Н.В. Москаленко, О.М. Демідова

Спортивні танці для дітей: інноваційні підходи.

УДК 796.333

ББК 75.578я73

С 45

Рекомендовано до друку вченою радою Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту (протокол №6 від 28 грудня 2016 р.)

Рецензенти:

ПРИХОДЬКО Володимир Васильович – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики спортивної підготовки Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту

СТЕПАНОВА Ірина Валеріївна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту

ЛІДОВСЬКИЙ Павло Анатолійович – президент Дніпропетровького обласного осередку Асоціації спортивного танцю України

Москаленко Наталія Василівна, Демідова Оксана Миколаївна

Спортивні танці для дітей: інноваційні підходи [Текст] : монографія / Н.В. Москаленко, О.М. Демідова. – Дніпро: Інновація, 2016. – 198 с.

ISBN 978 – 966 – 8676 – 45 -7

У монографії розглянуто сучасні підходи щодо організації занять спортивними танцями дітей молодшого віку.

На основі експериментальних досліджень і практичного досвіду визначені основні тенденції розвитку спортивного танцю, особливості методики проведення занять зі спортивних танців з дітьми молодшого шкільного віку. Особлива увага приділяється інноваційним підходам навчання основних технічних елементів спортивного танцю дітей 6-10 років.

Для всіх педагогів, фахівців, викладачів, науковців, аспірантів, студентів, усіх, хто цікавиться спортивними танцями.

ЗМІСТ

СПИСОК СКОРОЧЕНЬ 6
ВСТУП.....7
РОЗДІЛ 1. БІОЛОГІЧНІ ЗАКОНОМІРНОСТІ РОЗВИТКУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....8
1.1 Особливості вікового розвитку дітей молодшого шкільного віку.....8
1.2 Розвиток рухових якостей дітей молодшого шкільного віку.....20
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ТАНЦЯМИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....29
2.1 Сучасні підходи до організації занять спортивними танцями для дітей молодшого шкільного віку.....29
2.2 Сучасні тенденції розвитку спортивних танців.....31
2.3 Особливості підготовки в спортивних танцях.....35
2.4 Засоби хореографії в спортивних танцях 38
2.4.1 Партерний екзерсис.....41
2.4.2 Елементи класичного танцю.....42
2.5 Ігрові технології.....43
2.6 Музично-ритмічна підготовка в спортивних танцях.....45
2.7 Методика проведення форм роботи в режимі дня з елементами спортивних танців з дітьми молодшого шкільного віку.....47
РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ НА ЗАНЯТТЯХ СПОРТИВНИМИ ТАНЦЯМИ З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....61
3.1 Фізична підготовка.....61
3.2 Розвиток фізичних якостей.....62
РОЗДІЛ 4. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ОСНОВНИХ ЕЛЕМЕНТІВ І ФІГУР ЗІ СПОРТИВНОГО ТАНЦЮ ДЛЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....68
4.1 Розподіл дітей, що займаються спортивними танцями за віковими категоріями і класами.....68

4.2. Методика навчання основних елементів і фігур танцю “Повільний вальс”.....69
4.3. Методика навчання основних елементів і фігур танцю “Ча-ча-ча”.....122
4.4. Методика навчання основних елементів і фігур танцю “Джайв”.....146
4.5. Контроль спеціальної підготовленості молодших школярів на заняттях спортивними танцями.....160
ЛІТЕРАТУРА.....162
ДОДАТОК.....172

СПИСОК СКОРОЧЕНЬ

ПН - права нога

ЛН - ліва нога

П - а) правий (-а, -е)

б) повільно (при описанні ритму або рахунку)

Л - лівий (-а, -е)

ВП - вправо

ВЛ - вліво

ЛТ - лінія танцю

С - стіна

Ц - центр

ДС - діагонально до стіни

ДЦ - діагонально до центру

ПП - променадна позиція

ППР - позиція протируху корпусу

П - повільно (при описанні ритму або рахунку)

ПДК - противрух корпусу

Ш - швидко (при описанні ритму або рахунку)

Д - дама

Ю - юнак

б/н - без нахилу

БПС - без підйома ступні

ВСТУП

Спортивний бальний танець – це вид танцювального мистецтва, який останнім часом дуже активно розвивається і у своєму розвитку, з одного боку, представляє хореографічне мистецтво, а з іншого – результат синтезу мистецтва і спорту.

Протягом багатьох років бальні танці були однією з найбільш популярних форм дозвілля людей у всьому світі. Широке розповсюдження отримали конкурси та фестивалі бального танцю, які в наш час проводяться як спортивні змагання.

Останнім часом спостерігається прояв інтересу дітей до спортивних танців, які сприяють покращенню здоров'я, відновленню роботоздатності, реабілітації. Впровадження спортивних танців в загальноосвітні навчальні заклади – це один із шляхів гуманізації сучасної освіти, зміцнення зв'язків між спортом і мистецтвом.

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

Елементи спортивно-танцювальної підготовки активно використовуються в різних формах з фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах. Однак, необхідно звернути увагу на необхідність науково-методичного забезпечення організації занять зі спортивних танців.

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

РОЗДІЛ 1. БІОЛОГІЧНІ ЗАКОНОМІРНОСТІ РОЗВИТКУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1 Особливості вікового розвитку дітей молодшого шкільного віку

Майбутнє країни визначається демографічними показниками, станом фізичного та психічного здоров’я населення. В Україні за останні роки показники, які характеризують стан здоров’я населення мають негативну тенденцію (Дж. Брунер, 1997, В.Г. Каданская, 2003, М.М. Булатова, 2007, Т.Ю. Круцевич, 2007).

У зв'язку з цим формування, збереження і зміцнення здоров’я населення України має стати невід’ємною складовою національної культури, важливим завданням морального та патріотичного виховання і розглядатися в руслі збереження здоров’я нації.

Проблема погіршення стану здоров’я та зниження рівня фізичної активності населення є актуальною соціальною проблемою (В.Г. Ареф'єв, 1997, І.Д. Бех, 1998, Л.В. Ковальчук, 2007). Особливу увагу слід звернути на показники здоров’я дітей, які визначають майбутнє України. Показники стану здоров’я дітей дають можливість оцінити перспективу подальшого соціально-економічного розвитку суспільства, якості трудових ресурсів та інтелектуального потенціалу. Охорона здоров’я дітей в Україні є важливим державним завданням (М.М. Безруких, 2003, М.З. Крук, 2006, Т.Ю. Круцевич, 2007). Досвід розвинутих країн світу переконує, що збереження та зміцнення здоров’я, збільшення його резервів, мобілізація захисних сил організму визначається способом життя (В. Кожемякіна, 2002, В.В. Билецкая, 2008). Саме тому найбільш актуальними і пріоритетними напрямками в системі виховання дітей в Україні має бути формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя (М.М. Булатова, 2004).

За даними МОЗ України (Т.Ю. Круцевич, 2007), темпи росту захворюваності серед дітей шкільного віку збільшились на 26,8 %, а

стан здоров’я погіршився на 56%. Тільки 10% дітей закінчують школу умовно здоровими, 42% мають хронічні захворювання, 48% функціональні розлади у роботі органів та систем організму. Сучасна медицина у світі базується на стратегії сприяння здоров’ю (health promotion), що означає надання окремим індивідумам і співтовариствам можливості контролю за чинниками, які формують здоров’я, однак, в Україні надається перевага в охороні здоров’я лікувальному напрямку (Б.Г. Ананьев, 1958).

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.

Однак, не зважаючи на шкільні фактори ризику, маємо констатувати, що діти, які приходять до першого класу, уже мають проблеми здоров’я. Зокрема, за даними МОЗ України (державна національна програма “Освіта”, 1994), відхилення у функціонуванні опорно-рухового апарату мають до 11% школярів, верхніх дихальних шляхів -25%, нервової системи - 30%, органів травлення - 30%, алергічні прояви-25%.

Молодший шкільний вік охоплює період життя дитини від 6-7 до 10- 11 років. Віковий період (6-7 років) пов’язаний з переходом до навчання як систематичної та цілеспрямованої діяльності, де ознаки дошкільного дитинства поєднуються з ознаками школяра. Часом це поєднання є досить суперечливим, що проявляється в невідповідності можливостей дитини до вимог життя, особливо до вимог школи і батьків.

Навчальна діяльність має яскраво виражену суспільну значущість і формує в дитині нові ставлення до дорослих і однолітків, змінює її самооцінку, перебудовує взаємини в сім’ї. Відбувається зміна провідної психічної саморегуляції від

мимовільної до свідомо вольової. Шкільне життя вимагає систематичного обов'язкового виконання дитиною багатьох правил. Дитина повинна вчасно приходити в школу, дотримуватися правил шкільного життя, виконувати завдання на уроці, вдома, долати труднощі в навчальній роботі тощо. Дотримання цих правил вимагає вміння регулювати свою поведінку, підпорядковувати довільну діяльність свідомо поставленій меті (В.Г. Каданская, 2003).

Фактором розвитку особистості молодшого школяра є не стільки навчальна діяльність, скільки ставлення дорослих до успішності, дисциплінованості, старанності дитини (В.Г. Каданская, 2003).

В організації навчально-виховного процесу слід враховувати, що позитивні емоції підвищують загальний рівень функціонування нервових структур у забезпеченні їх мобілізаційної готовності до сприйняття інформації із зовнішнього світу. Добір цікавих для дитини засобів та їх емоційний виклад загострює увагу й підвищує інтерес до навчання (М. Дж. Алтер, 2001, Т.Ю. Круцевич, 2007).

Початок навчання в школі співпадає з дуже важливим віковим періодом, який характеризується прискореними морфофункціональними перетвореннями в організмі дитини.

Питання, з якого віку потрібно і можливо розпочати навчання в школі, довгі роки залишається в центрі уваги вчених, педагогів, фізіологів, гігієністів. Дані спеціально проведених досліджень переконали вчених в тому, що при дотриманні достатньо суворих вимог, навчання в школі можна починати з 6 років. Але не завжди дотримуються умов, які необхідні для такого раннього навчання.

