

**Кінезіологія танцю та  
складно-координаційних  
видів спорту**



**Навчально-методичний  
посібник**

**Частина II**

Львівський національний університет імені Івана Франка  
Кафедра режисури та хореографії факультету культури і мистецтв

**Кінезіологія танцю  
та техніко-естетичних видів спорту**

Навчально-методичний посібник  
Частина II

Львів, СПОЛОМ, 2018

УДК 37; 796.011.3 (975.8)

Київ 71

Упорядник **О. А. Плахотнюк**  
Редакційна колегія:

**О. В. Козаренко**, доктор мистецтвознавства, професор ЛНУ ім. Івана Франка;  
**О. Є. Кузик**, кандидат педагогічних наук, директор ЦГДЮОГ;  
**А. Ю. Сосіна**, кандидат педагогічних наук, професор ЛДУФК;  
**О. А. Плахотнюк**, кандидат мистецтвознавства, доцент ЛНУ ім. Івана Франка.

**Автори:**

Андрощук Л. М., Бакіко І. В., Білий Д. Д., Бєлаленко Ю. В., Бойко А. Б., Бондур С. О.,  
Бублієнко О. М., Гребік О. В., Драч Т. Л., Зайдель Т. В., Іванова А. Є., Іванюк О. А., Ішук О. А.,  
Ковальчук В. Я., Козаренко О. В., Комолова О. О., Коренчук Г. В., Кравець Н. О.,  
Кравчук О. Г., Лань О. Б., Ленишин В. А., Літовченко Н. П., Літовченко О. А.,  
Мартиненко О. В., Мартинюк О. В., Михальчук І. М., Моголівський Н. В., Орел Д. В.,  
Осадців Т. П., Петрица Л. А., Плахотнюк О. А., Пугач Н. В., Рігіванюк Л. В., Рігіванюк О. О.,  
Руда І. Є., Савушина І. В., Сіткар В. І., Сосіна В. Ю., Стефіна Н. В., Токар Т. В., Файдевич В. В.,  
Хомич А. В., Чілікіна Н. О., Чулят О. В., Чура В. І., Шариков Д. І., Шлейкіс Я. С.,  
Шелухіна К. М.

*Дизайн обкладинки Дмитро Топорков*

*Рекомендовано до друку:*

*науково-методичною радою кафедри режисури та хореографії факультету культури  
і мистецтва Львівського національного університету імені Івана Франка  
(протокол № 8 від 1 березня 2018 року)*

**Київ 71 Кінезіологія танцю та техніко-естетичних видів спорту** : навчально-методичний посібник / Упоряд. О. А. Плахотнюк. – Львів : СПОЛОМ, 2018. – Ч. II. – 304 с. : рис. фото. – ISBN 978-966-919-345-2.

Розглянуто проблематику формування кінезології танцювального руху, педагогічні, психологічні, медико-біологічні аспекти в хореографії та техніко-естетичних видів спорту. Розкрито теоретичні, методичні засади в практичній діяльності вчителів, тренерів хореографії та спорту, а саме – питання основи медичного забезпечення, профілактика травматизму в хореографічних гуртках та спортивних секціях; арт-терапія засобами хореографічного мистецтва, психологічні аспекти діяльності, засоби корекції, реабілітаційні та відновлення організму в хореографії та спорті.

Для науковців у галузі хореографічного мистецтва, педагогіки, спорту, викладачів і студентів вищих навчальних закладів, тренерів, артистів, хореографів.

Матеріали досліджень, розміщені до збірника, друкуються в авторській редакції.  
Закон охорони права та інтереси авторів статей.

© Центр творчості дітей та юнацтва Галичини, 2018  
© Львівський національний університет імені Івана Франка,  
кафедра режисури та хореографії, 2018  
© В-во «СПОЛОМ», 2018

ISBN 978-966-919-345-2

**Зміст**

**РОЗДІЛ 1  
КІНЕЗІОЛОГІЯ ТАНЦЮВАЛЬНОГО РУХУ**

<b>Наталія Чілікіна</b> Аспекти сучасної початкової хореографічної освіти .....	7
<b>Грига Михальчук</b> Використання анатомічних знань з біомеханіки та кінезології на заняттях з contemporary dance .....	17
<b>Олена Мартиненко</b> Геометрична складова вправ класичного танцю .....	24

