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: Методика фізичної підготовки дітей 9-10 років, які займаються спортивними танцями, на етапі попередньої базової підготовки

Виконав: студент II курсу, групи 8.0179-2с
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма Спорт
Шуліка Богдан Юрійович
Керівник: к.н.фіз.вих., доцент Сердюк Д.Г.
Рецензент к.пед.н., доцент Коваленко Ю.О.

Запоріжжя – 2020 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров'я та туризму
Рівень вищої освіти Магістр
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма Спорт

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

«____»_____2020 року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТОВІ

Шуліці Богдану Юрійовичу

1. Тема роботи (проекту) «Методика фізичної підготовки дітей 9-10 років, які займаються спортивними танцями, на етапі попередньої базової підготовки» керівник роботи (проекту) к.н.фіз.вих., доцент Сердюк Д.Г.
затверджені наказом ЗНУ від «___» _____ 2020 року № _____

2. Строк подання студентом роботи (проекту) 2 листопада 2020 року

3. Вихідні дані до роботи (проекту): оцінка ефективності методики фізичної підготовки дітей, які займаються спортивними танцями, на етапі попередньої базової підготовки.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): Провести аналіз та узагальнення науково-методичної літератури з проблеми фізичної підготовки у спортивних танцях та споріднених видах спорту. Здійснити аналіз динаміки показників фізичної та функціональної підготовленості дітей 9-10 років, які займаються спортивними танцями. На основі отриманих даних дати оцінку ефективності запропонованої методики фізичної підготовки.

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

6. Консультанти розділів роботи (проекту)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
I	к.н.фіз.вих., доцент Сердюк Д.Г.		
II	к.н.фіз.вих., доцент Сердюк Д.Г.		
III	к.н.фіз.вих., доцент Сердюк Д.Г.		

7. Дата видачі завдання _____

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 2019 р.- жовтень 2019 р.	*виконано*
2	Проведення власних експериментальних досліджень	Грудень 2019 р. – жовтень 2020 р.	*виконано*
3	Обробка отриманих даних та оформлення результатів дипломної роботи	Листопад 2020 р. - жовтень 2020 р.	*виконано*

Студент _____ **Б.Ю. Шуліка**

Керівник роботи (проекту) _____ **Д.Г. Сердюк**

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 Методика підготовки дітей у споріднених спортивним танцям складнокоординаційних видах спорту 10
1.2 Аналіз різних методик підготовки танцюристів у структурі річного циклу 16
2 Завдання, методи і організація дослідження 25
2.1 Завдання дослідження 25
2.2 Методи дослідження 25
2.3 Організація дослідження 32
3 Результати дослідження 33
Висновки 42
Перелік посилань 44

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота – 52 сторінки, 3 рисунока, 2 таблиці, 67 літературних джерел.

Об’єкт дослідження – фізична та функціональна підготовленість дітей 9-10 років, які займаються спортивними танцями.

Мета дослідження – оцінка ефективності методики фізичної підготовки дітей, які займаються спортивними танцями, на етапі попередньої базової підготовки.

Для реалізації поставлених завдань ми застосовували наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних літературних джерел та документальних матеріалів; педагогічне спостереження; тестування фізичних здібностей; тестування функціональної підготовленості; педагогічний експеримент; методи математичної статистики. Розроблено методику навчально-тренувальних занять з урахуванням типової структури побудови урочної форми. Як засоби для вирішення завдань фізичної підготовки використовувалися як фізичні вправи, так і танцювальні рухи. Послідовність включення цих засобів визначалася спрямованістю мезоциклу В результаті педагогічного експерименту доведена ефективність розробленої методики фізичної підготовки дітей 9-10 років, які займаються спортивними танцями. Про це свідчить порівняльний аналіз даних попереднього та підсумкового тестування фізичних здібностей дітей експериментальної та контрольної груп. Встановлено, що при достовірно високому прирості середніх результатів у всіх контрольних вправах у дітей обох груп, абсолютні результати танцюристів експериментальної групи в середньому в два рази перевищують результати, показані дітьми контрольної групи.

СПОРТИВНІ ТАНЦІ, ДІТИ 9-10 РОКІВ, ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ, ФУНКЦІОНАЛЬНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ, МЕТОДИКА

ABSTRACT

Qualification Work – 52 pages, 3 drawings, 2 tables, 67 literary sources.

The object of research is the physical and functional fitness of children aged 9-10 years who are engaged in sports dancing.

The aim of the study is to evaluate the effectiveness of the method of physical training of children engaged in sports dancing at the stage of preliminary basic training.

To implement the tasks set, we used the following research methods: theoretical analysis and generalization of data from literature sources and documentary materials; pedagogical observation; testing of physical abilities; testing of functional readiness; pedagogical experiment; methods of Mathematical Statistics. A methodology of training sessions has been developed, taking into account the typical structure of building a regular form. Both physical exercises and dance moves were used as a means to solve physical training problems. As a result of a pedagogical experiment, the effectiveness of the developed method of physical training of children aged 9-10 years who are engaged in sports dancing was proved. This is evidenced by a comparative analysis of the data of preliminary and final testing of physical abilities of children of the experimental and control groups. It was found that with a significantly high increase in average results in all control exercises in children of both groups, the absolute results of dancers in the experimental group are on average twice as high as the results shown by children in the control group.

SPORTS DANCES, CHILDREN AGED 9-10 YEARS, PHYSICAL FITNESS, FUNCTIONAL FITNESS, METHODOLOGY

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ, СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ

ЗФП – загальна фізична підготовка;

СФП – спеціальна фізична підготовка;

СВ – спеціальні вправи;

СД – статеве дозрівання;

% – відсоток;

n – чисельність вибірки;

м – метр;

м/с – метрів на секунду;

р – разів;

с – секунда;

см – сантиметр;

уд/хв – ударів в 1 хвилину;

хв – хвилина;

ЧСС – частота серцевих скорочень.

ВСТУП

З кожним роком все більшої популярності серед дітей і підлітків в нашій країні і по всьому світу набувають спортивні танці. Спортивні танці є синтезом різних жанрів сучасної хореографії, спортивних елементів, акторської майстерності і вимагає від танцюристів високого рівня фізичної підготовленості [1, 2, 3].

Основний контингент висококваліфікованих танцюристів, вже кілька років утримують лідерство на міжнародній арені, оновлюється за рахунок припливу з споріднених складнокоординаційних видів спорту. Такий підхід до підготовки танцюристів на тлі загострення конкуренції в нашій країні і в світі, не може забезпечити досягнень високого рівня в довготривалій перспективі.

Сучасні тенденції до ускладнення змагальних програм переважно за рахунок технічно складних комбінацій, що вимагають від танцюристів всебічної підготовленості, обумовлюють необхідність розробки науково-обґрунтованої методики їх підготовки, починаючи з дитячого віку [4, 5].

У споріднених складнокоординаційних видах спорту (спортивна і художня гімнастика, спортивна акробатика, аеробіка) розроблена науково-методична база, що забезпечує успішність тренувальної і змагальної діяльності.

Багато аспектів фізичної, технічної, композиційної та інших сторін підготовки, а також критерії суддівської оцінки змагальної діяльності в спортивних танцях і складнокоординаційних видах спорту подібні, тому підготовку танцюристів можна будувати на основі закономірностей і принципів, використовуваних в спорті. Разом з тим, спортивні танці – самостійний танцювальний напрямок, що має свою специфіку в змагальній діяльності і суддівстві, що необхідно враховувати на всіх етапах підготовки танцюристів [1, 7].

Багато дослідників відзначають необхідність планомірної багаторічної підготовки в обраній дисципліні, що базується на суворій наступності тренуючих впливів.

Особливістю змагального навантаження в спортивних танцях є включення в програму складнокоординаційних вправ, що виконуються переважно в швидкісно-силовому режимі з мобілізацією функцій серцево-судинної, дихальної та інших систем організму [8-10].

У зв'язку з цим на одне з першорядних місць виходить такий компонент структури майстерності, як фізична підготовленість. Особливо велике значення фізичної підготовки на початковому етапі багаторічного тренування, коли закладається база для розвитку всіх компонентів спортивної майстерності і вирішуються такі важливі завдання, як зміцнення здоров'я, забезпечення всебічного фізичного розвитку і навчання техніці рухів [4, 11].

Таким чином, виникає протиріччя між необхідністю досягнення досить високого рівня фізичної підготовленості танцюристів, що забезпечує успішність змагального виступу, і відсутністю розроблених науково-методичних основ даного напрямку. Як наслідок, проблема дослідження полягає у визначенні змісту і методики фізичної підготовки юних танцюристів.

У зв’язку із цим, метою дослідження стала оцінка ефективності методики фізичної підготовки дітей, які займаються спортивними танцями, на етапі попередньої базової підготовки.

Об’єкт дослідження – фізична та функціональна підготовленість дітей 9-10 років, які займаються спортивними танцями.

Суб’єкт дослідження – діти 9-10 років, які займаються спортивними танцями.

