

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

з теми: Виховання естетичної виразності спортсменів 14-15 років
у спортивних бальних танцях

Виконала: студентка II курсу, групи 8.0170-2с-з

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Освітня програма Спорт

Коряк Марія Едуардівна

Керівник: д.п.н, доцент Верітов О.І.

Рецензент: к.п.н, доцент Омеляненко Г.А.

Запоріжжя – 2021 рік

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет фізичного виховання
Рівень вищої освіти Магістр
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітньої програми Спорт

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
фізичної культури і спорту
проф. Сватсьєв А.В. _____

« ____ » _____ 20__ року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТОВІ

Коряк Марії Едуардівні

1. Тема роботи (проекту) «Виховання естетичної виразності спортсменів 14-15 років у спортивних бальних танцях»

керівник роботи (проекту) д.п.н., доцент Верітов О.І.

затверджені наказом ЗНУ від «25» червня 2021 року № 942-с

2. Строк подання студентом роботи (проекту) 04 листопада 2021 року

3. Вихідні дані до роботи (проекту): теоретичне обґрунтування і експериментальна перевірка значущості формування естетичної виразності виступу танцювальних пар як фактора підвищення їх спортивної майстерності.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): Здійснити аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури з проблеми формування естетичної виразності виступу танцювальних пар. Виявити засоби підвищення естетичної виразності спортивного бального танцю. Розробити та експериментально оцінити ефективність методики раціонального використання засобів естетичної виразності в спортивних бальних танцях

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) 2 таблиці, 1 рисунок.

6. Консультанти розділів роботи (проекту)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
I	д.п.н, доцент Верітов О.І.		
II	д.п.н, доцент Верітов О.І.		
III	д.п.н, доцент Верітов О.І.		

7. Дата видачі завдання 01.09.2020 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1	Аналіз та обробка літературних джерел за темою дипломної роботи	Вересень 2020 р.- жовтень 2020 р.	<i>виконано</i>
2	Проведення власних експериментальних досліджень	Грудень 2020 р. – Грудень 2021 р.	<i>виконано</i>
3	Обробка отриманих даних та оформлення результатів дипломної роботи	Листопад 2021 р. - грудень 2021 р.	<i>виконано</i>

Студент _____ **М.Е. Коряк**
(підпис) (ініціали та прізвище)

Керівник роботи (проекту) _____ **О.І. Верітов**
(підпис) (ініціали та прізвище)

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____
(підпис) (ініціали та прізвище)

ЗМІСТ

Зміст	4
Реферат	5
Abstract	6
Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів	7
Вступ	8
1 Огляд літератури	10
1.1 Теоретичні аспекти міжособистісної взаємодії	10
1.2 Сутнісний зміст гармонії спортивного бального танцю і його педагогічні можливості	16
2 Завдання, методи і організація досліджень	33
2.1 Завдання дослідження	33
2.2 Методи дослідження	33
2.3 Організація дослідження	34
3 Результати досліджень	36
Висновки	47
Перелік посилань	48

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота – 57 сторінок, 2 таблиці, 1 рисунок, 84 літературних джерел.

Об'єкт дослідження – естетична виразність виступу танцювальних пар.

Метою даної роботи є теоретичне обґрунтування і експериментальна перевірка значущості формування естетичної виразності виступу танцювальних пар як фактора підвищення їх спортивної майстерності.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

В ході дослідження були визначені провідні показники естетичної виразності спортивного бального: яскравий індивідуальний стиль; хореографічна підготовка; відповідність характеру музики і рухів; високохудожні пози, жести, міміка; артистичність і пластичність рухів; смисловий зміст поз і жестів; висока ступінь узгодженості дій партнерів.

Для оцінки естетичної виразності танцювальних доріжок та інших сполучних елементів нами були розроблені відповідні вимоги до оцінки за 5-бальною системою.

Спортсмени експериментальної групи показали перевагу над групою контролю за усіма досліджуваними показниками: індивідуальний стиль танцюристів (приріст в експериментальній групі 25,09% проти 22,37% у контрольній групі); хореографічна підготовленість (31,62% проти 17,97%); технічна підготовленість (31,60% проти 14,89%); оригінальність (36,48% проти 22,57%); артистичність і пластичність рухів (35,08% проти 20,07%); застосування незвичайних сполучних елементів (29,71% проти 13,01%); узгодженість дій партнерів (38,02% проти 22,33%).

ЕСТЕТИЧНА ВИРАЗНІСТЬ, СПОРТСМЕНИ 14-15 РОКІВ, СПОРТИВНІ БАЛЬНІ ТАНЦІ, ХОРЕОГРАФІЧНА ПІДГОТОВКА, ФОРМУВАННЯ, ТЕСТУВАННЯ, ОЦІНКА, ТАНЦЮВАЛЬНІ ПАРИ

ABSTRACT

Qualification work - 57 pages, 2 tables, 1 figure, 84 literary sources.

The object of research is the aesthetic expressiveness of the performance of dance couples.

The purpose of this work is to theoretically substantiate and experimentally test the significance of the formation of aesthetic expressiveness of the performance of dance couples as a factor in improving their sports skills.

Research methods: analysis and generalization of data from scientific and methodological literature; pedagogical observation; pedagogical experiment; methods of Mathematical Statistics.

In the course of the study, the leading indicators of aesthetic expressiveness of sports ballroom were determined: bright individual style; choreographic training; compliance with the nature of music and movements; highly artistic poses, gestures, facial expressions; artistry and plasticity of movements; semantic content of poses and gestures; a high degree of consistency of partners' actions.

To assess the aesthetic expressiveness of dance tracks and other connecting elements, we have developed appropriate requirements for evaluation using a 5-point system.

Athletes of the experimental group showed superiority over the control group in all the studied indicators: individual style of dancers (an increase in the experimental group of 25.09% vs. 22.37% in the control group); choreographic readiness (31.62% vs. 17.97%); technical readiness (31.60% vs. 14.89%); originality (36.48% vs. 22.57%); artistry and plasticity of movements (35.08% vs. 20.07%); the use of unusual connecting elements (29.71% vs. 13.01%); consistency of partners' actions (38.02% vs. 22.33%).

AESTHETIC EXPRESSIVENESS, ATHLETES AGED 14-15, SPORTS BALLROOM DANCING, CHOREOGRAPHIC TRAINING, FORMATION, TESTING, EVALUATION, DANCE PAIRS

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ, СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ

% – відсоток;

n – чисельність вибірки;

м – метр;

м/с – метрів на секунду;

р – разів;

с – секунда;

СВ – спеціальні вправи;

СД – статеве дозрівання;

см – сантиметр;

уд/хв – ударів в 1 хвилину;

хв – хвилинка;

ЧСС – частота серцевих скорочень.

ВСТУП

Видовищність спортивного бального танцю, що привертає увагу спортсменів і глядачів, обумовлена раціональним використанням різноманітних засобів виразності, за допомогою яких створюється неповторний музично-художній образ, що розкриває естетичну сутність танцювального спорту [1-3, 5].

Вибір засобів виразності визначається індивідуальністю танцювальної пари, що створює свій власний стиль виконання танцювальних вправ, що відображає рівень їх спортивної майстерності, ступінь музичної та рухової культури. Естетична виразність спортивного бального танцю значною мірою визначається ступенем хореографічної підготовки, що забезпечує формування високої культури рухів, статичної і динамічної постави; засвоєння високохудожніх статичних і динамічних поз, жестів і міміки.

Відмінною рисою спортивного бального танцю є артистичність і пластичність рухів, відповідність спрямованості і змісту музичного твору формі і змісту моторних актів, складових виступ танцювальних пар.

Активним, творчим, пробуджує в людині художнє начало є процес навчання танцю. Освоюючи танцювальну лексику, вихованець не просто пасивно сприймає красиве, він долає певні труднощі, проробляє чималу роботу для того, щоб ця краса стала йому доступна. Пізнавши красу в процесі творчості, вихованець глибше відчуває прекрасне у всіх його проявах: і в мистецтві, і в житті. Його художній смак стає більш тонким, а естетичні оцінки явищ життя і мистецтва – більш зрілими.

Художньо-естетичне виховання – основа морального і духовного розвитку особистості. Процес художньо-естетичного виховання особистості засобами бального танцю відрізняється тривалістю. По суті, він триватиме все життя. Відомо, що природні задатки перетворюються в здібності тільки в діяльності, а творчі здібності не тільки проявляються в діяльності, а й створюються нею, причому найбільший результат приносить улюблена діяльність. Запорука ефективності виховного процесу в колективі бального

танцю – атмосфера творчої радості від спільної роботи, обстановка довіри і вимогливості з переважною орієнтацією на позитивне.

Метою даної роботи є теоретичне обґрунтування і експериментальна перевірка значущості формування естетичної виразності виступу танцювальних пар як фактора підвищення їх спортивної майстерності.

Об'єкт дослідження – естетична виразність виступу танцювальних пар.

Суб'єкт дослідження – спортсмени 14-15 років, які займаються спортивними бальними танцями

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1 Теоретичні аспекти міжособистісної взаємодії

Взаємодія як філософська категорія відображає взаємозв'язки і взаємовпливи між різними об'єктами і служить характеристикою форм людської події, діяльності і пізнання [48]. Процеси пізнання і діяльності, природні і соціальні об'єкти, суб'єкти і стани можуть бути вивчені тільки в зв'язку і відношенні з «іншими» подібними або різними з ними явищами. Уявлення про те, що «Я» немислимо без «Ти», «Я» співпричетно «ти», склалися ще в християнській традиції. У багатьох випадках люди прагнуть узгоджувати свої дії з діями інших людей, вступаючи в контакти і здійснюючи взаємодію для досягнення певних цілей, яке було б неможливо за допомогою здійснення тільки індивідуальної діяльності.

Виділяється три основних види взаємодії: міжособистісне, групове і міжгрупове. У психології взаємодія розглядається як процес безпосереднього або опосередкованого впливу об'єктів (суб'єктів) один на одного, що породжує їх взаємну обумовленість і зв'язок, як інтегруючий фактор, що сприяє утворенню структур. Міжособистісна взаємодія передбачає вербальний або невербальний особистий контакт двох або більше осіб, що має наслідком взаємні зміни їх поведінки, діяльності, відносин, установок [5].

В історії соціальної психології намітилося кілька підходів до вирішення проблеми соціальної взаємодії. Взаємодія індивіда в трансактному аналізі розглядається з метою виявлення яке саме, з трьох різних станів «Я»: батько (веде походження від батьківських зразків поведінки); дорослий (об'єктивна оцінка інформації, на основі власного досвіду, для ефективної взаємодії з навколишнім світом); дитина (джерело інтуїції і творчості, спонтанних спонукань і радості) відповідально за модель його соціальної поведінки.

Вивчаючи модель еґо-станів в момент здійснення міжособистісної взаємодії людей, Е. Берн розрізняє додаткові і пересічні, прості і приховані, а

також кутові і подвійні трансакції (стимул-реакція), в залежності від яких виділяє три основні правила комунікації.

При додаткових (паралельних) трансакціях, комунікація може тривати нескінченно довго; при пересічних трансакціях одному або обом партнерам необхідно змінити свої його-стану для збереження взаємодії; результат поведінкової моделі прихованої трансакції, визначається на психологічному, а не на соціальному рівні. Важливо, що усвідомлення стану свого «Я «і стану» Я» іншого уможлиблює принципову зміну, формування ситуації через зміну власної моделі поведінки. Зміст ситуативного підходу [5] полягає в стилях поведінки і дії людини, в його «самоподачі» в різних (соціально-орієнтованих, предметно-орієнтованих, особистісно-орієнтованих) ситуаціях.

Якщо стиль поведінки людини, сформований в конкретній ситуації перенесений на іншу, його самоподача може виглядати неадекватною і викликати труднощі у взаємодії. У процесі вивчення спілкування як міжособистісної взаємодії пропонується принцип діяльнісного опосередкування міжособистісних відносин, що спирається на загальнопсихологічну теорію діяльності [21], спільна діяльність, будучи засобом, знаряддям творіння і перетворення міжособистісних відносин, являє собою рушійну силу розвитку соціальної групи.