**РОЗДІЛ 2  
МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ В ХОРЕОГРАФІЇ ТА СПОРТІ**

<b>Наталія Літовченко</b> Типові травми на заняттях хореографії та їх запобігання .....	33
<b>Ігор Бакіко, Володимир Файдевич, Анатолій Хомич</b> Профілактика травматизму під час секційних занять і перша долікарська допомога .....	40
<b>Олег Гребік, Ольга Іванюк, Олена Ішук</b> Спортивний травматизм та його профілактика при вивченні біомеханіки студентами спортивних спеціальностей .....	48
<b>Володимир Ковальчук, Анна Іванова</b> Запобігання тілесних ушкоджень у процесі підготовки спортсменів .....	55
<b>Ілона Савушина</b> Аналіз співвідношення максимального часу фонації глухих і дзвінких приголосних при керуванні ризиком розвитку патології голосового апарату .....	61
<b>Ольга Головня</b> Можливості використання практик йоги для попередньої активізації серцево-судинної та дихальної системи танцівників .....	67
<b>Анна Коренчук</b> Реабілітаційні практики припрацювання м'язів у хореографічній підготовці .....	71

**РОЗДІЛ 3  
АРТ-ТЕРАПІЯ ЗАСОБАМИ ХОРЕОГРАФІЧНОГО МИСТЕЦТВА  
ТА СПОРТУ**

<b>Денис Шариков</b> Хореотерапія: авторський тацсимфонічно-психологічний метод .....	76
--	----

<b>Наталія Пугач, Леся Петрина</b> Профілактика порушень постави у дітей молодшого шкільного віку засобами класичної хореографії .....	80
<b>Дмитро Орел</b> Циклотерапія як універсальний художньо-оздоровчий метод сьогодення .....	86
<b>Олена Літовченко</b> Вагомість правильної постави у професійній діяльності танцівника .....	92
<b>Яна Шелейкіс</b> Проблематика травматизму у процесі навчання хореографічному мистецтву дітей підліткового віку .....	99

#### РОЗДІЛ 4 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ, ПЕДАГОГІЧНІ, ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРСПЕКТИВИ В ХОРЕОГРАФІЇ ТА СПОРТІ

<b>Юлія Безпаленко</b> Психолого-педагогічні умови проведення занять по хореографії з віковою категорією – рання дорослість .....	106
<b>Сергій Бондур</b> Робота педагога-репетитора з провідними солістами .....	115
<b>Ірина Руда, Валентина Сосіна</b> І знову про гнучкість... .....	120
<b>Віктор Сіткар</b> Спортивні танці, ритмічна гімнастика та аеробіка як засоби ритмічного розвитку особистості .....	126
<b>Тарас Осадів</b> Особливості технічної підготовки дітей віком 6–7 років у бальних танцях .....	133
<b>Валентина Сосіна</b> Аналіз навчальних програм з техніко-естетичних видів спорту у контексті вимог до хореографічної підготовки .....	142
<b>Тамара Драч</b> Особливості викладання стретчингу для виконавців танцювальних напрямків сучасного фітнесу .....	150
<b>Вікторія Ленишин</b> Сучасний стан проблеми спеціальної фізичної підготовки у танцюристів, що займаються сучасними видами танцю .....	154
<b>Наталія Моголівець</b> Натя-йога – система психопрактики для танцівників .....	162
<b>Наталія Кравець, Олександра Комолова</b> Натя-йога для танцівників в стилі полденс .....	168
<b>Олександр Бублієнко</b> Культура фламенко: інноваційні підходи до хореографічної складової ...	173

<b>Олена Мартинюк</b> Процес розвитку особистості танцівника та процес розвитку педагога- хореографа у їх взаємодії .....	177
<b>Анастасія Криворотенко</b> Формування творчої індивідуальності майбутнього вчителя хореографії в дуетному танці засобами танцювально-рухової терапії .....	185

