

Одним з шляхів гуманізації сучасного спорту, підвищення його духовно-етичної і естетичної цінності є пошук нових засобів і методів зміцнення союзу між спортом і мистецтвом. Це, зокрема, знайшло втілення в офіційному визнанні бальних танців як самостійного виду спорту, що вимагає пошуку нових методів роботи з танцюристами, починаючи з раннього дитинства. В статті викладені деякі аспекти навчання спортивного танцю дітей.

Ключові слова: *спортивні танці, діти, методи навчання, танцювальна та спеціальна підготовка.*

Актуальність. В даний час стало особливо помітно вияв цікавості дітей до різних неолімпійських видів спорту (армспорт, аеробіка, спортивні бальні танці і ін.) для відпочинку і відновлення сил, для реабілітації і зміцнення здоров'я, якими діти як дошкільного, так і шкільного віку займаються в освітніх установах різних типів і видів. Це є одним зі шляхів гуманізації сучасної освіти, зміцнення взаємодоповнюючого союзу між спортом і мистецтвом [4; 5; 9; 12].

Елементи танцювальної підготовки включені в програму з фізичного виховання загальноосвітніх установ. В той же час цього явно не достатньо, якщо врахувати, що спортивні бальні танці мають великий потенціал для фізичного розвитку дітей [9].

Аналіз наукових досліджень свідчить про зростаючий інтерес до проблеми пошуку ефективних умов, способів і засобів, що забезпечують підвищення якості фізичного виховання дітей [5;10], зокрема засобами спортивних бальних танців [5-11] і ін.

У науці і педагогічній практиці до теперішнього часу, з одного боку, створені передумови для її вирішення; з іншою, позначилися ряд суперечностей:

1. Педагоги позашкільної освіти вимушені навчати дітей спортивним бальним танцям, без зразкової програми і научно-методичних рекомендацій зі спортивного бального танцю. До бального танцю залишається відношення найчастіше як до художнього, а не спортивного виду діяльності;

2. Використовувані в даний час педагогами спортивного бального танцю програми мають художню спрямованість (програми з каталогу Міністерства освіти, 1996 р. не відображають в змісті основ фізичної підготовки дітей). Вони не відповідають вимогам Федерації танцювального спорту. Програма навчання спортивним бальним танцям Англійського королівського танцювального суспільства, 1993 р. не відповідає віковим групам тих, хто ним навчаються і набору танцювальних фігур [6].

Велика частина спеціальних видань по бальних танцях не має аналогів російською а також українською мовою, а в різних перекладах спостерігаються різночитання.

Мета дослідження полягає у вдосконаленні фізичного виховання дітей засобами спортивного танцю.

Об'єктом дослідження виступає процес навчання дітей спортивному танцю.

Предмет дослідження – закономірності впливу спортивних танців на рухову, психічну і особову сфери дитини.

Гіпотеза. Передбачалося, що розробка і впровадження приватної методики по предмету "Спортивні бальні танці" сприятиме підвищенню рівня фізичною і танцювальною підготовленості дітей.

Для апробації авторських програм і з'ясування впливу різних поєднань танцювальної підготовки і фізичного виховання на розвиток дитини був проведений дворічний психолого-педагогический експеримент. Таким чином, основним організаційним методом в даній роботі став лонгитюдинальний метод. Протягом двох років вивчалися 125 дітей у віці від 5 до 9 років, розділених на чотири експериментальних і одну контрольну групи. Всього за дворічний період у всіх групах проведено по чотири обстеження психічних процесів, рухових і танцювальних якостей молодших школярів. Крім того, в ході останнього

обстеження узяті показники особових властивостей випробовуваних. Як емпіричні методи використовувалися: психодіагностичні тестування, психолого-педагогическое спостереження, методи самооцінки і експертної оцінки на основі обґрунтованих автором критеріїв. Статистична обробка емпіричних даних включала описові статистики і аналіз достовірності відмінностей, кореляційний аналіз.

Навантаження при виконанні вправ в танцювальному спорті можна охарактеризувати як анаеробно-аеробні по механізму енергетичного забезпечення. Якщо провести аналог з циклічними видами спорту, то з деякою часткою умовності можна говорити про те, що тренувальна робота при виконанні комбінацій в спортивних танцях протікає в субмаксимальній зоні потужності. Все вище перелічене дозволяє нам вважати, що вправи змагань танцювального спорту можуть застосовуватися тільки в основній частині заняття, і перш ніж приступити до їх виконання, потрібна розминка.

Виконання спеціальних вправ спортивних танців, таких, як різноманітні види кроків, підскоків, пружинних рухів, полуприсидів і стійки на носках і їх поєднань має переважно аеробний характер енергетичного забезпечення. На нашу думку, ці вправи можуть застосовуватися в підготовчій і завершальній частинах уроку.

В ході проведення досліджень також були отримані наступні результати. Структура видів підготовки дітей в спортивних танцях містить компонентний склад засобів, що формують музичність, ритмічність, хореографічність, м'язово-суглобову чутливість, координацію, статичну витривалість, швидкість, тактичне мислення. Основні компоненти структури видів підготовки, диференційовані в пріоритетній послідовності, лежать в основі ефективної технології базової початкової підготовки юних танцюристів і комплексному педагогічному контролю підготовленості. Специфічні серії учбових завдань, диференційовані за інформативними показниками підготовленості, введені в пріоритетній послідовності, в процесі початкового навчання сприяли закріпленню навиків, необхідних в діяльності змагання юних танцюристів.