Міжособистісні зв'язки, які опосередковуються змістом, цінностями, змістом спільної діяльності для кожного її учасників і конкретним індивідом - практично нерозторжимі. Таким чином, особистість може бути зрозуміла, з точки зору дослідника, тільки в системі стійких міжособистісних зв'язків. У змісті описового підходу виділяються види взаємодії, які сприяють організації спільної діяльності, тобто надають позитивний вплив, а також види, які «розхитують» спільну діяльність. Дані види можна систематизувати на підставі провідного фактора: особливості особистості (особистісний підхід), особливості ситуації, що вимагає перетворення (діяльнісний підхід); і те і інше в рівній мірі (особистісно-діяльнісний підхід).

Взаємодія в педагогіці, розглядається як інтерактивний компонент педагогічного спілкування і діяльності, що супроводжується зворотним зв'язком і переживанням певних відносин його суб'єктами [10].

Освітній процес являє собою багатопланову і поліморфну взаємодію. Це і власне навчально-педагогічна взаємодія учня і вчителя (студента-викладача, тренера-спортсмена); це і взаємодія учнів (студентів, спортсменів) між собою; це і міжособистісне (не формальне) взаємодія, яке робить істотний вплив на його формальні види.

Педагогічна взаємодія може бути ефективним лише в тому випадку, якщо його учасники є взаємозначними. У зв'язку з гуманістичною концепцією сучасної освіти, акцент робиться на активних формах педагогічної взаємодії: підтримці, сприянні, співпраці і співтворчості педагогів і учнів, зі створенням сприятливих умов для реалізації саморозвитку і самоврядування вихованців. Оптимальний варіант тактики співпраці при побудові перспективного педагогічного процесу [5] передбачає підвищення статусу і референтності вихованця, що не супроводжуються зниженням цих показників у педагога.

Педагогічне співробітництво, використовуючи діалог, ґрунтується на суб'єкт-суб'єктній парадигмі, що передбачає рівність психологічних позицій учасників педагогічного процесу, зі зміною сторін, що спілкуються, створенням психологічної атмосфери взаємної поваги.

У процесі суб'єкт-суб'єктної взаємодії сторони не тільки висловлюють судження і обмінюються інформацією, а й оцінюють висунуті один одним тези, демонструють взаємні симпатії і антипатії, що обов'язково здійснює розкриття і трансляцію індивідуального «Я» кожного з учасників спілкування і висвічує їх відносини. Пріоритет особистості в сфері сучасного основного і додаткової освіти, визнання учня головною діючою фігурою всього виховно-освітнього процесу, перетворює учня в повноправного партнера педагога по спільній роботі, в якій неприпустимі маніпуляція або прямий тиск на особистість підлітка.

Отже, зміна цільових орієнтирів передбачає збалансованість процесів управління і самоврядування. Взаємодія педагогів і вихованців - жива тканина,

людська основа, мета і результат педагогічної системи, психологічний контакт, внутрішніми механізмами якого є емоційне і інтелектуальне співпереживання, сприяння, співтворчість, т. к. оптимальний вплив особистості вчителя на зміст і характер взаємодії учнів можливо тільки через доброзичливе, довірче спілкування.

Разом з тим, взаємодія в педагогічному процесі не обмежується тільки співпрацею, сприянням, поряд з ними обов'язково присутні суперництво (прагнення перевершити партнера по спілкуванню), компроміс (урегулювання розбіжностей і конфліктів через взаємні поступки сторін), уникнення (прагнення вийти з ситуації взаємодії), пристосування (згладжування протиріч в інтересах партнера) і т. д.

Крім того, серйозно змінює ставлення до сформованим у суспільстві поглядам на взаємодію в спортивно-педагогічній діяльності сучасна концепція спортивно-гуманістичного виховання дітей та молоді, побудована і реалізована за принципом «спорт для людини», яка відкриває шлях залучення кожного індивіда до цінностей інтеграції спортивної, культурної, естетичної та художньої діяльності, на відміну від Олімпійської моделі, де людина виступає лише засобом досягнення найвищих спортивних результатів.

З психолого-педагогічних позицій спортивні бальні танці, відносяться до особливого виду діяльності, що характеризується опосередкованим протиборством між танцювальними парами і спільно-взаємопов'язаним взаємодією між партнерами пари. У спортивних бальних танцях оцінюється не стільки Індивідуальна виконавська майстерність кожного партнера, скільки виконавська майстерність пари як єдиного, неподільного цілого.

Виходячи з цього, партнери танцювальної пари, крім індивідуальних мотивів, повинні мати спонукання працювати разом, тобто. повинна формуватися загальна мотивація, що дозволяє досягати індивідуальні цілі і завдання, значущі для конкретної пари. Крім того, існує необхідність в управлінні - потреба, внутрішньо притаманна будь-якій спільній діяльності, узгодженні, координації послідовності виконання етапів, відповідно до певної програми, що враховує діяльність кожного учасника.

Специфіка танцювально-спортивної діяльності, пов'язана із взаємодією суб'єктів, вимагає особливої уваги до розвитку здатності до міжособистісних контактів на основі гуманістичних ідеалів і цінностей, що, на жаль, не завжди реалізується на практиці взаємин як між суперниками, так і всередині танцювальної пари.

Аналіз літературних джерел показав, що взаємодія суб'єктів має два виміри: зміст (що і як робити) і відносини (які відносини у процесі взаємодії: гармонійні, суперечливі, конфліктні). Особливості відносин між суб'єктами виховно-освітнього процесу формують характер взаємодії, яка в своєму розвитку проходить ряд етапів: узгодження цілей, координацію зусиль, досягнення взаєморозуміння і залежить від індивідуальних особливостей контактуючих сторін, а також специфіки виду людської діяльності.

Гармонійна взаємодія суб'єктів освітнього процесу проявляється, в узгодженості цілей і відповідності засобів, способів і займаної позиції контактуючих сторін, що сприяє продуктивному вирішенню соціально і особистісно значущих завдань, стимулює розвиток особистості і групи.

Суперечливий характер взаємодії пов'язаний з неузгодженням цілей і недостатньою відповідністю засобів, способів і займаної позиції контактуючих сторін, в результаті чого знижується продуктивність рішення соціально і особистісно значущих завдань, утруднюється розвиток особистості і групи.

Конфліктна взаємодія проявляється в неприйнятті цілей і невідповідності засобів, способів і займаної позиції контактуючих сторін, в результаті чого не вирішуються або спотворюються соціально і особистісно значущі завдання, виявляється негативний вплив на розвиток особистості і колективу. Негативний вплив, що чиниться діями інших людей, відрізняється силою і тривалістю.

Інтенсивність і тривалість впливу, загальний його ефект залежать від того, на скільки глибоко чиниться впливу зачіпають ціннісні орієнтації людини. У конфліктній ситуації впливу з боку противника, як правило, переживаються особливо гостро, бо спрямовані на руйнування наших планів і цілей. Інтенсивність чужого впливу зростає із загостренням конфлікту. В особливо напружених ситуаціях дії, які в звичайних умовах не привертають уваги,

переживаються набагато сильніше [7]. Конфліктний процес важко зупинити. Це пояснюється тим, що конфлікт має кумулятивну природу, тобто кожна агресивна дія призводить до відповідної дії або відплати, причому більш сильному, ніж початкове.

Проста образа може, в кінцевому рахунку, привести до прояву жорстокості у відношенні до своїх супротивників. Жорстокість в соціальному конфлікті іноді помилково приписується садизму і природним задаткам людей, проте найчастіше її здійснюють звичайні люди і нерідко Підлітки, що потрапили в екстраординарні ситуації. Існують різні визначення конфлікту, але всі вони підкреслюють наявність протиріччя, яке приймає форму розбіжностей, якщо мова йде про взаємодію людей. Конфлікти можуть бути прихованими або явними, але в основі їх завжди лежить відсутність згоди [46].

Відсутність згоди обумовлено наявністю різноманітних думок, поглядів, ідей, інтересів, точок зору і т.д. однак воно, як уже зазначалося, не завжди виражається у формі явного зіткнення, конфлікту. Це відбувається тільки тоді, коли існуючі протиріччя, розбіжності порушують нормальну взаємодію людей, перешкоджають досягненню поставлених цілей. У цьому випадку люди просто бувають змушені будь-яким чином подолати розбіжності, і вступають у відкриту конфліктну взаємодію. У процесі конфліктної взаємодії його учасники отримують можливість висловлювати різні думки, виявляти більше альтернатив при прийнятті рішення, і саме в цьому полягає важливий позитивний сенс конфлікту.

Сказане, звичайно, не означає, що конфлікт завжди носить позитивний характер [34]. Розподіл конфліктів на види досить умовно, жорсткої межі між різними видами не існує, і на практиці виникають конфлікти: міжособистісні і міжгрупові; вертикальні і горизонтальні; відкриті і приховані і т. д.

Міжособистісні конфлікти розрізняються за змістом, значущості, формі, силі, тривалості, керованості та іншим параметрам. Вони бувають глибокими і дрібними, відкритими і прихованими, стрімко і повільно розвиваються, короткочасними і тривалими, несподіваними і програмованими, керованими і некерованими [35]. За характером порушуваних зв'язків між суб'єктами

виділяють дві основні групи конфліктів: ділові та особисті. Ділові конфлікти обумовлені неузгодженнями, що виникають у спільній предметній діяльності, особисті – розривом контактів на основі морально психологічної несумісності [42]. Розглянуті конфлікти можуть виносити найрізноманітніші функції, як позитивні, так і негативні.

Науковці виділили наступні п'ять основних стилів поведінки в конфліктній ситуації: пристосування, поступливість; ухилення; протиборство; співпраця; компроміс. Основу класифікації складають два незалежні параметри:

1) ступінь реалізації власних інтересів, досягнення своїх цілей,

2) рівень кооперативності, облік інтересів іншої сторони. Якщо уявити це в графічній формі, то отримаємо сітку Томаса-Кілменна, що дозволяє проаналізувати конкретний конфлікт і вибрати раціональну форму поведінки

Кожна людина може в якійсь мірі використовувати всі ці форми поведінки, але зазвичай є пріоритетна форма. Ухилення (уникнення, догляд). Дана форма поведінки вибирається тоді, коли індивід не хоче відстоювати свої права, співпрацювати для вироблення рішення, утримується від висловлювання своєї позиції, ухиляється від спору. Цей стиль передбачає тенденцію відходу від відповідальності за рішення. Така поведінка можливо, якщо результат конфлікту для індивіда не особливо важливий, або, якщо ситуація занадто складна і вирішення конфлікту зажадає багато сил у його учасників, або у індивіда не вистачає влади для вирішення конфлікту на свою користь.

1.2 Сутнісний зміст гармонії спортивного бального танцю і його педагогічні можливості

Спортивний бальний танець, як жанр танцювального мистецтва володіє своїми, властивими тільки цьому виду діяльності особливостями. Перш за все, це особливе художнє осмислення, зображення картини світу, об'єктивно закладене в системі образотворчо-виразних пластичних засобів. Мова спортивного бального танцю - це, перш за все, мова людських почуттів, і якщо слово щось позначає, то танцювальний рух-висловлює, і висловлює тільки тоді,

коли, перебуваючи в гармонійній єдності з іншими рухами, служить виявленню всієї творчої, емоційно-образної структури танцювального твору. Якщо балет, в силу своїх образотворчо-виразних можливостей більш ніж інший вид мистецтва, чужий натуралістичної подробиці, життєвої повсякденності, достовірності, то спортивний бальний танець має природний зв'язок з дійсністю. Танцювальні образи в ньому, як правило, несуть в собі відображення важливих моментів людського життя, і завдяки цьому вони виявляються здатними осягнути її сутність.

