

### СПОРТИВНІ ТАНЦІ ДЛЯ ДІТЕЙ: ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ



*Москаленко Наталія, Демідова Оксана*

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

#### Анотація

В статті розкриваються сучасні підходи при організації занять спортивними танцями дітей молодшого шкільного віку.

На основі експериментальних досліджень і практичного досвіду визначені основні тенденції розвитку спортивних танців і особливості методики проведення занять по спортивним танцям з дітьми молодшого шкільного віку. Приведені форми роботи в режимі дня з елементами спортивних танців для дітей молодшого шкільного віку. Показані інноваційні підходи до навчання основних технічних елементів танців європейської та латиноамериканської програми дітей 6-7 років. Приведено перелік елементів спортивних танців для дітей вікової категорії «Діти» класу «Школа».

**Ключевые слова:** спортивні танці, молодший шкільний вік, інноваційні підходи, елементи танців європейської та латиноамериканської програми, методика занять.

#### Annotation

In the article the modern hiking in organizing sport dance lessons of primary school age children.

On the basis of experimental studies and practical experience of the basic tendencies of development of sports dance technique and especially of employment in sport dancing with children of primary school age. Results forms of work in the day time with the elements of dance sport for children of primary school age. Showing innovative approaches learning basic technical elements of European and Latin American dance program of children of 6-7 years. A list of the elements of dance sport for children age category "Children", "School" class.

**Keywords:** sports dance, younger school age, innovative approaches, dance elements of the European and Latin American programs, methods of employment.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** За останні роки серед різних груп населення набуває популярності такий чудовий вид синтезу танцювального мистецтва і спорту, як спортивний бальний танець.

Особливий прояв інтересу до спортивного танцю спостерігається серед дітей. Спортивні танці сприяють покращенню здоров'я, відновленню робочості, реабілітації. Крім того впровадження спортивних танців в загальноосвітні навчальні заклади – це один із шляхів гуманізації сучасної освіти, зміцнення зв'язків між спортом і мистецтвом.

Особливе місце в системі шкільного навчання займає молодший шкільний вік, тому що він виступає основним періодом набуття соціального досвіду, зокрема інтенсивно формуються інтереси, потреби, збільшуються пізнавальні здібності дитини [8].

На жаль, сьогодні в Україні велике значення набуває проблема збереження здоров'я дітей, що, насамперед, пов'язано із зростанням числа різних факторів, які негативно впливають на процеси росту та загальний розвиток дитини. Формування зростаючого організму зумовлене значними змінами показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості, особливо в молодшому



шкільному віці. Обов'язкові заняття з фізичного виховання в школі не завжди спроможні доповнити дефіцит рухової активності молодших школярів, забезпечити відновлення їх розумової роботоздатності, запобігти захворюванням [4].

Одним із напрямків вирішення цієї проблеми є застосування спортивних танців в загальноосвітніх навчальних закладах.

В багатьох загальноосвітніх навчальних закладах активно використовують елементи хореографічної та спортивно-танцювальної підготовки в різних формах з фізичного виховання. Однак, необхідно звернути увагу на необхідність науково-методичного забезпечення організації занять зі спортивних танців.

Педагоги зі спортивного бального танцю використовують програми, які мають художню спрямованість і не завжди відповідають віковим групам і набору танцювальних елементів. Тому виникає важливість розв'язання проблеми пошуку ефективних умов, засобів та методів, які забезпечують підвищення якості занять зі спортивних танців.

Роботу виконано згідно з держбюджетною темою на 2016-17 рр. "Розробка та реалізація оздоровчих інноваційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення", (номер державної реєстрації 0116U003476).

**Мета дослідження** – визначити інноваційні підходи щодо вдосконалення навчально-виховного процесу на заняттях зі спортивних танців з дітьми молодшого шкільного віку.

**Методи дослідження** – аналіз, узагальнення та систематизація даних науково-методичної, спеціальної літератури й інформаційних ресурсів мережі Інтернет.

**Обговорення результатів дослідження.** В своєму генезисі і розвитку, спортивні танці, з одного боку, є хореографічним мистецтвом, з іншого – результатом

своєрідного синтезу мистецтва і спорту [2].

В наш час визначились основні тенденції розвитку танцювальної програми [3, 10]:

– збільшення видовищності виступів танцюристів, перш за все, в латиноамериканській програмі;

– розвиток швидкості і динамічності танцю;

– підвищення складності і різноманітності програм за рахунок включення в танцювальні програми нових комбінацій;

– збільшення амплітуди шевелень в європейській програмі;

– поліпшення технічної підготовленості спортсменів.