В даний час загальноприйнятим є початок навчання дітей з 6 років.

Віковий період – шостий рік життя, характеризується прискореними морфофункціональними перетвореннями в організмі. Різко збільшується швидкість росту, тому віковий етап від 5 до 7 років називають періодом напівростового стрибка (Л.Д. Глазиріна, 1999).

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. М'язи та зв'язковий апарат розвинені недостатньо, потрібне велике напруження м'язів, щоб утримувати хребет у вертикальному положенні. Найбільша кількість порушень постави має нестійкий, функціональний характер; це означає, що постава може бути виправлена за допомогою фізичних вправ (В.Н. Кардашенко, 1988, Г.Н. Сердюковська, 1989).

Постава, як правило, формується в 6-7 років і впродовж життя може змінюватися. Проте, слід пам'ятати, що утворення і закріплення рухових навичок, які формують поставу, відбувається поступово і протягом тривалого часу, починаючи з раннього віку. У дошкільні роки порушення постави можуть викликати неправильне положення тіла під час малювання, перегляду телепередач, сплющення стопи (И.С. Якиманская, 1989, О.О. Власюк, 2003). Мінімальна кількість рухової активності у поєднанні з надлишковою масою є чинниками, що впливають на формування патологічної постави дітей молодшого шкільного віку. Дослідники (Б.Б. Косов, 1989, О.О. Власюк, 2003) 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 вигляді збільшення 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 і знижують працездатність. Найбільш частими порушеннями опорно-рухового апарату, що діагностуються у дітей молодшого шкільного віку є сколіоз (51%), кіфоз (9%), лордоз (6%) і плоскостопість (34%) (О.О. Власюк, 2003). Протягом останніх років, у порівнянні з минулими, збільшився відсоток дітей, що мають плоскостопість.

Головною причиною виникнення плоскостопості більшість вчених [46] вважають перевтому м'язів у дитячому віці, яка пов'язана з надлишковою масою тіла дитини і малою кількістю рухової активності. За свідченням лікарів-гігієністів (Б.Г. Ананьев, 1958, Н.М. Амосов, 1987, Л. Блудова, 2006) порушення постави і 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.

Враховуючи особливості розвитку опорно-рухового апарату, необхідно уникати великих навантажень на хребет, одноманітного напруження м'язів тулуба, сильних поштовхів і струсів тіла, перенапруження суглобово-зв'язкового апарату та м'язів при тривалих м'язових напруженнях. 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 років зріст дівчаток трохи нижчий, ніж у хлопчиків. Швидке зростання у дівчаток спостерігається з 4 до 6,5 років і від 8,5–12 років (В. Венський, А. Тучак, 1999).

В молодшому шкільному віці продовжується зростання діаметру м'язового волокна, скелетних м'язів, збільшується кількість міофібріл. Відбувається подальший розвиток усіх сполучно-тканевих утворень м'язів і наростання м'язової маси. Інтенсивно розвиваються великі м'язи, що забезпечує здатність дітей до рухів з великим розмахом і утруднює виконання дрібних точних рухів. У 7 років дрібні м'язи ще не досить розвинуті, що створює труднощі під час навчання дітей письму. Після 7 років відбувається швидкий розвиток дрібних м'язів кисті і з'являється здатність до виконання точних рухів (Г.Н. Сердюковська, 1989).

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 (Н.М. Леонтієва, К.В. Маринова, 1976).

Для дітей молодшого шкільного віку характерна велика напруженість функцій кровообігу і дихання і менш економічна витрата енергетичного потенціалу при м’язових навантаженнях, а також менша здатність виконувати роботу в гіпоксемічних умовах (В.В. Васильєва, Н.А. Степочкіна, 1986).

При виконанні фізичних навантажень серцево-судинна система найбільше відбиває функціональний стан дітей. Складні функціональні перетворення в системі кровообігу свідчать про здатність до адаптивних перебудов в процесі життя людини (I. Wilmar, D. Costill, 1994).

Разом із зростанням і розвитком всього організму дитини збільшується і маса серця, товщають стінки артерій, головним чином, за рахунок збільшення їхнього м’язового шару; товщина венозних стінок з віком змінюється мало, при цьому, однак, збільшується їхній внутрішній діаметр, а отже, і ємність. Маса серця у хлопчиків більша, ніж у дівчат.

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 (А.Г. Хрипкова, 1976).

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 (С.В. Хрущев, 1977).

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.

У дітей частота серцевих скорочень піддається великим змінам під впливом різних факторів. Емоційні впливи призводять, як правило, до збільшення ритму серцевої діяльності. Вона значно збільшується при підвищенні температури зовнішнього середовища, при фізичній роботі і зменшується при зниженні температури. Частота серцевих скорочень під час фізичної роботи збільшується до 180–200 ударів за хвилину. Це можна пояснити недостатнім розвитком механізмів, що забезпечують збільшення споживання кисню під час роботи.

У дітей кров'яний тиск значно нижчий, ніж у дорослих. Чим меншою є дитина, тим у неї відносно більша капілярна мережа і ширший просвіт кровоносних судин, а отже, і нижчий тиск крові. Систолічний тиск становить 79-106 мм рт. ст., а діастолічний 40-69 мм рт. ст. У дівчат показники артеріального тиску в середньому на 5 мм рт. ст. нижче, ніж у хлопців (П.П. Блонский, 1935, Ю.В. Верхошанский, 1989, Б.Б. Коссов, 1989, В. Білецька, 2006, Т.Ю. Круцевич, 2007).

Для дітей характерна непостійність показників АТ, залежність їх від емоційного стану, розумового й фізичного стомлення (при цьому спостерігається зростання величини АТ). У відповідь на динамічне навантаження, наприклад, під час гри, діти відповідають збільшенням ЧСС і АТ. Тому серце дитини як в умовах спокою, так і при м'язовій діяльності, працює напруженіше, ніж у дорослих.

Тривалі фізичні і психічні навантаження можуть негативно впливати на діяльність серця і призводити до порушень його функції. Тому слід із великою обережністю дозувати фізичні навантаження.

Систематичні заняття фізичними вправами, розумно організовані рухливі ігри сприяють зміцненню серцево-судинної системи [16, 52].

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 рідко і слабко виражена. Починаючи з дошкільного віку і до 14 років вона значна (Н.М. Леонтєва, К.В. Маринова, 1976).

Верхні дихальні шляхи у дітей є набагато вужчими, ніж у дорослих. Тканини органів дихання ніжні, слизуваті оболонки, що вистилають дихальні шляхи, рясно постачені кровоносними і лімфатичними судинами, легко ранимі. Цим пояснюється відносно вільний доступ у дихальні шляхи пилу і патогенних мікроорганізмів, значне утруднення дихання при запальних процесах у носі. При виникненні останніх діти починають дихати через рот, чим створюють ще більш сприятливі умови для занесення інфекції, проникнення пилових часток, токсичних речовин, захворювань бронхітом і запаленням легенів (М.В. Антропова, 1997).

В процесі розвитку організму змінюється режим дихання: тривалість дихального циклу, тимчасове співвідношення між вдихом і видихом, глибина і частота дихання. 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 і 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 (Б.Г. Ананьєв, 1968). У молодшому шкільному віці завершується формування легеневих альвеол. З 7–8 років кількість їх практично не змінюється, але маса й обсяг легеневої тканини і повітряноносійних шляхів продовжують збільшуватися до закінчення

пубертатного періоду. Життєва ємність легенів, дихальний і хвилинний об'єми у дітей з віком поступово збільшуються в зв'язку зі зростанням і розвитком грудної клітки і легенів (Л.Д. Глазиріна, 1999, О.Н. Козленко, 1992).

Значно зростає життєва ємність легенів: з 1300–1400 $см^3$ у 7–річному віці до 1900–2000 $см^3$ у 10 років. У молодшому шкільному віці подих стає більш ритмічним, але дихальний центр ще має легку збудливість, тому виконання тривалої напруженої роботи неможливе (В.І. Кондрашенко, 1988).

У дітей молодшого шкільного віку спостерігається підвищена, у порівнянні з підлітками, величина хвилинного об'єму дихання (ХОД) на 1 кг маси в спокої. Вона складає у них 160–170 мл. хв. кг, проти 125 мл. хв. кг у підлітків 13–14 років (А.І. Козлова, Д.А. Фарбер, 1983).

Відносний хвилинний об'єм легенів (відношення хвилинного об'єму дихання до маси тіла) з віком зменшується. У немовлят і дітей першого року життя він у 2 рази більший, ніж у дорослих. Це пов'язано з тим, що у дітей при однаковому відносному дихальному об'ємі частота дихання в кілька разів більша, ніж у дорослих. У зв'язку з цим, легенева вентиляція на 1 кг маси тіла в 5–6-річному віці складає 210 мл, у 7-річному – 160 мл, у 8–10-річному – 150 мл. Завдяки цьому забезпечується велика потреба зростаючого організму в кисні.

Обсяг легеневої вентиляції знаходиться в прямій залежності від частоти і глибини дихання. Зі збільшенням потужності фізичного навантаження частота дихання (ЧД) у дітей молодшого шкільного віку збільшується. Найбільш виражені зміни відбуваються у дітей 7–8 років при збільшенні потужності навантажень до 50 %. При подальшому збільшенні потужності подих змінюється мало. У дітей 9–10 років констатується більш плавне збільшення ЧД. У дітей 7–8 років у процесі роботи 70 % від максимальної потужності відмічається найбільша ЧД. Також відзначено, що зі збільшенням потужності навантаження збільшується дихальний

об’єм. Таким чином, необхідний хвилинний об’єм дихання забезпечується за рахунок більш частого і глибокого дихання (А.Г. Хрипкова, 1976, 1982).