Разом з тим ми не згодні з твердженнями, що зустрічаються в нашій естетичній літературі, в яких тільки за мистецтвом балету зберігається право «на правдиву ідеалізацію» [28]. Подібний висновок виводиться, на наш погляд, з одностороннього, обмеженого розгляду спортивного бального танцю, тільки лише його спортивної складової. Розмірковуючи про можливість створення ідеалізованого змісту спортивного танцю, ми згодні, що не будь-який ідеалізований зміст доступний спортивному Бальному танцю, але не варто недооцінювати його можливості, сенс, як форми духовної творчості. Багато танцювальних пар не можуть піднятися на вершину своїх можливостей. Відбувається це через те, що під час участі в спортивних змаганнях, в процесі виконання танців обов'язкової програми, у партнерів танцювальних пар відсутня гармонія, танцюристи здаються машинами, а їх варіації затанцьованими до такої міри, що в прагненні показати рівень техніки виконання окремих рухів пропадає цілісний танцювальний образ. Разом з тим кожен рух танцю, вважає він, має бути наповнений культурою, артистизмом і музикальністю [28].

Дійсно в танцювальному спорті, за визнанням багатьох фахівців, став очевидний процес витіснення творчого процесу технологічним, виконавською практикою. Внаслідок чого, на турнірах нерідко можна бачити, як спортсмени виконують танець швидко, потужно, показують пристойну техніку виконання, але, на жаль, він виконується бездушно, відсутня гармонійна єдність пари і художньо-смісловий образ танцю, не розкривається його характер. Спортсмени чують ритми, але не відчувають музику і мелодію, їх руху не об'ємні, немає

сполучної пластики рухів, немає взаєморозуміння в парі і т.д. це відбувається тому, що в процесі підготовки спортивних танцювальних пар нерідко переважають методики трепінгу, вдосконалені багатьма поколіннями спортивних педагогів. Ці методики включає в себе розвиток у танцюристів необхідної гнучкості; формування і розвиток швидкості, сили, витривалості; формування необхідних технологічних навичок (балансу), вміння запам'ятовувати танцювальні варіації; розвиток слуху та вміння координувати різні рухи відповідно до музики.

Кожна з застосовуваних методик має на увазі цілком певну систему вправ, спрямовану на відпрацювання якостей, необхідних танцюристу-спортсмену для досягнення ним високих спортивних результатів. При підготовці спортивних танцювальних пар, протягом 80% тренувального часу ведеться копітка робота над усуненням дрібних недоліків, розвитком окремих дрібних навичок, і тільки після цього мова йде про збір всіх умінь для реалізації їх разом в готовому вигляді, в кінцевому результаті.

Незважаючи на це, в спортивному танці у багатьох тренерів система підготовки зводиться до постійних спроб кожен день танцювати так, «як потрібно», натанцювуючи кінцевий результат. Тобто, йде робота над готовим варіантом танцю, виражено прагнення відразу, минаючи проміжну тренувальну ланку, показувати кінцевий результат, використовуючи численні прогони цілих танцювальних варіацій. Інші педагоги-тренери, ставлячи це ж завдання – досягнення спортивної парою виконавської майстерності на рівні чемпіонів, копітка працюють над певними, спрощеними, повторюваними елементами рухів, необхідними для кожного фрагмента танцю і тільки потім, збирають їх в єдину танцювальну варіацію, але забувають про необхідність розвитку у підлітків певних знань, умінь і навичок уникати «зациклення», долати опір тілесної природи, схильної працювати за певними схемами, домагатися постійного творчого розвитку і розкриття внутрішньої сфери почуттів підлітків. І в першому, і в другому випадках результат найчастіше буває, однаковий, – народжується танцювальна пара, яка не здатна передати характер танцю, розкрити його духовну складову, викликати живий відгук в душі глядача. Тому

ми, слідом за відомим данським спортсменом-танцюристом і видатним педагогом в області спортивних бальних танців А. Торнсбергом вважаємо, що пріоритет технологічної складової навчання (натанцювання елементів танцю) в процесі підготовки танцювальної пари при недостатньому естетичному розвитку і обмеження загальнокультурного розвитку, як правило, веде до застою, спортивної неспроможності, дискомфорту спортсменів і, як наслідок, до проблеми самореалізації особистості не тільки в світі танцювального спорту, а й поза ним.

Питання про співвідношення творчого і технологічного в процесі навчання і виховання спортивної танцювальної пари кожен тренер, педагог повинен вирішувати диференційовано, з урахуванням рівня сформованості здібностей учнів. Чим краще розвинені творчі здібності, чим яскравіше сприйняття і уяву підлітка, тим більш тонко налаштоване його відчуває мислення як здатність проникливого розуміння творчого процесу створення танцювального образу, як дотик думкою енергії танцю, адекватності сенсу і вираження.

Ця проблема, стає найбільш актуальною в процесі педагогічної взаємодії з танцювальними парами підліткового віку, де найчастіше технологізм, прагнення до натанцювання елементів танцю, домінує над креативністю. Технологічні вимоги йдуть ззовні, а значить, вони обмежують підлітка, і від нього вимагається лише те ж, що і від усіх інших. Унікальність спортсмена-танцівника, як особистості, в такому випадку в розрахунок не приймається, робиться ставка на схожість, на те, що вже було використано в практиці виконання спортивних бальних танців, сподобалося і пізнавано.

Слід зауважити, що нічого негативного в технологізмі немає до тих пір, поки він не займає місце мети в танцювальному виконавському мистецтві. Технологізм як мета – реакційний, так як він гальмує креативність. Це з його допомогою поділяють танцюристів на перспективних і неперспективних, успішних і неуспішних, «професіоналів» і «непрофесіоналів». При цьому вся вина лягає на танцюриста: «він не здатний, йому не дано». А чи зміг педагог,

тренер розбудити особистість? Тільки розуміюче сприйняття стає джерелом натхнення, осяяння і радості в творчому дійстві.

Якщо сприяти, посприяти проникненню духовного світовідчуття підлітка в техніку виконання ним танцювального твору, то воно зробить змістовними всі його елементи і зможе викликати зворотний перебіг творчої енергії від глядача до Виконавця. У сучасному визначенні спортивного танцю існують дві суперечливі тенденції: з одного боку, танець завжди асоціюється зі свободою вираження, розкуттям, «польотом»; з іншого – «вміти танцювати – значить, знати правильні рухи» [19, 28].

Це протиріччя пов'язане з існуючим протиставленням двох різних тенденцій всередині танцю: імпровізації та хореографії. Саме це протиріччя і визначає сутнісний зміст гармонії спортивного танцю. Зародження мистецтва «вільного» танцю на Заході пов'язують з ім'ям Айседори Дункан. Противниця виснажливого класичного тренажу, Айседора бачила сенс і призначення танцю в природному вираженні за допомогою танцювальних рухів думок, емоцій і всієї палітри душевних переживань людини. Танцівник, на глибоке переконання А. Дункан, створюючи танець, повинен керуватися не придбаною в результаті навчання механічною технікою рухів, а шукати джерело всередині себе, прислухаючись до внутрішніх ритмів і даючи свободу виходу творчого імпульсу. Серед окремих професіоналів танцю довго існувала недовіра по отношению до імпровізації, вважалося, що вона прийнятна лише для соціального танцю («Брудних танців») і не може бути сценічним жанром, що танцівники, які отримали російське (Радянське) хореографічну освіту в більшості своєму не тільки не вміють, але і не повинні імпровізувати [33, 48].

Сьогодні, фахівці переконані, що для недосвідченого глядача немає особливої різниці між імпровізацією і сучасною хореографією – якщо і те, і інше він бачить вперше. Синхронність рухів в хореографії, зрозуміло, вище, але синхронність – тільки один із прийомів, причому в сучасній хореографії аж ніяк не найулюбленіший. Решта «критерії», як-то – сюжет, складність рухів і т.д. –

або відтворювані в рамках імпровізації, або необов'язкові і в рамках хореографії.

Буває невдала хореографія, буває невдала імпровізація. Реально найбільше на глядача впливає чуттєво-емоційні прояви танцюриста, краса рухів його тіла. У разі вдалої імпровізації твориться їм задум танцю, енергія самого творчого процесу може передаватися уважному глядачеві і викликає внутрішній опір, залучення до «таємниці творіння».

У разі вдалої хореографії початковий задум може з'єднуватися з особистою присутністю і енергією виконавця і викликає розуміння і співчуття, співпереживання. Під імпровізацією ми розуміємо емоційно-насичену творчість, що народжується у танцівників безпосередньо під час виконання танцю. Імпровізація, на думку не виникає з нічого [3].

Вдала імпровізація можлива тільки на основі хорошої хореографічної підготовленості пари. Разом з тим існує досить поширена помилка - вважати, що на відміну від хореографії, імпровізація – це відсутність школи і техніки. Школа імпровізації це, в першу чергу, техніка релаксації та усвідомлення власного тіла, більш тонкого чуття внутрішніх сигналів, імпульсів руху, відчуття партнера, простору і часу як елементів, що народжують композицію, [17, 18],

Таким чином, хореографія – це техніка структурування, побудови сюжетної основи танцю із заздалегідь відпрацьованих елементів, а імпровізація – це техніка розкриття потенційних можливостей танцюриста, внутрішньої суті танцювального твору. Складність техніки імпровізації в спортивному танці дорівнює складності техніки балету і модерну, але це дійсно різні світи, які можна поєднати одній людині, але набагато важче поєднувати всередині танцювальної пари. Імпровізація є пошук танцюристами нових рухів, які потім встановлюються і можуть бути багаторазово відтворені в різних варіаціях. Попереднє знання того, що буде реально відбуватися всередині танцювальної пари на паркеті під час виконання композиції досить обмежено, оскільки кожен з партнерів є особистість і вносить свої зміни в процес танцю.

Імпровізація передбачає співтворчість з партнером, визнання однакової значущості попередньо оформлених задумів, досвіду і миттєвих імпульсів. Для імпровізації потрібно відчуває і «думаюче» тіло, яке, наприклад, було присутнє в древніх культурах, заснованих на ідеї «єдності з природою» [36, 49], хореографія передбачає початкову серйозність-світ, створений за деяким ідеальним зразком; в імпровізації світ ще не створений, він може стати будь-яким (хоча це, в якійсь мірі, ілюзія), і в імпровізації частіше рефлексується матеріал, з якого створюється художня реальність.

Імпровізація передбачає відсутність початкового сенсу, і танець стає способом створити, дізнатися його, або виявити його відсутність. У імпровізації є й інший аспект. Якщо один з партнерів не знає, що збирається зробити інший, то він починає більше прислухатися до нього, в прагненні відчувати партнера і спробі передбачити його наміри. В цьому випадку імпровізація допомагає танцюристам розвивати техніку і відчуття один одного, сприяючи гармонізації спільних дій. Танцюристи повинні навчитися рухатися як самотійно, так і в парі, причому з різними партнерами. Це дає свободу уяві і сприяє розвитку свободи рухів. Партнеру необхідно навчитися вести партнерку не в тих варіаціях, які заздалегідь відомі обом партнерам, а відчувати зворотну реакцію з боку партнерки на кожен рух власного тіла і вести через відчуття, миттєво приймаючи рішення про направлення наступного руху. Імпровізація і хореографія – рівноправні партнери в спортивному танці, що грають різні, але однаково важливі ролі. Вони обумовлюють сутнісну гармонію танцю як такого.

Педагогічні можливості спортивного танцю, в українській і зарубіжній спеціальній літературі, до сих пір ще представляють мало вивчену область. Відбувається це тому, що незважаючи на довгу історію і глибоку традицію використання ритму і пластичних засобів танцю в освоєнні людством різних граней свідомості і «відкриття органів духовного сприйняття», танець дуже довго вважався примітивним і, як наслідок, незаслужено вузьким, суто специфічним засобом, відокремленим від щирого кола методологічних проблем, що стоять перед педагогічною наукою. Тим часом, танцювальне мистецтво пов'язане з новаторськими пошуками художнього освоєння

об'єктивної реальності, його нагальні проблеми входять в загальне русло проблем естетики та естетичного виховання. Будучи мистецтвом справді інтернаціональним, танець переноситься з країни в країну, постійно збагачуючись і розвиваючись, невинно оновлює своє образно - емоційний і смисловий зміст.

