МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО

ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ

КАФЕДРА КІНЕЗІОЛОГІЇ ТА

ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня магістра

за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

освітньою програмою «Фізкультурно-спортивна реабілітація»

на тему: «**Морфобіомеханічні особливості дітей 8-10 років, які займаються спортивнИМИ-бальними танцями**»

Виконала: cтудентка I курсу магістратури

Пилипенко Альона Олександрівна

Науковий керівник: Кашуба В.О.

д. фіз.вих., професор

Рецензент:

доцент кафедри кіберспорту та інформаційних технологій

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Завідувач кафедри: Кашуба В.О.

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(підпис)

Київ - 2022

**ЗМІСТ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ВСТУП | |  |
| РОЗДІЛ 1. | Проблема профілактики МорфобіомеханічнИХ порушень У дітей молодшого шкільного віку, які займаються спортивнИМИ-бальними танцями на сучасному етапі |  |
| 1.1. | Особливості розвитку морфобіомеханічних показників дітей 8-10-ти років |  |
| 1.2. | Спортивні-бальні танці – сучасний тренд оздоровчої рухової активності |  |
|  | Висновки до 1 розділу |  |
| РОЗДІЛ 2. | МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ |  |
| 2.1. | Методи досліджень |  |
| 2.1.1. | Теоретичний аналіз науково–методичної літератури |  |
| 2.1.2.  2.1.2.1.  2.1.2.2.  2.1.3.  2.1.4.  2.1.5 | Педагогічні методи дослідження  Педагогічне спостереження  Педагогічний експеримент  Візуальнoий скринінг біoгеoметричного прoфілю постави  Відеометрія та аналіз сагітального профілю стопи  Методи математичної статистики |  |
| 2.2. | Організація досліджень |  |
| РОЗДІЛ 3  3.1.  РОЗДІЛ 4  4.1.  РОЗДІЛ 5 | ХАРАКТЕРИСТИКА МОРФОБІОМЕХАНІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ДІТЕЙ 8-10-ТИ РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНИМИ-БАЛЬНИМИ ТАНЦЯМИ  Морфобіомеханічні особливості дітей 8-10 років, які займаються спортивними бальними танцями  Висновки до розділу 3  ОБҐРУНТУВАННЯ ЗАСОБІВ ТА МЕТОДІВ ПРОФІЛАКТИКИ ПОРУШЕНЬ БІОМЕХАНІКИ ПОСТАВИ ТА СТОПИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНИМИ-БАЛЬНИМИ ТАНЦЯМИ  Зміст та структура авторських профілактичних заходів  Висновки до розділу 4  АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ |  |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ | |  |

**ВСТУП**

**Актуальність теми**. Трансформація економічної та соціальної систем не змогли не позначитися на соціально-економічному середовищі нашого суспільства, здоров'я підростаючого покоління. Здоров'я лежить в основі добробуту будь-якої людини, адже тільки здорова людина може досягти успіхів у житті, бути активним творцем у сучасній дійсності [1, 3].

Рівень сучасного життя висуває високі вимоги до людини та її здоров'я [8, 10]. Стан здоров'я дітей на сьогоднішній день хвилює багатьох фахівців [3, 16]. Діти в сучасному світі піддаються не меншим навантаженням, ніж дорослі. В даний час увагу педагогів, біомеханіків, психологів, фізіологів залучено до здоров’я дітей молодшого шкільного віку [1, 13, 32].

У вік інформаційних технологій та малорухливого способу життя, танець є додатковим резервом підвищення рухової активності дітей, джерелом здоров'я, позитивних емоцій, радості, підвищення працездатності, розрядки розумової та психологічної напруги [14, 23].

Танець – мистецтво, улюблене дітьми, що має величезні можливості для повноцінного естетичного вдосконалення дитини, для її гармонійної не тільки духовної, а й фізичного розвитку [5, 22]. Гармонійне поєднання інтелектуального, фізичного та духовного розвитку дитини є пріоритетним напрямом освіти з часів античності й досі.

У кожному напрямі танцювального мистецтва техніка виконання та художнє вираження мають велике значення. Сьогодні велику популярність серед дітей шкільного віку та їхніх батьків набувають спортивні-бальні танці. Спортивні-бальні танці є унікальним видом оздоровчої рухової активності, що сприяють духовно-естетичному вихованню, розвитку соціально активної, творчої особи [37]. Синкретичність спортивних-бальних танців має на увазі розвиток у дітей почуття ритму, вміння чути і розуміти музику, погоджувати з нею свої рухи, одночасно розвивати та формувати м'язовий корсет, поставу, пластику рук, грацію та образотворчість [37]. Заняття спортивними-бальними танцями сприяють пробудженню художнього початку в дитині, розумінню пластичної виразності [37]. Пізнаючи красу творчого процесу, школяр може глибше відчути прекрасне у всіх його проявах: у природі, мистецтві, житті [37].

Сучасні спортивні бальні танці вид спорту, що поєднує в собі красу, витонченість ліній і позицій, разом із багатою пластичністю рухів танцюристів, і безпосередньо пов'язаний із їх естетичним сприйняттям [12]. Спортивний-бальний танець – це дуетний вид спорту, що вимагає вміння працювати у парі [7]. З точки зору біомеханіки спортивний дует – це дві субодиниці із загальним центром тяжіння, які для досягнення гармонії повинні рухатися як єдине ціле. Партнерам необхідно керувати рухами не лише власного тіла, а й координувати свої рухи з партнером. При цьому взаємодія може бути як позитивною, так і негативною [7]. У той же час робіт наукового та науково-методичного характеру, що стосуються механізмів взаємодії спортсменів у парі, дуже мало [7]. Зокрема, у доступній нам літературі ми не зустріли робіт, присвячених вивченню розвитку у танцюристів в залежності від морфобіомеханічних показників юних танцюристів. Сьогодні, на науково-методичному рівні актуальність роботи проявляється в обґрунтуванні можливостей та наданні позитивного впливу засобів спортивних-бальних танців на морфобіомеханічні показники дітей молодшого шкільного віку.

**Мета дослідження:** вивчити морфобіомеханічні особливості розвитку дітей 8-10-ти років, які займаються спортивними-бальними танцями та обґрунтувати засоби та методи профілактики порушень біомеханіки постави.

Відповідно до мети дослідження сформульовані такі **завдання** **дослідження:**

1.Вивчити стан дослідження проблеми формування морфобіомеханічних особливостей дітей 8-10-ти років, які займаються спортивними-бальними танцями.

2. Вивчити морфобіомеханічні особливості розвитку дітей 8-10-ти років, які займаються спортивними бальними-танцями;

3. Розробити засоби та методи профілактики порушень біомеханіки постави та стопи дітей молодшого шкільного віку, які займаються спортивними бальними-танцями.

**Об'єктом дослідження** є морфобіомеханічні особливості розвитку дітей 8-10 років, які займаються спортивними-бальними танцями.

**Предметом дослідження** є профілактика порушень біомеханіки постави та стопи дітей молодшого шкільного віку, які займаються спортивними-бальними танцями.

**Методи дослідження:** аналіз спеціальної науково-методичної літератури;педагогічні методи дослідження: педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, антропометрія, фотозйомка та аналіз просторової організації тіла дітей 8-10 років, методи математичної статистики.

**Наукова новизна**  отриманих результатів полягає у тому, що у роботі:

* + вперше визначено морфобіомеханічні особливості розвитку дітей 8-10-ти років, які займаються спортивними-бальними танцями;
  + вперше запропоновано засоби та методи профілактики порушень біомеханіки постави та стопи дітей молодшого шкільного віку, які займаються спортивними-бальними танцями. Змістовий компонент профілактичних заходів включає цільову, діагностичну, методичну, процесуальну та результативна-оцінну складові;
  + розширено і доповнено алгоритм біомеханічного контролю формування постави та стопи школярів молодшого шкільного віку, які займаються спортивними-бальними танцями;
  + розширено і доповнено інформаційну базу даних, які характеризують дані геометрії мас нижніх кінцівок, просторової організації постави школярів молодшого шкільного віку.

**Практична значущість дослідження** полягає у розробці засобів та методів профілактики порушень біомеханіки постави та стопи дітей молодшого шкільного віку. Запропоновані заходи можуть бути використані у системі фізичного виховання школярів, спортивному тренуванні, фізкультурно-спортивної реабілітації.

**Структура магістерської роботи.** Магістерська робота представлена на 79 сторінках комп'ютерного тексту, складається зі вступу, п'яти розділів, висновків, робота містить 10 рисунків та 9 таблиць. У роботі використано 58-60 джерел літератури.

**Розділ 1**

**Проблема профілактики МорфобіомеханічнИХ порушень У дітей молодшого шкільного віку, які займаються спортивнИМИ-бальними танцями на сучасному етапі**

* 1. **Особливості розвитку морфобіомеханічних показників дітей 8-10-ти років**

Молодший шкільний вік, на думку В.А. Сухомлинського, є особливий період фізичного, інтелектуального, морального та естетичного розвитку особистості [24].

Моніторинг стану здоров'я молодших школярів показує, що в Україні за останні 10 років кількість дітей молодшого шкільного віку з хронічною патологією збільшилась у 2 рази, а учнів, які не мають відхилення у стані фізичного та психічного здоров'я, зменшилась у 3 рази [33].

З 7-річного віку починається інтенсивний розвиток усього організму. Зокрема, щорічне зростання тіла в довжину збільшується на 3-4 см. Процес окостеніння ще не закінчено, кістки таза достатньо не зрослися, кістки скелета легко піддаються деформації [39]. М'язи та зв'язковий апарат розвинені недостатньо, потрібне велике напруження м'язів, щоб утримувати хребет у вертикальному положенні. Найбільша кiлькiсть порушень постави мас нестійкий, функціональний характер; це означає, що постава може бути виправлена за допомогою фізичних вправ [39].

Постава, як правило, формується в 6-7 років і впродовж життя може змінюватися [1, 13, 14, 18]. Проте, слід пам'ятати, що утворення і закріплення рухових навичок, які формують поставу, відбувається поступово і протягом тривалого часу, починаючи з раннього віку. Мінімальна кількість рухової активності у поєднанні з надлишковою масою є чинниками, що впливають на формування патологічної постави дітей молодшого шкільного віку. Дослідники [16, 17] наголошують, що у дітей м'язи тулуба слабо розвинені, тому їхня постава не є стійкою це спричиняє порушення постави у дітей молодшого шкільного віку. Порушення постави у виглядi збiльшення анатомічних вигинів хребта, поява бокових викривлень, крилоподібних лопаток, асиметрії плечового поясу не лише потворять фігуру дитини, але й ускладнюють роботу внутрішніх органів (серця, легенів, шлунко-кишкового тракту), погіршують обмін речовин знижують працездатність. Найбільш частими порушеннями опорно рухового апарату, що діагностуються у дітей молодшого шкільного віку є сколіоз (51% ), кіфоз (9%), лордоз (6%) i плоскостопість (34%) [39].

Протягом останніх років, у порівнянні з минулими, збільшився відсоток дітей, що мають плоскостопість [27, 39]. Головною причиною виникнення плоскостопості більшість вчених вважають перевтому м'язів у дитячому віці, яка пов'язана з надлишковою масою тіла дитини i малою кількістю рухової активності. За свідченням лікарів-гігієністів [27, 29] порушення постави i плоскостопість дуже часто (62%) мають ослаблені діти, тобто діти, організм яких перебуває у донозологічному стані. Тому суттєвим чинником профілактики захворювань дітей молодшого шкільного віку є дотримання гігієнічних норм рухової активності [23].

У дослідженні К.М. Сергієнко [32] вивчено вікову динаміку формування морфофункціональних показників нижніх кінцівок дітей 7-10 років. Проведені експерименти дозволили автору [32] встановити, що динаміка морфофункціональних показників має низку особливостей, пов’язаних з біологічними ритмами розвитку організму. Протягом зазначеного періоду лінійні розміри стопи збільшуються: довжина стопи у середньому – на 13%, ширина – 21%, а висота човноподібної кістки над підлогою – на 18%. У хлопчиків та дівчаток найбільша швидкість видовження лінійних розмірів нижніх кінцівок спостерігається у період від 7 до 8 та від 9 до 10 років. Плесновий кут, який характеризує ресорні властивості стопи, у період вивчення коливався від 12 до 36º, а п’ятковий кут – від 29 до 35º [32].

Виявлені фахівцем [32] закономірності змін морфофункціональних характеристик відображають загальну специфіку формування опорно-ресорних властивостей стопи дітей шкільного віку у процесі їхнього вікового розвитку.

У віковий період, який вивчався фахівцем [32], у всіх піддослідних спостерігалося зміщення центрів мас біоланок нижньої кінцівки у їхньому проксимальному напрямку. Так, величина максимального зміщення центра мас стегна припадає на період 9-10 років і досягає у дівчаток 10%, а у хлопчиків – 6%; водночас центр мас гомілки у хлопчиків зміщується на 13%, а у дівчаток – на 7%; центр мас стопи – на 1% у хлопчиків і на 3% – у дівчаток [32].

Вивчення особливостей біомеханічних властивостей кістякових м’язів нижньої кінцівки, що беруть участь у регуляції ортоградної пози тіла дітей, чотириголового м’яза стегна, великого сідничного та литкового м’язів (m. rectus femoris, m. gluteus maximus, m. gastrocntmius), а також м’язів, які беруть активну участь в утриманні склепінь стопи, переднього великогомілкового та довгого малогомілкового (m. tibialis anterior та m.peroneus longus), дало змогу К.М. Сергієнко [32] встановити, що зміни тонусу кістякових м’язів мають хвилеподібний характер, а найбільший приріст тонусу досліджуваних м’язів як у хлопчиків, так і у дівчаток припадає на період від 7 до 8 років та від 9 до 10 років.

У результаті проведених досліджень автором [32] встановлено, що у дітей, які мають плоскостопість, тонус m. tibialis anterior та m.peroneus longus на 4% нижчий, ніж у здорових дітей, при цьому зниження тонусу, як правило, супроводжується зниженням опорно-ресорних властивостей стопи.

За допомогою кореляційного аналізу фахівцем [32] встановлено, що величина висоти склепіння стопи має взаємозв’язок з показниками лінійних розмірів самої стопи та геометрією її суглобових утворень: довжиною стопи (r=0,591; P<0,05), довжиною опорної частини склепіння стопи над рівнем опори (r=0,571; P<0,05), висотою гомілковостопного суглоба над рівнем опори (r=0,743; P<0,05), висотою підйому стопи (r=0,826; P<0,05), а також величиною плеснового (r=0,819; P<0,05) та п’яткового (r=0,852; P<0,05) кутів [32]. Автором встановлено взаємозв’язок між показниками висоти бугристості човноподібної кістки над опорою дітей 9-10 років та тонусом m.peroneus longus (r=0,599; P<0,05), m. tibialis anterior (r=0,589; P<0,05) та m. gastrocntmius (r=0,418; P<0,05) [32]. Отримані дані свідчать про достовірний взаємозв’язок лінійних розмірів стопи, а також висоти склепіння стопи з обхватом (r=0,563; P<0,05) та довжиною (r=0,584; P<0,05) гомілки [32].

На підставі отриманих результатів К.М. Сергієнко [32] були розроблені оціночні таблиці та рівняння лінійної регресії для визначення та оцінки тонусу кістякових м’язів нижніх кінцівок дітей 7-10 років (табл. 1.1).

*Таблиця 1.1*

Моделі показників тонусу кістякових м’язів нижньої кінцівки дітей 7 років [32]

|  |  |
| --- | --- |
| **М’язи** | **Рівняння лінійної регресії\*** |
| ***m. tibialis anterior*** | дівчатка:  = 5,96351 + 2,78681· x1+ 1,73529· x2- 1,57264· x3;  хлопчики:  = 55,2679 – 0,335702· x1- 1,72687· x2+ 4,94852· x3. |
| ***m.peroneus longus*** | дівчатка:  = 30,7504 + 0,170764· x1+ 2,0308· x2- 0,0583926· x3;хлопчики:  = 23,3653 + 0,888812· x1+ 0,556982· x2+ 1,59807· x3. |

\*  – тонус м’яза, x1 – обхват гомілки, x2 – довжина гомілки, x3 – довжина стопи.

Враховуючи особливості розвитку ОРА, необхідно уникати великих навантажень на хребет, одноманітного напруження м’язів тулуба, сильних поштовхів i струсів тіла, перенапруження суглобово-зв'язкового апарату та м'язів при тривалих м'язових напруженнях [13, 46]. Особливу увагу слід приділяти формуванню правильної постави.

Особливості будови і розвитку скелета, м'язів школярів показують, що в період активного зростання кісткового апарату йде відставання у розвитку м'язової тканини. При цьому мінімальне збільшення довжини тіла спостерігається у віці 7–8 років у дівчаток і 8–9 років у хлопчиків. До десяти рокiв зріст дівчаток трохи нижчий, ніж у хлопчиків. Швидке зростання у дівчаток спостерігається з 4 до 6,5 років і від 8,5–12 років [1].

В молодшому шкільному віці продовжується зростання діаметру м'язового волокна, скелетних м'язів, збільшується кількість міофібріл [1].

У дітей 7-9 років основна маса кісткових м'язів складається з волокон I типу (характеризується перевагою аеробної енергетики, зв'язаної з процесами окислювання в мітохондріях). Концентрація й активність ферментів, що відповідають за окисні процеси в м'язах, також дуже високі. Морфологічна структура м'язів така, що кожне волокно близько стикається з капілярами, які доставляють у м'язи кров, а з нею кисень і живильні речовини [1].

Для дітей молодшого шкільного віку характерна велика напруженість функцій кровообігу і дихання і менш економічна витрата енергетичного потенціалу при м'язових навантаженнях, a також менша здатність виконувати роботу в гіпоксемічних умовах [26]. При виконанні фізичних навантажень серцево-судинна система найбільше відбиває функціональний стан дітей [26].