Від функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем залежить величина аеробної продуктивності – максимальне споживання кисню (МСК). З віком відмічається збільшення показників МСК як в абсолютних його значеннях, так і на одиницю маси тіла. При цьому зростає й утилізація кисню з видихуваного повітря. МСК у дітей залежить від віку, маси, зросту і поверхні тіла. Так, у 9–11 років МСК на одиницю маси складає 180 мл/хв./кг.

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.

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, а 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, у 16-річних дорівнює 43 ккал.

Витрата енергії під час виконання фізичних вправ також залежить від віку. З віком енерговитрати при тому ж м’язовому навантаженні знижуються. Дослідження витрат енергії при ходьбі показало, що чим старшими є діти, тим менші енергетичні витрати на 1 м шляху. При навантаженні на велоергометрі дитина 8-9 років витрачає на 1 км роботи в одну хвилину 7,6 мл кисню, а дорослий – 5,4 мл, тобто в 1,4 рази менше.

У дітей меншим є максимальний рівень збільшення обміну при напруженій м’язовій діяльності. Так, у 10-11 років споживання кисню в порівнянні з основним обміном може збільшуватися максимально в

9-10 разів, у той час як у дорослих – у 15-20 разів. Установлено залежність МСК від індивідуальних темпів розвитку організму.

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. (В.І. Кондрашенко, 1988).

Вища нервова діяльність у дітей цього віку має свої особливості. Збуджувальні та гальмівні процеси у дітей молодшого шкільного віку легко іррадіюють, “розпливаються” по корі головного мозку.

З цих причин виконання нових рухів характеризуються більшою скутістю та неточністю, ніж у старших школярів, їм важко аналізувати рухи.

На початкових фазах вивчення фізичних вправ слід більше часу відводити на повільне їх виконання. При вивченні фізичних вправ краще використовувати цілісний метод, полегшуючи їх виконання за допомогою підвідних дій (Г.Н. Третілова, 1984).

У дітей молодшого шкільного віку процеси збудження в нервовій системі переважають над процесами гальмування. Як наслідок цього – велика рухливість, часте переключення з одного виду діяльності на інший. За такої діяльності діти практично не втомлюються. У той час як від одноманітних дій, особливо від тривалого сидіння або стояння, вони швидко втомлюються.

Однією з головних методичних особливостей фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку є використання великої кількості різноманітних рухових дій з їх частою зміною.

Функціональні показники нервової системи у молодших учнів, незважаючи на порівняно високий ступінь розвитку, ще недостатньо сформовані. Так, у них нестійке внутрішнє, а також переважно спізніле гальмування. Тому, не вислухавши пояснення вчителя, діти починають виконувати вправи. Точність деталей рухів при цьому підміняється вгадуванням правильності їх виконання (Н.Б. Стамбулова, 1978).

З 8-9 років збільшується швидкість формування умовних рефлексів. Вони стають більш міцними. Підсилюється внутрішнє активне гальмування, а також процеси негативної індукції, що забезпечують більш стійку увагу. Електрофізіологічні дослідження діяльності мозку підтверджують функціональне дозрівання кори і підкіркових структур мозку. Центральна нервова система вже значною мірою забезпечує регуляцію функціонування організму при його взаємодії з навколишнім середовищем.

Для початку цього періоду характерний ще недостатній розвиток другої сигнальної системи, що обумовлює конкретність, образність мислення, труднощі сприйняття неконкретних, абстрактних понять. У молодшому шкільному віці виразніше виявляється тип вищої нервової діяльності, що залежить від співвідношення між процесами збудження і гальмування і від характеру їх протікання (Н.В. Зимкін, 1969).

Передньоассоціативні ділянки кори є вищим центром керування активаційними процесами. Їхній вплив на нижчі відділи мозку призводить до вимикання впливів, що активізують ті структури, участь яких не потрібна в даний момент, і до істотного полегшення інших, задіяних у поточній діяльності. Так функціонує система локальної активізації, формування якої є дуже важливим і просто необхідним для здійснення й удосконалення мозкової діяльності і, насамперед, вибіркової довільної уваги. Активаційні процеси, що у 6-7-річному віці здійснюються на основі емоційної активізації і навіть в ситуації довільної уваги носять генералізований характер (широко охоплюють різні коркові ділянки), у 9-10-річному віці здобувають чітку спрямованість, створюючи умови для вибіркового залучення визначених ділянок кори до конкретної діяльності.

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.

Перспективним напрямком покращення стану здоров’я вважаємо запровадження донозологічної діагностики школярів, метою якої є виявлення «межових» порушень фізіологічного стану організму, дослідження динаміки адаптаційних можливостей організму. Необхідною умовою досягнення здоров'я має бути впровадження стратегії що сприяє формуванню, укріпленню та зміцненню здоров'я школяра. Впровадження та реалізація стратегії сприяння здоров’ю у школі розглядається як цілеспрямована дія на свідомість і поведінку школяра з метою формування у нього певних понять, принципів, ціннісних орієнтацій, які забезпечують необхідні умови для збереження і відновлення здоров’я школяра.

1.2 Розвиток рухових якостей дітей молодшого шкільного віку

Розвиток рухових якостей займає важливе місце у фізичному вихованні школярів. Практика показує, що багато школярів не можуть домогтися високих результатів у бігу, стрибках, метанні не тому, що їм заважає погана техніка рухів, а через недостатню розвиненість основних рухових якостей - сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості.

При розвиткові рухових якостей необхідно враховувати як особливості індивідуального розвитку, так і ступінь впливу фізичних вправ на організм дітей. Пояснюється це тим, що ефективність роботи, спрямованої на розвиток тієї чи іншої рухової якості, буде залежати не тільки від методики і організації педагогічного процесу, а й від індивідуальних темпів розвитку цієї якості.

Якщо спрямований розвиток рухових якостей здійснюється в період прискореного вікового розвитку, то педагогічний ефект виявляється значно вищим, ніж в період уповільненого зростання. Тому доцільно здійснювати спрямований розвиток тих чи інших рухових якостей у дітей в ті вікові періоди, коли спостерігається їх більш

інтенсивне вікове зростання. Тому надзвичайно важливо знати, в які міжвікові періоди відбувається активний розвиток рухових якостей.

В останні роки накопичені численні дані, аналіз яких показав, що розвиток рухових якостей відбувається гетерохронно, величини річних приростів неоднакові в різні вікові періоди і характерні для хлопчиків і дівчаток.

Ефект від впровадження різних форм фізичної культури в загальноосвітній школі підвищиться, якщо фізкультурні працівники матимуть дані про вікові періоди розвитку рухових якостей, а також засоби і методи їх виховання у дітей в залежності від статі, віку, фізичного розвитку.

В даний час значна кількість робіт присвячена дослідженням особливостей розвитку рухових якостей у хлопчиків шкільного віку в залежності від рівня їх біологічної зрілості.

Деякі дослідження проведені в цьому плані і серед дівчат, однак об'єктом дослідження в основному були дівчата середнього і старшого шкільного віку. Особливості диференційованого виховання рухових якостей у дівчат молодшого шкільного віку залишаються маловивченими. Ряд авторів вказує на те, що розвиток рухових якостей у дітей відбувається нерівномірно. Дітей молодшого шкільного віку, особливо в період з 8 до 12 років, можна навчити майже всім рухам, навіть з дуже складною координацією, якщо при цьому не потрібно значного прояву сили, швидкості, витривалості. Зокрема, стрибкам іноді важко навчити не тому, що у дітей недостатня координація рухів в польоті, а тому, що вони не можуть відштовхнутися ногами або руками з достатньою силою.

Найбільш сприятливим періодом у розвитку швидкості руху є вік від 7-8 до 14-15 років. Розвиток швидкості визначається станом рухового апарату (ступінь розвитку м'язів, зв'язок і сухожиль) і діяльністю ЦНС.

Швидкісні якості можуть проявлятися у вигляді швидкості одиночного руху, швидкості виконання окремих фаз рухів, частоти руху, швидкості виконання фаз рухів, частоти рухів, швидкості реакції. Швидкість

одноразового руху при скороченні різних груп м'язів від 4-5 до 13-14 років значно зростає, наближаючись до величин дорослих. Надалі збільшення швидкості двоїння сповільнюється. Максимальна довільна частота руху з віком збільшується від 7 до 16 років, темп збільшується в півтора рази.

З 8-9 років відбувається швидкий розвиток рухів в бігові і плаванні, причому швидкість пересування в плаванні має другий етап інтенсивного приросту з 14 до 16років. Максимальні величини частоти обертання педалів на велоергометрі досягаються хлопчиками до 10, а дівчатками до 11 років і в подальшому майже не змінюються.

За даними Волкова Л.В. відзначається істотна відмінність в швидкісних здібностях у дітей різного рівня фізичного розвитку. Виявлено, що швидкісні здібності у дівчаток прискореного фізичного розвитку активно формуються до 16-річного віку і мають кілька достовірних періодів збільшення: з 8 до 9, 11 до 11, з 13 до 14 років. Найбільший приріст з 8 до 9 років.

У дівчаток і дівчат з уповільненим фізичним розвитком швидкісні здібності з 8 до 17 років мають періоди активізації і стабілізації. Активний період формування триває до 15 років. Найбільший приріст швидкісних здібностей з 14 до 15 років. Достовірність активного розвитку відзначена з 8 до 10 і з 13 до 15 років. Порівняння за абсолютними величинами швидкісних здібностей школярок уповільненого і середнього фізичного розвитку вказує на те, що дана здатність у них формується активно до 15 років, збільшуючись за період з 8 до 15 років в 1,3 рази. У більшості вікових груп (8 з 10) вищі показники у швидкості руху спостерігаються у школярок середнього фізичного розвитку, хоча аналіз і не показує достовірності відмінностей між цими рівнями з 8 до 10 і з 15 до 17 років.