#### РОЗДІЛ 5 КУЛЬТУРНО-ПРОСВІТНИЦЬКА ДІЯЛЬНІСТЬ У ХОРЕОГРАФІЇ ТА СПОРТІ

<b>Олександр Плахотнюк</b> Соціальний танець .....	192
<b>Катерина Шелухаїна</b> Естетичне виховання учнівської молоді в умовах позанавчальної діяльності: проблеми методології та методики .....	198
<b>Тетяна Токар</b> Формування хореографічної культури підлітків засобами народної хореографії .....	205
<b>Олексій Ризванюк</b> Формування компетентної особистості засобами народного танцю .....	211
<b>Олександр Козаренко</b> Сценічний фольклоризм «Черемошу»: між автентикою та артифіційним мистецтвом .....	217
<b>Василь Чура</b> Неформальні сіллки культури Волинської області в національному відродженні періоду перебудови .....	221
<b>Дмитро Білий, Андрій Бойко</b> Хореографічна та лісенна традиція українців Кубані на початку ХХ сторіччя .....	229
<b>Людмила Андрощук</b> Створення образу України в хореографічному творі «Туга за Україною» на основі архетипа жінки в творчості Тараса Шевченка .....	236
<b>Оксана Лань</b> Психологічні та педагогічні особливості створення танцювальної вистави у виконавці дітей (досвід Народної школи-студії сучасного танцю «Акверіас») .....	243
<b>Любов Ризванюк</b> Наступність у навчанні .....	250
<b>Оксана Чуляг</b> Система та особливості танцювально-ритмічного виховання в Хорватії .....	261
<b>Тетяна Зайдєль</b> Музика, педагогіка і хореографія .....	269

7. Травмы в художественной гимнастике [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [http://www.sportmedicine.ru/books\\_eng.php](http://www.sportmedicine.ru/books_eng.php)

### Віктор СІТКАР СПОРТИВНІ ТАНЦІ, РИТМІЧНА ГІМНАСТИКА ТА АЕРОБІКА ЯК ЗАСОБИ РИТМІЧНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

Вказується, що ритм – це природна властивість людини. Рухові ритми цілеспрямовано впливають на психологічні функції особистості через відчуття ритму. Схоплювати та репродукувати музичний ритм можливо тільки на підставі почуття ритму, тобто на основі музичного критерію, який опирається на моторику. Ритмічні вправи можна з успіхом виконувати на уроках фізичної культури, під час проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня школи, у вільний від навчання час, у домашніх умовах. Проте це можливо за умови професійної підготовки вчителів фізичної культури.

*Ключові слова:* ритм, ритміка, розвиток, особистість, учитель фізичної культури, професійна підготовка, спортивні

#### SPORTS DANCING, RHYTHMIC GYMNASTICS AND AEROBICS AS MEANS OF THE PERSONALITY'S RHYTHMIC DEVELOPMENT

*It is indicated that rhythm is a natural property of a person. Moving rhythms purposefully affect the person's psychological functions through a rhythm sense. To feel and reproduce the musical rhythm is possible only having a rhythm sense, that is a musical criterion based on moving skills. Rhythmic exercises can be successfully performed at physical training lessons, during physical culture and recreation activities at school, in free time, at home. However, this is possible provided the professional training of physical culture teachers.*

*Keywords:* rhythm, rhythmic, development, personality, teacher of physical culture, professional training, sports dancing, rhythmic gymnastics, aerobics.

Ритм є природною властивістю людини. Ніякий життєвий процес не існує поза ритмом. У процесі життєдіяльності людини ритм виступає як соціальна необхідність гармонійного розвитку. Важливе значення ритм має у руховій діяльності та мистецтві, входячи як складова частина в національну культуру/субкультуру людства.

Ритм є складним багатофункціональним явищем природи, людства та суспільства. Питання ритму та його впливу на людину завжди цікавило педагогів, психологів, філософів, спортсменів та представників інших наук. На наявність ритміки всюди – від атомів і Галактик – вказували В. Вернадський, А. Чижевський, В. Ягодінський [1].

Заглянувши в словник іншомовних слів знаходимо такі визначення ритму та його похідних. Зокрема, *ритм* – (від грец. – розміреність, узгодженість) – рівномірне чергування впорядкованих елементів (звукових, мовних, зображальних) [3, с. 591]. *Ритміка* – система фізичних

вправ з музичним супроводом, призначених для виховання відчуття ритму [3, с. 591]. *Ритмічний* – той, що додержує ритму [3, с. 591].

Ритми людського організму розподіляються на біологічні та рухові. *Біологічні* ритми (фізичний, емоційний, інтелектуальний) є мимовільними, *рухові* – найвищий ступінь організації функціональної активності, яка притаманна лише людині. Саме ці ритми цілеспрямовано впливають на психологічні функції особистості через відчуття ритму.