В сучасній практиці танцювального спорту існує велика кількість видів змагальної діяльності: європейська програма танців, латиноамериканська програма танців, десятиборство, європейський формейшн, латиноамериканський формейшн, секвей. Крім того, існують програми дитячих танців (для дошкільників від 3,5 до 6 років), різні варіанти коротких (скорочених) програм для танцюристів-початківців, що складаються з двох, трьох, чотирьох і шести танців. Відбувається розширення програми міжнародних змагань. Розроблена і постійно розширюється єдина програма змагань, які проходять вже більш ніж в ста країнах світу [1, 3].

Доступність і популярність спортивних танців серед дітей дозволяє використовувати цей вид спорту в системі фізичного виховання загальноосвітніх шкіл. Діти охоче відвідують танцювальні гуртки, секції, факультативні заняття, виявляючи неабияку старанність у набутті танцювальних умінь і навичок. Систематичне заняття дітей танцями та їх зацікавленість дають можливість проводити з ними велику виховну роботу, використовуючи специфічні засоби танцювального мистецтва.

В системі загальноосвітньої

школи можливе застосування спортивних танців у різних формах: гімнастика до уроків, фізкультхвилинка під час уроків, фізкультурні паузи, ігри та фізичні вправи на перервах і в групах продовженого дня, заняття зі спортивного танцю [9].

При проведенні гімнастики до уроків, фізкультхвилинки під час уроків, фізкультурних пауз, ігор та фізичних вправ на перервах і в групах продовженого дня можна використовувати елементи таких танців, як "Полька", "Ча-ча-ча", "Повільний вальс", виконання ходьби під музику маршу та інше, з музичним супроводом, який має музичні розміри 4/4, 2/4 або 3/4, відповідно до танцю. При виконанні вправ, танцювальних елементів і рухів необхідно стежити за тим, щоб вони виконувались в ритм музики. Можливо міняти темп вправи, що виконується. Наприклад, виконувати рухи протягом такту, або в більш повільному темпі – на два такти. При виконанні рухів під різний музичний супровід акцент робити на різні удари такту, підбирати вправи таким чином, щоб вони гармонійно поєднувалися з музичними фразами музичного твору.

Заняття зі спортивного танцю, як і інші заняття з фізичного виховання, складається з підготовчої, основної та заключної частин.

У спортивних танцях в підготовчій частині виконуються нескладні елементи, що були засвоєні раніше, сполучення бігу, ходьби, стрибків, елементів хореографії, з поступово зростаючим, але помірним навантаженням.

В основній частині заняття зі спортивних танців робота може бути спрямована на розвиток і вдосконалення різних сторін фізичної та психологічної підготовленості, вивчення та вдосконалення елементів латиноамериканської або європейської програми танців. Тривалість основної частини заняття залежить від характеру та методики виконання вправ та ве-



**Перелік елементів латиноамериканської та європейської програми танців для дітей вікової категорій “Діти” класу “Школа”**

№ п/п	Назва танцю	Елементи танцю
1	Повільний вальс	1. Закриті зміни. 2. Відкриті зміни. 3. Натуральний поворот. 4. Зворотній поворот.
2	Ча-Ча-Ча	1. Закритий основний рух. 2. Тайм степ. 3. Чек з відкритої КПП(Л.) = (Нью-Йорк в ЛБП – ISTD). 4. Чек з відкритої ПП (Лерд) = (Нью-Йорк в ПБП - ISTD). 5. Спот поворот ВП. 6. Спот поворот ВЛ. 7. Поворот під рукою ВЛ 8. Поворот під рукою ВП 9. Рука до руки.
3	Джайв	1. Основний рух на місці 2. Фоловей рок 3. Зміна місць справа наліво 4. Зміна місць зліва направо 5. Ланка

личини навантаження. Послідовність вправ основної частини повинні забезпечувати відповідний рівень готовності школярів до їх виконання. Вправи, що спрямовані на навчання новим елементам танцювальної програми, слід розмішувати на початку основної частини заняття, а розвиток витривалості планувати – в другій його частині.

Заключна частина складається із вправ, що сприяють зниженню збудження від попередньої роботи, створюються умови для ефективного протікання відновлювальних процесів.