Швидкісні здібності людини настільки специфічні, що навіть в елементарних формах прояву швидкості перенесення якісних особливостей відбувається лише в певних рухах в конкретному руховому навику. При цьому зміни, що відбуваються в ЦНС, в периферійному нервово-м'язовому апараті, завжди обумовлені конкретною системою динамічного стереотипу,

пов'язаного з виконанням певного руху і дії. Звідси методика розвитку різних видів швидкості повинна мати свої специфічні особливості, які будуть визначатися особливостями процесів, що досліджуються. Тому дослідження характеру і особливостей взаємодії різних форм прояву швидкості є необхідним для практики фізичного виховання.

Швидкість проявляється тільки в комплексі з іншими фізичними якостями, в зв'язку з чим вельми важливим є вивчення відносин швидкості рухів з рівнем розвитку інших фізичних якостей у процесі спортивного тренування дітей.

Дані вікової фізіології говорять про гарну переносимість короткочасних швидкісно-силових навантажень дітей, про високу пластичність і значні адаптаційні можливості дитячого організму.

З досліджень Козаряна Ф.Г., Бабасян М.А., Мітіна В.В. відомо, що виховання швидкісно-силових якостей сприяє формуванню рухових навичок. Можливість за допомогою швидкісно-силових вправ впливати майже на всі системи організму створює реальні передумови до широкого впровадження швидкісно-силових вправ у практику шкільної системи.

При оцінці фізичних здібностей дівчат з різним рівнем фізичного розвитку, А.В.Волковим було визначено, що у дівчаток середнього фізичного розвитку швидкісно-силові здібності активно формуються в молодшому шкільному віці. Відзначається вірогідність розвитку даної здібності у віці 8-9 і 10-11 років. Тому цілеспрямований вплив швидкісно-силових засобів найбільш ефективний для дівчаток середнього фізичного розвитку в молодшому шкільному віці.

Порівняння вікового розвитку швидкісно-силових здібностей дівчат середнього і прискореного фізичного розвитку свідчить про те, що дана здатність за десять років як у тих, так і у інших, збільшилася майже однаково. Різниця між представницями цих рівнів розвитку спостерігається в розподілі засобів тренувального впливу. Так, дівчата з високим рівнем фізичного розвитку у віці 9-10 і 14-15 років мають сприятливі умови для збільшення тренувальних засобів, що спрямовані на виховання швидкісно-

силових здібностей. Для дівчат уповільненого темпу фізичного розвитку характерна можливість значного збільшення засобів швидкісно-силового характеру в молодшому (8-9 років) та підлітковому віці, а зменшення - в старшому шкільному віці.

Велика роль в комплексі основних рухових якостей відводиться силі. Основним завданням більшості робіт з вивчення цієї рухової якості є експериментальне обгрунтування методики її застосування.

Дослідження Хрипкової А.Г. показують, що діти 7-11 років мають порівняно низькі показниками м'язової сили. Силові і особливо статичні зусилля викликають у них швидке втомлення. Починати розвиток силових здібностей необхідно вже в молодшому шкільному віці, так як силова підготовка є основною для розвитку швидкості і витривалості, а статичні вправи мають значення для формування правильної постави.

При спеціальному тренуванні сила м'язів значно збільшується. Так, збільшення числа стрибкових вправ на уроках фізичної культури в молодших класах протягом 4 місяців дало приріст стрибучості, що дорівнює річному або перевищує його.

У дітей з 6-7 до 9-11 років найшвидше збільшується відносна сила м'язів. Як свідчать дані досліджень, цей показник наближається до показника 20-30-річних людей.

Вибираючи засоби для розвитку сили, основну увагу слід приділяти вправам динамічного характеру. У м'язах дітей відсоток сухожиль відносно невеликий, це забезпечує їх значне скорочення.

Дані наукових досліджень свідчать про те, що розвиток різних м'язових груп відбувається нерівноцінно індивідуально. В результаті більш раннього зміцнення згинальних верхніх кінцівок, згиначі передпліччя виявилися сильніше розгиначів передпліччя. Однак в силі нижніх кінцівок спостерігаються інші взаємини.

Вивчення спеціальної літератури показало, що рекомендації цілеспрямованого розвитку силових якостей у дітей молодшого шкільного віку недостатньо обгрунтовані.

Диференціювання силових можливостей людини на динамічну і статистичну силу знайшло своє вираження і в такій важливій характеристиці м'язового апарату, як витривалість.

Питанням розвитку витривалості присвячено значну кількість робіт. На підставі отриманих даних відзначені наступні вікові етапи розвитку витривалості. Найбільш сприятливим вважається вік 11-13 і 15-17 років. Однак необхідно відзначити, що без цілеспрямованого розвитку цієї якості з дитячого віку значних приростів показників в цьому періоді не відбудеться.

Дослідження показують, що ступінь прояву витривалості залежить від здоров'я, ступеня тренованості серцево-судинної і дихальної систем організму, а також від настання активних фаз статевого дозрівання.

Безперервне і в той ж час нерівномірне зростання показників витривалості підтверджує правильність висновків ряду досліджень про доцільність виховання такої здібності молодшого шкільного віку. Мотилянская Р.Е. зазначає, що значні вимоги, які пред'являють до організму фізичні вправи на витривалість, аж ніяк не виключають можливість і необхідність їх використання у фізичному вихованні підростаючого покоління. Але при цьому потрібно, щоб розвиток витривалості проходив у нього в оптимальному поєднанні з розвитком інших якостей.

Багато авторів підкреслюють оздоровлюючий вплив вправ, що спрямовані на розвиток витривалості.

У педагогічних дослідженнях В.А. Шекурова, В.А. Мякішева, Л.Г. Євсеєва виявлено значний приріст результатів в циклічних рухах помірної інтенсівності в період від 7 до 12-13 років. До того ж, сучасні дані вікової фізіології свідчать про те, що фізичні навантаження помірної інтенсивності, що спрямовані на розвиток витривалості, є оптимальними для дитячого організму, тому що виконання роботи відбувається при сприятливому співвідношенні між надходженням кисню в легені, транспортом його кров'ю і споживанням тканинами. Спеціальними

дослідженнями доведено, що можна досягти істотного підвищення витривалості дітей при використанні рівномірного тривалого бігу невисокої інтенсивності в комплексі з рухливими іграми.

Велике місце в різноманітній руховій діяльності займають статичні напруги. Доведено, що чим вище витривалість, тим більше може проводитися робота і пізніше настає втомлення. А.В. Коробков зазначає, що працездатність нервово-м'язової системи залежить, з одного боку, від рівня її активності, що пов'язана з динамічними зусиллями, з іншого, - від здатності зберігати високий рівень активності в стані відносного спокою («фонова активність»).

У багатьох дослідженнях вказується на поступальний характер збільшення статичної витривалості з віком, причому розвиток цієї якості в різних віках неоднаковий. Для молодшої вікової групи характерним явищем є невміння підтримувати постійне зусилля. При аналізі індивідуальних показників сили спостерігається великий діапазон відмінностей між максимальними і мінімальними показниками в межах кожного віку (в 8 років - 3-14 кг, в 9 років - 6-17 кг, в 10 - 8-14 кг.).

Статична витривалість м'язів рук у хлопчиків і дівчат практично однакова в період - з 8 до 10 років. Статична витривалість м'язів дівчаток активно збільшується в 11-12 і 13-14 років із затримкою в перший рік після початку менструального циклу. Слід зазначити, що в період статевого дозрівання витривалість до фізичних навантажень, як правило, не збільшується. І якщо навіть вдається підвищити її за допомогою тренування, то ефект, що було досягнуто, тримається недовго. Чіткіше це виявляється, якщо згрупувати дані не по "паспортному", а за біологічним віком, а також врахувати пропорційність основних антропометричних параметрів: витривалість стабілізується до моменту появи вторинних статевих ознак. Високий приріст витривалості в молодшому шкільному віці пояснюється результатами, в яких визначено, що судинні реакції організму дітей забезпечують великий приплив крові до активно працюючих м'язів, ніж в підлітковому віці.

Особливості розвитку витривалості школярів молодшого віку вивчені недостатньо. Потребує вивчення питання про характер тренувального навантаження при спрямованому розвитку витривалості, щоб позитивно впливати на розширення функціональних можливостей дитячого організму.

Велика рухливість хребетного стовпа і еластичність зв’язуючого апарату обумовлюють високий приріст гнучкості в 7-10 років. До 13-15 років показник досягає максимуму.

Молодший шкільний вік характеризується високими темпами розвитку спритності. Незважаючи на відносну досконалість механізмів регуляції своїх рухів, маленькі діти ще в дошкільному віці успішно опановують елементи таких складних дій, як плавання, їзда на велосипеді і т.д. але при цьому вони значно важче засвоюють навички, що пов'язані з точністю руху рук, та точністю відтворення заданих зусиль. Ці якості досягають порівняно високого рівня розвитку в підлітковому віці.

Вивчення особливостей розвитку рухових якостей дітей 7-10 років показало, що ряд вчених вважають цей віковий період найбільш сприятливим для тренування основних фізичних якостей, що реалізуються в руховій активності дітей. Численні дослідження вчених дозволили також визначити, що розвиток рухових якостей відбувається гетерохронно, величини річних приростів неоднакові в різні вікові періоди і характерні для хлопчиків і дівчаток. Необхідно відзначити, що ефективність педагогічного впливу цілеспрямованому розвитку рухових якостей підвищується, якщо планування фізичного навантаження відбувається з урахуванням індивідуальних особливостей дітей.

