------------------------	--------

1	До стіни доторкається потилиця, сідниці і п'яти, живіт витягнутий, ноги випрямлені, шия витягнута, підборіддя при підняте. Між стіною та шиєю щільно проходить кисть руки.	4,1-5 Відмінно
2	До стіни доторкається: потилиця, сідниці і п'яти, живіт витягнутий, ноги випрямлені, шия недостатньо витягнута, підборіддя трохи спущене. Між стіною та шиєю вільно проходить кисть руки.	3,1-4 Добре
3	До стіни доторкається: потилиця, лопатки і п'яти, живіт розслаблений, ноги не випрямлені, шия не витягнута. Між стіною та шиєю щільно проходить кулак.	2,1-3 Задовільно
4	До стіни доторкається: лопатки і п'яти, живіт і коліна розслаблені, підборіддя спущене. Між шиєю та стіною вільно проходить кулак.	1,1-2 Погано

«Рамка». Оцінка робочої осанки (статичне збереження позиції рук, характерної для виконання танців європейської програми)

Статична позиція рук, характерна для виконання європейської програми танців, використовується в якості контрольного нормативу на основі точного опису даної позиції Г. Сміт-Хемпширом.

Досліджуваним пропонується протягом 60 секунд виконувати базові фігури танцю «Повільний вальс» - «права і ліва зміни» - під музичний супровід (повільний вальс, темп нормальний, 30 тактів в хвилину) з просуванням по лінії танцю по одному. Фіксується час до моменту будь-якого порушення позиції рук (наприклад, підйом або опускання ліктів, будь-які зміни лінії плечей і т.д.). Час враховується в секундах і заноситься в протокол [19].

Хореографічна виворотність

Танцівникам пропонується встати на транспортер в стійку п'яти разом лівою ногою на «0», правий носок максимально відвести вправо. Фіксується максимальний кут між великими пальцями ніг (в градусах) [20].

3.3. Контроль фізичної готовності

«Збереження статичної пози» - направлений на оцінювання статичної і силової витривалості м'язів спини і черевного пресу

Досліджуваним пропонується прийняти початкове положення (п.п.): тулуб під кутом 40° до поверхні підлоги, ноги і руки натягнути і підняті паралельно догори під кутом між тулубом і ногами 90° , руки витягнуті вперед. Секундоміром фіксується час до втрати заданого еталоном кута нахилу тулуба (в якості еталона використовується показник лазерного кутоміра).

«Збереження ускладненої статичної позиції» направлений на оцінювання статичної витривалості [21].

Досліджуваним пропонується прийняти положення напів-присіда в п'ятій класичній позиції, руки в положенні третьої класичної позиції, тулуб при цьому вертикально. Кут між стегнами і гомілками складає 90° (за лазерним кутоміром). Головним показником статичної витривалості є час утримання відповідної позиції. При відхиленні більше ніж на 10° реєстрація часу припиняється.

«Хореографічні кидки»— направлений на оцінювання динамічної витривалості [21].

Досліджуваним пропонується з п.п. – ноги в першій класичній позиції (права попереду, доторкаючись підлоги, з високим підйомом), руки в другій класичній позиції – виконати мазі ногою вперед-вверх до доторкання пальцями ніг хореографічного станка. Фіксується кількість доторкань при умові виконання повних циклів рухів за 30 секунд.

«Хореографічні стрибки» - направлений на оцінку динамічної витривалості [20].

Танцівникам пропонується з п.п. – ноги в шостій хореографічній позиції (п'яти і носки зімкнуті), руки в першій позиції – протягом 60 секунд виконувати стрибки, зберігаючи хореографічні позиції рук і ніг, слідкуючи за звуколідером (джайв, темп швидкий, 44 удари в хвилину). Враховується час в

секундах до втрати темпу (виходу з музики), втрати рівноваги, зупинки або іншої зміни положень заданих параметрів частин тіла.

Оцінка статичної витривалості [26].

Досліджуваним виконується контрольна вправа «Планка» (на ліктях). Враховується час до втрати вихідного положення (в секундах).

Швидкість рухів

Танцівникам пропонується протягом 10 секунд максимально швидко піднімати та опускати п'яти, не відриваючи носки від опори. Фіксується максимальна кількість доторків підлоги п'ятами.

Стрибучість

Танцівникам пропонується виконати стрибок з місця вгору поштовхом двома ногами, торкаючись витягнутою рукою сантиметрової розмітки на стіні, роблячи відмітку крейдою. Враховується різниця між доторком пальцями відміток на стіні в стрибку з витягнутою рукою і положенням стоячи з витягнутою доверху рукою. Дається 3 спроби, найкращий результат фіксується в протоколі.