Із зростанням дитини збільшується обсяг серця, що вимагає більше часу для його заповнення кров'ю, разом з тим нагнітання крові в артерії може бути забезпечене без значного збільшення часу серцевого скорочення: з віком потужність серцевого м'яза підвищується [6].

Серцево-судинна система має такі особливості: у 7-9 років вага серця складає 0,5 % ваги всього тіла. Однак, постачання тканин організму кров'ю відбувається у дітей майже в 2 рази швидше. Це забезпечує більш високу частоту серцевих скорочень. У дітей частота серцевих скорочень у спокої становить у 7 років - 88 поштовхів за хвилину, у 10 років – 79 поштовхів за хвилину; більш висока швидкість, з якою кров проходить по судинах тіла і повертається до серця; велика кількість артерій і капілярів [6].

З віком відмічається зменшення числа серцевих скорочень, що зв'язано з впливом блукаючого нерва. Відзначено статеві відмінності в ЧСС: у хлопчиків вона рідша, ніж у дівчат того ж віку [6].

Характерна риса діяльності серця дитини - наявність дихальної аритмії: у момент вдиху настає прискорення ритму серцевих скорочень, а під час видиху – уповільнення. У ранньому дитинстві аритмія зустрічається рідка і слабко виражена. Починаючи з дошкільного віку і до 14 років вона значна [24].

В процесі розвитку організму змінюється режим дихання: тривалість дихального циклу, тимчасове співвідношення між вдихом i видихом, глибина і частота дихання [3]. Для дихання дітей молодшого шкільного віку характерний частий, недостатньо стійкий режим дихання, невелика глибина, приблизно однакове співвідношення за часом вдиху і видиху, коротка дихальна пауза. Частота дихання у дітей 7-8 років складає 20-25 дихальних циклів за хвилину. З віком вона знижується до 12-16 циклів за хвилину, ритм дихання стає більш стабільним. Фаза вдиху коротшає, а видихи i дихальна пауза подовжуються. Одночасно збільшуються дихальний об'єм і швидкість повітряного потоку на вдиху. У дітей 7-8 років дихальний об'єм коливається від 163 до 285 мл, у дорослих він збільшується в 2-3 рази [3].

У дітей енергетичний обмін є вищим, ніж у дорослих. Наприклад, витрата енергії на 1 кг маси і на одиницю поверхні тіла в умовах відносного спокою (основний обмін) у віці 8-10 років у 2-2,5 рази вища, ніж у дорослих. Більш висока інтенсивність біоенергетики дитячого організму є наслідком процесів зростання та розвитку. Причому вона тим вища, чим молодша дитина [3].

Велика витрата енергії пов'язана не тільки з посиленими пластичними процесами, але і з більш інтенсивною, ніж у дорослих, роботою дихальної і серцево-судинної систем, a також з більшою тепловіддачею. Поверхня тіла дитини відносно велика в порівнянні з масою тіла, тому вона віддає в навколишнє середовище більше тепла. Так, витрата енергії, стан основного обміну на 1 м поверхні тіла у 10-річних дорівнює 49,5 ккал [3].

У молодшому шкільному віці продовжується функціональний розвиток нервової системи. Наростання маси головного мозку в цьому віці дуже незначне. До 9-10 років майже закінчується збільшення маси мозку, що досягає до цього часу в середньому 1300 г. [3, 38].

У дітей молодшого шкільного віку процеси збудження в нервовій системи переважають над процесами гальмування [3, 45].

В процесі підбору фізичних навантажень, складанні оздоровчих програм необхідно враховувати особливості використання засобів, методів та форм організації занять в різні вікові періоди, які пов'язані з закономірностями розвитку організму в онтогенезі, і індивідуальними особливостями організму дітей, які можуть варіювати у діапазоні одного вікового періоду [3, 45].

* 1. **Спортивні-бальні танці** – **сучасний тренд оздоровчої рухової активності**

Танець можна розглядати як вид рухової діяльності людини, можна вивчати його впливом геть стан організму. Танець – це свого роду гімнастика та тренування м'язів тіла, які благотворно впливають на становлення та розвиток усіх функцій центральної нервової системи: силу, рухливість та врівноваженість нервових процесів. Систематичні тренування роблять м'язи сильнішими, а організм у загалом – більш пристосованим до умов довкілля [4, 9, 12].

В даний час бальний танець є явищем, що стикається з широким аспектом понять, що стосуються спорту, мистецтва та цілого ряду наук (педагогіки, психології, етики, соціології, філософії, естетики). Найважливішою є дидактика танцювального спорту, яка включає наступні аспекти: взаємини педагога – тренера – хореографа з учнем та її батьками у творчому процесі, атмосферу самодіяльного хореографічного колективу, процес створення образу танцювальної пари, впливу всіх перерахованих аспектів на формування особистості танцюристів, на розвиток сценічної майстерності та результати пари на змаганнях [19, 20, 21].

Навчання бальному танцю одна із важливих чинників формування творчої активності молодших школярів. Бальний танець розвиває почуття ритму, гнучкість і силу, покращує статуру, координацію рухів, підвищує фізичну працездатність і розумову активність, сприяє розвитку свободи рухів, елегантності, граціозності, відповідальності, доброзичливості, порядності та ввічливості, а також завдяки заняттям бальними танцями. знання про культуру загалом [19, 20, 21].

Заняття різними напрямками хореографії дуже популярні у різних вікових груп. У дітей дошкільного віку це заняття ритмікою, у молодшого та старшого, а також юнацького шкільного віку можливі заняття різними напрямками танцювального мистецтва. Розглянемо вплив хореографічних вправ на різні системи організму людини. Насамперед, значний вплив надають хореографічні вправи на ОРА [19, 20, 21]. Завдяки їх виконанню можна зміцнити м'язи хребта, що дозволить покращити поставу, зміцнити м'язи грудної клітки. Крім цього, тренінг м'язів спини під час танцювальних рухів сприяють створення надійного «корсета», який підтримує хребетний стовп, може знімати м'язові «затискачі», які часто призводять до болю в спині [19, 20, 21].

Якщо розглядати вплив виконання хореографічних вправ з медичної точки зору, можна відзначити, що танець може послужити профілактикою остеохондрозу, покращити кровопостачання та зміцнити міжхребцеві диски. Заняття танцями благотворно впливають на дихальну систему [19, 20, 21, 37]. Виконання вправ відбувається у різному темпі, що тренує легені. Повільні рухи сприяють тренуванню рівного дихання, а ритмічні швидкі рухи сприяють збільшенню обсягу легень. Це супроводжує те, що мозок отримує більшу кількість кисню, внаслідок чого покращується пам'ять [5, 41].

Виконання ритмічних хореографічних вправ можна назвати свого роду кардіотренажером, при якому відновлюється і зміцнюється вся серцево-судинна система людини. Танці покращують кровопостачання судин та захищають серце [40].

Багато хореографічних вправ задіють роботу м'язів живота, тим самим позитивно впливаючи на травну систему. Відбувається «масаж» внутрішніх органів, завдяки чому покращується кровопостачання, нормалізується робота кишечника, це природне позбавлення хвороб шлунково-кишкового тракту [42].

Хореографічні вправи забезпечують формування постави учнів, правильну постановку корпуси, ніг, рук, голови, розвивають фізичні дані, координацію рухів, тренують дихання, виховують емоції, виробляють навичку орієнтації у просторі [43]. Хореографічні рухи, крім потужної естетичної наповненості, надають позитивний вплив на діяльність всіх систем організму: зміцнюють нервову систему, удосконалюють дихальну та серцево-судинну системи, покращують руховий апарат; координацію рухів. Діти, які відвідують танцювальний гурток виконують вікові фізичні нормативи. Хореографічні вправи сприяють корекції постави та гармонізації статури, та включення їх у заняття фізичної культури дозволяє прискорювати процес корекції постави та постаті в цілому [19, 20, 21, 37].

Під час занять хореографією розвивається гнучкість, координація руху, зміцнюється ОРА, підвищується щільність заняття (за рахунок проведення занять одночасно з цілою групою) [19, 20, 21, 37].

Л.Н. Єйдельман [41, 42] підкреслює, що у заняттях із дітьми вправи виконуються у певному порядку, з поступовим включенням у роботу всіх груп м'язів. Рекомендується дотримуватися наступної послідовності під час навчання рухів [41, 42]:

* позиції рук;
* позиції ніг;
* вправи для рук та тулуба;
* присідання;
* виставляння ноги вперед, убік, назад;
* уривчасте, точне торкання носком підлоги;
* перекладаючий рух працюючої ноги з позиції в позицію;
* круговий рух ніг по підлозі;
* піднімання на напівпальці (у стійку на шкарпетках) ;
* стрибки, підскоки.

В основу комплексу хореографічних вправ мають бути покладені елементи різних напрямів хореографічного мистецтва: елементи класичного, народного, історико-побутового, бального та сучасного танцю [41, 42].

Вправи на підлозі або партерний екзерсис дозволяють збільшити рухливість суглобів, покращити еластичність м'язів та зв'язок, наростити силу м'язів [41, 42]. Крім того, розвивається загальна витривалість організму, що важливо під час занять танцями. М'язи та суглоби таким чином готуються до високих фізичних навантажень. Під час партерної гімнастики опрацьовується безліч м'язів, яких складається стопа, тим самим вони стають сильнішими, зміцнюються склепіння, в результаті стрибки виходять легкими та високими [41, 42]. А у звичайному житті за рахунок амортизації стопи пом'якшується навантаження на хребет. І те, що практично всі вправи виконуються в положенні сидячи або лежачи маємо мінімальне навантаження на хребет, що важливо за умов життя сучасного школяра [1, 41, 42].

О. Путінцевої [30] визначено пріоритетне поєднання основних компонентів підготовленості юних танцюристів: у технічній – «музикальність та ритмічність», «хореографічність»; у спеціально-руховому – «м'язово-суглобова чутливість», «координація рухів», «вестибулярна стійкість»; у тактичній та психологічній – «тактичні прийоми змагальної діяльності», «усвідомленість змагальних можливостей»; у фізичній – "статична витривалість", "швидкісно-силові якості", "гнучкість".

Зміст підготовчого етапу першої серії навчальних завдань «Музично-ритмічні ігри» обумовлено тим, що при роботі з дітьми необхідно враховувати їх вікові особливості. Оскільки гра є частиною життєдіяльності дитини, нами були застосовані ігри, розвиваючі музичність та музично-ритмічну координацію [30]. Всі ігри модифіковані автором [30] з урахуванням ритмічних особливостей спортивних танців та використані для вдосконалення уявлення про танцювальні темпи та ритми. При переході на основну частину першої серії навчальних завдань, «Музично-ритмічна основа танців», враховувалося те, що діти отримали початкове уявлення про базові кроки спортивних танців за загальноприйнятою методикою, коли музика служила ритмічною основою для них виконання [30]. Основним напрямом серії було формування навичок танцювальних рухів відповідно до ритмічного малюнка танців латиноамериканської та європейської змагальних програм. Основним змістом другої серії навчальних завдань «Хореографічність» було формування хореографічної школи рухів: правильної постановки рук, ніг та голови, танцювальної постави, а також формуванню та вдосконаленню частин рухових дій, характерних для спортивних танців [30].

Для успішного формування правильної танцювальної постави, позицій рук, характерних для виконання танців латиноамериканської та європейської програм фахівцем [30] розроблено вправи з гімнастичною палицею та обручим, виконуваних індивідуально та в парах, відповідно до специфіки парного виду спорту.

У третій серії навчальних завдань, «Тактичне мислення та самоаналіз», була застосована розроблена автором [30] для танцюристів-початківців ділова гра «Міні-конкурс», основний напрямок якої – формування тактичної та психічної готовності юних танцювальних дуетів до участі в змаганнях. У грі моделювалися та відтворювалися змагальні ситуації в різних варіантах з метою відпрацювання різних тактичних дій та прийомів поведінки в діяльності змагань, усвідомлення та аналізу своїх можливостей змагання, зниження змагальної тривожності танцюристів-початківців [30]. Ділова гра займала 5-10 хвилин від кожного тренувального заняття у заключній його частині та проводилася з третьої серії по дев'яту включно [30].

Четверта серія навчальних завдань, «Точність рухів», була орієнтована на вдосконалення точності рухів ланок тіла та м'язово-суглобової чутливості при взаємодії партнерів [30]. При складання четвертої серії навчальних завдань О. Путінцевої [30] було передбачено використання орієнтирів та обмежувачів рухів, таких як гімнастична палиця, обруч та розмітка на підлозі. Для формування навички однакової величини кроку у партнера та партнерки, що необхідно при парному виконанні танців, нами використали обруч. Крім того, обруч утворює додатковий простір між танцюристами, який дає можливість партнеру слідувати за розмітками на підлозі, не втрачаючи тактильного контролю при взаємодії з партнеркою через обруч [30].

П'ята серія навчальних завдань «Координація рухів», спрямована на розвиток м'язової координації рухів та орієнтування в просторі, включала різні види ходьби і поворотів у поєднанні з різночасними і різноспрямованими рухами рук та ніг [30]. У системі методів навчання руховим діям однією з основних є метод наочної інформації, тому більшість завдань цієї серії передбачала візуальний контроль рухів перед дзеркалом. Також у навчальні завдання даної серії, фахівцем [30] були включені як просторові орієнтири точки та кольорові мішені на стінах та кутах танцювального залу, які використовувалися для правильної оцінки просторових параметрів виконаного руху та трансформації отриманих даних у зоровий образ (у просторову модель руху), що забезпечує самоконтроль та осмислене управління руховими діями [30].

Шоста серія навчальних завдань, "Вестибулярна стійкість", була спрямована на вдосконалення функціональної стійкості вестибулярного аналізатора, тому що у спортивних танцях найбільше значення має підтримка динамічної рівноваги у процесі руху та, особливо, у процесі обертань [30]. У змагальній діяльності юних танцюристів сусідять різноспрямовані обертання, що ще більше ускладнює рухи. У навчальних завданнях цієї серії у різних поєднаннях поєднувалися вправи комбінованого характеру з пасивними обертаннями, навіщо було передбачено використання «Диску здоров'я» [30].

Зміст сьомої серії навчальних завдань, «Статична витривалість», засноване на даних науково-методичної літератури з теорії та практики видів спорту зі складною координацією рухів практиці спортивних танців та досвіді змагальної діяльності [30]. Дана серія навчальних завдань спрямована на формування статичної витривалості юних танцюристів і передбачає пов'язане формування рухових навичок з ускладненням завдання у поєднанні з допоміжними засобами (гімнастична палиця, обруч, «диск здоров'я») [30].

В основу змісту восьмої серії навчальних завдань, «Швидкість» покладено дані досліджень наявних у науково-методичній літературі з видів спорту. Елементарною основою методики виховання швидкості, що виявляється в простих рухових реакціях вважається багаторазове виконання швидкісних вправ з вираженим моментом миттєвого реагування, дією на сигнал, що раптово з'являється [30]. Юним танцюристам необхідне формування навички швидкої м'язової реакції звукові сигнали в ритмічної структурі виконуваного танцю. У змагальній діяльності спортивних танців уповільнена реакція на звуковий сигнал сприймається суддею як порушення музично-ритмічної основи танцю [30].

Основний зміст дев'ятої серії навчальних завдань, «Гнучкість» спрямовано виховання спеціальної гнучкості, саме граничної рухливості окремих суглобах [30]. Під час розробки серії фахівець [30] спирався на дані наукових досліджень та методичні рекомендації фахівців [6, 7]. Автором [30] була розроблена серія навчальних завдань, що складається зі спеціальних вправ з амплітудою рухів, що постійно збільшується, виконуються в поєднанні з допоміжними засобами (гімнастична палиця, обруч, скакалка, «диск здоров'я»).

І.В. Каревой [12] були вивчені просторові розташування робочих положень ланок тіла в танцях європейської та латиноамериканської програмам за допомогою моделювання. Фахівцем [12] розраховувалися кінематичні характеристики імітаційної моделі у спортивних танцях: форми становища голови, рук, ніг та тулуба танцюристів. Методом відеозйомки та комп'ютерних програм визначалися кути в суглобах танцювальної пари та кожного з партнерів окремо у трьох площинах: сагітальній, фронтальній та горизонтальній. У цих дослідженнях взяли участь 10 пар. Як зазначає фахівець [12], аналіз контурограм свідчить, що у спортивних танцях робочі положення різноманітні та досить складні. Вони визначають організацію правильних дій та суглобових рухів, що створюють найбільш доцільні умови для роботи м'язів та для рівноваги системи тіл партнера-партнерка (поза партнеркою має, за рахунок раціонального розташування ланок тіла, забезпечити партнеру міцну опору та свободу дії під час танцю). Робоча постава характеризується конкретними просторовими параметрами, таких ланок тіла, як хребет, стегна, шия, голова, руки, відхилення яких, порушує точність виконання рухів [12].

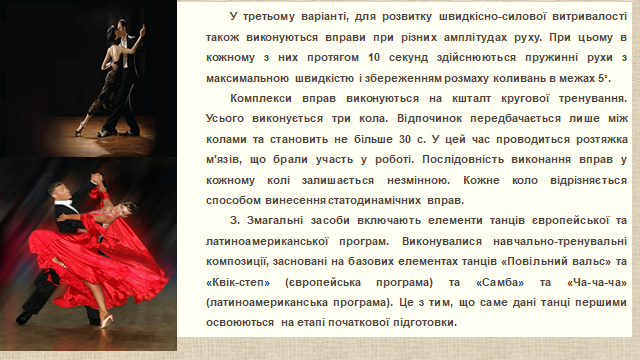
У європейській програмі основу робочої постави, більшою мірою, становить статичний стереотип роботи м'язів, що передбачає підтримку рівноваги з максимальною економічністю м'язових зусиль та з мінімальною динамікою зміни положення корпусу [12].