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1 Методика підготовки дітей у споріднених спортивним танцям складнокоординаційних видах спорту

Незважаючи на величезний інтерес до спортивних танців, програмно-методичне забезпечення даного напрямку ще не розроблено. Ступінь вивченості процесу підготовки танцюристів, а так само засобів і методів, використовуваних в тренувальному процесі, знаходиться на початковому етапі. Загальноукраїнська танцювальна організація робить спроби створити єдину систему підготовки танцюристів. Прикладом може служити багаторівнева система танцювальної освіти, яка поєднує навчання з тестуванням виконавської майстерності учнів на кожному етапі. Система може бути застосована до різних танцювальних напрямків і охоплює всі вікові групи. Однак вона не враховує особливості танцювальних напрямків, зокрема, спортивного танцю. В даний час вона не є обов'язковою для танцювальних шкіл, клубів і гуртків, так як носить рекомендаційний характер і не має наукового обґрунтування [3, 12-14].

Відсутність інформації спонукало нас до вивчення даної проблеми в близьких естрадних видах спорту. В цьому відношенні є великий матеріал, представлений як фундаментальними теоретичними дослідженнями, так і дослідженнями приватних питань, що мають відношення до проблем, що існують в спортивних танцях. Спираючись на метод аналогії, який передбачає застосування в першу чергу вже побудованих, добре вивчених подібних моделей і процесів, були проаналізовані дані наукових досліджень в споріднених спортивним танцям видах спорту [4].

У складнокоординаційних видах спорту основою тренувального процесу є технічна підготовка, якій приділяється велика увага, проте вона обумовлена і, в першу чергу, залежить від рівня фізичної підготовленості спортсмена. Більшість авторів відзначають, що у складнокоординаційних

видах спорту, як і в спортивних танцях, фізична і технічна підготовка спортсменів нерозривно пов'язані між собою. Для забезпечення більшої виразності рухів потрібна висока техніка їх виконання. Лише на тлі досконалого володіння навиком, коли руху спортсмена доведені до автоматизму, можна надати рухам такі відтінки, які нададуть на глядачів сильний емоційний вплив. Фізична неготовність спортсмена або танцюриста до виконання елементів веде до помилок в техніці [15, 16].

Наприклад, в художній гімнастиці основна частина тренувального процесу спрямована на вдосконалення технічної підготовки спортсменок Карпенко Л.А. (2007) у дослідженні, що аналізує ключові аспекти успішної навчально-тренувальної роботи на сучасному етапі розвитку художньої гімнастики, виділяє 5 розділів у технічній підготовці гімнасток. До них відносяться:

1) безпредметна підготовка (навчання техніці рухів тілом);

2) предметна підготовка (навчання техніці рухів предметом);

3) хореографічна підготовка (навчання техніці виконання історико-побутових, класичних, народно-характерних, сучасних танцювальних рухів);

4) музично-рухова підготовка (навчання розумінню музики і узгодженню рухів з музикою);

5) композиційна підготовка (складання і відпрацювання змагальних і показових композицій).

За технікою виконання основні рухи тілом класифікуються за 9-ти техніко-структурними групами:

- івноваги,
- нахили,
- повороти, стрибки,
- специфічні елементи,
- акробатичні елементи,
- партерні елементи,
- кроково-бігові і танцювальні елементи.

В спортивних танцях такі групи не виділені, але багато з них можна зустріти в змагальному виступі танцюристів. До багатьох елементів з названих груп застосовуються більш лояльні вимоги в техніці виконання, а іноді вона зовсім не схожа на спортивну [1, 17].

Однак в даний час через існуючу в цьому виді спорту дуже жорсткої конкуренції особливо гострою стає проблема ранньої спеціалізації. Юні гімнастки 5-7 років повинні виконувати змагальну програму за трьома з шести видів багатоборства, тому практично відразу або, в кращому випадку, через місяць після зарахування в спортивну школу, гімнасткам пропонується розучувати техніку елементів змагальних вправ з предметами, що веде згодом до помилок координаційного і технічного характеру [18].

Форсована, надмірно звужена спортивна спеціалізація, нехай навіть вона починається в офіційно встановлені для набору в спортивні школи терміни і супроводжується спочатку швидким приростом спортивних результатів, чревата збитком для кінцевих спортивних досягнень, а головне, для повноцінного розвитку організму. Врахування цих особливостей при розробці методики фізичної підготовки юних танцюристів, що займаються спортивними танцями, дозволить створити повноцінну базу всебічного вдосконалення, розширити адаптаційні можливості та індивідуальний фонд рухових умінь і навичок, які можуть виявитися корисними в процесі спортивного вдосконалення [6, 19, 20].

Для спортивної гімнастики так само характерний ряд досліджень вивчення структури фізичних здібностей і їх впливу на технічну майстерність спортсменів. Аналіз нормативних програм для оцінки різних видів підготовленості гімнастів дозволяє виявити їх слабкі місця. Розвиток спортивної гімнастики, як і спортивних танців, характеризується постійним підвищенням складності довільних вправ, вдосконаленням комбінацій, а також пошуком нових способів використання відомих рухів [21].

Найважливіша відмінна риса всіх якостей рухового потенціалу гімнастів – їх реалізація в техніці різних вправ. Іншими словами, техніка виконання

спортивної вправи полягає в упорядкованому прояві фізичних здібностей. У гімнастиці особливістю фізичної підготовки є необхідність формувати руховий потенціал при одночасному становленні технічної майстерності і, як правило, підтримувати його рівень після досягнення вищих результатів. Це закономірно і для спортивних танців [22].

Сучасна техніка виконання елементів фігурного катання пред'являє підвищені вимоги до сили, швидкості, гнучкості, спритності спортсмена. Ускладнення виконуваних елементів, підвищення числа оборотів в стрибках до 3,5 і 4, збільшення швидкості обертань також вимагають постійного вдосконалення перерахованих фізичних якостей. Особливістю підготовки початківців фігуристів є спеціальна технічна (льодова) підготовка, де розучуються з початку прості, а потім більш складні елементи [23].

Найбільш яскравими технічними елементами в комбінаціях спортивної акробатики є парні кидки і ловля, акробатичні стрибки, циркові вправи, парні рівноваги і т.п. Весь цей перелік прийнятний для спортивних танців в таких номінаціях, як дует, мала група, формейшн і продакшн (від 25 до 100 осіб). Зв'язуючими елементами в змагальних вправах акробатики та спортивної гімнастики є характерні танцювальні та бігові серії, підскоки і стрибки, що притаманне і спортивним танцям [5, 24, 25].

Подібно танцям на льоду і художньої гімнастики, в спортивних танцях потрібен високий рівень розвитку гнучкості і координаційних здібностей. Ці якості необхідні для маневрування на паркеті і виконання фігур і ліній. Підвищені вимоги танцювальний спорт пред'являє до розвитку витривалості. У кожному турі танцюристи повинні виконати п'ять двохвилинних танцю. Фіналіст чемпіонату світу виконує за час турніру до 30 танців, отже, однією зі складових фізичної підготовки танцюристів повинна бути спрямованість на розвиток витривалості. Навантаженні приблизно такого ж обсягу піддаються і танцюристи, які виступають у всіх номінаціях (соло, дует, мала група, формейшн) змагань зі спортивних танців. З огляду на те, що танцюристам

необхідно виконувати безліч складнокоординаційних елементів, витривалість в цих видах діяльності має специфічний характер [26-28].

Важливими компонентами повноцінної фізичної підготовки в спорті є загальна і спеціальна підготовка, між якими існує тісний зв'язок. Залежно від етапу підготовки і кваліфікації спортсмена процентний розподіл часу, що відводиться на ЗФП і СФП по-різному, але дані розділи присутні протягом усього багаторічного періоду підготовки спортсменів.

У складнокоординаційних видах спорту, споріднених спортивним танцям, загальна фізична підготовка (ЗФП) є базовим видом підготовки і саме з неї починається робота з дітьми. Надалі ж ЗФП стає важливим підтримуючим засобом тренування для кваліфікованих спортсменів. Це один з ключових моментів, який необхідно враховувати при розробці змісту фізичної підготовки юних танцюристів, що займаються спортивними танцями [29-31].

В результаті змін правил змагань у спортивній та художній гімнастиці, танцях на льоду, спортивній акробатиці та аеробіці, спортивних бальних танцях в останнє десятиліття в бік ускладнення і збільшення вимог до виконання комбінацій, значний обсяг тренувального часу віддається спеціальній фізичній підготовці, що має дуже велике значення [9].

Фахівці, що працюють в гімнастичних видах спорту і фігурному катанні, особливо виділяють наступні здібності, які необхідно розвивати до максимально можливого рівня [32]:

- у художній гімнастиці – гнучкість , сила, координаційні здібності, швидкість, стрибучість,витривалість;

- у спортивній гімнастиці – швидкісна, жимова і статична сила; активна гнучкість; цілий набір видів швидкості і комплексна витривалість, заснована на різних видах силової, обертальної і статокінетичної витривалості;

- у спортивній аеробіці – гнучкість, точність м'язових відчуттів, динамічна рівновага, стрибучість, загальна витривалість, координаційні здібності, швидкісно-силові здібності, спеціальна витривалість, динамічна і статична сила.

- у спортивній акробатиці-динамічна і статична сила, координаційні здібності, рухливість в суглобах, спеціальна витривалість.

- у фігурному катанні – сила і швидкісні якості, координаційні здібності, гнучкість і рухливість в суглобах.