Сучасне світове танцювальне мистецтво, як ніколи, переживає період бурхливого зростання. Кожен вид мистецтва, досягаючи, завдяки своїй образній специфіці, ті чи інші сфери об'єктивної реальності, вже в силу цієї обставини володіє своїми, тільки йому притаманними педагогічними можливостями. Перш за все, тут треба відзначити особливе художнє відтворення реальності, цілісної картини існуючого світу, властиве певному виду мистецтва, об'єктивно закладене в системі його образотворчо-виразних засобів. Те, що характерно для музики, відмінно від того, що досягається поезією або живописом. У танці, як і у всякому мистецтві, безумовно, має місце суб'єктивна обмеженість в безпосередньому відображенні реальної дійсності. Однак його значуща цінність полягає в досягненні сутності художнього виростання, не в буквальній відповідності життєвого і художнього матеріалу, а в ступені вірності метафоричному, поетичному відображенню життя.

Разом з тим, балетмейстер-педагог спортивного бального танцю не може творити поза зв'язком з дійсністю. Зв'язок носить не буквальний, а опосередкований характер, вона здійснюється з урахуванням загальних естетичних законів і художньої образності хореографічного мистецтва. Протягом багатовікової історії танцювальна культура сприяла розвитку, формуванню образу і становленню особистості людини. Виникнувши в глибоку давнину, мистецтво танцю пройшло шлях від примітивних рухів тіла під певні ритми, (коли танець не був самостійним видом творчості, але входив до складу всіх традиційних таїнств і ритуалів, часто граючи провідну роль), до сучасної філософії танцю і появи самостійних танцювальних напрямків.

В історії виконання танцю здавна був присутній елемент змагання-краща пара, кращий танцюрист. Турніри були інтернаціональними, на них панували дух суперництва і повна свобода творчості. Народна пам'ять, що закарбувалася

в хороводах, кадрилиях, ігрових і змагальних танцях, сягає корінням до первісної танцювальної творчості, коли засобами звуку, ритму і пластики можна було висловити заборонені думки і почуття.

Пізніше, танець відігравав особливу роль в елітарному вихованні аристократичної молоді і становив важливу частину церемоніального етикету. Тому різні верстви суспільства сприймали танець, з естетичної точки зору, по-різному. Причиною цього є те, що танець своєю специфікою зачіпає найглибші струни особистості такі як: сексуальність, табу, моральність, духовність, любов і т.д. сьогодні, танець не має національності і не є чужою культурою для будь-якого етносу.

Спортивний бальний танець інтегрував в собі величезну кількість різних танцювальних напрямків (класичної хореографії, народного і сучасного танців, джазу, імпровізації і т.д.) і визнаний мистецтвом багатьма народами. Основу сучасних спортивних бальних танців складають латиноамериканська і Європейська програми. Виконання саме цих програм, кожна з яких включає п'ять різних танців, визнано сучасним світовим танцювальним співтовариством і використовується для всіх офіційних чемпіонатів і конкурсів зі спортивних бальних танців, як в нашій країні, так і в усьому світі. Для латиноамериканської програми це: самба, румба, пасодобль, ча-ча-ча і джайв. Ритм-головне в цих танцях. Пари, під час виконання танців даної програми, прагнуть у своїх рухах до вираження щастя, любові, рольової гри між чоловіком і жінкою, пристрасті і т.д. Самба. Коріння цього танцю походженням з Африки, по широке поширення і свою величезну популярність він придбав завдяки Бразилії. Самба виконується в різних версіях на всесвітньо відомих карнавалах в Ріо, а також широко використовується в соціальних, місцевих святах і фієстах, для чого в Бразилії існує величезна кількість шкіл, які навчають цьому танцю всіх бажаючих.

Партнери, взаємодіючи в парі, прагнуть висловити грайливий характер і настрої танцю, за допомогою характерних пружних рухів стегнами, яке іноді буває складним для досягнення, але без якого танець втрачає свою привабливість. Румба. Румба-Кубинський танець, душа латиноамериканської

музики. Взаємодія партнерів під час танцю направлено на вираження чуттєвої сторони відносин між чоловіком і жінкою, тонкого відображення романтичності, чарівності закоханих сердець. Чуттєві ритми і пластичні рухи тіл виконавців, роблять румбу одним з найбільш популярних спортивних бальних танців, багато танцюристів вважають цей танець найулюбленішим. Ча-ча-ча. Дуже живий, рухливий танець. Свою назву і характер, танець отримав через особливого повторюваного основного ритму і використання специфічного інструменту Маракаси.

Виконання ча-ча-ча повинно виробляти щасливу, безтурботну, злегка грайливу атмосферу. Виповнюється в динамічному темпі, як в парі, так і на відстані один від одного, слідуючи музичному ритму і серцю виконавця. Пасодобль. Єдиний танець латиноамериканської програми, коріння якого не належать «негритянській» культурі. Цей танець-стилізація основних фігур, виконуваних іспанським тореро на арені, творче зображення бою з Биком. Назва» Paso Doble «іспанською мовою означає» два кроки», що пов'язано з маршовим характером танцю, на рахунок «раз, два». Характер пасодобля вимагає деталізації коротких і різких, але чітко окреслених рухів і особливого положення корпусу.

Пасодобль – об'єктивно чоловічий танець, тому основний акцент в хореографії робиться на рухи партнера, який виконує роль тореадора, а партнерка слідуючи за ним, зображує роль його плашу. Джайв. Дуже швидкий, динамічний танець. Джайв пройшов кілька ступенів розвитку і включив в себе такі танцювальні напрямки як Лінді, Вест Коуст Свінг, Американський Свінг,

Рок-н-рол. У цьому танці партнери не повинні бути в постійному контакті, є допустимими ризиковані підйоми і стрибки. Його відрізняє спортивність, тому що джайв виповнюється на закінчення латиноамериканської програми. Пари прагнуть показати, що вони здатні слідувати енергійному темпу і емоційному характеру танцю, незважаючи на втому, після виконання попередніх чотирьох танців, і коли їм це вдається, публіка дуже тепло висловлює свою подяку оплесками. У європейських танцях мелодія переважає над ритмом. Їх танцювальна програма включає п'ять «класичних» європейських

танців: повільний Вальс, віденський Вальс, Танго, повільний Фокстрот і квікстеп.

Цій програмі властива елегантність у взаємодії партнерів, під час виконання кожного танцю, а також до його початку і після його закінчення.

Повільний вальс. Своїм народженням вальс зобов'язаний багатьом танцям різних народів Європи. У різних країнах цей «король» танців набував ті чи інші національні риси. В результаті розвитку музичної форми вальсу на початку ХХ століття в 20-х роках в Англії з'явилися нові танці: вальс-бостон і повільний вальс. Взаємодія партнерів направлено на форму тіл в просторі з метою сприйняття найтонших змін ваги. Збереження внутрішнього центру уваги дозволяє їм навіть свідомо проектувати своє тіло в просторі.

Віденський вальс. Виповнюється під музику з трьома ударами в такті. Кожен такт починається з ударного рахунку, а закінчується менш виділеним, такий ритм створює чудові романтичні переливи. У цьому танці взаємодія партнерів спрямована на пошук взаємних просторових територій при взаємодії з вагою партнера.

Танго. Джерелом хореографії танго є Аргентинські та іспанські народні танці. Кілька вийшов з моди в 30-60-і роки, в даний час танець знову отримав широке визнання. Для танго характерні рішучість і чіткість, раптові зупинки, несподівані пози, зміни напрямків. У ньому переважають рухи, пов'язані з дотиком двох тіл. Танець направляється відчуттями партнерів, їх наміром зберегти або не зберігати фізичний контакт і продовжувати пошук взаємної опори.

Повільний фокстрот. Повільний фокстрот – танець, що представляє комбінацію швидких і повільних кроків. Темп кроків до 29-30 тактів в хвилину. Танець створює величезну кількість варіацій. Є велика кількість різноманітних ритмічних поєднань кроків у Фокстроті, він є найважчим танцем для вивчення через складний ритмічний характер руху. Майже постійний фізичний контакт між партнерами спрямований на використання всієї поверхні тіла для підтримки власної ваги і ваги партнера.

Квікстеп. Швидка версія фокстроту, виконуваного в темпі 48-52 тактів в хвилину. Одним з танців вплинув на розвиток квікстепа був популярний чарльстон. Увага партнерів спрямована на сегментацію тіла і рух одночасно в декількох напрямках. Їх взаємодія спрямована на послідовне включення частин тіла в поєднанні з їх посилом в декількох різних напрямках. Постійне зміщення ваги на сусідні сегменти розширює можливості імпровізації в цьому танці і пом'якшує падіння і переكاتи. Сегментація тіла і множинність напрямків створюють ефект суглобчатості руху.

Особливості та манера виконання спортивних бальних танців змінювалися з плином часу, сьогодні вони вже не такі, яким були в 40-х роках. Раніше, акцент ставився на лінії і просування пар по танцювальному майданчику, а зараз на здатність танцівників найбільш яскраво висловити ритм, мелодію і характер танцю за допомогою різних рухів кожної частини тіла. Разом з тим є загальноприйняті «па», які відомі всім танцюристам, і виконуються багатьма парами, але кожна з них трактує ці рухи по-своєму. Всі інтерпретації танцювальних «па» суб'єктивні і висловлюють різні думки окремих людей до виконання спортивних бальних танців.

Тому не випадково, наприклад, техніка сучасного латиноамериканського танцю, має суттєві відмінності між собою. У спортивному світі мають місце різні погляди на спортивні бальні танці в зв'язку з їх неоднозначністю і багатовимірністю, як синтезу спорту і мистецтва. Однак багато фахівців сходяться в єдиній думці, що в танці спорт і мистецтво об'єдналися самим органічним способом, являючи глядачеві гармонію сильних і красивих тіл чоловіка і жінки, злилися ритмом і мелодією і відображають всю щирість відтінків прояви любові, гордині, ревності, драми, особистісної яскравості та індивідуальності кожного з партнерів.

Глибокий вплив спортивний танець надає і на особистість самих танцюристів, оскільки необхідність тренувати своє тіло, розвивати сприйняття і уяву, здатність тонко відчувати характер музики, вчитися мистецтву перевтілення в процесі роботи над танцем і створенням власного образу і стилю – повністю змінює як зовнішній, так і внутрішній вигляд танцюриста і незмірно

його збагачує. Для того щоб домогтися успіху в будь-якому виді діяльності, розумна людина починає вирішувати будь-яку проблему, перш за все, активізуючи думку. Тому в заняттях танцем, на наше глибоке переконання, маніпуляції з тілом не головна мета. Перетворення тілесності йде як побічний ефект оволодіння глибинними шарами свідомості, в результаті якого відбувається розвиток самого мислення, збагачення здатністю дотику рухів.

Ідея єдності свідомості, як досягнення гармонійної рівноваги розуму, почуття і волі, розглядається як одна з центральних цілей духовного розвитку людини в різних філософських навчаннях. У прагненні досягти вершини успіху в танцювальному спорті, підліток удосконалює своє тіло гімнастичними вправами, вивчає акторську майстерність і режисуру, стилістику не тільки спортивного танцю, а й інших видів хореографії та спорту, наприклад, фігурного катання, спортивної та художньої гімнастики і т.д. Він вивчає психологію міжособистісних відносин, особливості прояву в творчому вираженні сексуальності та емоційності. Він також творчо відноситься до підбору костюма, що є невід'ємною частиною сценічного образу, враховуючи при цьому сучасні естетичні тенденції його створення. І, як наслідок, вся ця величезна робота, виконана танцюристом, пройшовши через призму його душі, досвіду, уявлення про світ і про самого себе в ньому, не може не відбитися на його танці.