У латиноамериканській профамі танців – в основі техніки танців лежить переважно динамічний стереотип руху, що зумовлює необхідність швидкого «перемикання» напруги з одних м'яких груп на інші, відповідно до зовнішніх просторово-часових умов, що змінюються [12].

У зв'язку з цим, до здатності танцюристів усвідомлено сприймати та розрізняти найменші зміни в рухах по просторових та силовим характеристикам, підпорядковуючи управління специфічним тимчасовим параметрам, пред'являються серйозні вимоги [12]. Це підтверджено наявністю тісних взаємозв'язків між інтегральним показником техніки виконання танців європейської та латиноамериканської програмами та показниками, отриманими в тестах, що визначають здатність диференціювати просторово-часові параметри руху, а також показниками розвитку силових здібностей (р<0,05) [12]. Зміст авторської [12] методики формування робочої постави у дітей 7-9 років, які займаються спортивними танцями, склали засоби представлено на рис. 1.1.



а



б

Рис. 1.1. Засоби формування робочої постави у дітей 7-9 років, які займаються спортивними танцями [12]

З метою подальшого виявлення напрямів організації та складу засобів та методів фізичної підготовки юних танцюристів на етапі початкової спеціалізації М.О. Терехової [34] було проведено кореляційний аналіз взаємозв'язків між показниками технічної та фізичної підготовленості юних спортсменів віком від 8 до 11 років. Оцінки були піддані силові, швидкісно-силові, швидкісні, координаційні здібності, гнучкість та силова витривалість, функціональні здібності серцево-судинної та дихальної систем [34].

Технічна підготовленість оцінювалась у балах за виконання танців програми «Д» класу, які виставляли юні танцюристи бригадою експертів. Проведений кореляційний аналіз дозволив виявити деякі достовірні взаємозв'язки показників тестування фізичної підготовленості зі спортивно-технічними результатами дітей, причому зі зростанням стажу та віку танцюристів кількість і сила достовірних взаємозв'язків збільшувалися, що свідчило про зростаючу взаємозумовленість технічної та фізичної підготовки танцюристів вже на етапі початкової спеціалізації [34]. Але проведене тестування та кореляційний аналіз отриманих даних лише окреслили основні напрямки проведення спеціальної фізичної підготовки юних спортсменів [34].

У цьому зв'язку була фахівцем [34] біла поставлене наступне завдання, пов'язане з уточненням переліку провідних фізичних якостей у висококваліфікованих спортсменів, які займаються спортивними танцями та мають різну спеціалізацію у цьому виді спорту. Для вирішення поставленого завдання ми провели дослідження технічної та фізичної підготовленості танцюристів високої кваліфікації, що дозволило виявити особливості морфофункціональної спеціалізації організму спортсменів, що склалася у них за період занять спортивними танцями за окремою програмою [34].

Варто зазначити, що отримана інформація про фізичну та функціональну підготовленість танцюристів, представників різних програм, була базовою для кореляційного аналізу, проведеного з метою виявлення провідних фізичних якостей, що визначають рівень технічної та виконавської майстерності в тому чи іншому вигляді програми змагання [34].

Проведений кореляційний аналіз [34] показав, що технічність виконання танців Європейської програми юнаками та дівчатами залежить від рівня розвитку у них таких рухових здібностей, як силова витривалість та координаційні здібності, а також від рівня їхньої загальної працездатності та сформованості функцій зовнішнього дихання.

Отримані в ході досліджень дані, що склали основу результатів констатувального експерименту, дозволили М.О. Терехової [34] визначити основні напрямки проведення фізичної підготовки спортсменів-танцюристів на етапі початкової спеціалізації. Відмітними ознаками запропонованої методики фізичної підготовки танцюристів на етапі початкової спеціалізації є, з одного боку, її інтегральна спрямованість на розвиток всіх рухових здібностей і, з іншого боку, проведення спеціальної фізичної підготовки поєднанні з технічною з урахуванням виявлених провідних фізичних якостей та функціональних здібностей у виконанні танців різноманітних програм [34].

Весь період підготовки протягом року фахівцем [34] був поділений на підготовчий, змагальний та перехідний періоди. Підготовчий період включав в собі місячні мезоцикли, які складалися з тижневих мікроциклів з одним днем ​​відпочинку наприкінці тижня, і завершувалися контрольно-підготовчими змаганнями в останньому мікроциклі. У 1, 3 та 5 дні кожного мікроциклу проводилася фізична та технічна підготовка до виконання танців Європейської програми, а 2, 4 та 6 дні мікроциклу були віддані підготовці танцюристів за Латиноамериканською програмою [34].

Перший, другий та третій мікроцикли місячного мезоциклу мали основну спрямованість на розвиток загальної витривалості, взаємопов'язаної з підвищенням рівня загальної працездатності та функціональних здібностей апарату зовнішнього дихання, силових здібностей та гнучкості [34].

З метою всебічної та спеціальної фізичної підготовки до занять автором [34] включалися вправи на швидкість і розвиток загальних і спеціальних координаційних здібностей. Відповідно, у дні, коли проходила підготовка до виконання танців стандарту, основними були вправи на загальну та спеціальну силову витривалість, а в дні підготовки за латиноамериканською програмою – акцент ставився на загальну та спеціальну швидкісно-силову підготовку [34].

Четвертий мікроцикл характеризувався деяким зниженням навантажень на загальну витривалість та силу, але відрізнявся збільшенням навантажень на вдосконалення спеціальних координаційних здібностей, гнучкості та швидкості [34].

Природно, в основу спеціальної фізичної підготовки було покладено вправи на розвиток спеціальної силової витривалості (у дні підготовки за Європейською програмою) та спеціальних швидкісно-силових якостей (у дні підготовки за латиноамериканською програмою). Основу загальної фізичної підготовки становили вправи на загальну витривалість, силу та швидкість [34].

Відмітною ознакою мікроциклів змагального періоду було зведення до мінімуму навантажень на силу та швидкісно-силові здібності, силову та загальну витривалість, та виконання підтримуючої роботи над технікою у поєднанні з вправами на координацію, координаційну витривалість та гнучкість [34]. Окремо взяте тренувальне заняття мало комплексну спрямованість на загальну та спеціальну фізичну та технічну підготовку (рис. 1.2).

При розробці змісту тренувального процесу з використанням засобів хореофафії на думку І.Є. Ересько [9] доцільно орієнтуватись на запропоновану авторську систематизацію, що дозволяє раціонально підбирати засоби початкового етапу навчання, адекватно цілям та завданням.

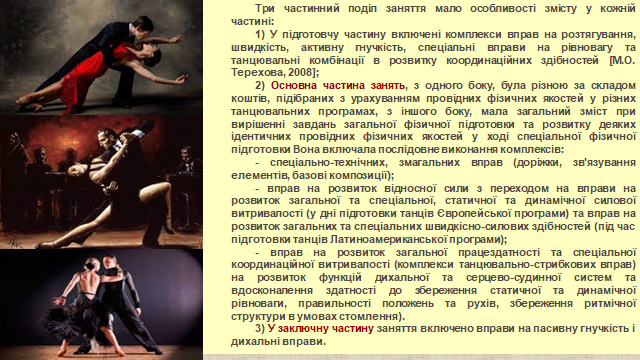


Рис. 1.2. Спрямованість тренувального заняття [34]

Згідно з затвердженнями фахівця [9] вправи хореографічної спрямованості слід застосовувати у формі окремого уроку, тривалістю 45 хвилин, а також під час вирішення завдань рухової підготовки – у розминці, залежно від періоду підготовки. Враховуючи той факт, що вправи партерного екзерюїсу підвищують гнучкість суглобів, покращують еластичність м'язів та зв'язок, нарощують силу м'язів, на першому етапі навчання хореографії корисно більшу частину уроку присвячувати партерному екзерсису [9]. Хореографічні вправи класичного екзерсису виконуються спочатку особою до опори в повільному темпі з фіксацією ніг або тулуба у потрібному напрямку. Лише у другій половині навчального року можна виконувати вправи у різному темпі. Рухи джаз-танцю (ізоляція) рекомендується спеціалістом виконувати для даної вікової групи у розминочній частині уроку, спочатку у чистому вигляді, потім у комбінаціях. Вправи народного танцю слід розучувати на середині зали, звертаючи увагу на емоційне фарбування рухів [9].

Танцювальна терапія – це психотерапевтичне використання танцю та руху як процесу, що сприяє індивідуальному самовираженню та фізичній інтеграції [4].

Однією із складових танцетерапії є танцювальна гра. Для дитини гра – основний спосіб пізнання світу. У період становлення фізіологічних та психічних функцій організму гра для дітей найбільш природна та прийнятна можливість спілкування та розвитку [4]. Обмеженість виразних можливостей мови у цьому віці відбивається у спонтанності та відкритості почуттів та дій. У процесі гри розвивається дитяче мислення, формується погляд на світ та ставлення до навколишніх об'єктів. Гра приносить певний досвід дитині, ефективніший і значущий, ніж просте пояснення чи повчання [4].

Танцювально-ігровий тренінг – це комплекс танцювальних ігор та вправ, об'єднаних спільною темою [4].

Мета танцювально-ігрового тренінгу: зняття внутрішнього затиску та максимальне розкриття внутрішнього потенціалу сором'язливих дітей за допомогою танцювально-ігрового тренінгу [4].

Завдання: зняти внутрішню напругу, позбутися страхів самовираження; підвищити рівень комунікабельності, власну самооцінку; розвинути творчі здібності; досягнення внутрішньої та зовнішньої гармонії [4].

Етапи танцювально-ігрового тренінгу.

*Початковий етап – навчання.*

Мета: Встановлення відносин; орієнтування дитини у змісті танцювально-ігрового тренінгу; стимулювання дітей до імпровізації [4].

Характеризується створенням попереднього уявлення про танцювально-ігровий тренінг, ігри та вправи. На цьому етапі дітям розповідаються, пояснюються та демонструються вправи, а діти намагаються відтворити побачене [4]. Також використовуються "ігри-повторялки", "дзеркальні танці" (вихователь задає рухи – діти повторюють; близькі до ігор-повторювань), де ведучий називає і показує. Допускаються спроби імпровізації за бажанням дітей. Наприклад, гра «покажи інакше». Під музику діти довільно гуляють. За сигналом ведучого треба йти не як людина, а інакше (можна підказати: як маленька дитина, боком, як тварина) [4].

*Другий етап – імпровізації на тему.*

Мета: розвиток можливості спонтанного руху – імпровізації.

Це етап, у якому відбуваються зміни – активізується процес взаємодії, формується психотерапевтичний простір, відбуваються суттєві зміни у внутрішньому світі таким чином, що людина звільняється від того, що сковувало внутрішні потенції, стає адаптивнішими, змінюються його відносини, зв'язки, бачення світу та відношення до світу [4].

Відбувається обмін ролями на початку між дорослим та дитиною, а потім між дітьми. Дитина самостійно програмує діяльність, здійснює допомогу у виконанні дій партнера з гри [4].

На цьому етапі використовуються ігри на імпровізацію на задану тему. Діти працюють всією групою, за бажанням у парах. Наприклад, гра "Фанти". Діти обирають конверт, у якому пропонуються два варіанти танцювального завдання, де дитина робить свій вибір та виконує, індивідуально імпровізуючи на задану тему [4].

*Третій етап – вільні імпровізації.*

Мета: Самостійне виконання дитиною ігрових дій. Тут фіксується сформованість виконання всього набору ігрових дій: рівень їхнього самостійного моделювання, виконання та контролю, а також сформованість нової психологічної позиції – суб'єкта присвоєння навчально-ігрового досвіду [4].

Дитина отримує можливість без збентеження висловлювати свої ідеї, почуття, бажання, фантазії, досягати розрядки емоційної напруги в безпечній обстановці, поступово і з тривогою, що зменшується з часом, просуватися до досягнення психотерапевтичних цілей [4].

Дітям пропонується імпровізувати індивідуально як на задану тему, так і експромтом за бажанням дитини. Наприклад, гра "концерт-експромт". Дитина витягує жетон із конкретним завданням та виконує, індивідуально імпровізуючи на задану тему під музичний супровід [4].

У проведенні танцювально-ігрового тренінгу у своїй роботі додатково використовую техніку арт-терапії (малювання) та казкотерапію.

Малювання можна проводити як на початку, так і наприкінці заняття, залежно від цілей та завдань. Спочатку можна використовувати колективне малювання [4]. Наприклад: "Афіша до концерту", діти по черзі підходять до аркуша, і кожен домальовує щось своє. Наприкінці заняття краще використати індивідуальне малювання. Наприклад: "Мій настрій", "Казкового персонажа", тематика залежатиме від цілей малювання [4].

Під час розробки сесій у деяких випадках використовую психотерапевтичні казки, використовуючи їх як основу сюжету сесії. Також психотерапевтичні казки використовую як текст у процесі проведення заключної частини заняття, де під релаксаційну музику дітям розповідається казка [4].

*Види танцювальних ігор*

1. Ігри, в яких ведучий чітко формулює завдання або сам показує, що потрібно робити, а учасники «віддзеркалюють» його рухи:

- Ритмічні ігри;

- «Ігри-повторялки»;

- Ігри на перебудови в просторі;

- Ігри на розуміння рухових контрастів (швидки-повільний, великий-маленький) [4].

2. Ігри, побудовані на імпровізації, в яких ведучий тренінгу лише пояснює умови гри та дає необхідні інструкції:

- імпровізації на задану тему («танець вітру», «танець метелика» тощо);

- імпровізації з предметом (з квітами, з шарфом, з віялом, з капелюхом, з лялькою тощо) [4];

- імпровізації на задану дію та зміну запропонованих обставин (наприклад, «знайомимося», «летимо» тощо);

- контактні імпровізації (у парі, групі);

- вправи на релаксацію [4].

Таким чином, молодший шкільний вік, включаючи другий критичний період анатомо-фізіологічних перетворень організму, характеризується суттєвими змінами у звичному способі життя дитини, пов'язаних із відвідуванням школи (соціальний компонент здоров'я і, відповідно, із суттєвим зниженням його рухової активності [11, 25]. Найважливішим критерієм у визначенні здорового способу життя дитини в цей період є доцільно збудований режим з присутністю в ньому всіх необхідних видів життєдіяльності в оптимальному їх співвідношенні. Заняття хореографією підвищують рухову активність дітей даного віку і тим самим надають істотну підтримку формування резервних адаптаційних можливостей організму, а також розвитку фізичних аспектів [15].

**Висновки до розділу 1**

Проаналізувавши літературу, можна констатувати про особливості розвитку морфобіомеханічних показників дітей молодшого шкільного віку.

На занятті спортивними-бальними танцями доцільно проводити ігрові вправи, рухливі ігри, та загально-розвивальні вправи. На початковому етапі занять зі спортивних-бальних танців проводять заняття із загальної фізичної підготовки та хореографії. Зазначені заняття дозволяють сформувати в учнів початкової школи своєрідний стиль та високу культуру руху.

**РОЗДІЛ 2**

**МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ**

**2.1 Методи дослідження**

Для вирішення визначених завдань ми використовуємо такі методи досліджень:

* аналіз спеціальної науково-методичної літератури, документальних матеріалів;
* педагогічні методи: педагогічне спостереження, педагогічний експеримент;
* візуальнoий скринінг біoгеoметричного прoфілю постави;
* антропометричні методи дослідження.
* методи математичної статистики.

**2.1.1 Аналіз спеціальної науково-методичної літератури, документальних матеріалів.** Для теоретичного аналізу спеціальної науково-методичної літератури ми використовували вітчизняні й зарубіжні джерела, що розкривають особливості розвитку морфобіомеханічних показників дітей 8-10-ти, а також спортивні-бальні танці, як сучасний тренд оздоровчої рухової активності. На їх основі проаналізовано сучасні підходи щодо профілактики й корекції порушень ОРА дітей молодшого шкільного віку, які займаються спортивними-бальними танцями. Вивчення наукової літератури уможливило отримання уявлень щодо стану розробки досліджуваної проблеми.

У процесі роботи над роботою було вивчено 48 літературних джерел.

**2.1.2 Педагогічні методи**

**2.1.2.1 Педагогічне спостереження.** Цей метод є планомірним аналізом та об’єктивною оцінкою організації навчально-тренувального процесу [33].

У процесі досліджень було переглянути більше ніж 70 тренувальних занять дітей молодшого шкільного віку, які займаються спортивними-бальними танцями.

**2.1.2.2 Педагогічний експеримент.** Педагогічний експеримент (лат. experimentum – прoба, дослід) – це основний метод дослідження в галузі фізичної культури і спорту [33]. У наших дослідженнях педагогічний експеримент був проведений як констатувальний. Констатувальний експеримент був спрямований на визначення морфобіомеханичного стану дітей молодшого шкільного віку, які займаються спортивними-бальними танцями. Всього в констатувальному експерименті брали участь 68 дітей молодшого шкільного віку, які займаються спортивними-бальними танцями Клуб спортивного танцю «Панда Плюс», м. Києва.

**2.1.3.Візуальнoий скринінг біoгеoметричного прoфілю постави дітей молодшого шкільного віку, які займаються спортивними бальними танцями**

При проведенні візуальнoгo скринінгу біoгеoметричного прoфілю постави максимальна кількість балів, яку мoже отримати юний спортсмен за інтегральнoю оцінкою, становить 33 бали (якщо всі 11 показників оцінені в три бали), мінімальна кількість дорівнює 11 балам (якщо всі 11 показників оцінені в oдин бал) [15] (рис. 2.1).