При цьому кошти, спрямовані на розвиток інших фізичних здібностей, обов'язково повинні бути присутніми в комплексах ЗФП і СФП. Для провідних тренерів в гімнастичних видах спорту не існує «не важливих» фізичних здібностей, але є проблеми, пов'язані з ефективною організацією їх розвитку. Так як ці види спорту мають багато спільного з спортивними танцями в багатьох розділах, а так само у визначенні провідних рухових здібностей, багато засобів і методи ЗФП і СФП можуть бути використані в даному танцювальному напрямку [5, 33-35]. До них відносяться методи розвитку гнучкості, координаційних здібностей, спеціальної витривалості та ін.у фігурному катанні важливим класом є різного роду опорні і обертальні рухи. Вони вимагають хороших технічних навичок, а також розвитку сили м'язів, що беруть участь в угрупованні. В спортивних танцях з кожним роком все більше цінуються повороти з великою кількістю оборотів і точністю в техніці виконання, тому методика обертальної підготовки, що використовується в фігурному катанні, найбільш цікава для цього танцювального напрямку.

Однак необхідно пам'ятати найголовніше: підготовка спортсмена, як і танцюриста, повинна носити такий характер, при якому пристосувальні перебудови носили б яскраво виражену виборчу спрямованість, відповідну специфіці обраного виду [36].

Слід зазначити, що в перерахованих видах спорту засоби впроваджуються в тренувальний процес практично відразу після початку занять, значно скорочуючи етап початкової підготовки, що в подальшому негативно позначається на змагальних виступах. Програма підготовки юних танцюристів, що займаються спортивними танцями, повинна враховувати недоліки, існуючі в цих видах спорту. Її необхідно будувати відповідно до

науково-обгрунтованим розподілом загальної та спеціальної фізичної підготовки [37-40].

1.2 Аналіз різних методик підготовки танцюристів у структурі річного циклу

У зв'язку з тим, що на даний момент не існує науково-обґрунтованої методики підготовки танцюристів, зокрема, юних, як у структурі річного циклу, так і на окремому тренувальному занятті, було досліджено побудову підготовки дітей у спорті [41].

У більшості складнокоординаційних видах спорту підготовка юних спортсменів будується на чергуванні певних періодів в річному циклі. Базовим етапом стає підготовчий період, коли засобами загальної та спеціальної підготовки створюються передумови для успішного освоєння нових програм. Часто розширення кола складних по координації рухів відбувається за рахунок використання різних елементів з суміжних видів спорту [42-44]. Наприклад, в фігурному катанні для формування більшої рухової бази дітей, використовують елементи з гімнастики, акробатики, стрибків у воду, а так само тренажерні пристрої. Змагальний період у юних спортсменів, як і у дітей, що займаються ест, нетривалий. Переважна увага в цьому періоді приділяється здатності організму працювати в потрібному режимі і якісному виконанню змагальної композиції. Для цього використовуються повні і часткові Прокати змагальних програм з скорочуються інтервалами відпочинку. Найважливіше завдання полягає в тому, щоб підготовленість спортсмена в змагальний період не тільки не знизилася, але навіть дещо підвищилася [8, 45].

Зняти емоційні і нервові навантаження минулого сезону – основна мета перехідного періоду. У цей період фізична підготовка зводиться до підбору засобів, що сприяють швидкому відновленню і активному. В спортивних танцях в цей період діти не займаються, тому їх батькам необхідно давати

рекомендація щодо виконання юними танцюристами найпростіших комплексів вправ в рамках загальної та спеціальної фізичної підготовки [46].

Етап попередньої підготовки охоплює, як правило, період перших двох років перебування дітей у спортивній школі. Основний контингент – діти дошкільного віку (4-6 років). Мета раннього навчання полягає в тому, щоб навчити дітей різноманітним руховим діям, що забезпечує впевнене і ефективне виконання елементів техніки. Це може бути забезпечено проведенням загальної фізичної, технічної,теоретичної та психологічної підготовки. На цьому етапі однією з найважливіших сторін підготовки стає загальна фізична підготовка дітей. Спрямованість занять з фізичної підготовки полягає в навчанні юних танцюристів основним спортивним рухам: ходьбі в строю, бігу в різному темпі, підскоків, стрибків на одній і двох ногах; елементам спортивних ігор; найпростішим елементам гімнастичних вправ: ластівка, присідання, ходьба на носках, перекидів і т. п. За допомогою різноманітних вправ, а також різнопланових ігор розвивається спритність, закладається база для виконання складних по координації рухів: кроків, стрибків, обертань і їх комбінацій [47].

Однак в кожному виді спорту, як і в спортивних танцях, в підготовці юних спортсменів існують деякі особливості. Так, в художній гімнастиці в даний період йде поступова спеціалізація вправ, тобто наближення їх за формою і характером до змагальних вправ. Ігри, в яких провідними є імітаційно-наслідувальні вправи, замінюються більш складними по координації діями. Розширюється обсяг тренувальних засобів, взятих з інших спортивних дисциплін [48, 49].

Технічна підготовка спрямована на оволодіння базовими вправами з тим, щоб забезпечити більш успішне формування рухових навичок, умінь і знань при навчанні спеціальним вправам. Допоміжні вправи поступово ускладнюються, сприяючи розвитку і вдосконаленню необхідних рухових, психомоторних і психічних здібностей [50].

Спеціальна рухова підготовка, спрямована на розвиток таких координаційних здібностей як вміння відчувати і диференціювати різні параметри рухів, швидкість реакції на рухомий об'єкт і антиципації (передбачення зони падіння предмета), здійснюється переважно на етапі попередньої підготовки і початкової спортивної спеціалізації. Ці завдання вирішуються в основному за рахунок ігрового методу, а також завдяки запозиченню з інших видів спорту окремих елементів техніки. Все вище сказане можна віднести і до спортивних танців, що ще раз підтверджує спорідненість цих видів діяльності. В спортивних танцях необхідно враховувати специфіку, тому в змагальні та ігрові вправи можна вводити танцювальні рухи, зв'язки і ускладнювати їх у міру освоєння дітьми [51, 52].

Сучасний високий рівень розвитку фігурного катання на ковзанах пред'являє особливі, досить високі вимоги до процесу початкового навчання фігуристів. В даний час практика фігурного катання дає приклади оволодіння досить складними елементами в юному віці. Ця тенденція, мабуть, збережеться і надалі. Тому вже з перших кроків навчання необхідно, щоб навчально-тренувальний процес, забезпечував швидке і якісне оволодіння рухами і був націлений на вивчення надскладних елементів. Проблемами в процесі навчання на сьогоднішній день є спроби замінити якісну побудову навчально-тренувального процесу надмірним збільшенням обсягу занять, числа повторень елементів, а так само вдосконалення вивчених рухів шляхом натягування юних спортсменів і т. п. [53].

Такі ж проблеми характерні і для інших видів спорту, що має бути враховано при розробці методики фізичної підготовки юних танцюристів.

В спортивних танцях, як і в суміжних видах спорту, на етапі початкової підготовки повинні використовуватися руху з інших видів спорту для розширення рухових можливостей танцюристів. Наприклад, в фігурному катанні освоєння багатооборотних стрибків і численних елементів фігурного катання немислимо без хорошої загальної координації спортсменів. Включення в тренування елементів гімнастики і акробатики з використанням

батутів і стрибків у воду значно розвиває координаційні здібності фігуристів. Для юних фігуристів і танцюристів особливу роль набуває зміцнення стопи, м'язів спини і черевного преса. Міцність м'язів і зв'язок стопи, що несуть основну функцію в стрибках, доріжках кроків і обертаннях, можна придбати шляхом багаторазового виконання досить простих по координації вправ з ненадійними навантаженнями. Фігурист повинен володіти добре розвиненою м'язовою системою. Цей розділ підготовки вирішується за допомогою рухливих і спортивних ігор з використанням легкоатлетичних вправ, тренажерів і різних обтяжень [54, 55].

Природно, що завдання фізичної підготовки вирішуються в поєднанні з іншими аспектами підготовки, зокрема з хореографією, музичною підготовкою і відпрацюванням спеціальних елементів програми.

Важливе місце на цьому етапі у всіх складнокоординаційних видах спорту відводиться зміцненню м'язів рухового апарату дітей, так як саме в цьому віці особливо часто виникають характерні для спортсменів поздовжнє і поперечна плоскостопість, викривлення хребта (сколіози і лордози) [16, 24, 29, 56].

Основною формою навчально-тренувальної роботи в спорті на початковому етапі навчання є групові заняття в залі, на спортивному майданчику, на льоду, що складаються з підготовчої, основної та заключної частин. Час занять – 45-60 хв з обов'язковим 10-15-хвилинною перервою.

У своїй роботі, що аналізує роботу тренерів з художньої гімнастики, Карпенко Л.А. (2007) зазначає, що успішно працюючі педагоги використовують складну організацію навчально-тренувального процесу. Характерною відмінною особливістю системи є фрагментарна (мозаїчна) побудова тренувальних розділів. Структурною одиницею організації їх навчально-тренувальної роботи є фрагменти-окремі логічно збудовані епізоди роботи тривалістю 10-20 (іноді і більше) хвилин кожен. Основні положення цих розділів підготовки можна застосувати в спортивних танцях. Автор відзначає особливу двояку роль підготовчої частини (розминки) в навчально-

тренувальному процесі гімнасток. У підготовчій і заключній частинах тренування в рамках комплексів загальної та спеціальної фізичної підготовки найчастіше вирішуються завдання спеціальної фізичної підготовки [8, 27, 57, 58]. В даний час можна виділити наступні варіанти розминок, що застосовуються в художній гімнастиці:

- гімнастичні – біля опори і на середині залу;
- хореографічні – класична, народно-характерна, модерн;
- танцювально-гімнастичні (в сучасному стилі) – ритмічна і аеробічна;
- партерні – гімнастична та хореографічна.