Незважаючи на достатню кількість спеціальної та методичної літератури, яка висвітлює багато аспектів розвитку основних рухових якостей дітей молодшого шкільного віку, в тому числі на уроках фізичної культури, питання розвитку рухових якостей з обліків індивідуальних особливостей школярів залишаються недостатньо вивченими. Для практики фізичного виховання необхідна розробка спеціальних

тренувальних програм розвитку рухових якостей в умовах двох, трьох щоденних занять на тиждень у зв'язку з низькою загальною руховою активністю, недостатнім рівнем розвитку рухових якостей і функціональних можливостей організму дітей даної вікової групи.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ТАНЦЯМИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

2.1 Сучасні підходи до організації занять спортивними танцями для дітей молодшого шкільного віку

Одним з найпопулярніших видів мистецтв серед дітей є танець. Діти охоче відвідують танцювальні гуртки, секції, факультативні заняття, виявляючи неабияку старанність у набутті танцювальних умінь і навичок. Систематичне заняття дітей танцями та їх зацікавленість дають можливість проводити з ними велику виховну роботу, використовуючи специфічні засоби танцювального мистецтва. Хореографічне мистецтво включає: народний, класичний, сучасний та бальний або спортивний танець. В усіх напрямках хореографічної діяльності навчання проводиться у спеціально організованих гуртках, де діти вивчають тренувальні вправи системи класичного, бального, народного та сучасного танців, які допомагають їм технічно і виразно виконувати танці різних народів, сюжетні, ігрові танці, танці з сучасної хореографії, бальні танці.

Доступність і популярність спортивних танців серед дітей дозволяє використовувати цей вид спорту в системі фізичного виховання загальноосвітніх шкіл.

Метою занять дітей спортивними танцями в системі шкільної освіти є - поширення спортивно-танцювального спорту серед дітей та юнацтва, підвищення моральної якості у співвідношеннях між підлітками, а також в спілкуванні з дорослими. Сприяння розкриттю та реалізації здібностей, нахилів, талантів кожної дитини, створення умов для індивідуального розвитку , сприяння соціальної адаптації вихованців, їх самореалізації у різних видах шкільної і позашкільної діяльності. Підвищення мотивації до різних видів рухової активності. Розвиток фізичних якостей дітей, підвищення рівня їх фізичного стану. Виходячи з принципу культури танцю – розвинути порядність та повагу до літніх громадян та однолітків. Керуючись світовими методиками та семінарськими заняттями, а також

головними принципами спортивного тренування - навчити дітей принципам сучасної бальної хореографії та спортивному танцю. Знаходити та готувати талановитих кандидатів до вступу у гуртки та секції зі спортивного танцю для можливої участі у майбутніх змаганнях.

В системі загальноосвітньої школи можливе застосування спортивних танців в різних формах: музично-танцювальні хвилинки, музично-танцювальні перерви, танцювальна ранкова гімнастика, заняття-конкурс, заняття - розкрий себе, заняття – гра, заняття – тренування, заняття – семінар. При проведені занять зі спортивного танцю доречно втілювати нові провідні методи прогнозування та діагностики, стимулювати творче самовдосконалення дітей. Виявляти обдарованих дітей та спрямовувати їх подальше навчання в професійних гуртках та секціях. Створювати умови для художньо – естетичного виховання дітей, формування їх високої естетичної культури і здатності для творчої самореалізації.

Вирішувати виховні задачі:

- створення умов для творчого, духовного та фізичного розвитку дітей на заняттях фізичного виховання та у вільний від навчання час;
- формування суспільно-громадського досвіду особистості;
- розвиток, стимулювання та реалізація духовного і творчого потенціалу особистості;
- залучення вихованців до особистісно - значущих соціокультурних цінностей.

Заняття дітей спортивними танцями дозволяє вирішувати такі задачі:

- розвиток психофізичних ресурсів, зміцнення здоров’я дітей;
- розвиток та вдосконалення фізичних якостей дитини, створення сприятливих умов для гармонійного фізичного розвитку;
- виховання вольових якостей, формування активної життєвої позиції школярів до мотивації здорового способу життя;
- розвиток творчої особистості, здатної творити себе і своє життя, з глибоко усвідомленою громадською позицією;

- створення системи пошуку, розвитку і підтримки юних талантів та обдарованих дітей;
- виховання у школярів свідомої дисципліни, дружби, розвиток ініціативи, прищеплення їм любові до музики, танцю, творчості;
- навчити основним базовим фігурам спортивного танцю, а також основам хореографії спортивного танцю;
- виховувати інтерес та потребу до занять спортивними танцями;
- сприяти організації цікавого та здорового заняття з фізичного виховання дітей;
- виховання культури виконання рухів та передача характеру та манери виконання різних танців (латиноамериканської програми, та європейської програми);
- виховання музикальності, вміння передавати рухами стильові особливості музики, різноманіття темпів і ритмів, які формують чистоту стиля, характер та манеру виконання;
- сприяти бажанню досягти високих результатів, та самовдосконалюватись протягом навчання.

2.2 Сучасні тенденції розвитку спортивних танців.

Спортивні танці - відносно новий вид спорту, який набуває стрімкого розвитку та популярності за останні десятиріччя. В своєму генезисі і розвитку, з одного боку, даний вид спорту є хореографічним мистецтвом, з іншого – результат своєрідного синтезу мистецтва і спорту (І.О. Калиниченко, 2000, Р.Е. Воронин, 2013).

З аналізу літературних джерел встановлено, що бальні танці з’явилися в XV віці в Італії і Франції в зв’язку з захопленістю балами світського суспільства. В той час бальні танці представляли собою побутові народні танці, які змінювались під впливом норм етикету і укладу життя. Змінюючись і набуваючи нових граней, до XIX століття бальні танці стали модними в багатьох країнах Старого Світу. До початку XX століття в зв’язку з появою різних видів бальних танців виникає питання їх

систематизації і стандартизації. В 20-х роках XX століття в деяких європейських державах стали проводити неформальні конференції. Це були перші кроки в виникненні і розвитку танцювального спорту. В 1924 р. В Англії Імперське суспільство вчителів танцю (Imperial Society of Teachbers of Dancing – ISTD) вирішило стандартизувати відомі на той час танці (повільний вальс, танго, віденський вальс, повільний фокстрот, квікстеп) (Г.Дени, 1987, Т.П. Осадців, 2001).

На початку XX століття змагання з бального танцю отримали широкий розвиток. В 1935 році в Празі створено перше танцювальне об'єднання – Міжнародна федерація танцюристів-аматорів, яка існувала до 1956 р. Починаючи з 1965 року в Бремені був створений Об'єднаний Комітет з рівним кількісним представництвом аматорів та професіоналів. Цілі та завдання, окреслені в статуті ICAD, опирались на олімпійські ідеї, визначено було також поняття танцюриста аматора. Там же були прийняті правила змагань, розроблено єдині критерії їх суддівства. Згідно статуту ICAD змагання проводились в трьох номінаціях: стандартна (європейська) програма, латиноамериканська програма, сума 10 танців, що об'єднували стандартну та латиноамериканську програми. Така структура змагань збереглась і до нашого часу (Т.П. Осадців, 2001, В.А. Сивицкий, 2012).

Стандартна програма танців характеризується стриманістю, жорсткою стандартизованістю танцювальних фігур і розподілом їх за категоріями, які відповідають різним рівням танцювального навчання. Всі пари в танці рухаються в "закритій танцювальній позиції", в положенні обличчям один до одного, з просуванням за лінією танцю (по колу проти годинникової стрілки). До цієї групи відносять повільний (англійський) вальс, танго, віденський вальс, повільний фокстрот, квікстеп. Латиноамериканська програма характеризується великою експресією, емоціональністю, темпераментом, що відображає духовні переживання партнерів. В основі всіх танців цієї групи лежить рух "покачування стегнами". До них відносять наступні танці: самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв (А.А. Безикова, 2006, И.В. Жаворонкова, 2006).

Через 25 років – 11 листопада 1990 року ICAD була реорганізована та перейменована в International Dance Sport Federation (IDSF), яку очолив Рудольф Бауман. На той час в Україні існувало багато організацій зі спортивного танцю. Однією з найбільших та активніших стає Асоціація Спортивного Танцю України (АСТУ), яку було зареєстровано в Міністерстві Юстиції України 31 січня 1992р. Очолив її видатний фахівець в галузі спортивного танцю Святослав Влох, який і досі є президентом АСТУ. В цьому ж році АСТУ приймають до складу Національного Олімпійського Комітету (НОК) України, а в 1996 році до складу Української Академії танцю. В 2005 році АСТУ стає членом International Dance Sport Association (Міжнародної Асоціації спортивного танцю) IDSA, і входить до Складу Спортивного Комітету України, а в 2006 році АСТУ прийнято до складу International Dance Union (Міжнародної Танцювальної Спілки) IDU (Т.П. Осадців, 2001).

Перехід Федерації бального танцю з відомства культури під егіду спорту з самого початку не обіцяло особливих проблем. Його природній характер визначала наявність в різній видовій палітрі сучасного спорту так званих техніко-естетичних видів спорту, характерною особливістю яких була диференційована оцінка виконавчої майстерності спортсменів: за техніку виконання і художнє враження.

Однак незабаром став очевидним той факт, що “входженню” конкурсного бального танцю в систему спорту обов’язково мало передувати висококваліфікований розгляд як творчих, так і організаційних проблем, що забезпечує плідний розвиток хореографії бального танцю в нових умовах. Мова тут йде, в першу чергу, про селекції фігур і манери виконання, що не суперечить природі бальної хореографії, а також про розробку структури оцінки виконавчої майстерності танцюристів, що відбиває значущість естетичного фактору. При вирішенні цієї проблеми рухому силу розвитку бального танцю належить шукати або у сфері вдосконалення майстерності спортсмена, або в штучному прирості цих можливостей (Р.Е. Воронин, 2013).

В наш час визначились основні тенденції розвитку танцювальної програми (В. Пигулевский, 2000, Е.Ю. Дегтярева, 2012):

- збільшення видовищності виступів танцюристів, перш за все в латиноамериканській програмі, яка стає більш спортивною, насичена елементами шоу, деякими ігровими моментами, перетворюючих спортивні танці в дивовижне естетичне видовище. Збільшується численність різноманітних підтримок, поз, базові фігури змінюються завдяки незвичайним з'єднанням, рухам корпусу і позиціям рук;
- розвиток швидкості і динамічності танцю;
- підвищення складності і різноманітності програм за рахунок включення в танцювальні програми нових комбінацій з базових фігур, виконаних частинами, використання партнером (або партнеркою) партії партнерки (або партнера), збільшення кількості підтримок, оригінальних елементів і знахідок, синкопованих ритмів, різноманітність фігур-ліній, зменьшення кількості нескладних фігур в танці;
- збільшення амплітуди шейпів в європейській програмі;
- поліпшення технічної підготовленості спортсменів.