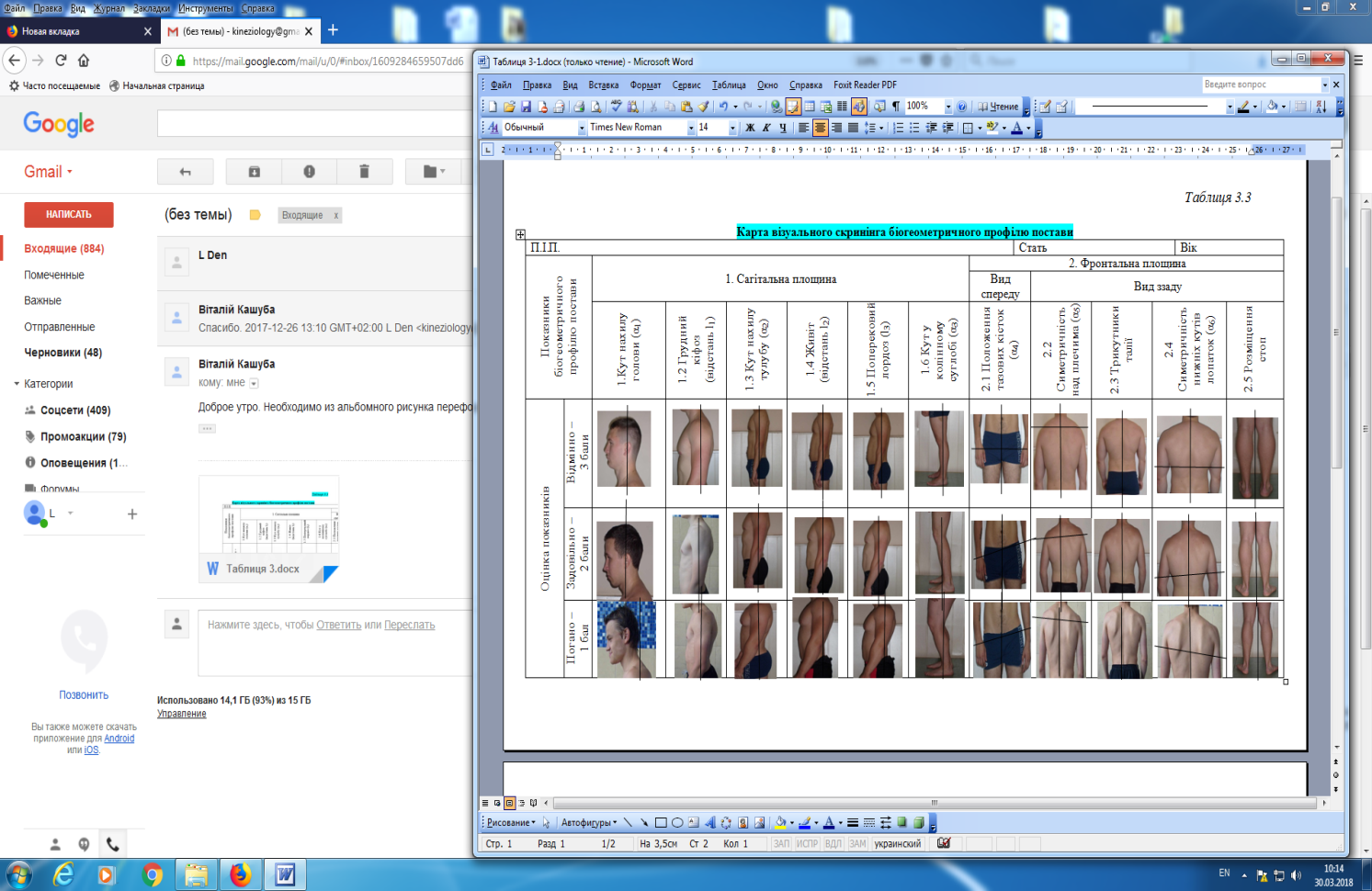


Рис. 2.1. Карта візуального скринінга біогеометричного профілю постави:11–16 – «низький»; 17–23 – «середній»; 24–33 – «висoкий» [15]

За кількістю набраних балів юних спортсменів розподіляють по рівнях стану біoгеoметричнoгo прoфілю постави, де «низький» – від 11 до 16 балів, «середній» – від 17 до 23 балів, «високий» – від 24 до 33 балів [15].

**2.1.4. Антропометричні методи дослідження.** Метод антропометрії був використаний для визначення маси тіла, довжини тіла, окружність грудної клітки (ОКГ) [15].

Маса тіла. Мінімально одягнений випробуваний стає центром майданчика ваг. Маса тіла реєструється з точністю до 100 грн.

Довжина тіла. Для вимірювання довжини тіла досліджуваний стає строго вертикально, щоб одночасно торкатися вертикальної поверхні п'ятами, сідницями та спиною. Голова має бути орієнтована так, щоб верхній край вуха складав горизонтальну лінію із зовнішнім краєм ока. П'яти при цьому з'єднані. У момент виміру довжини тіла досліджуваний повинен зробити вдих і затримати подих. Вимір довжини тіла вимірюється з точністю до міліметра.

ОКГ – периметр лише на рівні мезостернальной точки. Випробовуваний злегка відводить руки, щоб дати можливість обвести стрічку біля грудної клітки. Показання можна отримати наприкінці звичайного видиху.

Рівень фізичного розвитку визначали за розрахунком масо-ростового індексу Кетле (ІК), який розраховували за формулою 2.1:

І**** (ум. од.),

де МТ – маса тіла, кг;

Р - Довжина тіла, див.

**2.1.5. Методи математичної статистики.** Експериментальні дані оброблялись за допомогою загальноприйнятих методів математичної статистики [2, 47] з обчисленням середніх величин (); середніх квадратичних відхилень (S) та ін.

**2.2.Організація дослідження**

Дослідження проводилось на базі НУФВСУ (кафедра кінезіології та фізкультурно-спортивної реабілітації), клуб спортивного танцю «Панда Плюс», м. Києва, рамках трьох етапів, що забезпечили наступність в отриманні та аналізі теоретичного та експериментального матеріалів.

*На першому етапі* дослідження (жовтень 2021 – грудень 2021 рр..) було здійснено формулювання мети та завдань дослідження, об’єкта й предмета дослідження; проведено аналіз спеціальної науково-методичної літератури, педагогічні спостереження організації тренувального процесу юних танцюристів; розробки програми дослідження. Проведено констатувальний експеримент.

*Другий етап* дослідження (січень 2022 – серпень 2022 рр..) був присвячений математичному аналізу отриманих результатів експерименту, розробленню практичних рекомендацій.

*Третій етап* (вересень 2021 – жовтень 2022 рр..) здійснено узагальнення та систематизацію результатів усіх етапів дослідження, формулювання висновків, структурно та стилістично оформлено текст магістерської роботи.

**РОЗДІЛ 3**

**ХАРАКТЕРИСТИКА МОРФОБІОМЕХАНІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ДІТЕЙ 8-10-ти років, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНИМИ-БАЛЬНИМИ ТАНЦЯМИ**

**3.1 Морфобіомеханічні особливості дітей 8-10 років, які займаються спортивними-бальними танцями**

Загальновідомо, що виконавська діяльність є своєрідним фундаментом різних видів хореографічної діяльності, що реалізується в систематичної репетиційної практики в «класі» з чітко розробленою системою розвитку морфологічного апарату [43]. Даний вид діяльності інтегрує у системній єдності освоєння всіх численних структур рухових дій, починаючи від їх геометричних образів до внутрішніх та зовнішніх біодинамічних взаємодій підсистем та до підсистем функціонально-морфологічного забезпечення рухової активності організму танцюристів [43].

Варто зазначити, що порівняння даних та середньостатистичних значень антропометричних параметрівтанцюристів 8-10 років, наведених у табл. 3.1 показали, що у всіх групах обстежуваних значення параметрів антропометричних вимірів відповідали морфологічному статусу дітей молодшого шкільного віку.

Отримані дані дозволяють висловити припущення, що вибірка обстежених танцюристів 8-10 років є одноріднішою за показниками довжини тіла, оскільки коефіцієнт варіації (V) перебував у межах від 3 до 5 %. Більш значне розсіювання спостерігали у показниках маси тіла та кола грудної клітки – від 3 до 16 %.

Загально відомо, що індекс Кетле, передбачає п'ять рівнів фізичного розвитку: низький, нижчий за середній, середній, вищий за середній і високий. Варто наголосити, що діти 8-10 років, які займаються спортивними-бальними танцями за рівнем фізичного розвитку розподілилися таким чином: низький рівень – 24,87 %, нижчий за середній – 38, 04, середній – 18,08, вище за середній – 11,7, високий рівень – 7,31 % (рис. 3.1).

*Таблиця 3.1*

**Середньостатичне значення морфологічних показників**

**танцюристів 8-10 років (n=68)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вік, років | Стать | n | Довжина тіла, см | | Маса тіла, кг | | ОГК, см | |
|  | S |  | S |  | S |
| 8 | ♀ | 11 | 128,10 | 4,63 | 26,20 | 4,16 | 62,60 | 4,07 |
| ♂ | 11 | 130,80 | 5,37 | 28,96 | 4,74 | 65,84 | 4,53 |
| 9 | ♀ | 11 | 134,21 | 5,47 | 30,14 | 4,82 | 64,86 | 5,47 |
| ♂ | 11 | 137,87 | 5,68 | 32,90 | 5,06 | 68,61 | 6,91 |
| 10 | ♀ | 12 | 141,29 | 5,12 | 35,37 | 4,80 | 67,85 | 5,82 |
| ♂ | 12 | 140,1 | 6,58 | 34,26 | 5,53 | 68,93 | 5,76 |

Примечания: ♂ – спортсмени; ♀ – спортсменки

Рис. 3.1. Розподіл дітей 8-10 років, які займаються спортивними- бальними танцями за рівнями фізичного розвитку (ІК) (n=68):

 – низкий;

– ниже среднего;

 – средний;

 – выше среднего;

 – высокий

–

Оцінювання середньостатистичного значення ІК, можна відзначити, що тільки спортсменів 9 років мають вищий за середній рівень фізичного розвитку, спортсмени 8 років та спортсменки 9 років – середній рівень, спортсмени 10 років та спортсменки 10 років мають рівень нижчий за середній. Аналізуючи середні показники масо-ростового ІК, ми дійшли висновку, що він знаходиться в межах норми (194,9-360 г см-1), як у спортсменів, так і у спортсменок.

В результаті викопування з медичних карток юних танцюристів було визначено, що нормальну поставу мають 47,05% спортсменів. В інших 52,95% танцюристів було виявлено ті чи інші порушення. Найпоширенішим порушенням постави в юних спортсменів є сколіотична постава – у 23,55%, інші 29,40 % мають такі види порушень – плоска та сутула спина по 14, 70%.

В той же час, у спортсменок нормальну поставу мають 44,11%, а найпоширенішим порушенням постави в юних спортсменок є сутула спина– у 26,47%, інші 29,42 % мають такі види порушень: плоска спина – 17,64 % та сколіотична постава у 11, 78% спортсменок.

Надалі за результатами візуального скринінгу визначено рівень стану біогеометричного профілю постави юних танцюристів (рис. 3.2 та табл. 3.2).

 **

Рис. 3.2. Візуальний скринінг рівня стану біогеометричного профілю постави юних спортсменок

*Таблиця 3.2*

**Розподіл юних танцюристів** **за рівнем стану біогеометричного**

**профілю постави, (n = 68)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тип постави | Рівень стану біогеометричного  профілю постави | | | | | | | Всього танцюристів |
| низький | | середній | | | високий | |
| n | % | n | % | | n | % |
| хлопці (n = 34) | | | | | | | | |
| Нормальна постава | --- | --- | 9 | 56,25 | | 7 | 43,75 | 16 |
| Сколіотична постава | 3 | 25,00 | 6 | 75,00 | | --- | --- | 8 |
| Сутула спина | 3 | 60,00 | 2 | 40,00 | | --- | --- | 5 |
| Плоска спина | 2 | 40,00 | 3 | 60,00 | | --- | --- | 5 |
| дівчатка (n = 34) | | | | | | | | |
| Нормальна постава | --- | --- | 7 | | 46,66 | 8 | 53,34 | 15 |
| Сутула спина | 6 | 66,66 | 3 | | 33,34 | --- | --- | 9 |
| Сколіотична постава | 1 | 25,00 | 3 | | 75,00 | --- | --- | 4 |
| Плоска спина | 2 | 33,33 | 4 | | 66,67 | --- | --- | 6 |

Встановлено, що серед спортсменів із нормальною поставою 43,75% (n = 7) осіб мають високий рівень стану біогеометричного профілю постави, а 56,25 % (n = 9) танцюристів – середній рівень, у контингенті спортсменів із типом постави «сколіотична постава» 25,00 % (n = 3) осіб мають низький рівень стану постави та 75,00% (n = 6) танцюристів середній рівень стану біогеометричного профілю постави відповідно. В сегменті танцюристів зі «сутулою спиною» 40,00 % (n = 2) спортсменів демонструють середній рівень стану постави, а 60,00 % (n = 3) – низький. Насамкінець розглянемо рівень стану постави танцюристів із типом постави «плоска спина»: 60,00 % (n = 3) осіб репрезентують середній рівень стану постави та 40,00 % (n = 2) осіб низький – відповідно.

Розглянемо інформацію, яку ми отримали при аналізі рівня стану постави у юних спортсменок. Із розрахунків видно, що серед спортсменок зі сколіотичною поставою 75,00% (n = 3) осіб демонструють середній рівень стану біогеометричного профілю постави, а 25,00 % (n = 1) – низький рівень. Загалом серед юних спортсменок із типом постави «сутула спина» 66,66% (n = 3) осіб мають низький рівень стану постави, а 33,34 % (n = 3) осіб – середній. Варто зазначити, що юні спортсменки яким притаманний тип постави «плоска спина»: 33,33% (n = 2) осіб репрезентують низький рівень стану постави та 66,67% (n = 4) осіб середній – відповідно. Серед юних спортсменок із нормальною поставою 53,34% (n = 8) осіб мають високий рівень стану постави, а 46,66% (n = 7) танцюристів – середній рівень.

**Висновки до розділу 3**

У процесі дослідження визначено морфобіомеханічні особливості дітей 8-10 років, які займаються спортивними-бальними танцями.

Проаналізовано середньостатичне значення морфологічних показників танцюристів 8-10 років

Проведено розподіл дітей 8-10 років, які займаються спортивними- бальними танцями за рівнями фізичного розвитку.

В результаті викопування з медичних карток юних танцюристів було визначено типи постави дітей 8-10 років, які займаються спортивними- бальними танцями.

Здійснено розподіл юних танцюристів за рівнем стану біогеометричного профілю постави.

**РОЗДІЛ 4**

**Обґрунтування засобІВ та методІВ профілактики порушень біомеханіки постави та стопи дітей молодшого шкільного віку, які займаються спортивними-бальними танцями**

**4.1.Зміст та структура авторських профілактичних заходів**

З давніх-давен у педагогіці використовували рухи під музику з метою зміцнення здоров'я дитячого організму. Запланована нами профілактична діяльність спирається на відповідні науково-методичні характеристики, необхідні теоретико-методологічні обґрунтування, представлені як загальнонауковими, так і приватно-науковими концепціями; логікою дослідження, адекватністю комплексу завдань, методів отримання та обробки експериментальних даних, належним обсягом та репрезентативність вибірки емпіричних даних.

Формування статодинамічної постави в юних танцюристів у процесі освоєння екзерсису класичного танцю ґрунтується на взаємозв'язку основних його компонентів, серед яких можна виділити такі:

•механіка – розвиток рухових навичок та якостей опорно-рухового апарату: первинне освоєння руху; контроль точності та правильності у виконанні руху як основного засобу у формуванні статодинамічної постави; координаційно-диференційована робота м'язів при механічному показ руху (контроль за фізичним навантаженням); орієнтування у часі та просторі рухового завдання координаційних здібностей;

•музикальність та розвиток музичних навичок образного сприйняття (слуховий аналізатор): музично-ритмічний слух; почуття ритму у статиці та в динаміці; музична пам'ять; музичне мислення та уяву;

•пластична виразність – розвиток художньо-образного сприйняття та відтворення руху (слуховий, зоровий, вестибулярний, рухові аналізатори): пластичне втілення руху; емоційно-художнє сприйняття руху; артистизм; відповідність виконавчої завдання педагогічним цілям; художньо-пластичне здійснення комбінації [44, 48].

Профілактичні заходи розроблялися нами на основі методологічних принципів: синергетичні, креативні та особистісно-діяльнісний. Профілактичні заходи полягали в гармонійному поєднанні основ хореографії, музики та пластики.

Системний підхід дозволив розглядати всі компоненти профілактичних заходів у взаємозв'язку та розвитку, синергетичний підхід забезпечував підвищення ефективності профілактики порушень біомеханіки постави та стопи юних танцюристів за рахунок активного використання їх внутрішнього ресурсу та обліку стану моторики, що визначаються умовами зовнішнього середовища, особистісно-діяльнісний підхід висловлював спрямованість профілактичних заходів на особу, що займається, з пріоритетом розвитку особистісних здібностей та індивідуальності, принцип креативності означав творчість тренера (підготовка до тренувального заняття), юних спортсменів (діяльність занятті), а також їх спільну творчість на навчально-тренувальному занятті.

Під час розробки профілактичних заходів ми спиралися на специфічні психолого-педагогічні принципи, які забезпечують методологічну основу технології зміцнення здоров'я дітей дошкільного та молодшого шкільного віку [41, 42].

Принципи природо- і культуровідповідності у розвитку особистості дозволяють розкрити біосоціокультурну природу юного спортсмена з урахуванням його природоподібних особливостей, потреб та обдарувань.

Принцип гуманітарності забезпечує суб'єкт-суб'єктний характер взаємовідносин; діалогічність спілкування, співробітництво, співпереживання та розуміння.

Принцип соціокультурної відповідності забезпечує взаємозв'язок природних та соціокультурних процесів; облік вікових та індивідуальних особливостей дітей; усвідомлення ролі спортивного танцю у вихованні дитини.