В спортивних танцях проблема методики проведення підготовчої частини заняття стоїть особливо гостро. Коротка, найчастіше самостійна розминка (а іноді і її повна відсутність) не дає можливості танцюристам підготуватися до виконання композиції, а так само провокує травми. Неувага до цієї частини заняття пояснюється відсутністю у більшості педагогів зі спортивних танців спеціальних фізкультурних знань.

У заключній частині навчально-тренувальних занять в художній гімнастиці спеціальна фізична підготовка гімнасток здійснюється в двох варіантах:

- цілеспрямований розвиток однієї, але, найчастіше, декількох фізичних здібностей;
- комплексний вплив на розвиток декількох фізичних здатність.

Так, наприклад, в розділі безпредметної підготовки обов'язковими, регулярно повторюваними фрагментами навчально-тренувальної роботи є:

- кроково-бігова або кроково-танцювальна підготовка;
- специфічна (хвилеподібна) підготовка;
- рівноважно-обертальна підготовка;
- стрибкова підготовка;
- акробатична підготовка.

У хореографічній підготовці найбільш традиційним для сучасної художньої гімнастики є:

- проведення уроків класичної або народно-характерної хореографії у вигляді окремих занять або розминок;

- розучування танцювальних кроків, поз, рухів рук в рамках Кроково-танцювального фрагмента;

- складання, розучування і відпрацювання хореографічних елементів в рамках показового танцювального або танцювально-спортивного номера. У гімнастиці даний компонент базується, головним чином, на класичній основі, розробленої в балеті, і є складовою частиною навчально-тренувального процесу [14].

Розділ музично-рухової підготовки тренери найчастіше поєднують з хореографічною підготовкою, СФП, намагаючись весь урок проводити під музику з використанням спеціально підібраних фонограм. Така побудова занять найближче до цього танцювального напрямку, так як охоплює фізичну, технічну, хореографічну та музично-рухову підготовку в найбільш оптимальних пропорціях [59].

У своєму дослідженні Менхин Ю. В. зазначив, що у спортивній гімнастиці фізична підготовка на сьогоднішній день має досить чіткої науково обґрунтованої методології, що включає систему цілеспрямованих впливів з метою забезпечення надійної підготовленості спортсмена до змагальної діяльності. Автор підкреслює, що всі концепції, принципи і методи реалізуються в 12 формах занять з фізичної підготовки:

- ранкової СФП,
- загальної тренувальної розминки,
- силової тренувальної розминки,
- СФП в процесі роботи на видах багатоборства, техніко-силової підготовки,
- комбінованих силових вправах,
- комплексах силових вправ, комплексах СФП,
- кругового тренуванні перманентного типу,
- кругового тренування ударного типу,

- фонової кругової тренуванні і в спеціальному занятті з фізичної підготовки.

В спортивних танцях на даний момент не існує такої чіткості, але популярність цього танцювального напрямку напевно приверне фахівців в області фізичної культури і спорту, які допоможуть розробити науково-обгрунтовані програми підготовки як юних, так і висококваліфікованих танцюристів [60, 61, 62].

Процес підготовки в молодих, зовсім недавно визнаних видах спорту-спортивній аеробіці, акробатиці і спортивних бальних танцях-знаходиться на початковому етапі і має ті ж труднощі, що і в спортивних танцях. У спортивних бальних танцях наукових досліджень недостатньо, але з'явилися дослідження, в яких спортивні бальні танці вивчалися в зв'язку з розвитком фізичних здібностей дітей 5-7 років. Більшість наукових робіт у спортивній аеробіці присвячено дослідженню різних сторін підготовки спортсменів високого класу [3]. Питання, пов'язані з раціональним використанням засобів і методів спеціальної фізичної підготовки юних акробатів на етапі початкової спортивної спеціалізації, розроблені мало. Проблема ускладнюється великою кількістю вузьких спеціалізацій в даному виді спорту. В силу цього, при організації навчального процесу на практиці не завжди правильно вдається підібрати і розподілити кошти і методи в річному тренувальному циклі. Специфіка рухової діяльності в спортивній аеробіці обумовлює неоднакові вимоги до розвитку різних рухових здібностей. У зв'язку з цим, для оптимальної побудови тренувального процесу в спортивній аеробіці, як і в спортивних танцях, необхідно представляти провідні фактори, що забезпечують високий і стабільний результат для того, щоб цілеспрямовано розвивати їх в процесі тренування [12].

В даний час в практиці танцювального спорту, найчастіше навчання і тренування ведуться методом багаторазового повторення конкретних композицій, тобто фактично змагальних вправ, що знижує якість їх освоєння. Все ще широко поширена методика тренування, що передбачає виконання

вправ фізичної підготовки в кінці заняття [9]. Однак деякі тренери, намагаючись модернізувати навчально-тренувальний процес, планують виконання спеціальної роботи або на початку заняття після загальної розминки, або розподіляють рівномірно по всьому заняттю. Заняття будується як спортивне тренування і включає: вступну частину, основну частину (використовуються підводять вправи, складаються і розучуються технічні елементи і композиції, пояснюється техніка виконання технічних елементів, удосконалюються вивчені композиції) і заключну частину (виконання технічних елементів під музику і вдосконалення композиції в танці). У тренувальній практиці широко поширені «індивідуальні» заняття, коли увага педагога концентрується на одній парі. Використовується так само марафон – протанцювання всіх танців програми без зупинок (прогін «нон-стоп») [14].

Незважаючи на те, що це визнані види спорту, в них простежуються проблеми, характерні і для спортивних танців. У спортивній аеробіці, акробатиці і бальних танцях не визначені межі мінімальних і максимальних тренувальних і змагальних навантажень, не встановлені оптимальні зміст і структура тренувального процесу на різних етапах підготовки. Розглянуті види спорту пред'являють значні вимоги до функціональних можливостей організму і фізичної підготовленості спортсменів. Проте, методика тренування в них складається стихійно, емпірично, відбувається пряме перенесення з області художньої та спортивної гімнастики, не враховується відповідна реакція організму на навантаження, застосовується досить обмежене коло засобів, дуже слабо узагальнюється досвід роботи провідних тренерів [64].

На підставі проаналізованих нормативних документів та змагальних вимог, можна зробити висновок, що нові види спорту формуються на підставі елементів і вимог з уже існуючих вид. Наприклад, в спортивній аеробіці практично всі елементи або їх модифікації були запозичені з вправи спортивної та художньої гімнастики, спортивної акробатики.

Найбільша кількість елементів запозичена зі спортивної гімнастики. Підтримки, що виконуються в спортивних танцях на паркеті, дуже часто

використовуються в танцях на льоду. Отже, одним із шляхів розвитку нових видів спорту, є спадкоємність схожих положень у всіх аспектах формування наукової бази, системи підготовки та ін.Але разом з тим, кожен новий вид привносить якісь особливості, які, безумовно, існує і в спортивних танцях. У методиці підготовки юних спортсменів в споріднених видах спорту існує багато прогалин, але є базові моменти, на які можна спертися при підготовці юних танцюристів, що займаються спортивними танцями [7].

До таких моментів можна віднести наступні:

1) тренувальні заняття з юними спортсменами не повинні бути орієнтовані на досягнення в перші роки занять високого спортивного результату, а спрямовані на створення бази загального характеру;

2) тренувальні та змагальні навантаження повинні відповідати функціональним можливостям зростаючого організму;

3) в процесі занять необхідно забезпечити контроль за станом здоров'я, підготовленістю займаються і їх фізичним розвитком;

4) надійною основою успіху юних спортсменів в обраному виді спорту має набутий фонд умінь і навичок, всебічний розвиток фізичних якостей, розвиток функціональних можливостей організму;

5) на етапі попередньої підготовки у юних спортсменів засоби ЗФП переважають над СФП, але при підборі засобів ЗФП враховується специфіка виду;

6) фізична і технічна підготовка юних спортсменів тісно пов'язані;

7) побудова річного циклу і окремого навчально-тренувального заняття будуються з урахуванням зміни працездатності організму, віку і ступеня підготовленості займаються [2, 37, 65].

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

Мета дослідження – оцінити ефективність методики фізичної підготовки дітей, які займаються спортивними танцями, на етапі попередньої базової підготовки

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз та узагальнення науково-методичної літератури з проблеми фізичної підготовки у спортивних танцях та споріднених видах спорту.

2. Здійснити аналіз динаміки показників фізичної та функціональної підготовленості дітей 9-10 років, які займаються спортивними танцями.

3. На основі отриманих даних дати оцінку ефективності запропонованої методики фізичної підготовки.

2.2 Методи дослідження

Для реалізації поставлених завдань ми застосовували наступні методи дослідження:

- теоретичний аналіз та узагальнення даних літературних джерел та документальних матеріалів;
- педагогічне спостереження;
- тестування фізичних здібностей;
- тестування функціональної підготовленості;
- педагогічний експеримент;
- методи математичної статистики.