Було з'ясовано, що з огляду на психологію в ритмі існує єдність фізичного та психічного, а саме: він є одним із виразних засобів у музиці, пластиці, поезії, відображаючи емоційну сторону цих видів діяльності. Це зобов'язує сприйняття ритму з емоційними процесами. Переживати ритм можна тільки активно за допомогою моторики. Людина тільки тоді переживає ритм, коли вона його супроводжує рухами. Таким чином, ритм з позицій психології визначається як засіб емоційно-рухового впливу, який пов'язується з естетичною насолодою особистості у разі правильного, доцільного, економічного виконання рухів.

Психологи С. Рубінштейн та О. Леонт'єв встановили, що людина до своєї особистості включає і своє тіло. Саме через тілесні рухи в певному просторі та часі людина зовнішньо виявляє свої внутрішні почуття, емоції, прагнення. Чим вище почуття особистості стосовно положень свого тіла у просторі та часі, тим вище оцінка та самооцінка нею своїх особистісних можливостей. При цьому комплексною характеристикою тілесних рухів, яка відображає закономірний характер розташування м'язових зусиль у просторі та часі, виступає ритм [1].

Професор Женевської консерваторії композитор Еміль Жак-Далькроз звернув увагу на значення почуття ритму у фізичній діяльності людини. В невеличкому містечку Хеллерау поблизу Дрездена Жак-Далькроз ще в 1910 р. відкрив школу ритмічної гімнастики. Спочатку його система спрямовувалась для розвитку слуху та почуття ритму у музикантів, а потім переросла в засіб фізичного виховання. Було навіть створено своєрідну «нозну грамоту рухів», за допомогою якої вдосконалювалось відчуття ритму [2, с. 595].

Стираючись на наукові дослідження в галузі естетики (А. Шопенгауер, Г. Гегель, Ф. Шеллінг та ін.) встановлено, що ритм є першоосновою почуття краси, виступаючи естетичною категорією. Саме через ритм, як форму суспільної свідомості, відбувається естетичне опанування видів рухової діяльності [1].

У фізичному вихованні відчуття ритму залежить від відчуттів простору, часу, точності м'язових зусиль (М. Бурцева, Н. Збруєва, Д. Донський, Е. Далькрос, Н. Александрова та ін.). Почуття музичного ритму ґрунтуються на відчутті звуків різної тривалості та визначенні їх тривалості в рухах (С. Максимов, І. Способнін, О. Ростовський та ін.). З цього приводу Б. Теплов стверджує, що схоплювати та репродукувати музичний ритм можливо тільки на підставі почуття ритму, тобто на основі музичного критерію, який опирається на моторику [1].

У фізичному вихованні та спорті сьогодні існує декілька видів діяльності, що ґрунтуються на поєднанні елементів танцю та руху (спортивні танці, танці на льоду, художня гімнастика, акробатичний рок-н-рол, танцювальний фітнес, танцювальна аеробіка, тощо). В аеробіці танцювальної спрямованості застосовуються танцювальні рухи на основі базових кроків. Залежно від стилю танцю розрізняють: *фанк-аеробіку* або *кардіо-фанк* (сучасний танець в стилі фанк), *сіті-джем-аеробіку* (негритянський стиль сіті-джем), *хіп-хоп-аеробіку* (сучасний танець в стилі хіп-хоп), *латин-аеробіку* або *салса-аеробіку* (на основі латиноамериканських танців), *афро-джаз-аеробіку* (з елементами африканських танців), *джаз-аеробіку* (на основі джазового танцю) [2, с. 595].

Ведучи мову про акробатичний рок-н-рол, зауважимо, що спортивно-акробатичні танці стали популярними в 20-х рр. XX ст. В танцювальних студіях влаштувалися вечірні-бали, на яких можна було показати акробатичні елементи. В 50-х роках на танцмайданчиках світу з Америки прийшов рок-н-рол, і молодь, яка завжди прагнула до чогось незвичного, підпорядкувала акробатичні трюки динаміці і ритму нового танцю. Було підраховано, що за одне тренування танцівники роблять в середньому більше 7 тисяч різноманітних рухів, а дві хвилини рок-н-ролу за затраченими зусиллями є рівносильними пробігу трикілометрової відстані [2, с. 263].