«Зірочка» - направлений на оцінку швидкості і точності рухів [26].

Танцівникам пропонується з п.п. – ноги в шостій хореографічній позиції, руки вниз, прижаті до тулуба – швидко і точно на рахунок «раз» виконати «зірочку», ноги позмінно нарізно в широку і високу стойку на носках, руки одночасно в сторони долонями вниз, пальці зігнуті. На рахунок «два» стрибком в початкове положення. Виконувати вправу протягом 60 секунд, слідкуючи за звуколідером (джайв, темп швидкий, 44 удари в хвилину). Враховуючи час в секундах до абсолютної зміни заданих параметрів положення частин тіла.

Оцінка швидко-силової витривалості м'язів ніг

Досліджуваному пропонується виконати максимальну кількість присідань за 30 с. Результати фіксуються в протокол.

Рухливість в плечових суглобах[16].

Танцівникам пропонується, тримаючи гімнастичну палицю хватом зверху обома руками, перевести руки вгору, назад і у початкове положення. Фіксується ширина хвата між кистями в сантиметрах.

Гнучкість хребта [16].

Танцівникам пропонується виконати максимальний нахил вперед, не згинаючи ніг. Кутоміром фіксується кут нахилу (в градусах) між лінією ніг і тулубом. Дані фіксуються в протоколі.

Оцінка загальної гнучкості [16].

Досліджуваний, стоячи на стільці, нахиляє тулуб вперед, вниз, не згинаючи ніг в колінних суглобах. За допомогою рулетки в сантиметрах вимірюється відстань від поверхні стільця до кінчиків середніх пальців.

Ступінь рухливості в тазостегнових суглобах [16].

Ступінь рухливості в тазостегнових суглобах і гнучкість зв'язок внутрішньої поверхні ніг

Досліджуваний з основної стійки виконує позовжній шпагат. Вимірюється відстань в сантиметрах від пахової кістки до підлоги.

Ступінь рухливості в тазостегнових суглобах і гнучкість м'язів і зв'язок задньої поверхні правої ноги і передньої поверхні лівої ноги

Досліджуваний з основної стійки виконує шпагат правої. Вимірюється відстань в сантиметрах від пахової кістки до підлоги.

Ступінь рухливості в тазостегнових суглобах і гнучкість м'язів і зв'язок задньої поверхні лівої ноги і передньої поверхні правої ноги

Досліджуваний з основної стійки виконує шпагат лівою. Вимірюється відстань в сантиметрах від пахової кістки до підлоги. Дані фіксуються в протоколі.

Оцінка рухливості в гомілковостопному суглобі і еластичності м'язів-розгиначів гомілковостопного суглобу [19].

Досліджуваний сідає на стілець, ноги разом. З внутрішньої сторони ноги перпендикулярно стільцю підкладається лист паперу. Точкою на папері фіксується положення великого пальця ноги. Досліджуваний згинає ногу в гомілковостопному суглобі, точкою фіксується положення п'ятки. Результат визначають наступним чином: крапки на папері об'єднують і вимірюють отриманий кут по горизонталі.

Результат оцінюється в балах за наступною градацією:

від 10 до 20° – 0,5 балів;

від 20 до 30° – 1 бал;

від 30 до 40° – 1,5 бали;

від 40 до 50° – 2 бали;

від 50 до 60° – 2,5 бали;

60° і > – 3 бали.

В протоколі фіксується середня оцінка.

Оцінка рухливості колінних і гомілковостопних суглобів

Досліджуваній стає спиною до стіни, ноги разом. Не відриваючи п'яти від підлоги, згинаючи коліна, знижується до максимальної точки. Враховуючи різницю між зростом дитини і точкою максимального зниження в сантиметрах.

Ступінь рухливості в колінних суглобах

Досліджуваній з п.п. – стоячи, п'яти і коліна разом, руки витягнуті вперед перед собою – виконує повний присід на всій ступні. Вимірюється відстань від сідниць до підлоги в сантиметрах.

Ступінь гнучкості хребта

Схема тестування: досліджуваній лягає на спину, ноги згинає, стопи на підлозі, кисті біля плечей на підлозі. Підіймає тулуб і робить місток, випрямляючи ноги та руки. Результат вимірюється в сантиметрах від п'ят до кінчиків пальців рук досліджуваного. Чим менше відстань, тим вище рівень гнучкості, і навпаки.

Відведення рук назад (рухливість плечових суглобів) [19].