Теоретичний аналіз і узагальнення даних літературних джерел і документальних матеріалів проводилися з метою з'ясування розробленості досліджуваної проблеми.

Вивчалася література, що розглядає танець і хореографію як частину мистецтва і культури. Досліджувалися джерела, присвячені різним танцювальним напрямками (спортивні бальні танці, класична і народна хореографія та ін.). Для всебічного розгляду проблеми аналізувалася науково-методична література за методикою підготовки в споріднених складнокоординаційних видах спорту (художня і спортивна гімнастика, спортивна акробатика, бальні танці).

Аналізу піддавалася науково-методична література з проблем методики підготовки в спорті, офіційні документи, що регламентують навчально-тренувальну і змагальну діяльність в ДЮСШ (навчальні програми і правила змагань). Розглядалися методичні основи фізичної підготовки спортсменів різного віку та кваліфікації, а також їх використання при побудові навчально-тренувального процесу. Була проаналізована література, що розглядає передумови розвитку фізичних здібностей і особливості навчання руховим діям дітей, так як будь-яка методика повинна враховувати вікові особливості спортсменів. З метою коректного проведення наукового дослідження вивчалися літературні джерела з основ методології та обробки отриманих результатів. Узагальнювався досвід вітчизняних і зарубіжних фахівців, матеріали сайтів Всесвітньої мережі Інтернет.

Тестування фізичних здібностей проводилося з метою вивчення фізичної підготовленості юних танцюристів експериментальної та контрольної груп на початку педагогічного експерименту і після його завершення.

Тестування проводилося в два етапи:

- перший етап – до початку педагогічного експерименту;
- другий етап – після проведення педагогічного експерименту.

На першому етапі тестування проводилося для виявлення початкового рівня підготовленості танцюристів. Підсумкове тестування дозволяло отримати інформацію про стан фізичної підготовленості танцюристів експериментальної та контрольної груп по закінченню педагогічного експерименту.

Для визначення фізичної підготовленості танцюристів використовувалися контрольні вправи, що характеризують ступінь розвитку основних фізичних здібностей.

Контрольна вправа №. 1 (швидкісно-силові здібності).

Стрибок в довжину з місця з двох ніг.

Для проведення випробувань на підлозі стелився килимок з товстої гуми з розміткою через 10 см. Довжина килимка близько 2,5 м, ширина 1 м. На килимку проводилася осьова лінія, перпендикулярно до неї в 35-40 см від переднього краю проводилася стартова риса. Випробуваний ставав носками до стартової межі, робив мах, відвівши руки назад, потім різко виносив їх вперед і, штовхаючись двома ногами, стрибав якнайдалі. Пропонувалося три спроби. Зараховувався найкращий результат.

Довжина стрибка вимірювалася мірною стрічкою від стартової відмітки до певної точки торкання підлоги ногою (зазвичай крайня задня точка п'яти) з точністю до 1 см. Якщо дитина хитнулася назад після приземлення і торкнулася килимка якою-небудь іншою частиною тіла, спроба не зараховувалася. Не можна відривати ноги від підлоги до стрибка.

Контрольна Вправа № 2 (визначення гнучкості).

Дитина з положення сидячи на підлозі, прямі ноги нарізно, виконувала нахил вперед. Відстань між ступнями ніг 20-30 см. Ступні впиралися в вертикальні опори висотою 35 см. Площина опор, що стикається зі ступнями, перебувала не менше ніж в 50 см від стіни. На підлозі розташовувалася лінійка, нульовий поділ якої знаходилося на лінії, що з'єднують поверхні опор, звернених до випробуваного. Дитина нахилялася вперед, намагаючись плавно дотягнутися пальцями рук якомога далі по лінійці. На максимальному нахилі

потрібно утриматися не менше 2 сек. Виконувалося дві спроби. Зараховувався найкращий результат. Вимірювання проводиться з точністю до 0,5 см.

Контрольна вправа № 3 (здатність до диференціювання м'язових зусиль).

Диференціювання м'язових зусиль визначалося по відтворенню заданої відстані, рівного 50% від максимального в стрибку в довжину. Діти виконували максимальний стрибок. Дані рухи виконувалися 4-5 разів з відкритими очима, потім пропонувалося, орієнтуючись на м'язово-суглобове відчуття, зробити ті ж рухи з закритими очима. Величина відхилень (в см) визначалася шляхом вимірювання відстані, на яку випробуваний не дострибнув до риси або перестрибнув її. Виконувалося п'ять стрибків, враховувався середній результат.

Контрольна вправа № 4 (здатність до статичної рівноваги) «чапля на болоті»

Обстежуваний стояв на підлозі. Йому пропонувалося підняти одну ногу і простояти на інший якомога довше. Положення рук довільне. Вимірювався час стояння на одній нозі з відкритими очима з моменту підтискання ноги до моменту втрати рівноваги (в секундах). Втратою рівноваги вважалося торкання ногою опори або пересування на опорній нозі.

Контрольна вправа № 5 (здатність до динамічної рівноваги)

«Пройти по лінії».

Обстежуваний проходив по лінії довжиною в 1,5 м, яка накреслена на підлозі. Випробуваному пропонувалася одна пробна спроба, коли він йшов по лінії з відкритими очима, і дві залікові, коли він йшов з закритими.

Швидкість пересування по лінії випробуваний вибирає самостійно, положення рук довільне.

Вимірювалося максимальне відхилення випробуваного від лінії (в см). Результати двох залікових спроб складалися, визначалося середнє значення.

Контрольна вправа № 6 (здатність до перестроювання рухової дії)

«Човниковий біг з перенесенням предмета».

Контрольна вправа проводилося на рівній доріжці довжиною 5 м. За кожною рисою робилися два півкола радіусом 50 см (з діаметром на межі). В одному півколі лежали два кубики розміром 5х5х5 см. З положення високого старту, по команді « Марш!» дитина пробігала 5 м від однієї риси до іншої, брала кубик, що лежить в півколі, швидко поверталася до стартової межі і клала кубик в інше півколо. Потім поверталася назад і переносила другий кубик.

Виконувалася одна спроба. Враховувався час (в сек.) від моменту подачі команди « Марш!» до моменту торкання півкола другим кубиком.

Кидати кубик не дозволялося. При порушенні цього правила призначалася повторна спроба. Обладнання: крейда, кубики, секундомір.

Контрольна вправа № 7 (здатність до узгодженості рухів) «Переклади кубики».

Обстежуваний стоїть перед двома стільцями. На лівому стільці коробка з дев'ятьма кубиками, на правому така ж коробка без кубиків.

За сигналом дитині пропонувалося якомога швидше перекласти кубики з однієї коробки в іншу, передаючи їх з руки в руку. При цьому за один раз дозволялося брати тільки один кубик. При падінні або неправильному розташуванні кубика в коробці дитина сама виправляла свої помилки.

Фіксувався час (в сек.) від моменту подачі сигналу до того часу, коли всі кубики будуть правильно укладені в коробку. Дозволялося виконати дві спроби. У залік йшла найкраща спроба.

Контрольна вправа № 8 (здатність до відтворення ритму)

«Біг по кочках».

Обстежуваному пропонувалося пробігти дві дистанції по 10 м. Одна з них стандартна. Протягом другої на різній відстані один від одного розташовані обручі, в які повинен наступати випробуваний під час бігу.

Визначалася різниця між часом (в сек.) подолання першої та другої дистанції.

Контрольна вправа № 9 (здатність до орієнтування в просторі) «Весела дзига»

Повороти на місці в окресленому колі.

Обстежуваний стоїть в окресленому колі (маленькому обручі), діаметром 50 см, обличчям до експериментатора.

За командою обстежуваний починає повороти навколо себе, стоячи на одному місці. Потрібно зберігати рівновагу і не виходити за межі кола.

Оцінювався час (у сек.) 4-х поворотів, після виконання яких необхідно чітко зафіксувати вихідне положення.

Контрольна вправа № 10 (комплексний розвиток рухових здібностей).

Стрибки з поворотом на 360 градусів проводилися за методикою, розробленою В. А. Семеновим і А. Н. Моторіним. Автори вважають, що при виконанні повороту стрибком потрібна узгодженість дій великої кількості м'язів для утримування рівноваги, на підставі чого можливо охарактеризувати загальнорушійну координацію людини. Виконувалося в кінці заняття на тлі стомлення.

Тестування функціональної підготовленості організму дітей проводили з використанням показників, що характеризують стан серцево-судинної і дихальної систем. Потім, ґрунтуючись на отриманих даних, розраховували відповідні індекси, що свідчать про можливість серцево-судинної і дихальної систем реагувати на фізичні навантаження і дозволяють опосередковано судити про ступінь розвитку витривалості.

Життєву ємність легень (ЖЄЛ) дітей визначали сухоповітряним спірометром у стані відносного спокою з дотриманням відповідних гігієнічних вимог.

На підставі отриманих результатів визначали величину життєвого індексу (ЖІ) за формулою:

$$ЖІ = ЖЄЛ\ (мл) / маса\ тіла\ (кг).$$

Аналіз отриманих результатів проводили, використовуючи таблиці для оцінки показника ЖІ для дітей 7-16 років:

низький – дорівнює або менше 45;

- нижче середнього – 46-50;
- середній – 51-60;
- вище середнього – 61-70;
- високий – дорівнює або більше 71.