Теорія фізичного виховання розглядає ритм як комплексну характеристику рухів, яка виражає пропорційність їх елементів прикладеним зусиллям у часі та просторі. Це певна узгодженість у тривалості виконання всіх фаз і елементів, взаємопов'язаних робочих циклів, а також окремих рухів, що виконуються багато разів. Тобто, ритм рухів в основному характеризується вигідним групуванням і розподілом у часі та просторі розумно акцентованих зусиль і моментів відпочинку. Ритм

найбільш інтегральна характеристика техніки фізичних вправ. Кожній руховій дії притаманний певний ритм [1].

На підставі теоретичних узагальнень зауважимо, що ритм є складовою частиною як фізичного, так і естетичного виховання. Педагогічний зміст взаємодії фізичного та естетичного виховання полягає передусім у тих нових духовних властивостях особистості, які виявляються саме як наслідок взаємодії фізичного і естетичного виховання і відбивається в ритмі. За допомогою останнього відбувається відображення духовного світу в рухових діях, «живій» тілесності, виразності почуттів та емоцій, красі й культурі рухів на основі музично-ритмічної діяльності.

Основними засобами такої діяльності є музика та рухи. Музика як галузь мистецтва є складовою естетичного виховання, а рухи, фізичні вправи – частиною фізичного виховання. Музика – це емоції, ритм, а ритм – це такий компонент, що найбільш природно відбивається в русі. Ритм рухів тісно пов'язаний з ритмом музики. Насолода ритмом як руховим, так і музичним залежить від почуття ритму.

Аналіз вікових особливостей розвитку відчуття ритму дає змогу стверджувати, що відчуття ритму – природна особливість людського організму, яка присутня з перших днів його життя. У дошкільному віці естетичне почуття ритму дістає стійку форму і діти стають здатними вирішувати образно-виразні завдання, застосовуючи ритм як засіб вираження душевних переживань і почуттів (Л. Гусева, Т. Козакова, М. Кольцова, А. Бакушинський). Розвиток почуття ритму у дітей шкільного віку проходить безперервно і поряд з цим нерівномірно. За даними В. Фарфеля, В. Кручїніна, Г. Ільїної, Н. Самойлової, С. Гальперіна та інших, найбільш інтенсивно почуття ритму розвивається в молодшому шкільному віці, менш вираженими темпами його розвиток проходить у середньому і деяке погіршення почуття ритму спостерігається в старшому шкільному віці. Дослідження вікових періодів розвитку дитячого організму показали, що ритмічна діяльність відображає загальні особливості розвитку організму в онтогенезі [1].

Естетичне почуття ритму у дітей являє собою продукт виховання, культури, субкультури. Анатомо-фізіологічно воно тісно пов'язано з органами чуття людини і корою головного мозку як місцем аналізу та синтезу.

Все вищесказане і зумовило мету дослідження, яке полягає у тому, щоб відобразити особливості формування музично-ритмічної компетентності вчителів фізичної культури, які мають уміти розвивати у своїх вихованців високу рухову культуру та координаційну якість – ритмічність.

Відчуття ритму можливо виховати у цілеспрямованому процесі ритмічного розвитку особистості. Теоретичний аналіз дав змогу розробити модель ритмічного розвитку особистості у взаємодії фізичного та естетичного виховання, згідно з якою ритмічний розвиток відбувається в єдиному процесі фізичного та естетичного виховання, де цілеспрямовано виховується через руховий ритм сприймання простору, часу, м'язових зусиль, а через музичний – краса та культура рухів, емоційність, виразність, натхненність, чуттєвість.

Теорія взаємодії фізичного та естетичного виховання базується на тому, що насолода ритмом залежить від відчуття та сприймання рухового ритму. Звуковий ритм впливає на психічну сферу людини своєю музичальністю. Поєднання ритмів рухів та музики дає велике емоційне та м'язове задоволення. Це пояснюється тим, що рухова дія, як і музика, розподіляється у часі. Просторовий ритм пластичних рухів співвідноситься з часовим ритмом музики. Музика підказує рухи та обмежує їх у часі, просторі відповідно до м'язових зусиль, а рух, у свою чергу, допомагає краще виразити та зрозуміти музику через створення музично-ритмічного образу. Для цього рухи мають бути емоційно виразними та музично-ритмічними. Саме у таких рухах зливаються тіло і дух [1].