Проникнення в глибину філософії танцювального мистецтва також не може не вплинути і на формування особистості танцюриста, його світогляду. Як і в інших видах мистецтва, в танцях майстром, що створює світові танцювальні шедеври, стає той, хто віртуозно володіє своїм тілом як інструментом, глибоко зсередили і філософськи сприймає те, що передає своєму глядачеві.

Сучасне танцювальне мистецтво, в тому числі і спортивний бальний танець, з багатьох причин можна назвати «науковим мистецтвом», тому що художнє мислення, емоційно-чуттєвий образ танцювального виступу спортсменів-танцюристів, має на наше переконання, такий же модельний характер, як і наукове. Концептуальна розумова активність намагається

осягнути таємниці потаємної художньої творчості, розкрити їх, надати конструктивно-систематизовані форми, а потім направляти його, згідно задуманим цілям. Підготовка танцюристів спортивного бального танцю, незважаючи на свою специфіку, проводиться на основі загальних педагогічних принципів: принципу розвиваючого і виховуючого навчання; систематичності і системності; принципу наочності; принципа поєднання індивідуальних і колективних форм навчання; а також принципу позитивної мотивації і сприятливого клімату навчання.

На глибоке переконання В.І. Загвязинського, саме принцип розвиваючого і виховуючого навчання виражає провідну мету функціонування педагогічної системи, він пов'язує воедино основні педагогічні категорії (виховання, навчання і освіта). Його змістом є регулювання зв'язку і взаємодії між оволодінням знаннями, способами діяльності і розвитком, між залученням особистості до цінностей соціуму, його адаптацією в суспільство і індивідуалізацією, збереженням і розвитком унікальності, неповторності і всебічним гармонійним розвитком особистості, її готовності до самореалізації. Розвиток особистості, як встановлено численними дослідженнями філософів, психологів і педагогів, є результат ускладнюється діяльності людини, в процесі якої він вступає в нові для себе відносини, розвиває здібності, накопичує досвід, формує мотиви, інтереси та оцінки. Саме по собі придбання людиною знань, умінь і навичок ще не означає розвитку.

Розвиток – це новоутворення в особистості, нові психічні якості або їх новий рівень. Будь-яке нове якість особистості проявляється спочатку в певних ситуаціях, які в процесі навчання можна навмисно створювати. Спираючись на реально досягнутий рівень розвитку, навчання, на думку В.І. Загвязинського, має завжди дещо випереджати його, стимулювати, вести за собою. Стосовно до занять спортивними бальними танцями кожному танцівнику знайоме почуття протиріччя між новими творчими імпульсами, що виникають в процесі отримання і переосмислення під впливом педагога-тренера нової інформації і неможливістю їх висловити в іншому, не характерному для себе стилі, перш ніж настає певний момент, коли зародилися якості перетворюються у

внутрішнє надбання виконавця, наповнюються особистісним змістом, набувають неповторні, індивідуальні риси. У традиційному плані, принцип систематичності і системності містить дуже важливу вимогу логічності, послідовності і наступності, коли кожне наступне знання або вміння базується на попередньому і продовжує його. Природно, що сам процес підготовки спортивної танцювальної пари, є системою знань і умінь, що включає в себе оволодіння теоретичними поняттями і здатністю оперування практичними способами їх перетворення і застосування.

По-перше, учень повинен оволодіти теорією техніки виконання спортивного бального танцю, як системою, а по-друге, він повинен скласти цілісну картину створення танцювального твору, як відображення світу, з теорії та інших елементів знання і досвіду, а також втілити отриманий результат у власному виконанні. Необхідно провести спостереження за своїми рухами, їх вивчити, систематизувати і спробувати знайти ключ до розуміння індивідуальної символічної системи, визначити значення кінетичних символів. При більш уважному розгляді процес навчання спортивному бальному танцю Синхронний сучасній системі основного навчання школярів і підлітків, яка пов'язана сьогодні з особистісно-індивідуальною орієнтацією, з опорою на індивідуальність кожного учня, набуттям ним себе, свого образу, свідомістю неповторності творчого початку кожної особистості.

Мета особистісно-орієнтованої освіти не сформувати і навіть не виховати, а знайти, підтримати, розвинути людину в людині і закласти в ньому механізми саморозвитку, самовиховання і самореалізації, необхідні для становлення самобутнього особистісного образу, для діалогічного, ефективної взаємодії з людьми, природою, культурою і навколишнім світом. Разом з тим, як повна індивідуалізація навчання визнана нераціональною і в теорії педагогіки і в процесі навчання спортивним бальним танцям, т. к. вона позбавляє учня різноманітності спілкування, можливості вести спільну роботу і жити в колективі, так і очевидно неспроможним є використання тільки колективних форм навчання, в яких переважає усереднений підхід і втрачається особистість.

Педагогами і тренерами, ведуться безперервні пошуки можливостей гармонійного поєднання цих двох підходів в процесі виховання і навчання спортивних танцювальних пар. Загальновідомо, що оволодіння знаннями і їх розвиток відбуваються тільки внаслідок власної активної діяльності самих учнів, в цілеспрямованих зусиллях спрямованих на отримання бажаного результату, в усвідомленні і розумінні мети і мотивованого прагнення до її досягнення.

Учня неможливо навчити, якщо він не захоче навчитися сам. Педагог спортивного бального танцю повинен стимулювати всі рівні активності учнів підлітків: інтереси, потреби, прагнення до пізнання, захопленість процесом і результатами навчання танцювального мистецтва, щоб природна творча активність особистості не загасала, а розкривалася на принципово новому рівні, з збільшується обсягом навчальної інформації.

Стає особливо актуальним збереження за будь-яких умов традиційного гуманістичного змісту навчально-виховного процесу – віри в можливості людини, в його природну обдарованість, прагнення до істини, добра, справедливості, інтересу і поваги до внутрішнього світу кожного підлітка. Таким чином, принцип позитивної мотивації і сприятливого емоційного клімату навчання і тренування спортсменів-танцюристів, перш за все, регулює характер відносин між педагогами і учнями, а також передбачає створення атмосфери товариства, взаємодопомоги і здорової змагальності між спортивними танцювальними парами і всередині танцювального колективу. Кожен компонент системи описаних вище принципів, вносить свою частку в процес використання педагогічного потенціалу спортивного бального танцю для гармонізації особистісного розвитку кожного партнера танцювальної пари, а також впливає на гармонізацію їх взаємодії, що особливо актуально в одному з критичних періодів становлення особистості – підлітковому віці.

Особливу роль у вихованні підлітків - у формуванні у них певних рис характеру, навичок і звичок поведінки грають спортивні бальні танці. З перших кроків в танцювальному спорті юний танцюрист звикає стежити за своїм зовнішнім виглядом. Постійне спілкування в танці, обумовлене певними

правилами і нормами, сприяє вихованню культури поведінки, шанобливого ставлення між чоловіком і жінкою, що дозволяє більш яскраво відчувати естетику поведінки в побуті. Формою поведінки стають комунікабельність і повага особистості. Заняття спортивними танцями прищеплюють хороші манери, вчать ввічливості, вмінню гідно поводитися в суспільстві, сприяють моральному вихованню. Регулярність занять виробляє дисциплінованість, розвиває почуття обов'язку, розуміння того, що будь-яка справа повинна робитися сумлінно і доводитися до кінця. Спортивний бальний танець формує в підлітках один з найважливіших психолого-естетичних принципів, що дійшов до нас з вуст Антона Павловича Чехова: «в людині все повинно бути прекрасно: і обличчя, і думки, і одяг». Досвідчений же танцюрист, ввібрав в себе такий спосіб життя, по суті, стає саме такою людиною.

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

Метою даної роботи є теоретичне обґрунтування і експериментальна перевірка значущості формування естетичної виразності виступу танцювальних пар як фактора підвищення їх спортивної майстерності.

Для реалізації визначеної мети, ми розв'язали наступні завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури з проблеми формування естетичної виразності виступу танцювальних пар.

2. Виявити засоби підвищення естетичної виразності спортивного бального танцю.

3. Розробити та експериментально оцінити ефективність методики раціонального використання засобів естетичної виразності в спортивних бальних танцях

2.2 Методи дослідження

Реалізація мети та завдань дослідження передбачала застосування наступних наукових методів:

1. Аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури.

2. Педагогічне спостереження.

3. Педагогічний експеримент.

4. Методи математичної статистики.

Аналіз і узагальнення літературних джерел проводилися з метою отримання об'єктивних відомостей з досліджуваного питання, уточнення методів дослідження, з'ясування стану розв'язуваної проблеми.

Використання даних науково-методичної літератури дозволило обґрунтувати необхідність цього дослідження.

Ступінь виразності може бути оцінений за допомогою спеціальних тестів і критеріїв оцінок, використання яких дозволило дати об'єктивну оцінку виступу танцювальних пар.

Для оцінки естетичної виразності танцювальних доріжок та інших сполучних елементів нами були розроблені відповідні вимоги до оцінки за 5-бальною системою.

Оцінювалася також ступінь засвоєння педагогічних прийомів, що сприяють підвищенню виразності танцювальних рухів.

Критерії оцінки:

5 балів – застосування оригінальних танцювальних доріжок; нових виразних засобів; використання несподіваних варіантів зв'язок при виконанні танцювальних кроків;

4 бали – включення в композицію танцювальних доріжок надмірної тривалості, що призводило до зниження темпу виступу;

3 бали – недостатня кількість танцювальних доріжок, переходів; оригінальних високохудожніх поз;

2 бали – включення в програмний виступ відомих, часто використовуваних зв'язок, доріжок, поз і жестів;

1 бал – відсутність естетичної виразності і емоційних переживань в танцювальних доріжках, зв'язках і позах.

Крім того оцінювалося:

- кількість і раціональний розподіл складних вправ;
- ефектний початок і закінчення виступу.

За кожним критерієм виставлялися від 5 до 1 бала.

2.3 Організація дослідження

Дослідження проводилося в три етапи: на I етапі була обрана тема дослідження, проведений аналіз науково-методичної літератури, вивчалася організація тренувального процесу танцювальних пар.

На II етапі були сформовані контрольна та експериментальна групи, по 7 пар у кожній. Проводилося первинне тестування та аналіз отриманих результатів.

На III етапі в тренувальний процес впроваджувалася розроблена нами методика.

На IV етапі здійснювався аналіз отриманих результатів педагогічного експерименту, оформлення випускної кваліфікаційної роботи.

У дослідженні взяли участь 14 пар. Спортсмени віком 14-15 років Були організовані контрольні (КГ) і експериментальні групи (ЕГ), в кожній по 7 пар. Навчально-тренувальні заняття в контрольній групі проводилися за загальноприйнятою методикою, а в експериментальній групі використовувалася розроблена нами методика формування естетичної виразності танцювальних рухів.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Артистичність досягається вмінням виявити і передати смисловий зміст кожного танцювального елемента, здатністю розставляти акценти в кінці музичної фрази, закінчення якої підкреслюється оригінальним рухом, що підсилює індивідуальність спортсменів. Яскрава артистичність, одухотвореність і естетична виразність виступу танцювальної пари досягається формуванням індивідуального рухового ритму, своєчасною зміною темпо-ритмових параметрів танцювальних рухів.

Зміст спортивних бальних танців являє собою оригінальну форму взаємозв'язку мистецтва і спорту і характеризується великою різноманітністю ритмів, що обумовлює прояв творчої індивідуальності, здатності до особливого сприйняття зовнішнього середовища шляхом рухової та музичної інтерпретації ритмів народних і бальних танців.

Творчий підхід до складання композиції спортивного бального танцю проявляється у формуванні почуття індивідуального стилю, заснованого на тонкому відчутті пропорційності танцювальних рухів з мелодією, власним емоційним станом і світоглядом.