У процесі занять спортивними танцями особливу увагу треба звернути на збагачення рухового досвіду дітей і вдосконалення їхніх психомоторних здібностей. Це сприяє полегшенню опанування складних вправ. Серед завдань, які вирішуються в ході занять, особливе місце відводиться оздоровчим завданням – формування постави, сприяння розвитку функціональних систем

організму та розвитку рухових якостей, які мають вирішальне значення для покращення техніки виконання танцювальних вправ. В процесі занять варто звернути увагу на урізноманітнення виконання вправ під час їхнього багаторазового повторення, надавати перевагу цілісному методу розучування, використовувати підвідні вправи. Процес навчання основним технічним елементам спортивних танців передбачає використання різноманітних способів показу вправи, а саме: предметні орієнтири, образне мовлення, різноманітні сигнали під час засвоєння темпу і ритму вправи, прийоми поєднання вправ з речетативами. Планування фізичних навантажень необхідно здійснювати з урахуванням фізіологічних особливостей адаптації дітей. Короткі навантаження чергувати з достатніми для відпочинку паузами, змінювати характер вправ (біг, стрибки, ігрова діяльність, елементи гімнастики), використовувати велику кількість різно-

манітних рухових дій та їх часте чергування.

На заняттях слід уникати великих навантажень на хребет, сильних поштовхів і струсів тіла, перенапруження суглобово-зв'язкового апарату та м'язів, вправ із надмірним обтяженням, завищених навантажень на серцево-судинну систему.

При проведенні занять зі спортивного танцю в школах краще використовувати індивідуальну, групову та фронтальну форму організації занять. Групова форма дозволяє ефективно виконувати різні вправи та елементи танцювальної програми як партії партнера, так і партії партнерки. Індивідуальна форма занять застосовується при роботі в парі, фронтальна форма роботи ефективна в межах окремого заняття, а саме при проведенні розминки, або розвитку та вдосконаленню фізичних якостей дітей.

Головне завдання на заняттях спортивними танцями в системі загальноосвітньої школи – різ-



номанітна (особливо координаційна) підготовка та засвоєння базових фігур і елементів латиноамериканської та європейської програми танців. Принципово важливою є відсутність вираженої втоми після виконання програми заняття, широке використання ігрових методів при виконанні різних вправ і комплексів, різноманітна та емоційна насиченість програми занять. Між тим, ігровий характер вправ не повинен заважати досягненню головної мети – різнобічному засвоєнню елементів і фігур танцювальної програми та координаційної підготовки. Вправи, що потребують швидкісних здібностей або витривалості, займають в заняттях невеликий об'єм і застосовуються на фоні повного відновлення.

Вивчення нового матеріалу необхідно базувати на рухових навичках, що сформовані на попередніх заняттях.

Специфіка сучасних спортивних танців визначається великою кількістю різноманітних рухових дій. При переміщенні по паркету паралельно або послідовно об'єднуються повороти або оберти, “підйоми або зниження”, нахили, окремі рухи рук і ніг, рухи окремих частин корпусу [6]. В зв'язку з цим танцюристи повинні постійно працювати над засвоєнням нових технічних елементів, що ускладнюються з переходом школярів із класу в клас.

У спортивних танцях обов'язковим компонентом технічної підготовки є музикальна або музикально-ритмічна підготовка [11]. Основи техніки всіх видів танців тісно пов'язані між собою, відмінність полягає в ритмічній структурі руху, в “дрібних” рухах кистей рук, роботі стегон та інших ланок тіла, що разом з музикальними акцентами може скласти основи технічної майстерності. Такий вид спорту, як танці поступово розвиває музичний слух і відчуття ритму у тих, хто займається. Крім того,

період молодшого шкільного віку є сенситивним для розвитку цілого ряду рухових здібностей: спритності, гнучкості, швидкості, статичної та динамічної сили, загальної витривалості. А комплексна серія спеціальних взаємозв'язків значно підсилює цей ефект.

Одним з основних засобів, який використовують при засвоєнні танцювальних елементів в спортивних танцях, є танцювальна практика – тренінг, в процесі якого вдосконалюється технічна, фізична та психологічні сторони підготовки спортсменів [5]. В якості допоміжних засобів використовують засоби хореографії.

Для підвищення гнучкості в суглобах, покращення еластичності м'язів та зв'язок і укріплення різних груп м'язів застосовують вправи на підлозі, або партерний екзерсис. При проведенні партерного екзерсису пропонуються вправи, які мають умовні ігрові назви, несуть образний наслідувальний характер. Тим самим набувають форму гри, що привертає увагу дітей, викликає їхній інтерес:

- вправи для стопи з положення сидячи;
- вправи для гнучкості («кішечка», «равлик», «гойдалки»);
- махові рухи;
- вправи на зміцнення м'язів черевного преса («рибка», «човник»);
- вправи для розвитку гнучкості («жабка», «шпагат», «кішечка», «метелик»);
- вправи на корегування постанти.