Освоєння серії в учбових завданнях з одночасним застосуванням музичного супроводу різного темпу, орієнтирів (розмітка на підлозі, кольорові мішені на стінах), обмежувачів, забезпечує зв'язане формування рухових навиків в основних компонентах видів підготовки.

Таким чином, з усього вище викладеного можна зробити **висновки**:

1. Види початкової підготовки в спортивних танцях (технічна, спеціально-рухова, тактична, психічна, фізична), мають свою специфічну компонентну структуру, виявлену нами на основі кореляційного і логічного аналізу різних показників підготовленості.

2. Основними компонентами в структурі видів початкової підготовки юних танцюристів є засоби, що формують наступні якості: музичність і ритмічність, хореографічність, точність рухів, координація, вестибулярну стійкість, тактичне мислення і самоаналіз, статичну витривалість, швидкість, рухливість в суглобах.

3. Вибрана пріоритетна послідовність застосування серій учбових завдань, направлених на освоєння найбільш значущих компонентів кожного виду підготовки, дозволяє здійснювати їх зв'язане формування, підвищуючи якість освоюваних здібностей і прогресуючого перенесення простих рухових навиків на складніші.

4. Формування рухових навиків відбувається в скорочений часовий період, якщо в серіях учбових завдань у поєднанні із спеціальними вправами використовуються різні допоміжні засоби: розмітка на підлозі (для формування величини і напрямку кроків); крапки і кольорові мішені на стінах (як просторові орієнтири), виконання частин танцювальних фігур перед дзеркалом (для контролю точності рухів) при музичному супроводі, характерному для європейських і латиноамериканських танців.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.

На підставі проведених досліджень і аналізу отриманих даних, розроблені практичні рекомендації по організації занять і методиці застосування серій учбових завдань в процесі навчання спортивному танцю дітей віком від 5 до 9 років.

1. Заняття в групах початкової підготовки танцюристів 5-9 років рекомендується проводити три рази на тиждень по дві академічні години.

2. Серії учбових завдань рекомендується проводити протягом 20-25 хвилин на початку основної частини кожного тренувального заняття, а ігрову частину першої серії і ділову гру "Міні-конкурс" – в завершальній частині.

3. На етапі початкового навчання юних танцюристів слід приділяти особливу увагу формуванню наступних якостей: хореографічність, музичність і ритмічність – в технічній; точність рухів, координація, вестибулярна стійкість – в спеціально-руховій; самоаналіз і самооцінка – в психологічній; статична витривалість, швидкість і рухливість в суглобах – у фізичній підготовці.

4. Музично-ритмічні розвиваючі ігри першої серії учбових завдань слід використовувати рівномірно по 1 грі для кращого засвоєння. Ігри рекомендується вводити відповідно ступеню складності рухових і музично-ритмічних завдань.

Література

1. *Барышникова Т.К.* Азбука хореографи / Т.К. Барышникова. – СПб.: РЕСПЕКС, 1996. – 256 с.

2. *Блинников Г.Ю.* Использование учебных вариаций в спортивно-технической подготовке по программе стандартных танцев / Г.Ю. Блинников // Спортивные танцы: бюлетень / РГАФК. – М., 2000. № 4. – С. 21-25.

3. *Блинникова Е.И.* Учебные композиции в подготовке спортсменов танцоров в латиноамериканской программе / Е.И. Блинникова // Спортивные танцы: бюлетень / РГАФК. М. – 2000. – № 4. – С. 16-21.

4. *Вакуленко М. А.* Техника в спортивных танцах и ее проблемы / М.А. Вакуленко // Материалы четвертой научно-методической конференции по проблемам спортивных танцев (Москва, 22-26 февраля 2000 г.) / РГАФК; лаб. спорт, танца. – М., 2000. – С. 54-56.

5. *Жеребкина Л.И.* Сравнительный анализ некоторых аспектов в спортивных танцах на льду и спортивных бальных танцах (подготовка

спортсменов и оценка их мастерства) // Спортивные танцы. Спортивный бюллетень, 1999. – № 3(5). – С.45-54.

6. Танеева М.А. Музыка, ритмика, бальный танец: работа с детьми 5-7 лет / М.А. Танеева // Материалы научно-методического совещания по проблемам развития спортивных танцев. – М., 1997. – С. 4-6.

7. Танеева М.А. Методы и приемы обучения бальным танцам / М.А. Танеева // Материалы третьей Российской научно-методической конференции по проблемам спортивных танцев (Москва, 22-27 февраля 1999 г.) / РГАФК. М., 1999. – С. 30-33.

8. Ересько Е.А. Методика совершенствования тренировочного процесса танцоров 7-9 лет на основе использования средств хореографии : автореф. дис. . канд. пед. наук. / И.Е. Ересько. – Хабаровск, 2005. – 25с.

9. Рубштейн Н. – www.dancesport.ru

10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. 182 с.

11. Метлов И.А. Музыкально-двигательные упражнения в детском саду. Книга для воспитателя и музыкального руководителя / И.А. Метляв / Под ред. Раевской Е.П. и др. М.: Просвещение, 1991. – 45 с.

12. Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте: материалы девятой Всерос. науч.-метод. конф. – М., 2005. – С. 91-94.

Tarasova A. K. Some questions of teaching of children to sporting dance

One of ways of humanizing of modern sport, increases of him spiritually there is a search of new facilities and methods of strengthening of union an ethics and aesthetically beautiful value between sport and art. It, in particular, embodiment in official confession of ballroom dances as independent type of sport which requires the search of new methods of work with dancers found, since babyhood. In the articles some aspects of studies of sporting dance of children.

Key words: *sporting dances, to put, methods of studies, dancing and special preparation.*