Реалізація творчого потенціалу спортсмена передбачає раціональний вибір засобів виразності з широкого спектру елементів хореографії, художньої та спортивної гімнастики, танцювальних рухів, стрибків, поворотів, обертань, динамічних поз, жестів, міміки, що мають певний сенс і логічну завершеність [4].

Творче начало в спортивному бальному танці неможливо без натхнення і фантазії, що дозволяють вийти за рамки звичних уявлень, усталених традицій, загальноприйнятого стандарту, шляхом тонкої імпровізації, інтуїтивного вибору єдиного вірного рішення рухової задачі, завдяки специфічному відчуттю гармонії рухів.

Без творчості неможлива активізація рушійних сил саморозвитку. Спортивні бальні танці відрізняються:

- швидкістю і стрімкістю рухів, швидкісно-силовою спрямованістю;

- високими показниками гнучкості, що забезпечують видовищно значиму легкість, свободу і амплітуду рухових дій;
- спеціальною витривалістю, що створює відчуття легкості і невимушеності виступу спортсмена.

Все це, поряд з пластичністю, ритмічністю, адекватною швидкістю рухової реакції, становить зміст кінезіологічного потенціалу танцюриста, раціональне використання якого вдосконалює внутрішньом'язову і міжм'язову координацію, сприяє економичності енерговитрат, забезпечує гармонійний розвиток, єдність фізичного і духовно-морального вдосконалення.

Виховання музичної та рухової культури є об'єктивно значущим напрямком підвищення спортивної майстерності танцюристів. Інтегруючи в собі спорт і мистецтво, спортивні бальні танці широко використовують засоби хореографії як основи естетичної привабливості танцювальних рухів, забезпечення їх пропорційності і гармонії.

Формування рухової культури здійснюється шляхом творчого використання наступних засобів виразності:

- краси ліній і форм тіла;
 - пластичності рухів;
 - статичної і динамічної постави;
 - оригінальних поз;
 - зовнішньої і внутрішньої грації;
 - збереження рівноваги в горизонтальних і вертикальних позах;
 - прояву особливого стилю як власного розуміння естетики рухів;
- привнесення в відомий моторний акт нової якості: оптимальної амплітуди; раціонального розташування частин і ланок;
- імпровізації рухових дій;
 - створення враження свободи, легкості, граціозності.

Особливе місце у вихованні рухової культури належить засобам хореографії, яка включає в свій зміст руху класичного танцю, історико-побутових і народних танців, елементи художньої та спортивної гімнастики.

Велика різноманітність засобів хореографічної підготовки успішно розвиває гнучкість, координацію рухів, сприяє формуванню статичної та динамічної постави, зміцнення м'язово-суглобового апарату.

В процесі занять хореографією необхідно приділяти велику увагу руху, що з одного боку, сприяє стійкому положенню тіла; збереженню та підкресленню малюнка пози, з іншого боку – сприяє вираженню емоцій, підсилює смисловий зміст танцю.

Ступінь виразності може бути оцінений за допомогою спеціальних тестів і критеріїв оцінок, використання яких дозволило дати об'єктивну оцінку виступу танцювальних пар.

Для оцінки естетичної виразності танцювальних доріжок та інших сполучних елементів нами були розроблені відповідні вимоги до оцінки за 5-бальною системою.

Оцінювалася також ступінь засвоєння педагогічних прийомів, що сприяють підвищенню виразності танцювальних рухів.

Критерії оцінки:

5 балів – застосування оригінальних танцювальних доріжок; нових виразних засобів; використання несподіваних варіантів зв'язок при виконанні танцювальних кроків;

4 бали – включення в композицію танцювальних доріжок надмірної тривалості, що призводило до зниження темпу виступу;

3 бали – недостатня кількість танцювальних доріжок, переходів; оригінальних високохудожніх поз;

2 бали – включення в програмний виступ відомих, часто використовуваних зв'язок, доріжок, поз і жестів;

1 бал – відсутність естетичної виразності і емоційних переживань в танцювальних доріжках, зв'язках і позах.

Крім того оцінювалося:

- кількість і раціональний розподіл складних вправ;
- ефектний початок і закінчення виступу.

За кожним критерієм виставлялися від 5 до 1 бала.

Матеріали, отримані в ході дослідження, свідчать про те, що провідними показниками естетичної виразності спортивного бального танцю є:

- яскравий індивідуальний стиль;
- хореографічна підготовка;
- відповідність характеру музики і рухів;
- високохудожні пози, жести, міміка;
- артистичність і пластичність рухів;
- смисловий зміст поз і жестів;
- висока ступінь узгодженості дій партнерів.

Спрямоване формування естетичної виразності дозволило підвищити рівень технічної майстерності танцювальних пар, що було підтверджено проведенням педагогічного експерименту, в якому брали участь 14 танцювальних пар 14-15 років.

Були організовані контрольні (КГ) і експериментальні групи (ЕГ), в кожній по 7 пар. Навчально-тренувальні заняття в контрольній групі проводилися за загальноприйнятою методикою, а в експериментальній групі використовувалася розроблена нами методика формування естетичної виразності танцювальних рухів.

Перед початком педагогічного експерименту був виявлений вихідний рівень естетичної виразності танцювальних рухів спортсменів контрольної та експериментальної груп.

Обробка отриманих даних не виявила достовірних відмінностей за показниками естетичної виразності танцювальних пар контрольної та експериментальної груп ($p > 0,05$).

Одним із засобів естетичної виразності танцювальних пар є яскравий індивідуальний стиль танцюристів, для становлення якого в експериментальній групі виявлялися особливості характеру кожного спортсмена, його мотивації.

При приблизно однакових вихідних даних, що характеризують ступінь його прояву у спортсменів контрольної та експериментальної груп ($p > 0,05$), до закінчення педагогічного експерименту проявилось суттєва перевага танцюристів експериментальної групи. Так, при вихідних даних в КГ

2,36±0,15 бала до закінчення педагогічного експерименту показники зросли на 22,37%; в ЕГ при вихідних даних 2,30±0,11 балів результати підвищилися на 25,09% ($p < 0,05$).

Таблиця 3.1

Показники виразності танцювальних пар контрольної та експериментальної груп на початку дослідження

Показник	ЕГ	КГ
Індивідуальний стиль танцюристів, бали	2,30±0,11	2,36±0,15
Хореографічна підготовленість, бали	2,79±0,20	2,74±0,17
Технічна підготовленість, бали	2,88±0,19	2,86±0,20
Оригінальність, бали	2,63±0,11	2,54±0,14
Артистичність і пластичність рухів, бали	2,48±0,17	2,47±0,22
Застосування незвичайних сполучних елементів, бали	2,84±0,20	2,81±0,15
Узгодженість дій партнерів, бали	2,43±0,13	2,47±0,20

Становленню яскравого індивідуального стилю танцюристів експериментальної групи сприяла спрямованість навчально-тренувальних занять на виявлення особливостей характеру кожного спортсмена, його мотивації, інтересів, схильностей, переваг, танцювальної манери, змісту музичного твору.

Крім того, спортсмени експериментальної групи виконували танцювальні рухи в різному стилі, зі зміною їх темпо-ритмових параметрів, в поєднанні з різними підготовчими діями, танцювальними доріжками.

Така особистісно-орієнтована організація тренувального процесу дозволила виявити властивий тільки їй стиль. Вибір власної манери виконання танцю надав додатковий імпульс до занять обраним видом спортивної діяльності, підвищив самодисципліну, організованість; стимулював творче

ставлення до навчально-тренувального процесу, що позитивно позначилося на характері оцінок експертної групи.

Хореографічна підготовка є основою формування індивідуального стилю танцювальних пар. Вона створює умови для засвоєння культури рухових дій; постановки красивої постави, ходи, поз, жестів; розуміння зовнішньої і внутрішньої краси рухів, їх пропорційності, злитності виконання; пластичності.

Високий рівень хореографічної підготовки забезпечує необхідну впевненість в собі, формує усвідомлене переконання в естетичності своїх рухів, їх позитивному сприйнятті оточуючими людьми; визначає характер, складність і структурний зміст композиції спортивного бального танцю. Тому хореографічній підготовці танцюристів експериментальної групи приділялася велика увага.

Аналіз отриманих результатів показав, що при порівняно однакових вихідних показниках хореографічної підготовки у спортсменів контрольної та експериментальної груп до закінчення педагогічного експерименту в експериментальній групі був досягнутий набагато більш високий результат.

Так, якщо в контрольній групі при вихідних даних $2,74 \pm 0,17$ бала до кінця педагогічного експерименту результат покращився на 17,97%; в експериментальній групі при вихідних даних $2,79 \pm 0,20$ бала до завершення педагогічного експерименту показники зросли, відповідно, на 31,62% ($p < 0,05$).

Досягнутий результат обумовлений, очевидно, спрямованістю навчально-тренувальних занять на засвоєння засобів хореографії – одного з провідних компонентів спортивного бального танцю.

Хореографія в спортивній підготовці танцювальних пар займає особливе місце. Вона формує високий рівень культури танцювальних рухів, вміння красиво триматися. Відповідність характеру музики і танцювальних рухів створює яскраве враження про зміст спортивного бального танцю, його естетичному впливі на спортсменів і глядачів.

Результати педагогічного експерименту показали, що при незначній розбіжності у вихідних показниках технічної підготовленості спортсменів контрольної та експериментальної груп до завершення педагогічного

експерименту танцюристи експериментальної групи мали більш високі показники естетичної виразності танцювальних рухів. Так, в контрольній групі при вихідних показниках $2,86 \pm 0,20$ бала, до кінця педагогічного експерименту результат зріс на 14,89%; в експериментальній групі, відповідно, при вихідних показниках $2,88 \pm 0,19$ бала показники збільшилися на 31,60% ($p < 0,05$).

Це обумовлено, мабуть, тим, що використання в експериментальній групі особистісно-орієнтованого підходу зумовило ретельне вивчення індивідуальних переваг, характеру мелодії, а також вибору основних і додаткових засобів виразності.

Завдяки використанню різних за жанром, характером, музичної виразності, експресії творів вдалося знайти оптимальне поєднання музичного супроводу з формою і змістом танцювальних рухів, що дозволило розкрити повною мірою наявний руховий потенціал танцювальних пар експериментальної групи, надати їх танцю яскравий індивідуальний почерк.

Оригінальні пози, жести і міміка є одним з важливих засобів виразності спортивних бальних танців; їх раціональна кількість, відповідність кожній частині композиції надають виступу танцюристів логічності, чіткості і завершеності.

При вихідних даних, що незначно відрізняються один від одного, в контрольній та експериментальній групах до кінця педагогічного експерименту різниця досягла більш істотних величин. Так, в контрольній групі при вихідних даних $2,54 \pm 0,14$ бала до кінця педагогічного експерименту результати покращилися на 22,57% ($p < 0,05$), в експериментальній групі при вихідних даних $2,63 \pm 0,11$ бала до завершення педагогічного експерименту показники зросли на 36,48% ($p < 0,05$).

Досягнута перевага танцювальних пар експериментальної групи пов'язано, очевидно, не тільки з більш суворим підходом до вибору форми, структури і емоційності пози, але також і з раціональним вибором часу і місця їх використання в композиції спортивного бального танцю.

Точно підібрані жести і міміка підсилюють емоційне і естетичне сприйняття поз і інших танцювальних рухів. Артистичність і пластичність

рухів виступають значущими засобами виразності, так як дозволяють донести до глядачів музично-художній образ танцювальної композиції. За даними показниками танцювальні пари контрольної та експериментальної груп перед початком педагогічного експерименту не мали суттєвих відмінностей ($p > 0,05$).

Після закінчення педагогічного експерименту результати в контрольній та експериментальній групах значно відрізнялися один від одного. Так, в контрольній групі при вихідних показниках $2,47 \pm 0,22$ бала до завершення педагогічного експерименту поліпшення склало 20,07% ($p < 0,05$); в експериментальній групі, відповідно, при вихідних даних $2,48 \pm 0,17$ бала, до кінця педагогічного експерименту показники зросли на 35,08% ($p < 0,05$).