У музиці ритм настільки сильно діє на руховий центр людини, що під його впливом вона починає потроху здійснювати рухи головою, руками, ногами або ж виникає бажання супроводжувати музику певними рухами тіла. Ведучи мову про психолого-фізіологічні основи краси ритму, слід пояснити, що «гарний» ритм, це той, який легко сприймається і засвоюється мозком, який сприяє можливій частоті ритмічних змін нервових клітин. Це є необхідною умовою, бо занадто частий ритм подразнень сприймається мозком, як безперервний.

Результат ритмічного розвитку особистості у взаємодії фізичного та естетичного виховання визначається уміннями виразно та красиво розподіляти свої зусилля у просторі та часі, раціонально рухатись у ритмі, темпі музики, використовуючи її характер при створенні та творчому

вигляді музично-ритмічного образу, демонструючи при цьому високу рухову культуру та координаційну якість – ритмічність

Реалізація мети фізичного виховання, яка спрямована на всебічне удосконалення рухових здібностей, зміцнення здоров'я, забезпечення творчого довголіття, часто здійснюється через застосування таких засобів як елементи ритміки та хореографії, які сприяють естетичному вихованню, формують поняття про красу тіла, виховують смак, музичальність [4]. Виділяють хореографічну і музично-ритмічну підготовку. 1) *Хореографія* – все те, що відноситься до мистецтва танцю. У розділ хореографічної підготовки входять елементи класичного, народного, історико-побутового та сучасного танців, які виконуються у вигляді екзерсису (вправи) з опором та на середині. 2) *Музично-ритмічна підготовка*. Цей вид підготовки полягає у намаганні виховання виразного аспекту техніки з рухів. Детальна шліфовка повинна співпадати з роботою над виразом емоційно-сміслового змісту музики. Музично-ритмічна компетентність (підготовленість) складається з трьох компонентів: 1) з уміння узгоджувати рухи з музичним ритмом; 2) з емоційного сприйняття мелодії; 3) з умінням передавати рухами інтонації музичної теми [4].

Проведений нами аналіз професійної підготовки фахівців з фізичної культури і спорту в ТНПУ імені Володимира Гнатюка, щодо формування в них музично-ритмічної компетентності, виявив, що стрімкі динамічні зміни в суспільстві, фізичній культурі та спорті враховуються та відображаються в навчальних планах за якими здійснюють підготовку майбутніх учителів та тренерів (табл. 1).

Таблиця 1.

Обсяги навчальних дисциплін за якими готують фахівців фізичної культури та спорту в Тернопільському національному педагогічному університеті імені Володимира Гнатюка (втяги і додатків до диплома та навчальних планів)

Спеціальність	Назва дисципліни (курсу)	Навчальний час (год)	Форма контролю
<b>Випускник 1984 року</b>			
Фізичне виховання (учитель фізичної культури)	Музично-ритмічне виховання	90 год.	залік
<b>БАКАЛАВР (Випускник 2012 року)</b>			
Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини	Музична ритміка	108 год (3 кредити)	залік
	Аеробіка	144 год (4 кредити)	залік
<b>БАКАЛАВР (Випускник 2017/2018 року (сьогодні це 4-й курс навчання))</b>			
«Фізичне виховання» (вчитель фізичної культури)	Оздоровчий та танцювальний фітнес	54 год. (1,5 кредита)	залік
«Спортивне тренування»:	Музична ритміка	36 год. (1 кредит)	залік

«Здоров'я людини»	Музична ритміка	36 год. (1 кредит)	залік
<b>БАКАЛАВР</b> (для студентів 2-го курсу) 2017-2018 н.р.)			
«Фізичне виховання» (вчитель фізичної культури).	Спортивні танці	180 год. (6 кредитів)	екзамен
«Спорт»	Спортивні танці	180 год. (6 кредитів)	екзамен

Досвід організації даного виду навчання свідчить про доцільність включення до методичного арсеналу занять ритмічною гімнастикою таких важливих засобів як танець і музика, які в свою чергу сприяють розвитку координації рухів, ритмічності, емоційності, удосконаленню рухових якостей, а в цілому фізичному розвитку учнів.