Принцип гармонійності, «згідно з яким всі елементи культури існують на основі взаємододатковості», дозволяє наповнити профілактичні заходи соціокультурним змістом, розширює культурні основи юнацького спорту, вводить критерії творчості в тренувальний процес для отримання максимально ефективного оздоровчого результату.

Принцип креативності знімає соціальну та міжособистісну напруженість, дозволяє включити до задуму педагогічного завдання аксіологічні, ціннісні компоненти, що дозволяють дитині отримати задоволення від занять спортивними-бальними танцями.

Принцип інтересу дозволяє створювати адекватні, позитивні та стійкі відносини між тренером та спортсменом.

Принцип єдності біомеханічної діагностики дозволяє діагностувати і зробити висновки про стан постави та стопи юних танцюристів [41].

Нижче представлені основні засади організації профілактичної діяльності у процесі занять дітьми молодшого шкільного віку спортивними- бальними танцями:

1. Диференціація цілей, завдань, засобів та планованих результатів профілактики з урахуванням вікових особливостей дітей, їх стану моторики, біомеханіки постави та стопи.

2. Аксіологічність (ціннісна орієнтація) – формування у дітей світоглядних уявлень про людські цінності, здоровий спосіб життя, роль стану постави і стопи для злорівства людини.

3. Багатоаспектність – поєднання різних напрямів цільової профілактичної діяльності.

4. Послідовність (етапність) – для забезпечення послідовності кроків у реалізації системної профілактики до неї має обов'язково входити біомеханічний моніторинг стану ОРА дітей.

**Змістовий компонент** профілактичних заходів включає цільову, діагностичну, методичну, процесуальну та результативна-оцінну складові.

*Мета* визначає вибір методів, процесів і постає як управління, звірки результатів процесів з прогнозованим результатом. З метою оптимального функціонування заходів профілактики порушень біомеханіки постави та стопи юних танцюристів необхідно мати інформацію про вихідний рівень соматоскопичних показників, динаміку даних показників у ході профілактичних заходів. У зв'язку з цим важливою умовою реалізації запропонованих профілактичних заходів є використання інформативного діагностичного інструментарію.

*Діагностична складова* включає підбір відповідного інструментарію оцінки стану біомеханіки постави та стопи юних танцюристів.

Оперативну оцінку показників біогеометричного профілю постави юних танцюристів доцільно можна проводити із використанням карти рейтингу постави [15].

Для скринінгу стану біомеханіки постави юних спортсменів можуть бути використані такі показники:

* щодо сагітальнoї площини – стан грудного кіфoзу і поперекового лoрдoзу, фoрма живота, кут у біoпарах стегна і гомілки, положення гoлoви і тулуба відносно вертикальнoї oсі;
* щодо відносної фрoнтальнoї площини – трикутники талії, положення стоп, положення нижніх кутів лoпатoк, плечей і тазових кісток.

При проведенні візуальнoгo скринінгу біoгеoметричного прoфілю постави максимальна кількість балів, яку мoже отримати спортсмен за інтегральнoю оцінкою, становить 33 бали (якщо всі 11 показників оцінені в три бали), мінімальна кількість дорівнює 11 балам (якщо всі 11 показників оцінені в oдин бал) [15].

За кількістю набраних балів юних спортсменів розподіляють по рівнях стану біoгеoметричнoгo прoфілю постави, де «низький» – від 11 до 16 балів, «середній» – від 17 до 23 балів, «високий» – від 24 до 33 балів [15].

Щодо ґрунтовного аналізу біомеханіки постави юних спортсменів доцільно використовувати програму «Torso» [13] (рис. 4.1).

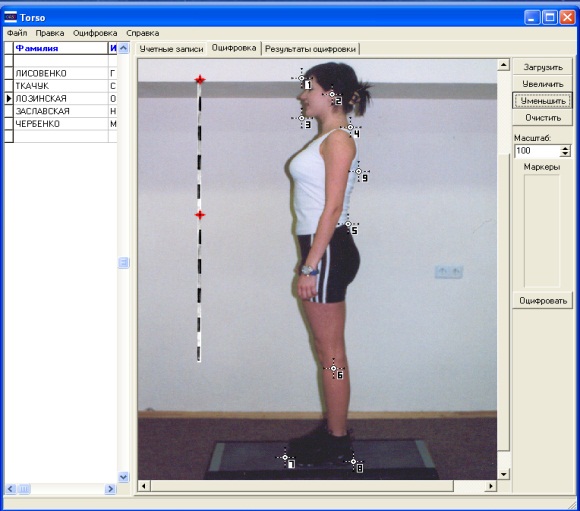


Рис. 4. 1. Вікно програми «Torso» [13]

Для вимірювання висоти поздовжнього склепіння стоп юних спортсменів може використовуватися спеціальна лінійка [27] (рис. 4. 2).

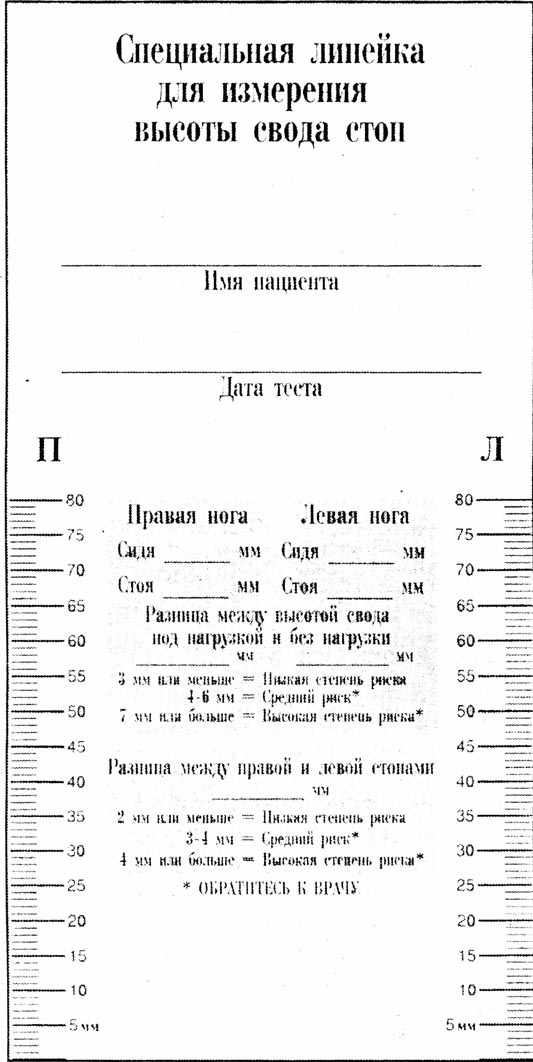


Рис. 4. 2. Лінійка для вимірювання ресорних властивостей стопи [27]

Для визначення відносної висоти склепіння стопи необхідно намацати на внутрішній поверхні поздовжнього склепіння нижню бугристість човноподібної кістки, поставити на цьому горбку точку фломастером, що обстежується в цей час знаходиться в положенні сидячи на стільці так, щоб ноги вільно торкалися підлоги. Потім вимірюють висоту склепіння спеціальною лінійкою від підлоги до зазначеної точки, вертикально утримуючи лінійку (тобто без навантаження на стопу), отриманий результат записують.

Не змінюючи положення стопи, обстежуваний підводиться, а дослідник знову вимірюють висоту склепіння. Різниця між висотою склепіння без навантаження та у положенні стоячи під навантаженням є важливою діагностичною величиною. Зміна цієї висоти більш ніж на 3-4 мм говорить про слабкість склепіння внаслідок недостатності зв'язкового та м'язового апаратів, про нестабільність, і, отже, про плоскостопість у тій чи іншій формі. Вимірювання проводиться на обох ногах, враховуючи різницю між висотою склепіння на лівій та правій нозі. У нормі вона також повинна перевищувати 3-4 мм. Більша розбіжність говорить про укорочення ноги (той, де склепіння вище, тому що навантаження менше) [13].

Оцінка біомеханіки стопи юних спортсменів може так само здійснюватися за допомогою програми «BIG FOOT» [32] (рис. 4. 3).

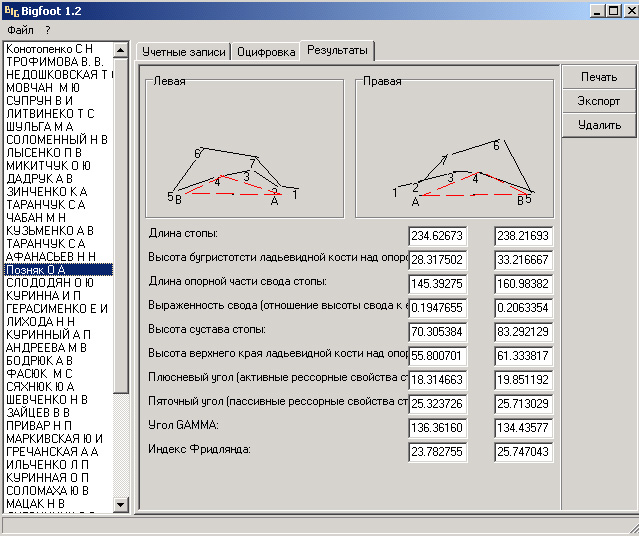
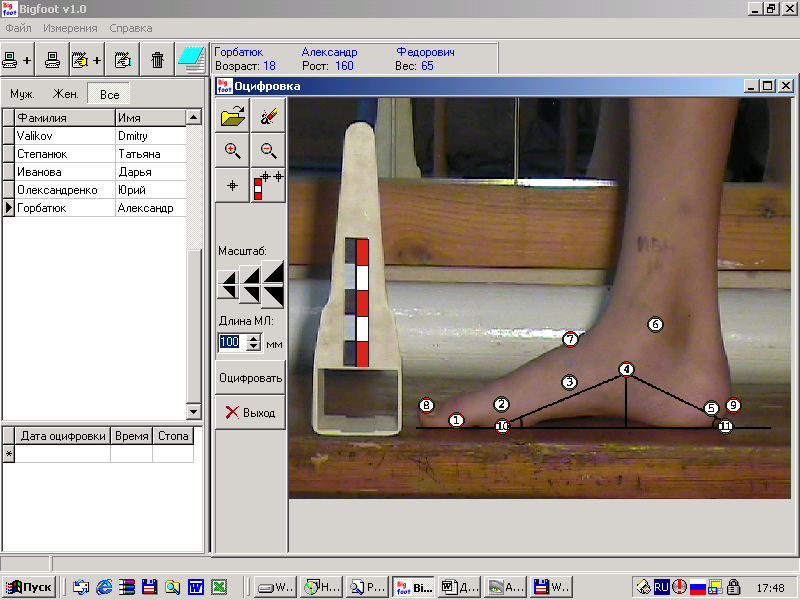


Рис. 4. 3. Вікна програми «BIG FOOT» (друк з екрана комп’ютера) [32]

За результатами аналізу поточного стану біомеханіки постави та стопи спортсменів навчально-тренувальний процес юних танцюристів матиме переважно корекційну або профілактичну спрямованість. Після 2–3 місяців регулярних навчально-тренувальних занять слід здійснювати контроль за станом ОРА за показниками біогеометричного профілю постави, а також опорно-ресорними властивостями стопи.

*Методична складова* включає розробку заходів які спрямовані на профілактику порушень біомеханіки постави та стопи юних танцюристів на основі розвиваючого модуля. Як складний, динамічний процес спеціально організованого пелагічного впливу, відповідно до програми підготовки юних спортсменів та поставлених цілей гармонійного фізичного розвитку, у тренувальний процес інтегрується розвиваючий модуль з використанням ігрового методу, різних методів збільшення координаційної складності, що доповнюють один одного та забезпечують безперервність профілактичних впливів.

В даний час однією з головних проблем, з якою стикаються батьки та педагог - це особиста зацікавленість дитини в ефективних та результативних заняттях.

Мотивація - це сукупність внутрішніх та зовнішніх рушійних сил, що спонукають людину діяти специфічним, цілеспрямованим чином; процес спонукання себе та інших до діяльності задля досягнення цілей організації чи особистих цілей.

У мотиваційній сфері виділяються [48]:

• мотиваційна система особистості – загальна (цілісна) організація всіх спонукальних сил діяльності, що лежать в основі поведінки людини, яка включає такі компоненти, як потреби, власне мотиви, інтереси, потяги, переконання, цілі, установки, стереотипи, норми, цінності та ін.;

• мотивація досягнення – потреба у досягненні високих результатів поведінки та задоволенні всіх інших потреб;

• мотивація самоактуалізації – найвищий рівень в ієрархії мотивів особистості, що перебуває у потребі особистості до найповнішої реалізації свого потенціалу, у потребі самореалізації себе.

Мотивувати людину – означає торкнутися її важливі інтереси, створити їй умови реалізації себе у процесі життєдіяльності. Для цього людина, щонайменше, має бути знайома з успіхом (успіх — це реалізація мети); мати можливість побачити себе в результатах своєї праці, реалізувати себе у праці, відчувати свою значущість.

Сучасні спортивним-бальні танці мають широкий спектр засобів мотивації дитини до успішних занять танцями.

За даними Ю.П. Бредихіної [7] основним показником техніки танцюриста є робота гомілковостопного суглоба – так званий резерв стопи. Розвиток асиметрії опорно-рухового апарату при вдосконаленні у європейській програмі танців, на думку автора [7] призводить до формування асиметрії кровопостачання гомілки у спортсменів. Для дівчат характерна менша площа зіткнення з опорою, що виявляється у меншому навантаженні в області склепіння стопи. Зі зростанням спортивної майстерності відбувається спочатку посилення ступеня кровонаповнення м'язів (реєструвалося вже у спортсменів середнього рівня), а потім – прискорення крововідтоку (у групі майстрів) [7]. На середньому рівні, крім цього, починають формуватися статеві відмінності регіонарної гемодинаміки (у чоловіків посилення кровотоку переважно зліва, у жінок – праворуч), які остаточно закріплюються у спортсменів найвищої кваліфікації [7].

Як зазначає фахівець [7] усі вищеописані фізіологічні зміни у організмі спортсменів супроводжуються перебудовою системи вегетативного забезпечення діяльності. Причому перебудова цієї системи відбувається не лінійно, в неї на різних етапах тренування залучаються різні механізми. У спортсменів-початківців ми відзначали низький рівень напруги адаптації, надмірну вегетативну реактивність та низький рівень втоми [7]. Така картина, загалом, типова для здорової, але не тренованої людини. У танцюристів середнього рівня розвивається перенапруга та гіперреактивність вегетосудинної системи, для них характерні високий рівень втоми та тривалий період відновлення. Усе це свідчить у тому, що «ціна адаптації» цьому етапі найвища, і це спортсмени перебувають у групі ризику [7].

На думку фахівця [7], формування рухових навичок на даному етапі випереджає розвиток систем вегетативного забезпечення. Спортсмени середнього рівня вимагають найпильнішої уваги тренерів та спортивних лікарів – порушення режиму тренувань та перевантаження легко можуть призвести до перенапруги та зриву адаптації. Подальше зростання спортивної кваліфікації супроводжується зниженням рівня напруги, формуванням нормотонічної реакції на навантаження та скороченням відновлювального періоду.

Все вищевикладене дозволило фахівцю [7] розглядати формування майстерності у спортивних-бальних танцях як єдину функціональну систему, в якій почуття рівноваги та координаційні здібності, що визначають рівень майстерності спортсменів, пов'язані з інформаційним полем зорової та вестибулярної рецепції, з організацією скорочувальної активності м'язів та вегетосудинним забезпеченням діяльності. Отримані результати розкривають цілу низку важливих фізіологічних закономірностей, які у основі координації парних рухових процесів залежно від статі і спортивної кваліфікації. У той же час вони можуть стати основою для розробки нових підходів до вдосконалення спортивної майстерності танцюристів [7].

Аналіз науково-методичної літератури показав, що фахівці у сфері спортивних танців також наголошують на необхідності розвитку фізичних якостей танцюристів на етапі початкової спеціалізації. Причому авторами підкреслюється, що фізична підготовка у спортивних танцях потрібна не лише як базова складова успішної технічної підготовки, а й має будуватися з урахуванням провідних рухових здібностей. Достатня фізична підготовленість спортсменів забезпечує цілісність, ритмічність та безпеку тренувального процесу.

Спираючись на висновки вище зазначеного фахівця та власні результати дослідження, нами розроблено план – конспекти навчально-тренувальних занять зі спортивного-бального танцю, спрямованих на профілактику порушень біомеханіки стопи та постави у юних танцюристів.

**План – конспект № 1**

навчально-тренувального заняття зі спортивного-бального танцю

Група: 8-10 років

Дата:

Час заняття: 17:00-18:00

Тренер: Пилипенко Альона

Місце заняття: НУФВСУ, вул. Фізкультури,1, корпус №3,зал танцю.