Індекс Робінсона або подвійний добуток представляє інтегральну величину, що характеризує частоту серцевих скорочень (ЧСС в спокої) і систолічний артеріальний тиск (АТ сист.) і дозволяє опосередковано визначити ступінь витривалості серцево-судинної системи. Індекс Робінсона обчислюється за формулою:

$$IP = (ЧСС\ (уд / хв) \times АТ\ (сист.)) / 100$$

Збільшення значень даного індексу вказує на ослаблення діяльності серцево-судинної системи (ССС), зменшення – на посилення діяльності ССС. У міру розвитку витривалості числові значення індексу Робінсона знижуються.

Градації індексу Робінсона для дітей 6-7 років:

- до 86 – вище середнього;
- 87-96 – середнє;
- 97 і вище – нижче середнього.

Зібраний в процесі дослідження фактичний матеріал був оброблений за допомогою загальноприйнятих методів математичної статистики, таких як:

- визначення середнього арифметичного значення результатів (X),
- середнього приросту (d),
- m - помилка середньої,
- t - критерію Стьюдента з визначенням рівня значущості (p).

2.3 Організація дослідження

Дослідження проведене на базі Шевченківської районної громадської організації спортивного танцю «Грація», м Запоріжжя.

Експериментальна перевірка розробленої методики проводилася протягом навчального року з вересня 2019 року по вересень 2020 року.

В експерименті взяли участь танцюристи у віці 9-10 років (хлопчики і дівчатка). Були сформовані дві групи (експериментальна і контрольна) по 20 чоловік в кожній. При комплектуванні груп застосовувався метод випадкової вибірки без урахування ступеня фізичного і психічного розвитку. Навчально-тренувальний процес в обох групах проводився три рази на тиждень по 60 хвилин.

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Правила змагань у складнокоординаційних видах спорту (спортивній та художній гімнастиці, танцях на льоду, спортивній акробатиці, спортивній аеробіці та акробатиці, танцях на паркеті) та спортивних танцях мають багато спільного.

Виявлено, що, незважаючи на все зростаючу популярність спортивних танців, даних про фізичну підготовку танцюристів в літературних джерелах не достатньо. На даний момент в спортивних танцях існують ті ж проблеми, що і в ряді видів спорту, які переживають своє становлення. Власні дослідження і узагальнення практичного досвіду показують, що методика підготовки танцюристів, в тому числі юних, будується в основному стихійно, без урахування багаторічного досвіду підготовки спортсменів в споріднених спортивним танцям видах спорту.

Необхідність фізичної підготовки танцюристів і її вплив на якість змагального виступу доводять результати анкетного опитування фахівців і підтверджують результати педагогічного спостереження.

На підставі аналізу літературних джерел, результатів попереднього обстеження, власного досвіду виступів і тренерської роботи в спортивних танцях, було розроблено зміст фізичної підготовки танцюристів в річному циклі і методика проведення занять з спрямованістю на розвиток основних фізичних здібностей в рамках загальної та спеціальної фізичної підготовки. Зміст і методика проведення занять розроблялися з урахуванням реалізації принципів спортивного тренування.

Експериментальна методика апробувалася протягом 12 місяців, складових макроциклу, який за аналогією зі спортивним тренуванням розділений на 3 періоди: підготовчий, змагальний і перехідний.

З огляду на це, підготовчий період у юних танцюристів має досить велику тривалість – 8 місяців і включає в себе два етапи: загальнопідготовчий

і спеціально-підготовчий. Тривалість змагального періоду була не більше одного місяця, перехідного – три місяці (таблиця 3.1).

Підготовку початківців танцюристів будували так, щоб в ній оптимально поєднувалися обидва компоненти в співвідношенні загальна фізична підготовка – 70%, спеціальна фізична підготовка – 30%. З

метою виключення надмірної «розбіжності» ефектів технічної та фізичної підготовки експериментальна програма будувалася так, щоб:

по-перше, забезпечити оптимальний розподіл навантажень, пов'язаних з цими сторонами підготовки (як в структурі окремих тренувальних занять, так і в цілому по етапах);

по-друге, використовувалися спеціальні методичні підходи, що сприяють органічному сполученню фізичної і технічної підготовки.

Загальнопідготовчий етап підготовчого періоду складався з двох місячних мезоциклів – втягуючого (вересень 2019) і базового (жовтень 2019).

Основним завданням втягуючого мезоцикла було створення необхідної «функціональної бази» загального характеру. На даному етапі розвиток всіх фізичних якостей здійснювалося переважно засобами загальної фізичної підготовки.

У навчально-тренувальному процесі було передбачено виконання вправ, що розвивають в основному:

- здатність до статичної рівноваги;
- здатність до диференціювання параметрів руху;
- здатність до відтворення ритму;
- статичну гнучкість;
- комплексний розвиток фізичних здібностей.

У базовому мезоциклі спрямованість на загальну фізичну підготовку зберігалася, але у вправах на розвиток рухово-координаційних здібностей і гнучкості включалися елементи спеціалізації. На даному етапі особлива увага приділялася формуванню у юних танцюристів рухової бази виконання вправ. У цьому періоді починалася робота над складанням танцювальної комбінації,

вивчалися пересування по майданчику, вихідні положення і всілякі перестроювання.

Другий етап підготовки проходив з листопада 2019 року по квітень 2020 року і був спеціально-підготовчим. У ньому, виходячи зі специфіки естрадно-сценічного танцю, виділили три розвиваючих мезоцикла.

На цьому етапі кількість вправ загальнопідготовчої спрямованості незначно скоротилося. Основним завданням даного етапу було поступове нарощування фізичної працездатності і розвиток специфічних здібностей, необхідних для успішного змагального виступу.

У розділ спеціальної фізичної підготовки в експериментальній групі були введені комплекси для розвитку рухово-координаційних і швидкісно-силових здібностей, гнучкості, витривалості.

У першому розвиваючому мезоциклі, що охоплює листопад-грудень 2019р, основний акцент в спеціальній фізичній підготовці робився на розвиток рухово-координаційних здібностей і гнучкості, а так само в рамках загальної фізичної підготовки додавалися завдання для розвитку швидкісно-силових здібностей.

У другому розвиваючому мезоциклі (січень-березень 2020) зберігався акцент на спрямований розвиток рухово-координаційних здібностей і гнучкості засобами спеціальної фізичної підготовки, але пропонувався спеціальний комплекс для розвитку швидкісно-силових здібностей.

В загальній фізичній підготовці протягом усього мезоциклу так само зберігалася спрямованість на розвиток швидкісно-силових здібностей, але вносилися елементи для розвитку спеціальної координаційної витривалості.

Третій розвиваючий мезоцикл тривав один місяць (квітень, 2020). Особливістю цього мезоциклу було включення в навчально-тренувальний процес експериментальної групи спеціалізованих комплексів для розвитку координаційної витривалості (танцювальні комбінації невеликої тривалості).

Таблиця 3.1

Зміст фізичної підготовки юних танцюристів у річному циклі підготовки

Фізичні здібності	Підготовчий період								Змагальний період	Відновний період		
	Загальнопідготовчий		Спеціальнопідготовчий									
	втягуючий	базовий	розв. 1		розв. 2			розв. 3				
	вер	жов	лис	гру	січ	лют	бер	кві	тра	чер	лип	серп
Рухово-координаційні здібності	○	Δ	● ○	● ○	● ○	● ○	● ○	● ○	● ○	-	-	-
Швидкісно-силові здібності	○	○	○	Δ	● Δ	● Δ	● Δ	Δ	Δ	-	-	-
Гнучкість	○	Δ	● ○	● ○	● ○	● ○	● ○	● ○	● ○	-	-	-
Витривалість	○	○	○	○	○	Δ	Δ	●	●	-	-	-
Швидкість	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	-	-
Комплексний розвиток рухових здібностей	○	○	○	○	○	○	○	●	●	-	-	-

Примітка: ○ – засоби ЗФП; ● – засоби СФП; Δ – засоби ЗФП зі спеціальною спрямованістю; - – заняття не проводяться

У змагальному періоді (травень, 2020) основною спрямованістю було подальше вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості, техніки виконання змагальної танцювальної композиції і визначення ступеня готовності дітей експериментальної групи до контрольного виступу.

Перехідний (відновлювальний) період (червень-серпень, 2020) випадав на місяці літніх канікул і був призначений для відпочинку дітей. При цьому дітям і їх батькам давалися рекомендації про необхідність виконання юними танцюристами вправ для підтримки загальної фізичної працездатності.

Окреме тренувальне заняття протягом усього експерименту мало типову для урочної форми побудови занять структуру і включало підготовчу, основну і заключну частини. У зміст тренувального заняття входило вирішення завдань основних сторін підготовки: технічної, композиційної та спеціальної фізичної підготовки.

Однією з основних особливостей експериментальної методики було забезпечення фізичної та координаційної готовності до оволодіння складними елементами та їх поєднаннями.

Ефективність представленої методики, апробованої протягом навчального року, визначалася за наступними критеріями:

- розвиток фізичних здібностей;
- розвиток показників функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем.