Хореографія складається з елементів класичного танцю. Ускладнення матеріалу відбувається за рахунок поєднання елементів, зміни музичної розкладки, зміни опорної ноги в межах однієї комбінації та виконання вправ в позах.

Одним із основних методів, що застосовується при засвоєнні рухових навичок дітьми молод-

шого шкільного віку, є ігровий метод. Гра викликає інтерес у дітей та дозволяє засвоювати ті чи інші рухові навички, узгоджуючи рухи з музикою. Цьому головним чином сприяє виконання музично-ритмічних ігор [12]. Використовуються ігри на розвиток слуху.

Для підвищення емоційного стану, розвитку фізичних якостей, перевірки ступеня оволодіння тими або іншими руховими навичками, розвитку музикальності (ритмічності) в основній частині застосовуються музичні ігри на розвиток почуття ритму – “Вгадай рахунок”, естафета “Знайди рахунок “1” та “4””, та інші.

Залогом успішного фізичного виховання молодших школярів є правильне планування навантаження на заняттях з фізичної культури.

При проведенні занять з використанням елементів спортивних танців з кожним роком відбувається ускладнення програми за рахунок вивчення нових елементів танців, що вивчаються, і додаванням нових танців, які раніше не вивчалися.

В спортивних танцях діти 6-10 років розподіляються за віковими категоріями і класами.

В таблиці 1 представлено перелік фігур, які вивчаються дітьми в категорії “Діти” класу “Школа”.

Діти 6-7 років категорії “Школа” вивчають три танці основної програми, це: “Повільний вальс”, “Ча-ча-ча” і “Джайв”. В якості допоміжної підготовки доцільно використовувати танець “Полька”.

Перше знайомство з танцями європейської або латиноамериканської програми починається з того, що діти слухають музику і знайомляться з музичним розміром. В танці “Повільний вальс” застосовується музика за музичним розміром 3/4, в танці “Ча-ча-ча” – 4/4, в “Джайві”, як і в “Ча-ча-ча” – 4/4.

Для знайомства з ритмом і музичним розміром танців, в якості



допоміжної вправи можна використовувати плескання долонями на кожний рахунок музик. Можна змінювати умови вправ: виконувати плескання тільки на рахунок “один”, або тільки на рахунок “два” чи “три”. Можливо комбінувати плескання в різних варіаціях, але спостерігати, щоб діти чітко робили плескання на той чи інший рахунок музики.

Крім опанування ритму в різних танцях необхідно створити уявлення про правильне виконання кроків у кожному з них.

“Повільний вальс” – свінговий танець. При виконанні ходу вперед і ходу назад існують свої особливості. Необхідно розуміти, як правильно розташовується вага тіла, а саме баланс танцюристів, знати, як працює стопа.

Так, в танці “Повільний вальс” спостерігається концепція паралельності стоп. Принцип паралельності стоп дотримується постійно. Необхідно створити уяву про правильне виконання ходу в європейських танцях, роботу стопи, постановку в парі, роз’яснити дітям основні напрямки руху в танцювальному залі. В цьому можуть допомогти різноманітні підвідні вправи:

“Ча-ча-ча” – танець латиноамериканської програми, який відрізняється від “Повільного вальсу” за своєю структурою, характером, музичним супроводом, ритмом, виконанням кроків. Тому необхідно створити уяву про виконання кроків вперед та назад, виконання шасе вправо і вліво. Дати поняття балансу, роботи стегон, стійкі для танців латиноамериканської програми. При засвоєнні цих технічних елементів дітям 6-7 років допоможуть такі вправи:

“Джайв” також танець латиноамериканської програми. Одним з елементів цього танцю є “Джайв шасе”. Ритм для “Джайв шасе” – ШаШ. Танець, що побудований з використанням таких шасе, зазвичай визначається як “Потрій-

ний джайв”.

При вивченні фігур танцю “Джайв” використовується дві різні конструкції – півторатакова та однотатакова конструкція.

Для ознайомлення дітей з танцем джайв необхідно використовувати фігури, засновані на півторатаковій конструкції.

Як і в інших танцях, при вивченні танцю “Джайв”, у дітей необхідно створити уяву про: правильне виконання кроків в цьому танці; ритм та музичний розмір; особливості розподілу балансу при виконанні кожного кроку; особливості постановки в парі.

Взагалі при поясненні дітям технічних прийомів краще всього проводити різні асоціації з діями та предметами, які є в посягденному житті. Створювати різні ігрові ситуації, які допоможуть засвоїти правильне виконання складних танцювальних елементів без перевантаження нервової системи і передчасної втоми.

Для підтримки інтересу до занять спортивними танцями необхідно широко застосовувати оцінку діяльності дітей.