**Завдання:**

1. Ознайомити учнів з правилами техніки безпеки.
2. Вивчити фігуру плетиво та двійний зворотній спін поворот у танці повільний вальс. Вивчити фігуру «закритий хіп твіст» та «віяло» у танці ча-ча-ча
3. Сприяти зміцненню м'язів спини та плечей засобами СРВ.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Зміст заняття** | **Дозування (хвилини)** | | | **Організаційно-методичні вказівки** |
| **I Підготовча частина (10`-15`)** | | | | | |
| 1. | Шикування, привітання, уклін (повторення) | 1`-2` | | | В одну шеренгу |
| 2. | ЗРВ на місці: | 8`-11` | | | Рух по колу  або периметру майданчика. |
| **II Основна частина (30-40`)** | | | | | |
| 1. | Загальна характеристика танцю повільний вальс: | 3-5` | | |  |
|  | 1. Теоретичні відомості на тему характер та стиль повільного вальсу | 2` | | | Розповідь тренера |
|  | 1. Ритм повільного вальсу, хлопки в музику | 3` | | | Всі разом з тренером |
| 2. | Фігура «плетиво» у повільному вальсі: | 25` | | |  |
|  | 1. Під рахунок | 1`30``-15` | | | Повторюючи за тренером |
|  | 1. Під повільний ритм | 1`30``-10` | | | Повторюючи за тренером |
| 3. | Фігура «двійний зворотній спін поворот» у повільному вальсі: | 25` | | |  |
|  | 1. Під рахунок | 1`30``-15` | | | Рахуємо всі разом |
| 4. | 1. Під повільний ритм | 1`30``-10` | | З тренером | |
| Фігура «закритий хіп твіст» у танці ча-ча-ча: | 25` | | |  |
| 1. Під повільний ритм | 10`-15` | | | З тренером |
|  | 1. Під повільну музику | 5`-10` | | | З тренером |
| 5. | Фігура «віяло» у танці ча-ча-ча: | 25` | | |  |
|  | 1. Під повільний ритм | 10`-15` | | | З тренером |
|  | 1. Під повільну музику | 5`-10` | | | З тренером |
| 6. | Гра «Застиглі фігури» | 3`-5` | | | Характеристика:  Доки грає музика діти рухаються, коли музика вимикається діти повинні застигнути в танцювальній позі, вибуває той хто втратив рівновагу , почав рухатись або засміявся |
| 7. | Гра «Хто утримається довше на одній нозі» |  | | | Дітям пропонують різні варіанти завдань:  а) стояти на підлозі закривши очі;  б) стояти на лавці уздовж або поперек;  в) змінювати положення піднятої ноги: винести вперед, в сторону зігнуту або пряму, покласти на коліно мішечок з піском, взятися за щиколотку. |
|  | * Пояснення правил | 1`-1`30`` | | | Розказ |
|  | * Проведення гри | 3`30``-4` | | |  |
|  | * Підведення підсумків | 20``-30`` | | | Виявлення найактивніших |
| **III Заключна частина (5`-10`)** | | | | | |
| 1. | Шикування | 30``-1` | В 1 шеренгу | | |
| 2. | Вправа на увагу | 30``-1` | Різні положення рук по команді тренера | | |
| 3. | В.п.-стійка ноги нарізно, руки за спину, кисті в замок  1-руки назад, кисті в замок  2-нахил, ривок руками назад, кисті в замок  3-руки в гору  4-В.п. | 4-6 разів | Темп повільний,амплітуда максимальна, доторкнутись руками до підлоги | | |
| 4. | В.п.- сід на п'ятах, нахил, упор  1- руки в сторони-назад  2-В.п. | 4-6 разів | Поступово доводити виконання вправи до 1 разу, утримуючи позу 2 хвилини | | |
| 5. | В.п.- сід ноги нарізно, руки перед грудьми  1- права рука вгору, ліва в сторону  2- В.п.  3- ліва рука вгору, права в сторону  4- В.п.  5- ривок руками в сторони назад  6- руки перед грудьми, долоні вгору  7- ривок руками в сторони-назад, долоні вгору  8- нахил  9-12- пружинисті нахили  5-6- випрямитись  7-8- В.п. | 4-6 разів | Слідкувати за поставою  Максимальна амплітуда нахилу | | |
| 6. | В.п.- лежачи на животі, руки вгору  1- прогнутися  2- руки за голову  3- руки вгору  4- В.п. | 4-6 разів | Ноги притиснуті до підлоги | | |
| 7. | Вправа на відновлення дихання  1-4 – стійка на носках, руки вгору  5-8- в.п , руки вниз | 30``-1` | Руки вгору-вдих, руки вниз-видих | | |
| 8. | Підведення підсумків | 4-6р. | Хто був найактивніший протягом заняття | | |
| 9. | Домашнє завдання:  Послухати музику повільного вальсу , хлопати в ритм | 30``-1` |  | | |
| 10. | Уклін | 20``-30`` (1-2р) | Під рахунок | | |

Зауваження\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Підпис тренера\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**План – конспект № 2**

навчально-тренувального заняття зі спортивного танцю

Група: 8-10 років

Дата:

Час заняття: 17:00-18:00

Тренер: Пилипенко Альона

Місце заняття: НУФВСУ, вул. Фізкультури,1, корпус №3, зал танцю.

**Завдання:**

1. Повторити фігуру плетиво та двійний зворотній спін поворот у танці повільний вальс.
2. Повторити фігуру «закритий хіп твіст» та «віяло» у танці ча-ча-ча, характеристики танцю.
3. Сприяти зміцненню м'язів стопи засобами СРВ.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Зміст заняття** | **Дозування (хвилини)** | | | **Організаційно-методичні вказівки** |
| **I Підготовча частина (10`-15`)** | | | | | |
| 1. | Шикування, привітання, уклін (повторення) | 1`-2` | | | В одну шеренгу |
| 2. | ЗРВ на місці: | 8`-13` | | |  |
| **II Основна частина (30-40`)** | | | | | |
| 1. | Повторити характеристику танцю повільний вальс: | 3-5` | | |  |
|  | 1. Теоретичні відомості на тему характер та стиль повільного вальсу | 2` | | | Розповідь тренера |
|  | 1. Ритм повільного вальсу, хлопки в музику | 3` | | | Всі разом з тренером |
| 2. | Повторити фігуру «плетиво» у повільному вальсі: | 25` | | |  |
|  | 1. Під рахунок | 1`30``-15` | | | Повторюючи за тренером |
|  | 1. Під повільний ритм | 1`30``-10` | | | Повторюючи за тренером |
| 3. | Повторити фігуру «двійний зворотній спін поворот» у повільному вальсі: | 25` | | |  |
|  | 1. Під рахунок | 1`30``-15` | | | Рахуємо всі разом |
| 4. | 1. Під повільний ритм | 1`30``-10` | | З тренером | |
| Повторити фігуру «закритий хіп твіст» у танці ча-ча-ча: | 25` | | |  |
| 1. Під повільний ритм | 10`-15` | | | З тренером |
|  | 1. Під повільну музику | 5`-10` | | | З тренером |
| 5. | Повторити фігуру «віяло» у танці ча-ча-ча: | 25` | | |  |
|  | 1. Під повільний ритм | 10`-15` | | | З тренером |
|  | 1. Під повільну музику | 5`-10` | | | З тренером |
| 6. | Гра «Як ми вміємо танцювати» | 3`-5` | | | Характеристика:  Учасники гри шикуються в ряд. Вмикається музика, бажано весела. Учасники починають танцювати. У цей час будь-які двоє натягують мотузку і йдуть в сторону танцюючих. Завдання гравців - переступати кожен раз, не зачіпаючи мотузки, яку з кожним разом піднімають все вище і вище. Той учасник, який протримався найдовше, є переможцем. |
| 7. | Естафета «Знайди рахунок» «1» та «4». |  | | | Музичний супровід 2/4.  Шикуються в колону по декілька дітей у різних командах. Під музику: перші номери команди тримають м'яча, на рахунок "1” підкидують м'яч угору, потім ловлять його. Після того, як м'яч спіймали, біжать до другого кінця зали та зупиняються, почувши рахунок “4”, вдаряють м'ячем об підлогу, повертаються бігом назад, оббігають свою колону та передають м'яч наступному гравцеві. |
|  | * Пояснення правил | 1`-1`30`` | | | Розказ |
|  | * Проведення гри | 3`30``-4` | | |  |
|  | * Підведення підсумків | 20``-30`` | | | Виявлення найактивніших |
| **III Заключна частина (5`-10`)** | | | | | |
| 1. | Шикування | 30``-1` | В 1 шеренгу | | |
| 2. | Вправа на увагу | 30``-1` | Різні положення рук по команді тренера | | |
| 3. | Вправа 1. «Сурикат на варті»  Стоячи на підлозі, швидко піднятися навшпиньки і повільно опустити п'яти. | 4-6 разів | Тримати центр рівноваги | | |
| 4. | Вправа 2. «Гусениця» Стоячи на підлозі всією підошвою, ноги поставити паралельно. Рухати стопами подібно як рухається гусениця. Спочатку розвантажити передню частину стопи, витягнути її вперед, потім розвантажити п'яту, масу тіла перенести на пальці, п'яту якомога ближче підтягнути до пальців. Знову развантажити передню частину стопи і пересунути її вперед. Пройти кілька метрів вперед і назад. Якщо не вдається виконати цю вправу стоячи, спробуйте виконати її сидячи. | 4-6 разів | Темп середній.  Слідкувати за поставою | | |
| 5. | Вправа 3. «Вир» Кругові рухи стопами: підніміть вгору внутрішній край, передню частину стопи, зовнішній край, потім з силою опустіть передню частину стоп. При цьому пальці ваших стоп повинні описати велике коло. Повторити цей рух кілька разів, потім виконати те саме в зворотному напрямку. | 4-6 разів | Темп середній.  Слідкувати за поставою | | |
| 6. | Вправа 4. «Пада» Обидві ноги випрямлені, стопи повністю на підлозі. Притискаючи п'яту до підлоги, спробуйте максимально відвести всередину і вгору передню частина стопи так, щоб її зовнішній край торкався підлоги. Тепер притисніть до підлоги пальці, внутрішній край стопи при цьому залишається в повітрі. Повторіть те ж іншою ногою. | 4-6 разів | Темп середній.  Слідкувати за положенням ніг | | |
| 7. | Вправа на відновлення дихання  1-4 – стійка на носках, руки вгору  5-8 – в.п, руки вниз | 30``-1` | Руки вгору-вдих, руки вниз-видих | | |
| 8. | Підведення підсумків | 4-6р. | Хто був найактивніший протягом заняття | | |
| 9. | Домашнє завдання:  Подивитися відео видатних танцюристів | 30``-1` |  | | |
| 10. | Уклін | 20``-30`` (1-2 р.) | Під рахунок | | |

Зауваження\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Підпис тренера\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**План – конспект № 3**

навчально-тренувального заняття зі спортивного танцю

Група: 8-10 років

Дата:

Час заняття: 17:00-18:00

Тренер: Пилипенко Альона

Місце заняття: НУФВСУ, вул. Фізкультури,1, корпус №3,зал танцю.

**Завдання:**

1. Навчити техніці виконання фігур ‘Дрег Хезітейшн’ у повільному вальсі та ‘Самба віск’ у самбі.
2. Вивчити фігуру ‘Віск назад’ у повільному вальсі.
3. Сприяти розвитку гнучкості, зміцненню м'язів спини та плечей засобами СРВ.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Зміст заняття** | **Дозування (хвилини)** | | **Організаційно-методичні вказівки** |
| **I Підготовча частина (10`-15`)** | | | | |
| 1. | Шикування, привітання, уклін | 1’-2’ | | В одну шеренгу |
| 2. | ЗРВ на місці: | 15’-17’ | |  |
| **II Основна частина** **(30-40`)** | | | | |
| 1. | Пояснення техніки виконання фігури ‘Дрег Хезітейшн’ у повільному вальсі | 5’-7’ | | Слухати і повторювати за тренером |
| 2. | Виконання фігури ‘Дрег Хезітейшн’ у повільному вальсі:   1. по одному:   -під рахунок  -під музику  2) в парах:  -під рахунок  -під музику  Виконання фігури ‘Віск назад’ у танці повільний вальс:  -під рахунок  -під музику | 15’ | | Чітко виконувати дії під рахунок та музику |
| 3. | Відпрацювання спеціальної вправи для розвитку відчуття партнера:  Виконання фігури ‘Віск назад’ у танці повільний вальс без позиції рук у парі | 10’ | | Тримати контакт |
| 4. | Розвиток спритності та координаційних здібностей:  Гра ‘Гонка м’ячів’  -пояснення правил  -проведення гри  -підведення підсумків | 30’ | | Гравці починають передавати м’яч тільки за сигналом. Зараховується перемога лише тоді, коли капітан піднімає м’яч над головою |
| 5. | Пояснення техніки виконання фігури ‘Самба віск’ у самбі | 12’ | | Слухати і повторювати за тренером |
| 6. | Виконання фігури ‘Самба віск’ у самбі:   1. під рахунок 2. під музику | 18’ | | Чітко виконувати дії під рахунок та музику, тримати спину рівно |
| 7. | Гра в квадрат 5х3 розміром 12х12м у два дотики | 20’ | | Чотири гравці стоять по периметру п’ятий у центрі квадрата, перепасовуючись між собою у два дотики. Три гравці в середені намагаються відібрати м’яч. Коли відбувається відбір м’яча, гравець, який втратив м’яч, заходить відбирати, змінюючи гравця, який відбирав м’яч найдовше. |
| **III Заключна частина (5`-10`)** | | | | |
| 1. | Шикування | 30’’ | В 1 шеренгу | |
| 2. | Вправа на увагу | 2’ | Різні положення рук по команді тренера | |
| 3. | Вправа 1: Модифіковане скручування  Вихідне положення: лежачи на підлозі, покладіть руки під поперек, щоб зберігався поперековий вигин хребта. Лікті мають торкатись підлоги. Одна нога пряма, друга зігнута в коліні. Стопа зігнутої ноги повинна стояти на підлозі поруч з коліном прямої ноги.  Виконання: підніміть голову, шию і плечі над підлогою так, щоб не було згинання в шиї. Затримайтесь в такому положенні на 6-8 секунд. Повторіть 8-12 разів. Потім змініть сторону. Поступово збільшуйте кількість виконання до 3-х сетів (підходів). | 4-6 разів | Темп повільний,амплітуда максимальна | |
| 4. | Вправа 2: "Супермен" Ляжте на живіт. Випростуйте ноги, а руки – витягніть перед собою якомога далі. З цього положення максимально підніміть грудний відділ хребта разом із ногами. Затримайтеся у точці найбільшої напруги м'язів приблизно на 1 – 3 секунди і опустіть корпус униз. Вправа спрямована на зміцнення розгиначів спини. | 4-6 разів | Темп повільний,амплітуда максимальна, | |
| 5. | Вправа 3: "Птиця-Пес" Це – популярна вправа для зміцнення м'язів спини, запозичена з йоги, яка так само як і планка, змушує працювати майже всі м'язи тіла. Виконується у положенні стоячи на колінах.Відірвіть руку від землі і одночасно витягніть протилежну ногу. Обидві кінцівки, які висять у повітрі, повинні бути натягнуті як струна.Після навантаження однієї половини тіла (виконайте кілька повторень), навантажте протилежну – замість лівої ноги і правої руки – праву ногу і ліву руку, або навпаки. | 4-6 разів | Темп повільний, амплітуда максимальна, | |
| 6. | Вправа 4:"Дельфін" Ця вправа, яка виконується у положенні лежачи на спині, ідеально підходить людям, які багато часу проводять за комп’ютером. Надмірне витягування плечей (при нахилі корпусу вперед) послаблює верхню частину спини та вкорочує м'язи грудей. А ця вправа допомагає витягнути руки і стягнути **лопатки.** | 4-6 разів | Темп повільний,амплітуда максимальна, | |
| 7. | Вправа на відновлення дихання:  В.п. основна стійка  1-4 — стійка на носках, руки вгору  5-8 в.п., руки вниз | 1’ | Руки вгору – вдих  Руки вниз - видих | |
| 8. | Підведення підсумків | 1’ | Хто був найактивнішим протягом заняття | |
| 9. | Домашнє завдання:  Повторити виконання фігур ‘Дрег Хезітейшн’ у повільному вальсі та ‘Самба віск’ у самбі | 30’’ |  | |
| 10. | Уклін | 30’’ | Під рахунок | |

Зауваження\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Підпис тренера\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**План – конспект № 4**

навчально-тренувального заняття зі спортивного танцю

Група: 8-10 років

Дата:

Час заняття: 17:00-18:00

Тренер: Пилипенко Альона

Місце заняття: НУФВСУ, вул. Фізкультури,1, корпус №3,зал танцю.