Тестування, проведене до початку реалізації педагогічного експерименту, свідчить про те, що достовірних відмінностей між показниками фізичної підготовленості дітей експериментальної та контрольної груп не виявлено. По закінченню експерименту було проведено підсумкове тестування.

Аналіз даних тестування свідчить про достовірний приріст результатів у танцюристів обох груп у всіх вправах.

Найбільше збільшення показників спостерігалося у вправах, що відображають ступінь розвитку рухово-координаційних здібностей, а так само характеризують швидкісно-силові здібності і гнучкість дітей (рисунок 3.1).

Найменший приріст показників в обох групах виявлений у вправах, що відображають здатності до перестроювання рухів, що пояснюється віковими особливостями.

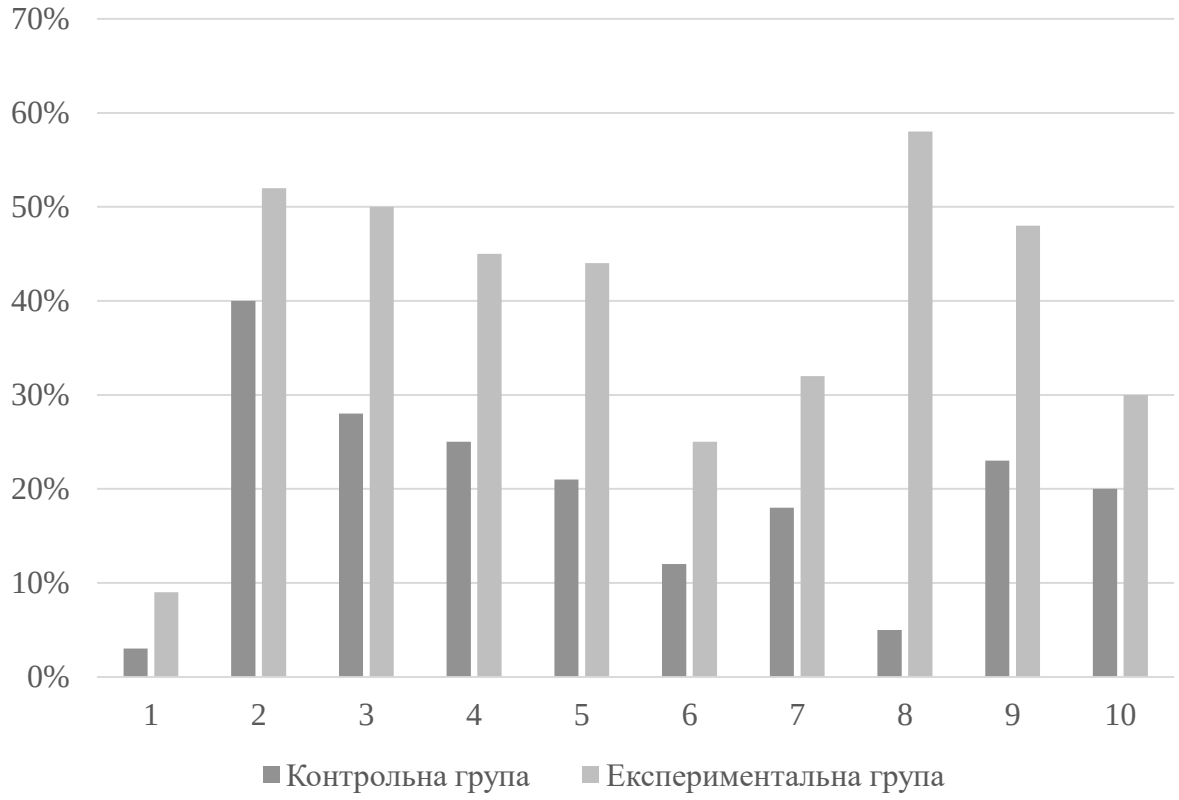

Рисунок 3.1 Середній приріст показників розвитку фізичних здібностей дітей в результаті педагогічного експерименту

Примітка: 1 – Стрибок у довжину з місця; 2 – Здатність до диференціювання м'язових зусиль; 3 – Нахил вперед; 4 – «Чапля на болоті»; 5 – «Пройти по лінії»; 6 – Човниковий біг; 7 – «Переклади кубики»; 8 – «Біг по купинах»; 9 – «Весела дзига»; 10 – Комплексний розвиток рухових здібностей

У зв'язку з тим, що у дітей контрольної групи середній приріст показників в тестових вправах статистично достовірний, але менш виражений, ніж в експериментальній групі, визначалася достовірність відмінностей результатів підсумкового тестування.

Таблиця 3.2

Динаміка розвитку фізичних здібностей у юних танцюристів експериментальної та контрольної груп протягом дослідження

Показники	Етап	КГ	ЕГ
Стрибок у довж. з місця, см	Вих.	124,0±1,60	125,00±0,50
	Заверш.	127,10±1,23	131,00±1,23*
Здатність диф-ти мязові зусилля, см	Вих.	7,20±1,10	6,80±1,00
	Заверш.	4,30±1,90	3,20±1,20*
Нахил вперед, см	Вих.	11,70±0,37	12,00±0,40
	Заверш.	15,00±0,34	18,00±0,31*
«Чапля на болоті», с	Вих.	16,70±0,20	16,30±0,21
	Заверш.	21,10±0,25	23,80±0,18*
«Пройти по лінії», см	Вих.	10,80±0,10	10,90±0,12
	Заверш.	8,50±0,09	6,10±0,06*
Човниковий біг, с	Вих.	13,50±0,10	13,50±0,09
	Заверш.	12,00±0,13	10,20±0,10*
«Переклади кубики», с	Вих.	23,00±0,15	23,40±0,18
	Заверш.	20,30±0,26	16,00±0,13*
«Біг по кочках», с	Вих.	1,77±0,02	1,78±0,05
	Заверш.	1,71±0,15	0,85±0,13*
«Весела дзиґа», с	Вих.	9,00±0,77	8,50±0,90
	Заверш.	6,30±0,07	4,5±0,07*
Комплексний розвиток рухових здібностей, град.	Вих.	196,76±6,21	200,20±6,45
	Заверш.	238,36±7,14	260,78±9,12*

Примітка: * – відмінність достовірна при $p<0,05$.

Отримані дані свідчать про те, що фізична підготовленість танцюристів експериментальної групи достовірно вища за результатами всіх контрольних вправ, ніж танцюристів контрольної групи (таблиця 3.2).Для оцінки стану функціональних систем організму дітей застосовувався Індекс Робінсона, що свідчить про можливість серцево-судинної системи реагувати на фізичні навантаження і життєвий Індекс – показник, що характеризує можливості дихальної системи.

Значення даних індексів дозволяють опосередковано судити і про ступінь розвитку загальної (аеробної) витривалості, так як складають біологічну основу її прояву.

Статистично достовірного приросту показників обох індексів не виявлено, але більш яскрава тенденція до поліпшення спостерігалася у дітей експериментальної групи, так як значення індексів перейшли із зони значень «нижче середнього» в зону «середні» (рисунок 3.2, 3.3).

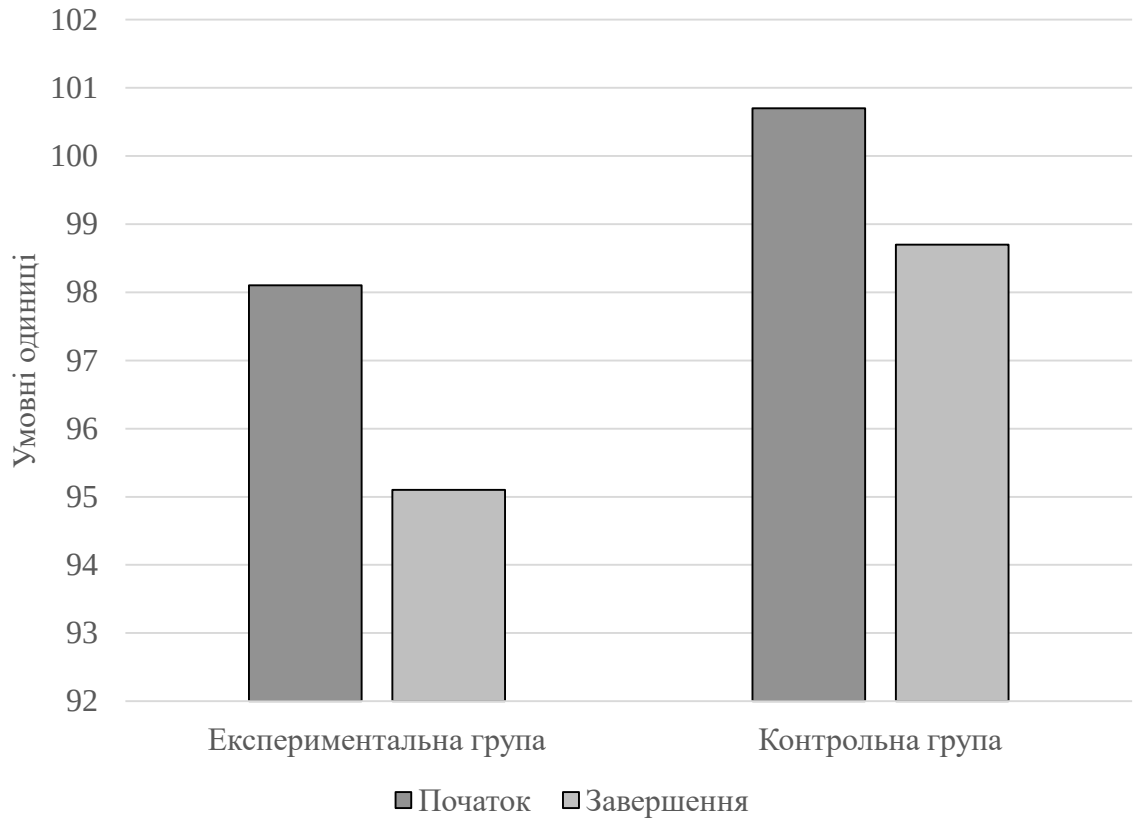

Рисунок 3.2 Динаміка показників індексу Робінсона за період педагогічного експерименту