В сучасній практиці танцювального спорту існує велика кількість видів змагальної діяльності.

1. Європейська програма танців – повільний вальс, танго, віденський вальс, повільний фокстрот, квікстеп.
2. Латиноамериканська програма танців – самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв.
3. Десятиборство, де в заліку виконуються всі танці європейської та латиноамериканської програм.
4. Європейський формейшн, де вісім пар синхроно виконують "попурі" (суміш) з 5 танців європейської програми.
5. Латиноамериканський формейшн, де вісім пар синхроно виконують мікс з латиноамериканськіх танців.
6. Секвей – програма, схожа з вільною програмою фігуристів – коли одна пара виконує довільну (сюжетну) композицію.

Крім того, існують програми дитячих танців (для дошкільників від 3,5 до 6 років), різні виріанти коротких (скорочених) програм для танцюристів-початківців, що складаються з двох, чотирьох та шости танців. Програма шести та восьми танців для молодших розрядів, спеціальні програми в різних варіаціях для хобі-класів (дорослих початківців), сеньйорів (від 35 до 55 років) та грандсеньйорів (від 55 до 75) років.

Відбувається розширення програми міжнародних змагань. Сьогодні вони включають змагання серед ансамблів, шоу-програм, фрістайлів, чемпіонатів по європейському і латиноамериканському секвею. Розроблена і постійно розширюється єдина програма змагань, які проходять вже більш ніж в ста країнах світу. Задачами Всесвітньої федерації на найближчі п'ятдесят років є включення танцювального спорту в програму Олімпійських ігор, Параолімпійських ігор, молодіжних Олімпійських ігор. Збільшення спортивної складової і видовищність спортивного бального танцю, як прогресивної тенденції його подальшого розвитку, сприяє підвищенню якості виконавчої майстерності танцюристів, успішному залученню глядачів на змагання зі спортивного танцю, усвідомленню суспільством спортивних танців як виду спорту (А.Ю. Бредихин, 2012, Е.Ю. Дегтярева).

2.3 Особливості підготовки в спортивних танцях.

Спортивні танці приваблюють дітей своєю емоційністю, можливістю активно виражати себе під музику.

Але на початку занять спортивними танцями школярі не мають уяви про керування рухами, які характерні для спортивних танців, так як вони не зустрічаються в повсякденній діяльності людини, і уроки фізкультури також не дають такої інформації.

Специфіка сучасних спортивних танців визначається великою кількістю різноманітних рухових дій. При переміщенні по паркету паралельно або послідовно об'єднуються повороти або оберти, "підйоми

або зниження”, нахили, окремі рухи рук та ніг, рухи окремих частин корпусу. В зв’язку з цим, танцюристи повинні постійно працювати над засвоєнням нових технічних елементів, що ускладнюються з переходом школярів із класу в клас.

В спортивних танцях обов’язковим компонентом технічної підготовки є музикальна або музикально-ритмічна підготовка (Е.В.Путинцева, 2009). Основи техніки всіх видів танців тісно пов’язані між собою, відмінність полягає в ритмічній структурі руху, в “дрібних” рухах кистей рук, роботі стегон та інших ланок тіла, що разом з музикальними акцентами може складати основи технічної майстерності. Такий вид спорту, як танці, поступово розвиває музичний слух та відчуття ритму у тих, хто займається. Крім того, період молодшого шкільного віку є сенсетивним для розвитку цілого ряду рухових здібностей: спритності, гнучкості, швидкості, статичної та динамічної сили, загальної витривалості. А комплексна серія спеціальних взаємозв’язків значно підсилює цей ефект.

Спортивні танці відносять до складно-координаційних видів спорту, з різноманітними рухами, які відрізняються амплітудою, спрямованістю, швидкістю та різними поєднаннями різночасових та різноспрямованих рухів ланок тіла. Всі ці рухи необхідно реалізувати в строгих просторових та часових параметрах, іноді в умовах обертів навколо вертикальної вісі, в межах ритмічного рисунку заданого танцю. Для формування такого вміння як здібність точно керувати своїми рухами (Т.Р. Джала, 2000, Т.Р. Грицишина, 2007) танцюристам необхідна спеціальна підготовка – формування рухових функцій спортсменів з урахуванням таких педагогічних факторів, як навчання руховим діям, набуття вміння оцінювати основні параметри руху та підвищення функцій вестибулярного апарату.

В практиці спортивних танців під час виконання танцювальних варіацій чергуються поступові та обертальні рухи, дуже часто активні оберти виконуються під час руху. Така рухова діяльність потребує значних вимог до функціонального стану вестибулярного апарату.

Важливе значення має здібність збереження стійкої пози (баланс) в тих, або інших положеннях тіла, чи по ходу виконання руху. Це пов'язано з тим, що виконання навіть відносно простих рухів потребує від танцюристів достатньо високого рівня органів рівноваги (И.Е. Ересько, 2005, Л.А. Карпенко, 2009). В спортивних танцях найбільше значення має підтримка динамічної рівноваги в процесі руху, особливо в процесі обертів.

Специфіка спортивних танців в тому, що баланс повинен розподілятись між двома танцюристами, як в поступальних, так і в обертальних діях. Крім того, в танцях європейської програми визначаються дві точки балансу дуету: коли стопи знаходяться разом, або коли вони в положенні максимального віддалення.

При виконанні танців латиноамериканської програми оберти корпусу відбуваються по достатньо обмеженій кількості варіантів. У партнерки оберти можуть виконуватись повністю на один удар музики (один рахунок) на передній частині стопи (подушці) однієї з ніг. Оберти можуть виконуватись на 2-х або 3-х кроках. При цьому кожна частина повороту виконується при повній опорі на одну з ніг, а саме при повному перенесенні ваги тіла. Оберти корпусу в фазі перенесення ваги практично відсутні (Е.Н. Слободянюк, 2001, Е.В. Путинцева, 2009).

При виконанні танців європейської програми кількість обертів корпусу значно більше. Всі вони характеризуються перенесенням ваги з ноги на ногу в процесі обертів. При цьому оберти можуть відбуватись як на каблуках, так і на передній частині стопи (Г. Смит-Хэмпшир, 2000, 2002, Е.В. Путинцева, 2009). В зв'язку з такою технічною особливістю зміст підготовки танцюристів повинен бути спрямованим на виховання м'язової та просторової координації, точності рухів та вестибулярної стійкості.

Навик керування рухами в просторі для дітей-танцюристів має особливе значення (Г.А. Чикалова, 2001). Для успішного розвитку здібностей до виконання точного руху необхідно застосовувати методичні прийоми навчання: інформації, корекції, коментування, аналіз та самоаналіз рухових дій. Їх застосування особливо підкреслює значення

дидактичних принципів активності та свідомості для розвитку здібностей до точного виконання рухів. В системі навчання руховим діям велике значення має не тільки практичний та словесний методи, але і метод наочної інформації (Л.А. Карпенко, 2009).

При побудові занять зі спортивного танцю для молодших школярів необхідно дотримуватись дидактичних принципів, адаптованих до спортивної практики (Ю.К. Гавердовский 1991): доцільності і практичності, готовності, керованості та підконтрольності, позитивної мотивації, систематичності, планомірності і поступовості, методичного динамізму і прогресуванню, функціональної надмірності і надійності, міцності і пластичності, індивідуалізованого навчання в колективі, доступності та стимулюючих труднощів. Із спецефічних принципів спортивного тренування доцільно застосовувати такі принципи як: безперервність тренувального процесу, єдність поступовості збільшення навантаження, але без тенденції до максимальних навантажень, хвилеподібність і варіативність навантажень, циклічність процесу підготовки.

2.4 Засоби хореографії в спортивних танцях

Використання засобів хореографії в спортивних танцях є необхідним допоміжним засобом в тренувальному занятті спортсменів-танцюристів (В.А. Шароватова, 1999, И.А. Шипилина, 2004). Основним же засобом є танцювальна практика – тренінг, в процесі якого вдосконалюється технічна, фізична та психологічні сторони підготовки спортсменів. Він вимагає від танцюристів достатнього рівня розвитку гнучкості, швидкості, необхідних технічних навиків (баланс, оберти), вміння запам’ятовувати танцювальні варіації, розвиток слуху та вміння координувати різні рухи відповідно до музики (Е.Н. Слободянюк, 2001, О. Калужна, 2010). При технічній підготовці спортсменів–танцюристів під час тренінгу враховуються особливості змагальної діяльності і загальні закономірності формування рухових вмінь та навичок. Для цього успішно використовують

тренування за методикою основних опорних точок (ООТ), яке спрямоване на навчання основних базових фігур і елементів змагальної програми танців (Т.Р. Джала, 2000, Т.П. Осадців, 2001, Т.Р. Грицишина, 2007).

Розглянемо типові положення ступнів ніг, що здатні фіксувати початок або закінчення руху в спортивних танцях.

В спортивних танцях розрізняють “Закриті позиції ніг” (коли ступні ніг стикаються) і “Відкриті позиції ніг” (коли ступні ніг не стикаються).

Також розрізняють “Одинарні позиції ніг” (тобто, не мають альтернативи) та “Подвійні позиції ніг” (тобто, мають варіанти виконання з різних ніг).

Таким чином – I, III, V і VI позиції ніг є закритими, а II і IV - відкритими. I, II і VI позиції - одинарні, інші - подвійні.

Окремо виділяють “Паралельні позиції ніг”, які були включені в бальний лексикон в двадцятому столітті.