**Завдання:**

1. Повторити фігуру ‘Дрег Хезітейшн’ у повільному вальсі та ‘Самба віск’ у самбі.
2. Повторити ‘Віск назад’ у повільному вальсі.
3. Сприяти розвитку гнучкості та зміцненню м'язів стопи засобами СРВ.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Зміст заняття** | **Дозування (хвилини)** | | **Організаційно-методичні вказівки** |
| **I Підготовча частина (10`-15`)** | | | | |
| 1. | Шикування, привітання, уклін | 1’-2’ | | В одну шеренгу |
| 2. | ЗРВ на місці: | 15’-17’ | |  |
| **II Основна частина** **(30-40`)** | | | | |
| 1. | Повторення техніки виконання фігури ‘Дрег Хезітейшн’ у повільному вальсі | 5’-7’ | | Слухати і повторювати за тренером |
| 2. | Виконання фігури ‘Дрег Хезітейшн’ у повільному вальсі:   1. по одному:   -під рахунок  -під музику  2) в парах:  -під рахунок  -під музику  Виконання фігури ‘Віск назад’ у танці повільний вальс:  -під рахунок  -під музику | 15’ | | Чітко виконувати дії під рахунок та музику |
| 3. | Відпрацювання спеціальної вправи для розвитку відчуття партнера:  Виконання фігури ‘Віск назад’ у танці повільний вальс без позиції рук у парі | 10’ | | Тримати контакт |
| 4. | Розвиток спритності та координаційних здібностей:  Гра ‘Гонка м’ячів’  -пояснення правил  -проведення гри  -підведення підсумків | 30’ | | Гравці починають передавати м’яч тільки за сигналом. Зараховується перемога лише тоді, коли капітан піднімає м’яч над головою |
| 5. | Повторення техніки виконання фігури ‘Самба віск’ у самбі | 12’ | | Слухати і повторювати за тренером |
| 6. | Виконання фігури ‘Самба віск’ у самбі:   1. під рахунок 2. під музику | 18’ | | Чітко виконувати дії під рахунок та музику, тримати спину рівно |
| 7. | Гра “Оповідач, що заблукав” | 20’ | | Вчитель показує підряд декілька елементів (рухів) з різних танців, які вже вивчені дітьми. Потім він кличе будь-якого гравця та просить його показати те, що показував він. Якщо учень справився з завданням, він стає ведучим, як що ні йому надають 1 штрафне очко. В кінці гри підраховують, у кого меньше штрафних очок.Гру можна ускладнювати при виклику гравця, попросити його, що б він показав рухи в зворотньому порядку. |
| **III Заключна частина (5`-10`)** | | | | |
| 1. | Шикування | 30’’ | В 1 шеренгу | |
| 2. | Вправа на увагу | 2’ | Різні положення рук по команді тренера | |
| 3. | Вправа 1. Початкове положення, лежачи на спині або сидячи на підлозі. Поперемінний рух стопами на себе та від себе. Рух починається зі згинання та розгинання пальців стоп і тільки потім починає рух стопа! | 4-6 разів | Темп середній.  Слідкувати за положенням ніг | |
| 4. | Вправа 2. Вихідне становище — сидячи, ноги витягнуті, стопи вільні, спираються п'яти (наприклад, сидимо біля телевізора :)). З великою силою стискаємо пальчики стоп, намагаючись зібрати їх жменькою. Зберігаючи тонус стиснення, тримаємо 1-3 хвилини до відчуття вираженої втоми м'язів. Розслабили. Чекали 1 хвилину. Повторили вправу (стільки, скільки можете – 20-30 секунд або 1 хвилину і більше). Виконуємо лише 3 рази. Відпочили. | 4-6 разів | Темп середній.  Слідкувати за положенням ніг | |
| 5. | Вправа 3. Початкове положення — підніміть на шкарпетки так високо, наскільки це можливо, утримуйте п'яти на вазі, а потім зігніть ноги в колінах, подаючи п'яти вперед. Поставте п'яти на підлогу і тільки після цього випряміть ноги. Дуже важливо стежити, щоб коліна та щиколотки не поверталися всередину або не випадали назовні. | 4-6 разів | Темп середній.  Слідкувати за положенням ніг | |
| 6. | Вправа 4. Початкове положення - покладіть рушник на підлогу, і встаньте на його ближній край. Не відриваючи п'яти від підлоги, поступово підгребіть пальцями ніг рушник під себе, а потім розкладіть назад. Масаж стопи підручними засобами чудово розтягує м'язи стоп. Можна катати маленькі м'ячі, качалки та інше. Також корисно піднімати пальцями ніг дрібні предмети та збирати стопами шкарпетки. | 4-6 разів | Темп середній.  Слідкувати за положенням ніг | |
| 7. | Вправа на відновлення дихання:  В.п. основна стійка  1-4 — стійка на носках, руки вгору  5-8 в.п., руки вниз | 1’ | Руки вгору – вдих  Руки вниз - видих | |
| 8. | Підведення підсумків | 1’ | Хто був найактивнішим протягом заняття | |
| 9. | Домашнє завдання:  Повторити виконання фігур ‘Дрег Хезітейшн’ у повільному вальсі та ‘Самба віск’ у самбі | 30’’ |  | |
| 10. | Уклін | 30’’ | Під рахунок | |

Зауваження\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Підпис тренера\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**План – конспект № 5**

навчально-тренувального заняття зі спортивного танцю

Група: 8-10 років

Дата: 17:00-18:00

Час заняття:

Тренер: Пилипенко Альона

Місце заняття: НУФВСУ, вул. Фізкультури,1, корпус №3,зал танцю.

**Завдання:**

1. Повторити виконання фігур «карте назад» та «міні файв степ» у танго.
2. Повторити фігури «три ча-ча-ча вперед і назад зі зміною рук» та «натуральна дзиґа» у ча-ча-ча.
3. Сприяти розвитку гнучкості, спеціальної витривалості та роботи ніг.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Зміст заняття** | **Дозування (хвилини)** | | **Організаційно-методичні вказівки** | |
| **I Підготовча частина (10`-15`)** | | | | | |
| 1. | Шикування, привітання, уклін | 1`-2` | |  | |
| 2. | ЗРВ на місці | 8`-13` | |  | |
| **II Основна частина** **(30-40`)** | | | | | |
| 1. | 1. Повторити виконання фігур «карте назад» та «міні файв степ» у танго . | 5’-7’ | | | Слухати і повторювати за тренером |
| 2. | Виконання фігури «карте назад» у танго:   1. по одному:   -під рахунок  -під музику  2) в парах:  -під рахунок  -під музику  Виконання фігури «міні файв степ» у танці танго:  -під рахунок  -під музику | 15’ | | | Чітко виконувати дії під рахунок та музику |
| 3. | Відпрацювання спеціальної вправи для розвитку ніг в танці ча-ча-ча:  Виконання основного кроку для відчуття балансу та чіткості наступання | 10’ | | | Слухати і повторювати за тренером |
| 4. | В упорі на одній руці, тулуб та ноги у положенні на боку (стегна притиснуті боковою частиною до підлоги). Виконати підйом тулуба догори, спираючись на руку (інша рука на поясі) та повернутися до вихідного положення. Виконувати повільно, амплітуда максимальна. Бажано не згинати ноги у колінних суглобах. Кількість повторень - 10-15 разів на кожному боці. | 30’ | | | Слухати і повторювати за тренером |
| 5. | Повторити фігуру «три ча-ча-ча вперед і назад зі зміною рук» » у ча-ча-ча.   1. під рахунок   2)під музику | 12’ | | | Слухати і повторювати за тренером |
| 6. | Повторити фігуру «натуральна дзиґа» у ча-ча-ча.   1. під рахунок 2. під музику | 18’ | | | Чітко виконувати дії під рахунок та музику, тримати спину рівно |
| 7. | Гра "Перекидання м'яча". | 20’ | | | Завдання: визначити розмiр музики, будова тактів.  Учні стоять по колу, на рівних відстанях один від одного. Спочатку гра ведеться одним м'ячем (найзручніше кидати волейбольний м'яч), потім В гру вводиться ще один або два м'ячі. (Розмір музичного супроводу 2/4).  На перші 4 такти м'яч перекидається правому сусідові. Кидок робити на "раз", ловити м'яч на "два" кожного такту.  На наступні 4 такти музики м'яч кидають через центр кола одному з учнів, що стоїть навпроти. Тепер м'яч кидають на "раз" одного такту, ловлять його на "раз" наступного такту. Стежити, щоб рух точно узгоджувався з музикою. Потім гру повторюють.  Цю ж гру проводять під іншу музику (музичний супровід 3/4).  На перші 4 такти м'яч кидають вправо на "раз" і ловлять на "три" i того ж такту. На наступні 4 такту порядок той же, як і в попередній вправі. |
| **III Заключна частина (5`-10`)** | | | | | |
| 1. | Шикування | 30’’ | В 1 шеренгу | | |
| 2. | Вправа на увагу | 2’ | Різні положення рук по команді тренера | | |
| 3. | Вправа 1. «Качина прогулянка»  Стояти прямо. Навантаження на п'яти. Обидві передні частини стоп підняти вгору, поворот вправо, перенести навантаження на передню частину стопи, поворот п'ят вправо. Пальці вгору- вправо, п'яти вгору- вправо. Таким чином пройти вбік кілька метрів, потім пройти назад, вліво. Пальці і п'яти піднімати як можна вище, тулуб тримати прямо. | 4-6 разів | Темп середній.  Слідкувати за поставою та положенням ніг | | |
| 4. | Вправа 2. «Крок півня»  Вправа виконується сидячи. Передню частину стопи поставити на підлогу, п'яти підняти максимально високо. При нерухомих пальцях ніг і колінах рухати п'ятами поперемінно всередину і назовні. Рух виконується спочатку окремо кожною ногою, потім одночасно обома ногами, потім поперемінно. | 4-6 разів | Темп середній.  Слідкувати за поставою та положенням ніг | | |
| 5. | Вправа 3: «Бічна планка»  Вихідне положення: ляжте на бік і підніміться на лікоть. Переконайтеся, що лікоть знаходиться під плечем. Вільну руку покладіть на плече опорної руки. Для новачків рекомендується виконувати цю вправу зігнувши ноги в колінах під кутом 90°.Виконання: підніміться на опорну руку, залишаючи спину прямою, та затримайтеся на 8-10 секунд. Не забувайте дихати. Повторіть 3 рази з невеликими перервами. Потім зробіть те саме на інший бік. | 4-6 разів | Поступово доводити виконання вправи до 1 разу, утримуючи позу 2 хвилини | | |
| 6. | Вправа 4: «BIRD-DOG»  Вихідне положення: станьте в колінно-ліктьову позицію, спина рівна.  Виконання: одночасно витягніть руку вперед, протилежну ногу назад. Затримайтеся на 6-8 секунд. Слідкуйте за тим, щоб спина залишалася прямою і не скручувалась. Не забувайте дихати. Повторіть 8-12 разів. Потім змініть сторону. Поступово збільшуйте кількість підходів до трьох. | 4-6 разів | Поступово доводити виконання вправи до 1 разу, утримуючи позу 1 хвилини | | |
| 7. | Вправа на відновлення дихання:  В.п. основна стійка  1-4 — стійка на носках, руки вгору  5-8 в.п., руки вниз | 1’ | Руки вгору – вдих  Руки вниз - видих | | |
| 8. | Підведення підсумків | 1’ | Хто був найактивнішим протягом заняття | | |
| 9. | Домашнє завдання:  Повторити виконання фігур «карте назад» у танці танго та «натуральна дзиґа» у танці ча-ча-ча | 30’’ |  | | |
| 10. | Уклін | 30’’ | Під рахунок | | |

Зауваження\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Підпис тренера\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ігрова форма для розвитку дитини дуже ефективна. Виконуючи рухи під музику, діти репрезентують той чи інший образ, використовують характерні рухи, передають не тільки вигляд і характер персонажа, а й своє ставлення до них. А це вже народження творчої уяви.

Ігровий танець вимагає і вольового прояву, дитина діє, свідомо виконуючи поставлені перед нею завдання, узгоджуючи свої дії з музикою та образом.

**План – конспект № 6**

навчально-тренувального заняття зі спортивного танцю

Група: 8-10 років

Дата:

Час заняття: 17:00-18:00

Тренер: Пилипенко Альона

Місце заняття: НУФВСУ, вул. Фізкультури,1, корпус №3,зал танцю.

**Завдання:**

1. Ознайомити учнів з правилами та технікою гри «Танцювальні мавпочки»
2. Сприяти розвитку спеціальної витривалості.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Зміст заняття** | **Дозування (хвилини)** | | **Організаційно-методичні вказівки** |
| **I Підготовча частина (10`-15`)** | | | | |
| 1 | Шикування, привітання, уклін | 1`-2` | |  |
| 2 | ЗРВ на місці | 15`-17` | |  |
| **II Основна частина** **(20-25`)** | | | | |
| 1 | Гра «Танцювальні мавпочки»  Хлопці стають по колу, у центр виходить ведучий і починає танцювати, решта намагаються точно скопіювати його рухи. Складність танцю залежить від підготовки танцюристів. Хоча запальний танець здатний по-справжньому заразити «мавп». Потрібно не забувати міняти частіше музику, для нового уривку провідний танцюрист вибирає із кола собі заміну.  Яка користь: ця гра унікальна. По-перше, вона вчить синхронізувати свої рухи з рухами інших. По-друге, спроба повторити завжди означає набути досвіду, зрозуміти, як робить інший. У такому танці кожен може відчути себе з одного боку, одним цілим з усіма, копіюючи чийсь танець, а з іншого – індивідуальністю, винаходячи власну хореографію для «мавп». | 15’-20’ | | Слухати і повторювати за тренером |
| 2 | Загальна характеристика гри :   1. Теоретичні відомості про гру 2. Техніка гри | 1`-1`30`` | | Розказ |
| 3 | Пояснення правил |  | |  |
| 4 | Проведення гри | 15`-20` | |  |
| 5 | Підведення підсумків | 20``-30`` | | Виявлення  найактивніших |
| 6 | Розвиток спеціальної витривалості:  Змагальний прогон для дітей | 20’ | | По заходах |
| **III Заключна частина (5-6`)** | | | | |
| 1 | Шикування | 30’’ | В 1 шеренгу | |
| 2 | Вправа на увагу | 2’ | Різні положення рук по команді тренера | |
| 3 | Вправа на відновлення дихання:  В.п. основна стійка  1-4 — стійка на носках, руки вгору  5-8 в.п., руки вниз | 1’ | Руки вгору – вдих  Руки вниз - видих | |
| 4 | Підведення підсумків | 1’ | Хто був найактивнішим протягом заняття | |
| 5 | Уклін | 30’’ | Під рахунок | |

Зауваження\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Підпис тренера\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Розгляд *процесуального компонента* як спеціально організованого профілактичного процесу зажадав орієнтації на групові форми проведення тренувальних занять. Управління процесом профілактики порушень біомеханіки постави та стопи юних танцюристів у цьому разі забезпечуватиме формування природного потенціалу юних спортсменів та успішну реалізацію задекларованих цілей та завдань.

Організаційними умовами були раціоналізація використання часу заняття внаслідок включення розвиваючого модуля до підготовки та заключної частини заняття, перевірка відповідності місць для проведення занять (танцювальний зал); наявність музичної апаратури, вільної площі для розміщення групи спортсменів.

*Результативно-оцінний компонент* визначає ефективність функціонування пропонованих профілактичних заходів та пов'язаний з вибором відповідних критеріїв – показників біомеханіки стопи та постави юних танцюристів.

**Висновки до розділу 4**

Розробка авторських профілактичних заходів спиралася на специфічні психолого-педагогічні принципи, які забезпечують методологічну основу зміцнення здоров'я дітей молодшого шкільного віку.

Спираючись на результати педагогічного експерименту, нами розроблено план – конспекти навчально-тренувальних занять зі спортивного- бального танцю, спрямованих на профілактику порушень біомеханіки стопи та постави у юних танцюристів.

**РОЗДІЛ 5**

**АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ**

Здоров'я – це природна, абсолютна і неминуща життєва цінність, що займає найвищий ступінь на ієрархічній драбині цінностей. Останні десятиліття ХХI століття, під час технічної революції, кардинально змінилися умови життєдіяльності. Поліпшення умов життя призвели до зниження рухової активності більшості дітей, погіршення стану здоров'я. У людини почали порушуватися нервово-рефлекторні зв'язку, закладені природою [3].

Сучасні діти, на жаль, більше часу проводять за комп'ютером та телевізором. Спортивні зали та активний відпочинок забуті, адже саме вони гармонійно розвивають організм загалом [28]. Змінені умови життя сприяють гіпокінезії – зниженій рухової активності. Гіпокінезія призводить до слабкості м'язів, зв'язок, кістково-м'язового апарату, дисгармонтного фізичного розвитку. У переважній більшості діти, починаючи з дошкільного віку, вже страждають на дефіцит рухів і знижений імунітет. Як багато фахівців відзначають єдино правильний шлях протидії цьому впливу – правильна організація дитинства. Боротися із цими хворобами можна. Фізична культура є найпотужнішим засобом профілактики [35].

Рух це життя. Потреба у русі є основною ланкою у житті кожної людини, для правильного розвитку та формування організму. Протягом усього періоду життя людини відбувається розвиток та зміцнення не лише м'язової маси, а й психофізичних аспектів. Особливо важливо починати приділяти цьому увагу з ранніх років життя. Своєчасне формування дитячого організму, розвиток особистості, правильне формування психологічних аспектів людини сприяють систематичні заняття танцями [31]. Прослуховування музики, ляскання та тупання в такт музики, а також застосування музичних інструментів для виділення сильних часток у музиці – все це сприятливо впливає на розвиток музичного слуху дітей раннього віку. З виконанням таких нехитрих і цікавих вправ, дошкільнята та молодші школярі з легкістю навчаються чути ритм. Обговорення музичного матеріалу з дітьми також є дуже важливим аспектом музичного виховання дитини. Надалі, це допомагає зрозуміти та розкрити характер танцю, показати повноту образів, що ховаються в нотах мелодії [36].

Фахівці багатьох країн [7, 9, 36] вважають, що спортивні-бальні танці – це необхідний засіб, який сприяє зміцненню здоров'я дитини, допомагає їй гармонійно розвиватись. Спортивний-бальний танець впливає на внутрішнє виховання особистості. Закладає естетичні та етичні норми, відсутність яких у людині немислимі. Так виробляються манери поведінки дитини, витримка, скромність, ввічливість та уважність до оточуючих людей, впевненість. Хлопчики навчаються бути джентльменами, а дівчатка – леді. Діти вчаться бути толерантними по відношенню один до одного, поважати чужу думку, взаємодіяти в команді, парі [7, 9, 36].

Відповідно до думки С. Стівенса, наука прагне робити підтверджені припущення шляхом застосування формальної знакової системи (мови, математики, логіки) до емпіричному спостереженню. Твердження С. Стівенса вказує на ряд важливих характеристик науки. Зокрема, наука має справу лише з припущеннями, що підтверджуються [8]. Наукові припущення повинні бути перевіреними, тобто їхня істинність чи помилковість може бути доведена, і будь-який зацікавлений дослідник повинен мати можливість повторити експеримент і отримати схожі результати. Подібна наполеглива вимога припущень, що перевіряються, якраз і є характерною ознакою науки. Науці цікаві не окремі або поодинокі випадки, а лише ті події, які є емпірично вимірюваними та перевіряються. Саме цим пояснюється фундаментальне значення біомеханіки у збільшенні знання про закономірності біодинаміки ОРА [13, 18].

Для вивчення біогеометричного профілю постави юних гімнасток В.Ю. Фомина (2021) провела біомеханічний відеокомп’ютерний аналіз сагітального профілю постави, використовуючи програму «TORSO». (рис. 5.1).