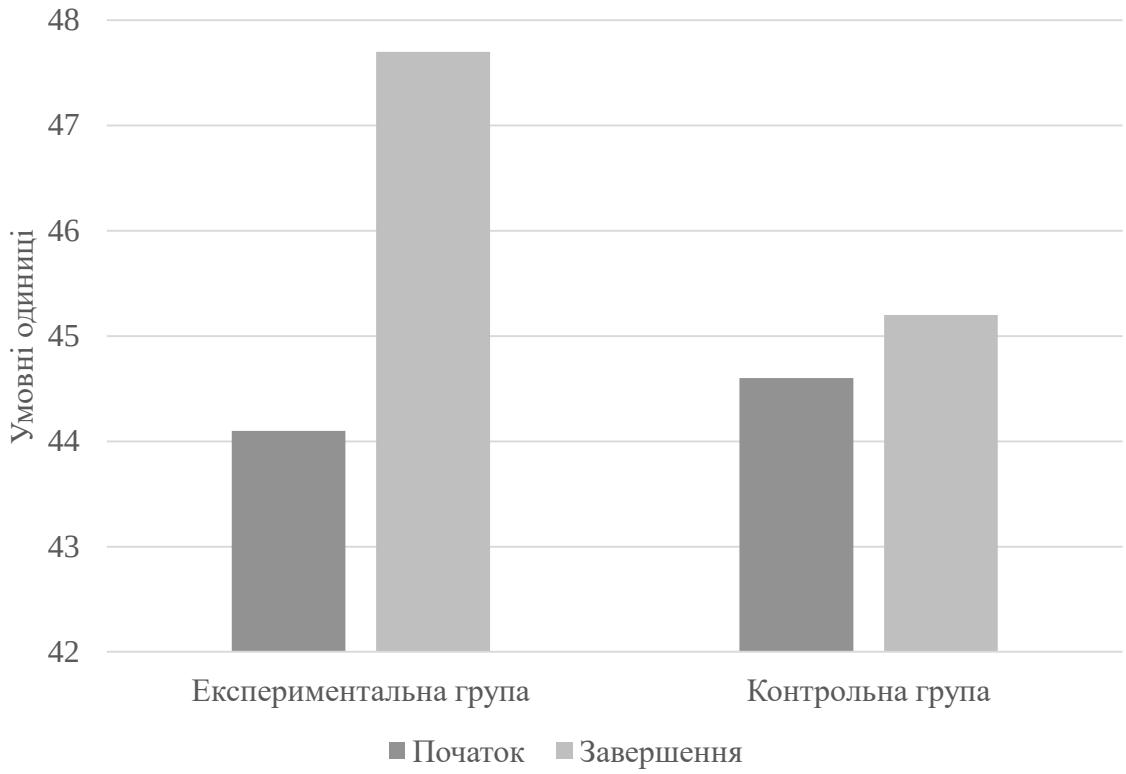

Рисунок 3.3 Динаміка показників життєвого індексу за період педагогічного експерименту

Узагальнюючи отримані в результаті проведеного педагогічного експерименту дані, можна зробити висновок про те, що впровадження в навчально-тренувальний процес дітей, що займаються спортивними танцями, експериментальної методики фізичної підготовки дозволило підвищити рівень розвитку їх функціональних і фізичних здібностей.

ВИСНОВКИ

1. В результаті аналізу літературних джерел і документальних матеріалів встановлено, що науково-методичне забезпечення підготовки дітей, які займаються спортивними танцями, відсутня. При цьому результати опитування дітей та їх батьків свідчать про підвищений інтерес до даного танцювального напрямку. Крім того, доведено, що в дошкільному та молодшому шкільному віці є достатньо підстав для початку занять спортивними танцями.

2. Розроблено методику навчально-тренувальних занять з урахуванням типової структури побудови урочної форми. Як засоби для вирішення завдань фізичної підготовки використовувалися як фізичні вправи (для розвитку рухово-координаційних, швидкісно-силових здібностей і гнучкості), так і танцювальні рухи (вдосконалення координаційної витривалості). Послідовність включення цих засобів визначалася спрямованістю мезоциклу.

3. В результаті педагогічного експерименту доведена ефективність розробленої методики фізичної підготовки дітей 9-10 років, які займаються спортивними танцями. Про це свідчить порівняльний аналіз даних попереднього та підсумкового тестування фізичних здібностей дітей експериментальної та контрольної груп. Встановлено, що при достовірно високому прирості середніх результатів у всіх контрольних вправах у дітей обох груп, абсолютні результати танцюристів експериментальної групи в середньому в два рази перевищують результати, показані дітьми контрольної групи.

4. Порівняльний аналіз функціональних показників свідчить про те, що у дітей експериментальної групи спостерігалася більш виражена тенденція до збільшення показників життєвого індексу та індексу Робінсона при порівнянні з контрольною. По завершенню дослідження велика частина дітей (72%) експериментальної групи за значеннями індексу Робінсона перейшла в «середню» зону, а 21% дітей – в зону «вище середнього», що краще показників

контрольної групи (59% і 7% відповідно). За показниками життєвого індексу більшість дітей експериментальної групи (47%) опинилися в «середній» зоні значення індексу. Це на 14% більше, ніж у контрольній групі. На «низькому» рівні в контрольній групі залишилося 47% танцюристів, а в експериментальній групі – всього 20%, інші діти перейшли в зони з більш високими показниками, що доводить благотворний вплив експериментальної програми на їх фізичний розвиток.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. 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.

2. Рожкова Т. Вплив занять спортивними танцями на опорно-руховий апарат спортсменів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. № 3. С. 82-85.

3. 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.

4. 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.

5. Омельяненко В. І. Динамічна медитація в спортивних танцях. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. № 1. С. 46-50.

6. 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.

7. 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.

8. 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.

9. 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.

10. 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.

11. Омельяненко В. И. Суггестивный метод повышения качества исполнения спортивного бального танца. *Физическое воспитание студентов*. 2014. № 6. С. 49-54.

12. 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.

13. 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.

14. 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.

15. 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.

16. Калужна О. Фізична підготовка у системі багаторічного тренування спортсменів-танцюристів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. № 3. С. 81-83.

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

18. 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.

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

20. 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.

21. 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.

22. 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.
-

23. Лазарєва 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.

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

25. Доля В. Л. Програма тренировки дыхательных мыщц 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.

26. 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.

27. 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.

28. 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.

29. Єрмолаєва 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. Єрмолаєва 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. 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.

32. Бурчак І. Готовність майбутніх хореографів до керівництва дитячим ансамблем спортивно-бального танцю як педагогічна проблема. *Нова педагогічна думка.* 2016. № 2. С. 118-121.

33. 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.

34. 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.

35. Іванов І. В. Розвиток координаційних здібностей на етапі попередньої базової підготовки в спортивних танцях. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2015. № 6. С. 69–73.

36. 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.

37. 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.

38. Доля В. Изменение уровня экономичности работы дыхательных мышц спортсменов-танцоров в результате применения аппарата «POWERbreathe K-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.

39. 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.

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

41. 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

42. 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 .

43. 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.

44. 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.

45. 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.

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

47. 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.

48. 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.

49. 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.

50. Кеба М. Є. Сучасна система оцінювання змагань з бальних танців (танцювальний спорт). *Молодий вчений*. 2017. № 12. С. 168-171.

51. 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.

52. Крись А. І. Компоненти методики навчання спортивним бальним танцям: почути – побачити – виконати. *Актуальні питання культурології*. 2017. Вип. 17. С. 216-220.

53. Артем’єва Г., Мошенська Т. Роль і значення хореографії у гімнастичних і танцювальних видах спорту. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. № 4. С. 32-36.

54. 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.

55. 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.

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. Брич В. В., Міщан Т. В. Ознаки втоми у підлітків, які займаються танцювальним спортом. *Проблеми клінічної педіатрії*. 2018. № 4. С. 14-17.

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

59. Ситченко К. В. Хореографічна складова виступу виконавців спортивних танців на льоду. *Українська культура: минуле, сучасне, шляхи розвитку. Мистецтвознавство*. 2018. Вип. 28. С. 272-276.

60. 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.

61. 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.

62. 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.

63. 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.

64. Ребрина А. А. Становлення Аліси Тараканової як одного із засновників танцювального спорту. *Педагогічний пошук*. 2019. № 3. С. 27–28.

65. 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.

66. 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.

67. 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.