Крім того, розрізняють позиції, в яких ступні торкаються підлоги всією підошвою, і позиції, в яких опорна нога торкається підлоги підошвою, а вільна - носком.

ОСНОВНІ ПОЗИЦІЇ НІГ В БАЛЬНИХ ТАНЦЯХ:

1) ПЕРША ПОЗИЦІЯ (I) - закрита позиція ступнів ніг, при якій п’яти зімкнуті, а носки розведені в сторони (під кутом близько 90 градусів).

2) ДРУГА ПОЗИЦІЯ (II) - відкрита позиція ступнів ніг, при якій ноги розставлені на довжину стопи, п’яти спрямовані всередину, носки дивляться в сторони.

3) ТРЕТЯ ПОЗИЦІЯ (III) - закрита позиція ступнів ніг, при якій п’ята однієї ноги приставлена спереду до середини стопи іншої ноги, носки розведені в сторони (під кутом близько 90 градусів).

4) ЧЕТВЕРТА ПОЗИЦІЯ (IV) - відкрита позиція ступнів ніг, при якій одна нога знаходиться попереду іншої на відстані стопи, носки дивляться в сторони, п’ята однієї ноги знаходиться навпроти носка іншої ноги.

5) П’ЯТА ПОЗИЦІЯ (V) - закрита позиція ступнів ніг, при якій п’ята однієї ноги примикає спереду до носка іншої ноги, носки дивляться в сторони.

6) ШОСТА ПОЗИЦІЯ (VI) - закрита позиція ступнів ніг, при якій ступні паралельно зімкнуті носками вперед.

ДОДАТКОВІ ПОЗИЦІЇ НІГ В БАЛЬНИХ ТАНЦЯХ:

ж) ПЕРША ЗВОРОТНЯ ПОЗИЦІЯ (загорнута позиція) - носки зімкнуті, п’яти симетрично розведені в сторони.

з) ДРУГА ПАРАЛЕЛЬНА ПОЗИЦІЯ - ноги розставлені на довжину стопи, стопи розташовані паралельно носками вперед.

і) ЧЕТВЕРТА ПАРАЛЕЛЬНА ПОЗИЦІЯ - одна нога знаходиться попереду іншої на відстані стопи, ступні спрямовані паралельно вперед.

к) СХРЕЩЕНА ПОЗИЦІЯ (Лок) [англ. Lock - замок] - ноги зхрещені, ступні зімкнуті паралельно носками вперед.

л) ПОЗИЦІЯ ПРОТИВРУХУ КОРПУСУ [англ. Contra Body Movement Position, CBMP] - паралельна позиція ступнів ніг в момент, коли плечі і стегна виконавця розгорнуті впоперек напрямку кроку. Застосовується в спортивних бальних танцях європейської підгрупи: віденський вальс, квікстеп, повільний вальс, повільний фокстрот, танго. Інша назва: “Позиція протихід”.

Хореографічна підготовленість дітей на заняттях спортивними танцями, визначає “школу руху”. Вона базується головним чином на класичній основі, що розроблено в балеті. Але вона має ряд характерних особливостей, які визначаються, перш за все, відмінностями мети та задач, що стоять перед юними танцюристами.

Специфика занять хореографією диктується особливостями техніки спортивних танців. Так, наприклад, положення опорної ноги у танцюристів та артистів балету різне (С.Ю. Бакина, 2013). Обов’язковою умовою виконання класичного екзерсису у артистів балету є виконання вправ з першої, другої, четвертої, п’ятої позиції ніг (третя позиція враховується допоможньою) (Н.П. Базарова, 1984, Г.А. Березова, 1998). Домагатися

повної виворотності стопи в спортивних танцях недоцільно, тому що в силу специфіки виконання європейської програми, опорна та вільна нога не можуть бути розгорнуті, так як необхідна паралельна постановка стоп (Г. Смит-Хэмпшир, 2000, С.Н. Кошелев, 2006).

В латиноамериканській програмі танців основною позицією для ніг є третя хореографічна позиція, а при виконанні деяких фігур та елементів латиноамериканських танців, з урахуванням специфічних позицій частин варіації в змагальній програмі присутня також хореографічна “виворотність” стоп (Л.А. Карпенко, 2009, Д. Новак, 2013).

Велике значення в техніці танцювальних рухів має також правильне формування підйома стопи для виробітку спецефічної техніки “наступання” на паркет при виконанні танцювальних кроків, яка прийнята в спортивних танцях, а саме “робота стопи”, “перекат” (А. Мур, 1993, Г.Говард, 2001, У. Лэрд, 2003, Г. Смит-Хэмпшир, 2002).

Правильне формування підйома стопи важливо і для загального розвитку здоров’я школярів і для розвитку танцюристів – нераціональне рухове навантаження на стопу може призвести до її деформації.

2.4.1 Партерний екзерсис. Вправи на підлозі, або партерний екзерсис, дозволяє з найменшими затратами енергії досягти наступної мети: підвищити гнучкість в суглобах, покращити еластичність м’язів та зв’язок, наростити силу м’язів. М’язи та суглоби готуються до традиційного класичного екзерсису біля станка, або на середені залу. Ці вправи також сприяють виправленню деяких недоліків у корпусі, ногах і допомагають досягти достатньої виворотності ніг, розвивають гнучкість і еластичність стоп.

При проведені партерного екзерсису застосовують вправи для рук і ніг (додаток 1). Вправи для розвитку гомілко-ступеневого та стегнового суглобів. Вправи для розвитку гнучкості корпусу. Вправи на зміцнення м’язів черевного преса і спини. Вправи для розвитку виворотності і кроку. Пропонуються вправи, які мають умовні ігрові назви, несуть образний

наслідувальний характер. Тим самим набувають форму гри, що привертає увагу дітей, викликає їхній інтерес:

• вправи для стопи з положення сидячи;

• вправи для гнучкості ("кішечка", "равлик", "гойдалки");

• махові рухи;

• вправи на зміцнення м’язів черевного пресу («рибка», «човник»);

• вправи для розвитку гнучкості («жабка», «шпагат», «кішечка», «метелик»);

• бічні перевороти;

• вправи на корегування постави.

2.4.2 Елементи класичного танцю. Класичний танець – основа хореографічної освіти. При засвоєні елементів класичного танцю робота спрямована на засвоєння методики виконання вправ і рухів. Ускладнення матеріалу відбувається за рахунок поєднання елементів, зміни музичної розкладки, зміни опорної ноги в межах однієї комбінації та виконання вправ в позах.

Застосовуються наступні вправи:

- demi plie та grand plie;
- battement tendu;
- battement tendu jete; battement tendu jete pique;
- rond de jambe par terre;
- sur le cou-de-pied, pas tombé, pas dégagé, relevé на півпальці;
- passe par terre, battement soutenu;
- battement frappé, battement double frappé;
- battement fondu;
- petit battement;
- battement developper;
- rond de jambe en l’air;
- battement releve lent;
- grand battement jete;
- розтяжка біля станка з port de bras.

Екзерсис на середині залу:

- уклін;
- preparation (сценічна форма);
- пози: épaulement efface, croisé; écartée; attitude;
- arabesgue (I-IV вид);
- port de bras (I-VI вид);
- pas-de-bourrée;
- елементарне adagio;
- temps lie (вперед, назад);
- па вальсу;
- tour chaîne, pirouette en dehors з cou-de-pied;
- tour en dehors, en dedans по V, VI позиціях;
- підготовчі вправи до обертання: preparation до pirouette, pirouette en dehors.

Allegro (стрибки):

- temps levé sauté по I, II, V позиціях ніг;
- changment de pieds, pas échappé;
- pas assamblé, double assamblé;
- petit pas jete;
- pas glissade, pas balancé, pas de basque;
- sissonne simple, sissonne tombe;
- sissonne fermée, sissonne ouverte.

2.5 Ігрові технології.

Ігра викликає інтерес у дітей до виконання того чи іншого завдання, дозволяє педагогу декілька разів повторювати одне і теж завдання з метою засвоєння того чи іншого рухового навика та узгоджувати рухи з музикою. Діти набувають рухові навички, головним чином, в процесі виконання музично-ритмічних ігор і тому їх рухи стають більш виразними, а музичне сприйняття тоньше (Т.Т. Ротерс, 1989).

Як відомо, гра не тільки підвищує настрій, а й розвиває всі фізичні якості, допомогає краще сприймати матеріал, підвищує функціональні можливості організму. Урок складається з трьох частин, і вже в підготовчій частині можна застосовувати ігровий метод, з метою - підвищити настрій у дітей, активізувати увагу, зацікавити, підготувати руховий апарат до роботи, яку заплановано, а також підготувати організм школярів до подальшого фізичного навантаження.

Можливо використання наступних ігор:

Сюжетно-рольові ігри, рухливі ігри, загальні ігри для створення довірливих відносин у групі, ігри спрямовані на розвиток уваги дитини до самої себе, своїх почуттів, ігри на розвиток слуху, почуття ритму: “Проспіваємо, прохлопаємо улюблену мелодію”, “Я в музиці почую, хто ти, що ти”, “Музичний теремок”, “Ігри на розвиток акторської майстерності”. Ігрові завдання з використанням стройових вправ, завдань на координацію рухів типу «веселі завдання», з “включенням” (напругою) і “вимиканням” (розслабленням) ланок тіла; “Змійка”, “Голка і нитка”, “Пройди безшумно”, “Трійка”, “Раки”, “Через холодний струмок”, “Петрушка на лавці”, “Не впусти мішечок”, “Заборонений рух”, “Відгадай, що змінилося”, “Прокоти швидше м’яч”, “Коники”, “Ведмежата за медом”, “Увертайся від м’яча”, “Гонки м’ячів по колу”, “Естафета з обручами”.