Таке істотне поліпшення в експериментальній групі обумовлено, очевидно, застосуванням педагогічної технології, що передбачає використання педагогічних прийомів засвоєння артистичності і пластичності рухів, що вимагало виявлення і реалізації комплексу педагогічних умов для формування даних здібностей.

Виразність спортивного бального танцю істотно збільшилася за рахунок застосування оригінальних зв'язок і з'єднань, що надають відчуття новизни, оригінальності і незвичайності танцювальної композиції. У зв'язку з цим, певний інтерес представляє ставлення спортсменів до засвоєння даних засобів виразності спортивного бального танцю.

Аналіз результатів педагогічного експерименту показав, що перед його проведенням танцювальні пари контрольної та експериментальної груп практично не мали переваги один перед одним в застосуванні незвичайних сполучних елементів. Однак після завершення педагогічного експерименту спортсмени експериментальної групи домоглися набагато кращих результатів. Так, в контрольній групі при вихідних показниках $2,81 \pm 0,15$ бала до кінця педагогічного експерименту танцювальні пари підвищили свій результат на 13,01% ($p > 0,05$); в експериментальній групі, відповідно, при вихідних результатах $2,84 \pm 0,20$ бала показники зросли на 29,71% ($p < 0,05$).

Це, очевидно, пов'язано з тим, що в експериментальній групі використовувалися системи спеціальних рухових завдань, спрямованих на

пошук і використання незвичайних зв'язок і з'єднань між танцювальними рухами; конструювалися їх різноманітні варіанти, експериментувалися різні поєднання найпростіших рухів, що в сукупності дозволило істотно збагатити арсенал даних засобів виразності спортивного бального танцю.

Таблиця 3.2

Показники виразності танцювальних пар контрольної та експериментальної груп протягом дослідження

Показник	ЕГ		КГ	
	початок	закінчення	початок	закінчення
Індивідуальний стиль танцюристів, бали	2,30±0,11	2,88±0,12*	2,36±0,15	2,89±0,20
Хореографічна підготовленість, бали	2,79±0,20	3,67±0,13*	2,74±0,17	3,23±0,10
Технічна підготовленість, бали	2,88±0,19	3,79±0,15*	2,86±0,20	3,29±0,15
Оригінальність, бали	2,63±0,11	3,59±0,10*	2,54±0,14	3,11±0,11
Артистичність і пластичність рухів, бали	2,48±0,17	3,35±0,11*	2,47±0,22	2,97±0,13
Застосування незвичайних сполучних елементів, бали	2,84±0,20	3,68±0,18*	2,81±0,15	3,18±0,12
Узгодженість дій партнерів, бали	2,43±0,13	3,30±0,21*	2,47±0,20	3,02±0,18

Примітка: відмінність достовірна при $p > 0,05$

Одним з провідних засобів виразності спортивного бального танцю є високий ступінь узгодженості дій партнерів, що свідчить про рівень їх спортивної майстерності. Перед початком педагогічного експерименту узгодженість дій партнерів контрольної та експериментальної груп була на

порівняно низькому рівні, піднявшись до завершення педагогічного експерименту до вельми значущих показників при істотній перевазі танцювальних пар експериментальної групи.

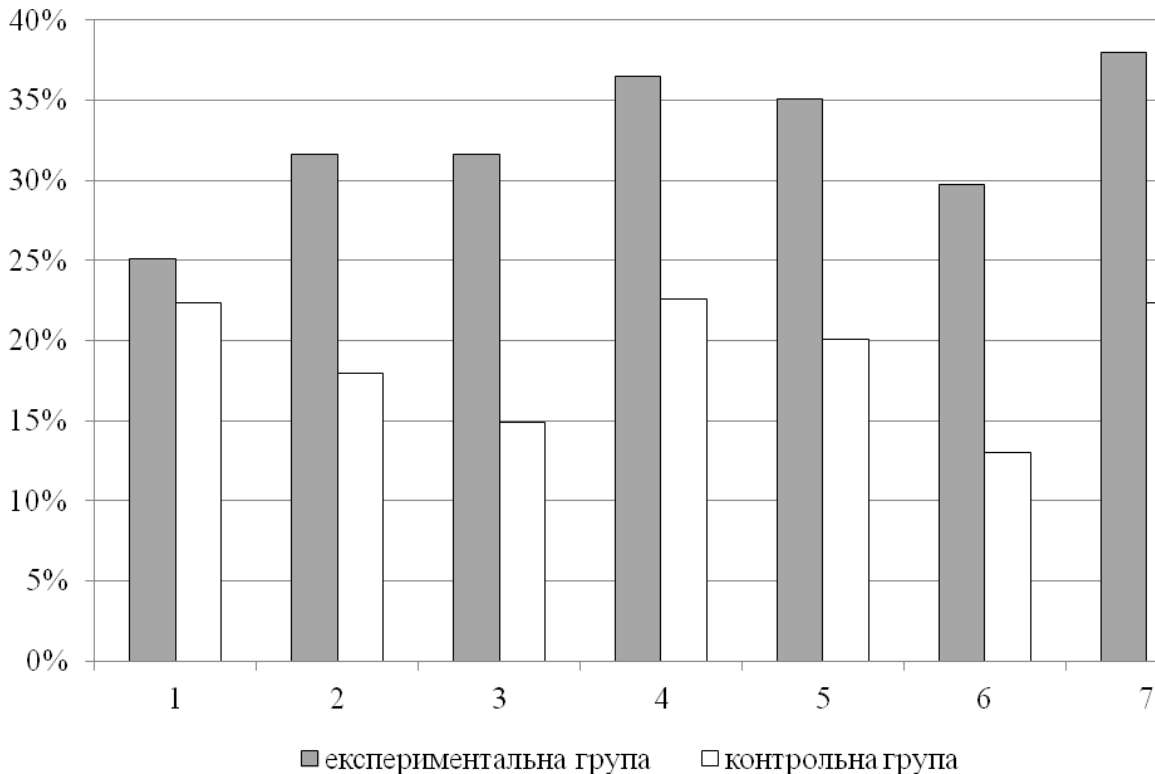


Рисунок 3.1 Динаміка показників виразності танцювальних пар контрольної та експериментальної груп протягом дослідження

Примітка: 1 – індивідуальний стиль танцюристів; 2 – хореографічна підготовленість; 3 – технічна підготовленість; 4 – оригінальність; 5 – артистичність і пластичність рухів; 6 – застосування незвичайних сполучних елементів; 7 – узгодженість дій партнерів.

Так, в контрольній групі при вихідних даних $2,47 \pm 0,20$ бала до завершення педагогічного експерименту приріст склав 22,33% ($p < 0,05$); в ЕГ, відповідно, при вихідних показниках $2,43 \pm 0,13$ бала до завершення педагогічного експерименту результат зріс на 38,02% ($p < 0,05$), що пов'язано із застосуванням в експериментальній групі системи спеціальних рухових

завдань, виконуваних не тільки на тренувальному занятті, але і в додатковий вільний час.

Крім того, рухові дії, що обумовлюють підвищення узгодженості рухів партнерів, включалися в зміст підготовчої, основної та заключної частини тренування; в спеціальні танцювальні ігри та змагальні моменти, що і зумовило підвищення результатів.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури та матеріали, отримані в ході дослідження, свідчать про те, що провідними показниками естетичної виразності спортивного бального танцю є:

- яскравий індивідуальний стиль;
- хореографічна підготовка;
- відповідність характеру музики і рухів;
- високохудожні пози, жести, міміка;
- артистичність і пластичність рухів;
- смисловий зміст поз і жестів;
- висока ступінь узгодженості дій партнерів.

2. Для оцінки естетичної виразності танцювальних доріжок та інших сполучних елементів нами були розроблені відповідні вимоги до оцінки за 5-бальною системою.

3. Аналіз результатів, що характеризують динаміку показників естетичної виразності спортивного бального танцю, показав ефективність запропонованої нами педагогічної технології підвищення спортивної майстерності танцювальних пар, де велике значення надавалося засвоєнню засобів виразності. Спортсмени експериментальної групи показали перевагу над групою контролю за усіма досліджуваними показниками: індивідуальний стиль танцюристів (приріст в експериментальній групі 25,09% проти 22,37% у контрольній групі); хореографічна підготовленість (31,62% проти 17,97%); технічна підготовленість (31,60% проти 14,89%); оригінальність (36,48% проти 22,57%); артистичність і пластичність рухів (35,08% проти 20,07%); застосування незвичайних сполучних елементів (29,71% проти 13,01%); узгодженість дій партнерів (38,02% проти 22,33%).

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Загвязинский В.И. Теория обучения: Современная интерпретация: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: «Академия», 2001. 192 с.
2. Загвязинский В.И., Атаханов Р. Методология и методы психолого-педагогического исследования. М.: Издательский центр «Академия», 2001. 208 с.
3. Артем'єва Г., Авраменко О., Гуменюк С. Покращення рівня фізичного розвитку та функціональної підготовленості спортсменів у спортивних танцях на етапі спеціалізованої базової підготовки засобами степ-аеробіки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. № 6. С. 12-16.
4. Артем'єва Г., Мошенська Т. Роль і значення хореографії у гімнастичних і танцювальних видах спорту. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. № 4. С. 32-36.
5. Артемьева Г. П., Волкова Я. В., Гуляев А. А. Современный подход к паспортизации контингента занимающегося спортивными танцами на этапе начальной подготовки на основе филогенетической обусловленности развития соматотипа. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019. Вип. 9. С. 21-27.
6. Артемьева Г. П., Муллагильдина А. Я., Авраменко Е. В. Построение индивидуальных тренировок со спортсменами 9–11 лет в спортивных танцах на льду. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. № 5. С. 19–24.
7. Асмолов А.Г. Психология личности: Принципы общепедагогического анализа. М.: «Смысл», ИЦ «Академия», 2002. 416 с.
8. Берн Э. Исцеление души. Трансакционный анализ в психотерапии. Екатеринбург: Изд-во «Литур», 2003. 272 с.
9. Бойко О. В., Куринной С. Ю. Предстартовые состояния в спортивных танцах. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2015. Вип. 6. С. 6-9.

10. Брич В. В., Міщан Т. В. Ознаки втоми у підлітків, які займаються танцювальним спортом. *Проблеми клінічної педіатрії*. 2018. № 4. С. 14-17.
11. Бурчак І. Готовність майбутніх хореографів до керівництва дитячим ансамблем спортивно-бального танцю як педагогічна проблема. *Нова педагогічна думка*. 2016. № 2. С. 118-121.
12. Бурчак І. С. Специфіка діяльності керівників дитячих колективів спортивно-бального танцю. *Наукові записки [Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка]*. Сер. : Педагогічні науки. 2018. Вип. 161. С. 194-197.
13. Вахитова Ф.Х. Теоретическое основание и организационно-педагогические условия развития творческих способностей дошкольников: Автореф. ...канд. пед. наук. Томск, 2000. 25с.
14. Виноградов В., В. Доля Тренування дихальних м'язів як засіб стимуляції працездатності у спортивних танцях. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2014. № 3. С. 50-54.
15. Височина Н., Спесивих О. Дослідження основних форм агресії та стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях спортсменів-танцюристів. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. : Фізичне виховання і спорт. 2013. Вип. 10. С. 88-91.
16. Ворожейкин И.Е., Кибанов А.Я., Захаров Д.К. Конфликтология: Учебник. М.: Инфра - м., 2000. 224 с.
17. Выготский Л.С. Психология. М.: «Эксмо-Пресс», 2000. 1008 с.
18. Гант О. Є., Валюх Е. В. Мотивація до тренувань спортивними танцями у спортсменів на етапі попередньої базової підготовки. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]*. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018. Вип. 5. С. 67-71.
19. Гант О., Валюх Е. Самооцінка та рівень тривожності спортсменів як фактори формування міжособистісної взаємодії у танцювальному дуеті. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. № 5. С. 17-21.