Танцівникам пропонується в положенні основної стійки виконати максимальне відведення рук назад (не розводячи їх в сторони) з фіксацією кінцевого положення. Кутоміром фіксується кут між тулубом і руками (в градусах).

ВИСНОВКИ

На етапі початкового навчання дитині достатньо освоїти одну-дві основні фігури із конкурсної програми з двох танців. Юний спортсмен може брати участь у масових спортивних змаганнях за так званою «медальною системою» за програмою дебюту, школи, відвідуючи заняття від 1 до 3 місяців. Як правило, змагання в цих категоріях проводяться як в парному, так і в індивідуальному заліку (соло).

Пізніше в процесі навчання дитина вивчає техніку великої кількості елементів і може брати участь у змаганнях серед «просунутих» танцюристів, у так званих «раундах» на вибування (починаючи з II класу). Таким чином, підвищуючи свою майстерність, використовуючи вивчену кількість основних фігур у змагальних композиціях, юний спортсмен бере участь у змаганнях, де поступово збільшує кількість танців і складність елементів.

При використанні того чи іншого методу доводиться враховувати індивідуальні особливості, здібності і підготовленість дітей.

Навчання танцювальним рухам буде успішним, якщо викладач може точно оцінити ступінь готовності того хто займається. У зв'язку з цим оцінка потенційних можливостей учня проводиться за такими параметрами:

- рухова підготовка (обсяг і характер освоєних рухів, типові труднощі при розучуванні рухів, наявність в арсеналі рухового досвіду рухів, схожих з новим);
- фізична підготовка (рівень розвитку тих якостей, які мають вирішальне значення для оволодіння новим рухом);
- розвиток психічних якостей. Характер оцінки здібностей учня залежить від того, яку саме вправу будуть вивчати.

А оскільки танцювальні рухи дуже різноманітні, то 60 визначення можливостей учня може змінюватися в кожному конкретному випадку при вивченні нового руху. Однією із умов ефективного навчання є наявність відповідних умов і засобів навчання. До них відносяться: приміщення (зал, майданчик), методичні засоби навчання (схеми, малюнки, кінограми, методичні розробки з техніки та методики навчання та ін.), засоби технічного забезпечення (відеокамера, ноутбук, вимірювальні пристрої та прилади типу динамометрів, гоніометрів і т. п., музичні центри та ін.). Одним з основних методів, пов'язаних із нормуванням і управлінням навантаженням у процесі виконання вправи для дітей молодшого шкільного віку, є ігровий метод. Основу ігрового методу становить певним чином підпорядкована ігрова рухова діяльність відповідно до обраного або умовного “сюжету” (задуму, плану гри), в якому передбачається досягнення певної мети багатьма дозволеними способами в умовах постійної та значною мірою випадкової зміни ситуації (Т.Ю. Круцевич, 2008). Ігровий метод може бути застосований особливо при проведенні занять із дітьми дошкільного та шкільного віку. Він є методом комплексного вдосконалення фізичних і психічних якостей людини. З його допомогою вирішуються різні завдання: розвиток координаційних здібностей, швидкості, сили, витривалості, виховання сміливості, рішучості, винахідливості, ініціативи, самостійності, тактичного мислення, вдосконалення рухових умінь і навичок. Цей метод характерний наявністю взаємної обумовленості, поведінки тих, хто займається, емоційності, що, безумовно, сприяє вихованню моральних рис особистості: колективізму, товариськості, свідомої дисципліни та ін.

Виходячи з міжнародних правил оцінки виконавської майстерності і завдань, що представлені Міжнародним Олімпійським комітетом перед видами спорту з суб'єктивною оцінкою результату - прагнення до максимальної об'єктивізації суддівства, порівняння виконавської майстерності танцювальних пар і їх оцінка здійснюється відповідно до послідовності заданих критеріїв.

Згідно критеріїв при визначенні спеціальної підготовленості танцюристів слід оцінювати наступні компоненти:

1. Темп і основний ритм (“музикальність” – оцінка музикальності виконання в межах кожного такту)
2. Лінії корпусу (правильні елегантні лінії пари, які відповідають характеру конкурсного танцю)
3. Рух (“динаміка” – чітке виконання фігур, рухи, які відповідають характеру танцю, який виконують танцюристи)
4. Ритмічна інтерпретація (чітка виразність в середині такту, емоційна чутність на музику – артистичність)
5. Робота стопи (“техніка” – чітке виконання фігур). Проводиться оцінювання кожного компонента за 5-ти бальною шкалою. Найвища оцінка – 5 балів, найменша - 1 бал. Таким чином, для підтримки інтересу до занять спортивними танцями необхідно широко застосовувати оцінку діяльності дітей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артем'єва Г. П. Підвищення фізичної підготовленості дітей 8-9 років у спортивних танцях / Г. П. Артем'єва, Ю. І. Мащенко: зб. наук. праць. – Харків: ХДАФК, 2014. - №1 (1). - 122с.
2. Грицишина Т. Р. Технічна підготовка спортсменів – танцюристів на основі підвідних вправ та опорних точок фігур програми STUDENT : дис... на здобуття наукового ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.01 / Т. Р. Грицишин. – Львів, 2007. – 213 с
3. Білецька В. Взаємозв'язок рівня фізичної підготовленості та функціонально стану організму молодших школярів з рівнем соматичного здоров'я / В. Білецька // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – №4. – 2006. – С. 3-7.
4. Електронний ресур. Правила спортивних змагань з танцювального спорту. Режим доступу: <https://audsf.com.ua/wp-content/uploads/2021/03/pravila-sportivnikh-zmagan-z-tantsyuvalnogo-sportu.pdf>
5. Liu Y. Impact of sport dancing on the dynamics characteristic of foot movement of college students. *Leather and Footwear Journal* . 2018;**18**(2):109–116. doi: 10.24264/lfj.18.2.5.
6. Москаленко Наталія Василівна, Демідова Оксана Миколаївна Спортивні танці для дітей: інноваційні підходи [Текст] : монографія / Н.В. Москаленко, О.М. Демідова. – Дніпро: Інновація, 2016. – 198 с.
7. Purser A. C. Dancing like a girl: physical competence and emotional vulnerability in professional contemporary dance. *Women in Sport & Physical Activity Journal* . 2017;**25**(2):105–110. doi: 10.1123/wspaj.2016-0027.

8. Osadtsiv T., Sosina V., Lykhanenko O. Control in the physical preparation of athletes aged 8-9 years in sport dancing. *Journal of Kinesiology and Exercise Sciences* . 2017;27(80):21–25. doi: 10.5604/01.3001.0012.2310.

9. Артюх В. В. Програми для позашкільних і загальноосвітніх навчальних закладів: художньо-естетичний напрям / В. В. Артюх, І. А. Білай. – К., 2012. – 154 с.

10. Худолий О. М. Основи методики викладання гімнастики. Навчальний посібник / О. М. Худолий. - Харків.: ОВС. Т. 1, 2008. – 408 с.

11. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://audsf.com.ua/>.

12. Кротов Г.В. Факторна структура фізичних здібностей дівчаток 7–10 років різних соматотипів / Г.В. Кротов // Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць за ред. С.С. Єрмакова. – Х., 2005. – №3. – С. 24–29.

13. Бекас О.О. Дзюдо. Фізична підготовка юних спортсменів: [Навч. посібник] / О.О. Бекас, Ю.Г. Паламарчук – Вінниця: ВНТУ, ГНК, 2014. – 152 с.

14. Зубаль М. В. Організаційно-методичні основи вдосконалення фізичних якостей хлопців 7–17 років у процесі фізичного виховання : [метод. рек.] / М. В. Зубаль, Г. А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2008. – 176 с. – ISBN 978-966-2937-63-3.

15. Фриз П. І. Мова танцю як засіб виявлення смислових цінностей хореографічної культури /Етнос. Культура. Нація: Збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Дрогобич: Коло, 2013. – Вип. IV. – С.207-213.

16. Худолий О. М. Основи методики викладання гімнастики. Навчальний посібник / О. М. Худолий. Харків.: ОВС. Т. 2, 2008. – 464 с.

17. Zatsiorsky V. M. Science and Practice of Strength Training / V. M. Zatsiorsky, W. J. Kraemer. - Human Kinetics, 2006. – 264 p.

18. Hancock, Sh. Dance technique and injury prevention [Text] / Justin Howse, Shirley Hancock; Forew. by Dame Ninette de Valois. – New York: Theatre art books / Routledge, 2012. – 196 p.

- [illegible]

26. Lee W. J. A study on the dionysian elements in break dancing. *The Journal of the Korean Society for the Philosophy of Sport Dance & Martial Arts* . 2019;27(3):73–83. doi: 10.31694/pm.2019.09.27.3.006.

27. Електронний ресурс. "Танець як психологічний вплив на особистість" Режим доступу: <https://naurok.com.ua/tanec-yak-psihologichniy-vpliv-na-osobistist-187965.html>