При визначенні спеціальної підготовленості молодших школярів, які займаються спортивними танцями слід оцінювати наступні компоненти:

1. Темп і основний ритм (“музикальність” – оцінка музикальності виконання в межах кожного такту)

2. Лінії корпусу (правильні елегантні лінії пари, які відповідають характеру конкурсного танцю)

3. Рух (“динаміка” – чітке виконання фігур, рухи, які відповідають характеру танцю, який виконують танцюристи)

4. Ритмічна інтерпретація (чітка виразність в середині такту, емоційна чутність на музику – артистичність)

5. Робота стопи (“техніка” – чітке виконання фігур).

Проводиться оцінювання кожного компонента за 5-ти бальною

шкалою. Найвища оцінка – 5 балів, найменша – 1 бал.

Таким чином, використання спортивних танців у загальноосвітніх навчальних закладах дозволяє в повній мірі вирішити навчально-виховні та оздоровчі завдання фізичного виховання школярів молодшого шкільного віку і створити умови забезпечення високого рівня навчально-виховного процесу з фізичної культури.

### Висновки

1. Серед дітей молодшого шкільного віку спортивні танці мають дуже велику популярність. Вони сприяють покращенню здоров’я, відновленню роботоздатності, реабілітації. Крім того впровадження спортивних танців в загальноосвітні навчальні заклади – це один із шляхів гуманізації сучасної освіти, зміцнення зв’язків між спортом і мистецтвом.

2. Використання спортивних танців у загальноосвітніх навчальних закладах дозволяє вирішувати питання, що пов’язані з проблемами збереження здоров’я дітей, дефіцитом рухової активності молодших школярів, формуванням мотивації до занять фізичною культурою, розвитком різнобічної гармонійної особистості. Методика побудови занять повинно врахувати фізіологічні та психологічні особливості дітей шкільного віку.

3. Оптимізація навчально-виховного процесу з фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах можлива за умови використання спортивних танців.

Перспектива наукового дослідження полягає у визначенні ефективності запропонованих методик занять спортивними танцями дітей молодшого шкільного віку.

### Література

1. Бредихин А.Ю. Вехи истории спортивных балльных танцев и тенденции развития танцевальных программ



- / А.Ю. Бредихин // Научный потенциал: работы молодых ученых. – 2012. – №3. – С. 322-325.
2. Воронин Р.Е. От бального танца к танцевальному спорту : сборник материалов Межвузовской научно-практической конференции [«Современный спортивный бальный танец исторический опыт, современные проблемы, перспективы развития»], (Санкт-Петербург, 22 февр. 2013 г.) / Р.Е. Воронин, С.Г. Стоборова // Санкт-Петербургский Гуманитарный университет профсоюзов. – СПб.: СПбГУП, 2013. – 64 с.
  3. Дегтярева Е.Ю. Популяризация бальных танцев и перспективы их дальнейшего развития / Е.Ю. Дегтярева // Вестник МГУКИ. – № 3 (47) май-июнь. – 2012. – С. 115-119.
  4. Демідова О. Підвищення фізичного стану молодших школярів 7-8 років засобами рухливих ігор / О. Демідова, О. Люльченко // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпро, 2016. – №3. – С. 48-53.
  5. Калужна О. Фізична підготовка у тренувальному процесі спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки / О. Калужна // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 2. – С. 12-16.
  6. Карпенко Л.А. Базовая подготовка в спортивных танцах на паркете. / Л.А. Карпенко, В.А. Сивицкий. // Научно-теоретический журнал «Ученые записи». – 2009. – №5 (51). – С.36-40
  7. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – 391с.
  8. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів / Н.В. Москаленко. – Дніпропетровськ: Інновація, 2014. – 372 с.
  9. Москаленко Н.В. Спортивні танці для дітей: інноваційні підходи / Н.В. Москаленко, О.М. Демідова – Дніпро: Інновація, 2016. – 198 с.
  10. Пигулевский В. Актуальные задачи становления и развития спортивного танца в Украине / В. Пигулевский, Ю. Усачев. // Матеріали IV Міжнарод. наук. конфер. [«Олімпійський спорт і спорт для всіх»]. – К., 2000. – С. 504.
  11. Путинцева Е.В. Начальная подготовка в спортивных танцах: [учебно-методическое пособие] / Е.В. Путинцева, Г.Н. Пшеничникова. – Омск: СибГУФК, 2009. -152 с.
  12. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика [Текст]: учеб. пособие / Т.Т. Ротерс. – М.: Просвещение, 1989. – 171 с.