20. Горбенко О. В., Лисенко А. О. Розвиток координації рухів дітей середнього шкільного віку у процесі занять спортивними танцями. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019. Вип. 6. С. 30-33.

21. Гранько Н. Професійні захворювання виконавців спортивних бальних танців та шляхи їх попередження у старших підлітків. *Витоки педагогічної майстерності. Серія : Педагогічні науки*. 2014. Вип. 14. С. 41-46.

22. Доля В. Изменение уровня экономичности работы дыхательных мышц спортсменов-танцоров в результате применения аппарата «POWERbreathe К-5». *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2016. Вип. 1. С. 23-27.

23. Доля В. Л. Програма тренировки дыхательных мышц как средство стимуляции специальной работоспособности в спортивных танцах. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2015. Вип. 10. С. 52-55.

24. Доценко Е.Л. Семантика межличностного общения. Автореф. дисс. ... докт. пед. наук. Москва, 2000. 41 с.

25. Ермолаева Я. Особенности изменений мотивации танцоров в спортивных танцах после применения психологического тренинга. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. № 3. С. 53-57.

26. Ермолаева Я. С. Взаимосвязь уровня мотивационной сферы танцоров с эмоциональной устойчивостью как критерия эффективности соревновательной деятельности в спортивных танцах. *Наука і освіта*. 2014. № 4. С. 53-56.

27. Ермолаева Я. С. Определение уровня тревожности, как одного из критериев эффективности эмоциональной устойчивости в спортивных танцах. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2014. Вип. 118(1). С. 112-114.

28. Ермолаева Я. С. Уровень тревожности, как один из критериев эффективности эмоциональной устойчивости в спортивных танцах. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. № 2. С. 22-25.
29. Ермолаева Я. Вплив мотивації до досягнення успіху і уникнення невдач на спортивний результат у спортивних танцях. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2014. № 4. С. 104-106.
30. Ермолаева Я. С. Типологічні особливості нервової системи танцюристів в спортивних танцях, які впливають на формування емоційної стійкості. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]*. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2016. Вип. 3. С. 55-57.
31. Зимняя И.А. Педагогическая психология. Учебник для вузов, изд. второе, доп., и перераб. М.: «Логос», 2000. 384 с.
32. Иванов І. В. Развитие координационных способностей на этапе подготовительной базовой подготовки в спортивных танцах. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. № 6. С. 69–73.
33. Калужна О. Фізична підготовка у системі багаторічного тренування спортсменів-танцюристів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. № 3. С. 81-83.
34. Калужна О., Линець М., Войтович І. Взаємозв'язки показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості 10-13-річних спортсменок, які займаються спортивними танцями. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2012. № 1. С. 147-154.
35. Камаев О. И., Кызим П. Н. Особенности танцевальной подготовки спортсменов категории «дети» (6–9 лет) в акробатическом рок-н-ролле на начальном этапе первого года обучения. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. № 3. С. 37-40.
36. Кващук П.В., Семаева Г.Н. Технологии определения двигательной подготовленности и физического состояния детей и подростков. Методическое пособие. М.: Де Ново, 2004. 35с.

37. Кеба М. Є. Сучасна система оцінювання змагань з бальних танців (танцювальний спорт). *Молодий вчений*. 2017. № 12. С. 168-171.
38. Кизім П., Гуменюк С., Батєєва Н. Вплив класичного танцю на рівень технічної підготовленості спортсменів в акробатичному рок-н-ролі на етапі попередньої базової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. № 5. С. 53-58.
39. Колодницький Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. М.: Гном - Пресс, 2000. 61 с.
40. Коробейніков Г. В., Мишко В. В. Зв'язок прояву нейродинамічних характеристик вищої нервової діяльності з успішністю в спортивних танцях у юних спортсменів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2016. № 4. С. 17-23.
41. Коробейніков Г. В., Мишко В. В. Рівень прояву психоемоційної стійкості та складових психофізіологічного стану у спортивних танцях. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2018. Т. 3, № 5. С. 322-326.
42. Коробейнікова Л. Г., Стовба А., Щіпенко А. та ін. Взаємозв'язок між рівнем прояву стресостійкості та когнітивними функціями в спортивних танцях. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2014. Вип. 19. С. 89-93.
43. Коротаева Е.В. Педагогика взаимодействий в современном образовательном процессе. Автореф. дисс. ... докт. пед. наук. Екатеринбург: УГПУ, 2000. 39с.
44. Кравчук Т. М., Санжарова Н. М., Голенкова Ю. В. Вплив занять у спортивно-танцювальних гуртках і секціях на формування культури рухів студенток. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2011. № 11. С. 35-40.
45. Кризь А. І. Компоненти методики навчання спортивним бальним танцям: почути – побачити – виконати. *Актуальні питання культурології*. 2017. Вип. 17. С. 216-220.
46. Кузнецова СВ. Формирование способностей к личностно-ориентированному педагогическому взаимодействию у студентов факультета физической культуры. Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. Тюмень, 2004. 26 с.

47. Лазарева Е. Б., Рожкова Т. А. Особенности применения средств физической реабилитации у высококвалифицированных танцоров с нарушениями осанки в годичном цикле спортивной подготовки. *Спортивна медицина*. 2015. № 1-2. С. 94-99.

48. Лазарева О., Рожкова Т. Основні причини порушень постави в спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються в спортивних танцях. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. 2014. Вип. 15. С. 83-86.

49. Луценко Л., Артемьева Г., Чичкунова М. Основополагающие факторы долгосрочных критериев и отбора детей на первом этапе многолетней спортивной подготовки в гимнастических и танцевальных видах спорта. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. № 5. С. 64-68.

50. Луценко Л., Бодренкова І. Доцільність використання танцювальних видів спорту в процесі фізичного виховання студентів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2014. № 2. С. 82-85 .

51. Луценко Л., Бодренкова І. Доцільність використання танцювальних видів спорту в процесі фізичного виховання студентів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015. № 4. С. 44-47.

52. Манжелей И.В. Педагогические модели физического воспитания. Учебное пособие. Москва: Изд-во «Теория и практика физической культуры», 2005. 146 с.

53. Мишко В. В. Взаємозалежність прояву когнітивних функцій та спортивної успішності у юних танцюристів. *Health, sport, rehabilitation*. 2018. № 3. С. 116-119.

54. Морозова Ю. Структурная танцевальная импровизация: Пер. с англ. СПб: Диамант, 2004. 116с.

55. Москаленко Н., Демідова О. Спортивні танці для дітей: інноваційні підходи. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. № 1. С. 203-208.

56. Москаленко Н., Демідова О., Бодня В. Вплив занять спортивними танцями на фізичний стан дітей молодшого шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. № 1. С. 105-118.

57. Музыкальное образование в школе: Учебное пособие. М.: Академия, 2001. 232 с.
58. Омеляненко В. И. Суггестивный метод повышения качества исполнения спортивного бального танца. *Физическое воспитание студентов*. 2014. № 6. С. 49-54.
59. Омеляненко В. І. Динамічна медитація в спортивних танцях. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. № 1. С. 46-50.
60. Осадців Т. П., Музика Ф. В. Оцінка фізичної підготовленості дітей 7 – 9 років, які займаються спортивними танцями. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. Вип. 118(1). С. 261-265.
61. Осадців Т. Фізична підготовленість дітей 7–9 років, які займаються спортивними танцями. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2008. Т. 3. С. 275–278.
62. Основы психологии. Практикум/ Ред.-сост. Л.Д. Столяренко. Ростов н/Д.: Феникс, 2000. 576 с.
63. Петренко Н. Б. Особенности изменений физического развития и когнитивных функций у детей дошкольного возраста с речевыми отклонениями под влиянием занятий спортивными танцами. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. 2015. Вип. 20. С. 84-89.
64. Ребрина А. А. Становлення Аліси Тараканової як одного із засновників танцювального спорту. *Педагогічний пошук*. 2019. № 3. С. 27–28.
65. Рожкова Т. А. Використання засобів фізичної реабілітації в технології корекції постави у висококваліфікованих спортсменів, що спеціалізуються в спортивних танцях. *Молодий вчений*. 2015. № 10(2). С. 212-214.
66. Рожкова Т. Вплив занять спортивними танцями на опорно-руховий апарат спортсменів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. № 3. С. 82-85.

67. Селіверстов Р. Г. Аналіз узгодженості суддівства з використанням Python на прикладі змагань зі спортивних танців. *Вісник Львівського університету*. Серія : Прикладна математика та інформатика. 2018. Вип. 26. С. 137-144.
68. Ситченко К. В. Хореографічна складова виступу виконавців спортивних танців на льоду. *Українська культура: минуле, сучасне, шляхи розвитку. Мистецтвознавство*. 2018. Вип. 28. С. 272-276.
69. Соронович И. М., Чайковский Е. В., Пилевская В. Особенности функционального обеспечения соревновательной деятельности в спортивных танцах с учетом различий подготовленности партнеров. *Физическое воспитание студентов*. 2013. № 6. С. 78-87.
70. Соронович И., Рожкова Т., Бойко О. Особенности функционального обеспечения соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в спортивных танцах. *Наука в олимпийском спорте*. 2018. № 1. С. 28-32.
71. Соронович І., Хомяченко О., Веселкіна С. Підвищення ефективності фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів у спортивних танцях шляхом поєднання класичних підходів та інноваційних тенденцій тренування. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. № 2. С. 13-19.
72. Спесивих О. О., Соронович І. М. Особливості статодинамічної стійкості спортсменів, які займаються спортивними танцями. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. Вип. 118(1). С. 338-340.
73. Спесивих О., Воронова В. Професійно значущі особистісні якості як основа відбору та прогнозування успішності спортсменів у спортивних танцях. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2017. № 2. С. 86-89.
74. Тракалюк Т. А. Сравнительный анализ функционального состояния общеподготовительного периода квалифицированных танцоров-спортсменов на этапе специализированной базовой подготовки. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]*. Серія 15

: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2016. Вип. 6. С. 128-132.

75. Тракалюк Т. А. Становление и развитие спортивного танца в мире. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]*. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2014. Вип. 9. С. 144-149.

76. Тракалюк Т. Анализ эффективности разработанной дифференцированной программы развития двигательных качеств спортсменов-танцоров на этапе специализированной базовой подготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. № 4. С. 104-108 .

77. Тракалюк Т., Єременко О. Ефективність диференційованої програми розвитку рухових якостей кваліфікованих спортсменок на етапі спеціалізованої базової підготовки у спортивних танцях. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2018. № 2. С. 40-45.

78. Тракалюк Т., Єременко О. Особливості вдосконалення фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів у спортивних танцях на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2016. № 4. С. 16-20

79. Хом'яченко О. О. Значення та особливості передзмагальної розминки в спортивних танцях. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]*. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015. Вип. 5. С. 50-54.

80. Хом'яченко О. Шляхи вдосконалення координаційних здібностей спортсменів-танцюристів на етапі підготовки до вищих досягнень з урахуванням виду обраної спеціалізації. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2018. № 4. С. 36-40.

81. Чайковський Є. Гендерні відмінності функціональної підготовленості кваліфікованих спортсменів-танцюристів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2014. № 3. С. 77-81.

82. Чеверда А. Передумови залучення дітей старшого дошкільного віку до занять дитячим фітнесом з елементами спортивних танців. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. № 2. С. 87-92.

83. Черненко А. Є., Сердюк Д. Г., Гордієнко А. Г., Шуліка Б. Ю. Особливості хореографічної підготовки в спортивних танцях на етапі спортивної спеціалізації. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2017. № 2. С. 111-119.

84. Шумарова Д. В., Чуча Ю. И. Влияние аэробики и танцев на физическую подготовленность спортсменов-игровиков. *Спортивні ігри*. 2016. № 1. С. 80-83.