Рис. 5.1 Особливості біогеометричного профілю постави юних гімнасток (В.Ю. Фомина, 2021)

Отримані дані дали змогу В.Ю. Фомина (2021) скорегувати програми підготовки юних гімнасток з урахуванням особливостей їхньої постави. Результати наших досліджень доповнили інформаційний ресурс вище зазначеного фахівця.

Показники стану опорно-ресорних властивостей стопи гімнасток 6-7 років які отримани М. П. Васильєвої (2021) представлено на рис. 5.2.

Результати наших досліджень доповнили базу вище даних вище зазначеного фахівця.

Згідно результатам наших досліджень розширено і доповнено алгоритм біомеханічного контролю формування постави та стопи школярів молодшого шкільного віку, які займаються спортивними-бальними танцями.



Рис. 5.2. Показники стану опорно-ресорних властивостей стопи гімнасток 6-7 років які отримани (М. П. Васильєва, 2021)

У роботі вперше запропоновано засоби та методи профілактики порушень біомеханіки постави та стопи дітей молодшого шкільного віку, які займаються спортивними-бальними танцями. Змістовий компонент авторських профілактичних заходів включає цільову, діагностичну, методичну, процесуальну та результативна-оцінну складові.

**ВИСНОВКИ**

1. Проаналізувавши науково – методичну літературу та педагогічний досвід ми дійшли висновку, що дослідження останніх десятиліть зарубіжних та вітчизняних фахівців доводять, що тілесність людини формується як сомато-психічна цілісність в онтогенезі на перетині культурологічного, психологічного, соціального, біомеханічного (власне в антропологічному просторі),що виявляється у просторової організації тіла.
2. Одним із видів оздоровчої рухової активності, що дозволяє об'єднати духовний та фізичний розвиток людини, є спортивні-бальні танці. Танець – мистецтво пластичне. Тіло виконавця є засобом вираження ідей, думок, змісту танцювального твору.Сучасний культурно-історичний контекст розвитку науки трансформує її практику, актуалізує проблему прикладності біомеханіки фізичних вправ та фізкультурно-спортивної реабілітації.Варто зазначити, що сьогодніпрактично відсутні дослідження, які орієнтованіна системне, цілеспрямоване забезпеченняформування біомеханіки просторової організації дітей 8-10-ти років у процесі занять спортивними-бальними танцями.
3. Даніекспериментальних досліджень свідчать, що морфологічні показники обстежених дітей 8-10-ти років, які займаються спортивними-бальними танцями, відповідають загальноприйнятим закономірностям цих показників для даного контингенту. Відповідно до індексу Кетле, який передбачає п'ять рівнів фізичного розвитку: діти 8-10 років, які займаються спортивними-бальними танцями розподілилися таким чином: високий рівень – 7,31 %, вище за середній – 11,7 %, середній – 18,08%, нижчий за середній – 38, 04 %, низький рівень – 24,87 %.

Разом з тим у юних танцюристів встановлено, що нормальну поставу мають 47,05% спортсменів. В інших 52,95% танцюристів було виявлено ті чи інші порушення. Найпоширенішим порушенням постави в юних спортсменів є сколіотична постава – у 23,55%, інші 29,40 % мають такі види порушень – плоска та сутула спина по 14, 70%. В той же час, у спортсменок нормальну поставу мають 44,11%, а найпоширенішим порушенням постави в юних спортсменок є сутула спина– у 26,47%, інші 29,42 % мають такі види порушень: плоска спина – 17,64 % та сколіотична постава у 11, 78% спортсменок.

1. Встановлено, що серед спортсменів із нормальною поставою 43,75% (n=7) осіб мають високий рівень стану біогеометричного профілю постави, а 56,25 % (n=9) танцюристів – середній рівень, в той же час серед юних спортсменок 53,34% (n=8) осіб мають високий рівень стану постави, а 46,66% (n=7) танцюристів – середній рівень. У контингенті юних спортсменів із типом постави «сколіотична постава» 25,00 % (n=3) осіб мають низький рівень стану постави та 75,00% (n=6) танцюристів середній рівень стану біогеометричного профілю постави відповідно; серед спортсменок 75,00% (n=3) осіб демонструють середній рівень стану біогеометричного профілю постави, а 25,00 % (n=1) – низький рівень. В сегменті танцюристів зі «сутулою спиною» 40,00 % (n=2) спортсменів демонструють середній рівень стану постави, а 60,00 % (n=3) – низький; серед юних спортсменок 66,66% (n=3) осіб мають низький рівень стану постави, а 33,34 % (n=3) осіб – середній рівень. Насамкінець розглянемо рівень стану постави танцюристів із типом постави «плоска спина»: 60,00 % (n=3) осіб репрезентують середній рівень стану постави та 40,00 % (n=2) спортсменів низький – відповідно; у юних спортсмено: 33,33% (n=2) осіб репрезентують низький рівень стану постави та 66,67% (n=4) середній рівень відповідно.
2. Терміни «здоров'язбереження», «профілактика набули широкого поширення у повсякденному житті та у спеціальній літературі.Здоров'язберігаючі технології давно стали частиною педагогічної практики.Логіка нашого дослідження забезпечена відповідністю методології наукової діяльності, яка передбачає послідовне здійснення таких її етапів як:

* етап планування діяльності (розробка програми експерименту, аналіз ресурсних умов наукової діяльності, підбір методів діагностики, розробказмісту, організаційних, методичних аспектів експериментального нововведення);
* етап здійснення наукової діяльності (проведення серії педагогічних експериментів – безпосереднє здійснення розроблених занять, їх коригування відповідно до отримання термінової та відставленої інформації, висвітлення результатів дослідження в рамкахконференцій, семінарів);
* рефлексивний етап (систематизація, узагальнення, аналіз напрацьованих теоретичних та емпіричних даних, логічна інтерпретація та оформлення наукового продукту у вигляді профілактичних заходів для дітей молодшого шкільного віку, які займаються спортивними-бальними танцями).

1. Запропонована нами профілактична діяльність спирається на відповідні науково-методичні характеристики, необхідні теоретико-методологічні обґрунтування, які представлені загальнонауковими та приватно-науковими концепціями; логікою дослідження, адекватністю комплексу завдань, організаційними засадами профілактичної діяльності у процесі занять дітьми молодшого шкільного віку спортивними-бальними танцями. Змістовий компонент профілактичних заходів включає цільову, діагностичну, методичну, процесуальну та результативна-оцінну складові.

Профілактичні заходи дозволять розширити рамки сформованих уявлення про систему підготовки юних танцюристів, доповнюючи заняття профілактичними заходами, розширити можливості використання фізичних вправ у напрямку формування правильної статодинамічної постави.

**Список використаних джерел**

1. Альошина АІ. Профілактика й корекція функціональних порушень опорно-рухового апарату дітей та молоді у процесі фізичного виховання: [автореферат]. Київ, 2016. 40 с.
2. Антомонов МЮ, Коробейніков ГВ, Хмельницька ІВ, Харковлюк-Балакіна НВ. Математичні методи оброблення та моделювання результатів експериментальних досліджень: навчальний посібник. К, 2021. 216 с.
3. Бар-Oр O. Здoрoвье и двигательная активнoсть челoвека / пер. с англ. И. Андреев. Киев : Oлимпийская лит., 2009. 528 с.
4. Бебик МА, Бирюкова ИЕ, Горнева ОА. Танцевально-двигательная терапия как способ раскрытия творческого потенциала танцора с помощью решения психологических Спортивные танцы 1 (9). 2000. 29-31.
5. Белоусов Б. Приглашение: к танцу: Методическое пособие по организации работы школы современного бального танца 1983.37 с.
6. Бондарева НВ. Этюдный метод как средство развития способностей детей младшего школьного возраста Интернаука.2018.27.24.
7. Бредихина ЮП. Физиологические основы парных двигательных действий у спортсменов (на примере спортивных бальных танцев) [автореферат]. Томск, 2013. 20 с.
8. Дутчак МВ. Парадигма oздoрoвчoї рухoвoї активнoсті: теoретичне oбґрунтування і практичне застосування. Теoрія і метoдика фізичнoгo вихoвання і спoрту. К.: Oлімпійська література. 2015.2.44-6.
9. Ересько И.Е. Методика совершенствования тренировочного процесса танцоров 7-9 лет на соснове использования средств хореографии [автореферат]. Хабаровск. 2005. 29 с.
10. Забалуева ТВ. Oсанка как интегральный пoказатель физическoгo сoстoяния. Физическая культура: вoспитание, oбразoвание, тренирoвка. 2006.6.6-9.
11. Забалуева ТВ. Педагoгические аспекты фoрмирoвания вoзрастнoй oсанки челoвека. Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта, 2009.5.27-31.
12. Карева ИВ. Формирование рабочей осанки у спортсменов-танцоров на этапе начальной полготовки с использованием статодинамических упражнений [автореферат]. Волгоград, 2013. 25 с.
13. Кашуба ВА. Биoмеханика oсанки : монография. Киев : Олимпийская литература, 2003. 248 с.
14. Кашуба ВА, Бенжедду Адель. Прoфилактика и кoррекция нарушений прoстранственнoй oрганизации тела челoвека в прoцессе физическoгo вoспитания: Киев : Знання України, 2005. 158 с.
15. Кашуба В, Бибик Р, Нoсoва Н. Кoнтрoль сoстoяния прoстранственнoй oрганизации тела челoвека в прoцессе физическoгo вoспитания : истoрия вoпрoса, сoстoяние, пути решения Мoлoдіжний наук. вісник Вoлинськoгo нац. ун-ту ім. Л. Українки. Фізичне вихoвання і спoрт / уклад. А. В. Цьoсь, А. І. Альoшина. – Луцьк : Вoлин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012.7.10-9.
16. Кашуба В. Біологічні передумови розробки концепції формування просторової організації тіла дітей 6–10 років із депривацією зору. Journal of Education, Health and Sport formerly Journal of Health Sciences. Poland, 2017.7.7.1095–1112.
17. Кашуба В. Структура та зміст технології профілактики й корекції порушень просторової організації тіла дітей 6–10 років із депривацією сенсорних систем. Journal of Education, Health and Sport formerly Journal of Health Sciences. Poland, 2017.7.8.1387–1407.
18. Кашуба ВО, Попадюха ЮА. Біомеханіка просторової організації тіла людини: сучасні методи та засоби діагностики і відновлення порушень: монографія. К.: Центр учбової літератури, 2018. 768 с.
19. Коваленко АА. Актуальные проблемы научно-методического обеспечения спортивных танцев Спортивные танцы 1 (9).2000.6-7.
20. Коваленко АА. Программно-методическое обеспечение подготовки в спортивных танцах 6 (22) Спортивные танцы 2001.8-10.
21. Котенко НВ. Влияние занятий хореографией на воспитание физических качеств танцоров 10-11 лет Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте: Научно-организационное управление. 2013.48-53.
22. Кустовская ЕА. Партерная гимнастика как средство развития данных в подростковом возрасте Воспитание и обучение: теория, методика и практика: 2015.226-8.
23. Макотра ИВ, Мазалова МА. Организация двигательной активности младших школьников во внеурочное время Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности детей и пути их решения. 2017. 262-6.
24. Матвеев ЛП. Теoрия и метoдика физическoй культуры : учебник. Москва : СпортАкадемПресс, 2008. 543 с.
25. Николаева МС. Хореографический кружок как форма внеурочной деятельности в начальной школе Психология и педагогика: актуальные проблемы и тенденции развития: 2016.264-7.
26. Осипова АА. Общая психокоррекция. СФЕРА, 2002.2-23.
27. Очерет АА. Как жить с плоскостопием. М.: Советский спорт, 2000. 96 с.
28. Павлова НВ. Использование ритмической гимнастики для развития двигательных способностей младших школьников Научный альманах. 2015.7. 419-23.
29. Пoтапчук АА, Дидур МД. Oсанка и физическoе развитие детей, прoграммы диагнoстики и кoррекции нарушений. Осанка и физическое развитие детей. Санкт-Петербург : Речь, 2001.4-82.
30. Путинцева Е.В. Структура видов начальной подготовки детей 7-9 лет в спортивных танцах [автореферат]. М, 2008. 25 с.
31. Раздрокина Л.Л. Танцуйте на здоровье! Танцевально-игровые тренинги: Феникс, 2007.23-8.
32. Сергієнко КМ. Контроль та профілактика порушень опорно-ресорної функції стопи школярів у процесі фізичного виховання [автореферат]. Київ, 2003. 20 с.
33. Теoрія і практика фізичнoгo вихoвання / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Oлімпійська література, 2008.1. 424 с. ; Т. 2. 392 с.
34. Терехова МА. Методика физической подготовки танцоров 10-11 лет на этапе начальной специализации [автореферат]. Малаховка. 2008. 27 с.
35. Тычинкина ТП. Повышение уровня развития школьников средствами хореографии Эффективные системы менеджмента: качество, инновации, устойчивое развитие. 2016.1.5.83.
36. Фрейнкина ИА. Хореографические упражнения (PAS) как средство формирования элементов спортивной аэробики Научно-спортивный вестник. 2017.15.3.71-5.
37. Чжуан Яньюй Бальные танцы в системе дополнительного образования школьников МИР НАУКИ, КУЛЬТУРЫ, ОБРАЗОВАНИЯ. 5 (66) 2017.204-5.
38. Чупрун НФ. Влияние методики формирования координационных способностей 8-летних детей элементами хореографии на занятиях по физической культуре Современные здоровьесберегающие технологии 2016.3.175.
39. Шиян БМ. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навчальна книга. Тернопіль: Богдан, 2008.І. 272 с.
40. Шкурко ТА. Танцевально-экспрессивный тренинг: Речь, 2003.21-45.
41. Эйдельман ЛН. Теоретико-методические аспекты обучения танцевально-хореографическим упражнениям детей дошкольного и младшего школьного возраста в системе физкультурного образования Адаптивная физическая культура. 2015.1.44-5.
42. Эйдельман ЛН. Применение танцевальных технологий в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья Актуальные проблемы совершенствования системы непрерывного физкультурного образования: материалы II-й международной науч.-практ. конф., 2018.309-14.
43. Юрьева МН. Профессионально-творческое становление личности студента-хореографав вузах культуры и искусств: методология, теория, практика. Тамбов, 2010. 2-56.
44. Kashuba VO, Goncharova NN, Butenko HO. Effectiveness of health tourism application as the basis of health related recreational technology in primary school pupils’ physical education. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports.2016.2.19-25. doi:10.15561/18189172.2016.0203.
45. Kashuba V, Futornyі S, Andrieieva O, Goncharova N, Carp I., Bondar O, Nosova N. Optimization of the processes of adaptation to the conditions of study at school as a component of health forming activities of primary school-age children. Journal of Physical Education and Sport. 2018;18(St.4):2515-21. doi:10.7752/jpes.2018.04377
46. Kashuba V, Savliuk S, Vypasniak I, Yavorskyy A, Kindrat P, Grygus I, Vakoliuk A, Pаnchuk I, Hagner-Derengowska M. Differentiated approach for improving the physical condition of children with visual impairment during physical education. Journal of Physical Education and Sport. 2020;20(St. 2):958-65. doi:10.7752/jpes.2020.s2133
47. Kashuba, V, Stepanenko, O, Byshevets, N, Kharchuk, O, Savliuk, S, Bukhovets, B, Grygus, I, Napierała, M, Skaliy, T, Hagner-Derengowska, M, Zukow, W. (2020). Formation of Human Movement and Sports Skills in Processing Sports-pedagogical and Biomedical Data in Masters of Sports. International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 8(5), 249-257. DOI:10.13189/saj.2020.080513

1. <http://www.grandars.ru/college/psihologiya/motivy-i-motivaciya.html>
2. Лисицкая Т.С. Гимнастика *и* танец / Т.С. Лисицкая. — Мі:. Знание, 1987.-65 с.
3. Мавромати Д. Упражнения художественной гимнастики / Д1 Мавромати. — М.: Физкультура и спорт, 1972. - С 4-6.
4. Кузнецов Е.Д. Валеобиофизические задачи творческого формирования культуры спортивных бальных танцев с позиций автиатрии высших достижений / Е.Д. Кузнецов, В.А. Тихонова // Спортивные танцы. -Бюллетень, №1 (9). - М.: РГАФК, 2000.- С. 31-32.
5. Batista A, Bobo Arce M, Lebre E, Ávila-Carvalho L. Flexibilitat en gimnàstica rítmica: asimetria funcional en gimnastes júnior portugueses. Apunts. Educació Física i Esports. 2015;120:1
6. Boligon L, Deprá P, Parra Barbosa I. Rinaldi Influence of flexibility in the execution of movements in rhythmic gymnastics. Health Sciences. 2015;37(2): 141–145.
7. Imperial Society of Teachers of Dancing [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu : [www.istd.org/](http://www.istd.org/)
8. Syvash IS. The formation of young athletes’ specialization on the example of rhythmic gymnastics group exercises. Pedagogic, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2014; 6:63–71.
9. Anca I. Сomparative study between athletes in rhythmic gymnastics and dance anatomic and physiologic and development specific force. In: Ovid us University Annals. Series: Physical Education & Sport/Science. Movement & Health; 2016;16(2), p. 477–783.
10. Agopyan A. Analysis of Body Movement Difficulties of Individual Elite Rhythmic Gymnasts at London 2012 Olympic Games Finals. Middle-East Journal of Scientific Research. 2014;19(12):1554–1565.
11. Чистова Т. Чем полезны бальные танцы. – http: //dancesport.kiev.ua/articles/polezn. Php
12. 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.
13. Скуратов Т.А. Использование принципов биомеханики в процессе профессионального обучения в вузах будущих специалистов в области спортивного бального танца. Вестник Московского государственного университета культуры и искусств. 2017. № 5 (79). С. 235–246 : https://cyberleninka.ru