Найефективнішим засобом ритмічного розвитку особистості є музично-ритмічні заняття, які поєднують у собі елементи ритміки, ритмічної гімнастики та аеробіки. В останні роки музично-ритмічні заняття стали досить популярними серед різних категорій учнівської молоді. Притягаючи своєю емоційністю та схожістю з сучасними танцями, музично-ритмічні заняття дають змогу позбавитися монотонності у виконанні вправ і водночас сприяють розвитку фізичних якостей, зміцненню здоров'я, підвищенню функціональних можливостей організму. Завдяки таким заняттям учні позбавляються незграбності, вайдуватості, надмірної сором'язливості, у них формується красива постава, зміцнюється м'язова система. До того ж розвинені в процесі музично-ритмічних занять рухові якості дозволяють успішно оволодіти іншими видами фізичних вправ, у тому числі й прикладними. Ритмічні вправи можна з успіхом виконувати на уроках фізичної культури, під час проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня школи, у вільний від навчання час, у домашніх умовах. Проте це можливо за умови професійної підготовки вчителів фізичної культури [1].

Список використаної літератури

1. Бебешко О. Післядипломна педагогічна освіта: професійний розвиток учителів фізичної культури / О. Бебешко, Т. Ротерс. – Луганськ: СПД Резніков В. С., 2012. – С. 6–10.
2. Володин В. Энциклопедия для детей. Т. 20. Спорт / Глав. ред. В. Володин. – Москва: Аванта, 2001. – 624 с.
3. Мельничук О. Словник тавтономних слів / за ред. О. Мельничука. – Київ: Головна редакція УРЕ, 1975. – С. 391.
4. Ротерс Т. Результати музично-ритмічного розвитку школярів у процесі фізичного виховання / Т. Ротерс // Спортивний вісник Придніпров'я. 2006. – № 2. – С. 58–60.

## Тарас ОСАДЦІВ ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ ВІКОМ 6–7 РОКІВ У БАЛЬНИХ ТАНЦЯХ

У процесі багаторічної підготовки танцюристів зміст і структура спортивного тренування змінюються відповідно до вікових особливостей та технічного вдосконалення танцювальних пар. Оскільки першою змагальною категорією у бальних танцях є категорія «Ювеналі 1» (8–9 років) а, тренувальний процес у танцювальних клубах України відрізняється різноманітними підходами як до методики, так і оцінки його ефективності, то саме на етапі початкової підготовки для раціональної побудови навчально-тренувального процесу тренерам необхідно враховувати всі особливості технічної підготовки юних спортсменів.

*Ключові слова:* бальні танці, технічна підготовка, діти віком 6–7 років, етап початкової підготовки.

### SPECIFICS OF TEACHING BALLROOM DANCES TECHNIQUES FOR CHILDREN AGED 6-7

In the process of long-term dancers' training, the content and structure of training vary according to the age characteristics and technical improvement of dance couples. Since the first competition category in ballroom dance is the category "Juveniles 1" (8-9 years old) and the training process in dance clubs in Ukraine differs from a variety of approaches (in terms of methodology and evaluation), coaches should allow for every special feature of technical training for young athletes at the preliminary stage of training in order to elaborate effective training process.

*Keywords:* ballroom dance, technical training, children aged 6-7, preliminary stage of training.

Бальні (спортивні) танці належать до групи ациклічних, складно-координаційних і техніко-естетичних видів спорту, що вимагає від спортсменів-танцюристів оперативного та якісного оволодіння широким арсеналом технічних елементів під час навчально-тренувального процесу та безпомилкового виконання змагальних композицій у екстремальних умовах змагальної діяльності (Бредіхіна Ю., 2013, Волков Л., 2002, та ін.). Оскільки першою змагальною категорією у бальних танцях є категорія «Ювеналі 1» (8–9 років), то саме на етапі початкової підготовки для раціональної побудови навчально-тренувального процесу тренерам необхідно враховувати всі особливості технічної підготовки юних спортсменів. У процесі багаторічної підготовки танцюристів зміст і структура спортивного тренування змінюються відповідно до вікових особливостей та технічного вдосконалення танцювальних пар (Осадців Т., 2014). Сам тренувальний процес у танцювальних клубах України відрізняється різноманітними підходами як до методики, так і оцінки його ефективності.

Аналіз досліджень цієї проблеми показує, що підвищення рівня технічної майстерності у бальних танцях можливе лише при умові