На розвиток швидкісно-силової витривалості використовують наступні ігри: “П’ятнашки”, “Пінгвіни з м’ячем”, “Зайці в городі”, “Лисиці і кури”, “До своїх прапорців”, “Кіт і миші”, “Швидко по місцях”, “Гуси-лебеді”, “Не оступися”, “Виклик номерів”, “Шишки-жолуді-горіхи”, “Третій зайвий”, “Заєць без дому”, “Порожнє місце”, “М’яч сусіду”, “Влучно в ціль”, “Хто далі кине”, “М’яч середньому”, “Хто обжене”, “Кругове полювання”, “Ловля парами”, “П’ятнашки в парах (трійках)”, “Рухлива ціль”, “Не давай м’яча ведучому”.

Розвиваючі переважно навички уваги:

“Стань правильно”, “Карлики і велетні”, “До своїх прапорців” “Заборонені рухи”, “Швидко по місцях”, “Фігури”, “Кіт іде”, “Не помилися”.

Розвиваючі переважно навички швидкості:

“Діти і ведмідь”, “Гуси – лебеді”, “Зима і літо”, “Космонавти”, “Кіт прокинувся”, “Бджілки”, “Червона шапочка”, “Порожнє місце”, “Кішки – мишки”, “Птах без гнізда”, “П’ятнашки”.

На розвиток координаційних здібностей:

“З відставанням на один рахунок”, “Асиметричні вправи”.

На збереження рівноваги:

“Стійка на одній нозі”, “Оберти”, “Важкі нахили”.

Розвиваючі в комплексі фізичні якості:

“Зайці, сторож і Жучка”, “Через струмочок”, “Зграя”, “Летючі рибки”, “Бджоли і ведмежата”, “Хитра лисиця”, “Філін та пташка”, “Стрибунці – горобці”.

Приклади вправ та ігор для дітей молодшого шкільного віку, спрямованих на розвиток фізичних якостей, представлено в додатку 2.

2.6 Музично-ритмічна підготовка в спортивних танцях.

Значну роль в спортивних танцях відіграє музично-ритмічна підготовка. За допомогою музично-ритмічної підготовки вирішуються наступні задачі:

- розвиток функцій організму дитини, які спрямовані на удосконалення його здібностей та зміцнення здоров’я;
- формування важливих музично-рухових вмінь, навичок і надбання спеціальних знань, вольових, естетичних якостей, розвиток пам’яті, уваги, розумового кругозору, загальної культури поведінки.

Залучення до музики проходить різними шляхами. В галузі музично-ритмічної діяльності, це відбувається за рахунок доступних та цікавих вправ. Вони розвивають музичну пам’ять, почуття ритму. Ігри сприяють

вдосконаленню та закріпленню отриманих рухових вмінь та навичок в узгоджуванні рухів з музикою, а також допомогає краще сприймати матеріал. З допомогою музично-ритмічних ігор вирішуються наступні задачі:

- виховання комплексу музично-рухових якостей, що забезпечують основу для всебічного фізичного розвитку тих хто займається;
- вміння виконувати вправи під музику;
- вдосконалення та закріплення отриманих рухових вмінь та навичок в узгоджувані рухів з музикою.

Для вирішення цих задач стає питання про необхідність спеціальних ритмічних вправ та завдань, які б дали можливість зосередити увагу тих хто займається на ритмічних співвідношеннях, досягаючи точного відтворення. Послідовність таких завдань в порядку ускладнення, дає можливість забезпечити цілеспрямованість в формуванні слухо-ритмічних навичок. Але головна умова – створення ігрової ситуації, а саме більшість рухових завдань, повинно носити ігровий характер, що допомогає дітям сприймати музику.

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

Для приведення організму до оптимального функціонального стану для наступної діяльності рекомендуються ігри для зняття фізіологічного збудження та зміни напруги окремих груп м’зів (різні варіанти пересування з поступовим зниженням темпу, вправи на розслаблення м’язів): заспокійливі рухливі ігри; ігри на увагу - “Тиша”, “Придумай сам”.

В додатках 3, 4, 5 приведено приклади музично-ритмічних ігор, колективно-порядкових та ритмічних вправ.

2.7 Методика проведення форм роботи в режимі дня з елементами спортивних танців з дітьми молодшого шкільного віку

Мета фізичного виховання – забезпечити всебічний гармонійний розвиток особистості, прищепити їй фізичну культуру як складову частину загальної культури людини. Всебічний розвиток особистості передбачає гармонійне поєднання розумового, фізичного, морального, естетичного, трудового виховання, єдність свідомості і поведінки.

Успішне розв'язання завдань фізичного виховання молодших школярів можливе лише в тому разі, якщо воно стає органічною частиною всього навчально-виховного процесу школи, предметом спільної турботи педагогічного колективу, учнівських організацій, батьків, громадськості.

Формування інтересу і звички до занять фізкультурою – необхідна умова успішного фізичного виховання школярів.

Основними формами роботи з фізичного виховання в режимі навчального дня є гімнастика до уроків, фізкультхвилинки під час уроків, ігри та фізичні вправи на перервах і в групах продовженого дня (Н.В. Москаленко, 2014).

Гімнастика до уроків. Її проводять щодня в школі перед початком уроків. Мета проведення має оздоровчий і виховний характер. Ці заняття позитивно впливають на організм, сприяють формуванню правильної постави, виховують звичку до систематичних занять фізичними вправами.

Заняття гімнастикою починають за дзвоником за 20 хвилин до початку уроків і закінчують за 5 хвилин до початку першого уроку.

Учні виходять на гімнастику в звичайній шкільній формі.

Комплекс гімнастики складається з 6-8 вправ. На початку її виконується короткочасна ходьба, яку можна проводити під музику маршу, музичний розмір 4/4.

Під час ходьби необхідно стежити за поставою дітей, щоб вони тримали тулуб рівно, не опускали голову, розпрямляли плечі. При виконанні ходьби з музичним супроводом домагатись, щоб кожен крок

виконувався в ритм музики. Допомогти учням можна акцентуючи рахунок голосом, або плесканням ритму долонями.

Після ходьби виконують вправи для м'язів плечового поясу (розвести руки в сторони, підняти їх угору та ін.), які сприяють розширенню грудної клітки та формуванню правильної постави. Наступні вправи підбирають для м'язів тулуба (нахили вперед і в сторони, повороти тулуба тощо), які сприяють формуванню правильної постави та підвищують діяльність внутрішніх органів. При виконанні цих вправ можна використовувати музику, музичний розмір 4/4, наприклад ча-ча-ча. Стежити за тим, щоб елементи вправи виконувались в ритм музики. Можливо міняти темп вправи, що виконується. Наприклад, виконувати чотири рухи протягом такту, або в більш повільному темпі - два рухи. При виконані рухів в більш повільному темпі акцент робити на перший і третій удари такту (Н.В. Москаленко, 2014).

Потім виконують вправи для м'язів ніг (присідання, стрибки), що посилюють діяльність органів кровообігу і дихання. При виконанні вправ можливо використовувати музику, музичний розмір 2/4, наприклад, польку (додаток 6).

До комплексу слід добирати такі вправи, які зручно виконувати у звичайному одязі.

Кожну вправу повторюють 8-10 разів. Кількість повторень залежить від характеру вправ. Складні вправи (нахили вперед, присідання) повторюють 6-8, а ті, що потребують меньшої затрати зусиль – 10 разів.

Дуже вижливо при цьому звертати увагу на правильність дихання. У кожній вправі певні рухи сприяють видиханню і вдиханню.

Комплекси гімнастики до уроків складають із вправ, вже вивчених на уроках фізичної культури, або аналогічним їм. При повторені вправ потрібно вносити деякі зміни й ускладнення в характер виконання або змінювати вихідні положення тулуба, рук, ніг.

Закінчується виконання гімнастики до уроків спокійною ходьбою (у приміщенні – ходьбою на місці), під час якої слід застосовувати вправи на

дихання з рухами рук (наприклад підняти руки в сторони – вгору і повільно опустити їх). Вправи можна виконувати з музичним супроводом – музика повільного вальсу, музичний розмір 3/4. Можливо виконання рухів руками вгору, в бік на один такт, при цьому спостерігати, щоб, наприклад, рух руками вгору закінчився в кінці такту, а зниження рук відбувалось вже на наступний такт. Вправи такого типу допомагають швидко врівноважити організм після виконання гімнастичних вправ, а музичний супровід буде сприяти розвитку музикальності (ритмічності) дитини. Тривалість гімнастики до уроків 12-15 хвилин.

Фізкультхвилинка. Протягом навчального дня поступово зростає втомлювальність дітей і зменьшується роботоздатність.

Після 20-30 хвилин уроку в учнів виявляються ознаки розумової втоми, викликаної тривалим подразненням визначених ділянок кори головного мозку. Настає і втома окремих груп м'язів, пов'язаних з робочою позою. Отже, чергування розумової роботи з активним відпочинком у вигляді фізкультурної хвилинки просто необхідне (Н.В. Москаленко, 2014).

Фізкультхвилинки – короткочасні фізичні вправи, що мають метою попередження стомлення, відновлення розумової роботоздатності. Вони поліпшують кровообіг, знімають стомлення м'язів, нервової системи, активізують мислення дітей, створюють позитивні емоції і підвищують інтерес до занять.

Фізкультурні хвилинки спрямовані на всебічний вплив на організм дітей, попередження несприятливих явищ, що виникають унаслідок малої рухової активності, профілактику постави, зниження статичного навантаження, відновлення уваги діяльного стану всього організму, регулювання психічного стану, корекцію подиху, активний відпочинок дітей.

Фізкультхвилинка може проводитись:

- у формі рухливої гри – підбираються ігри середньої рухливості, які не потребують великого простору, з нескладними, добре знайомими дітям правилами.

- у формі музично-ритмічної гри та ритмічних вправ.
- у формі танцювальних рухів – використовуються між структурними частинами заняття під звукозапис, спів вихователя, чи самих дітей. Підходять мелодії, які мають музичний розмір 2/4, 3/4, 4/4.

Фізкультхвилинка триває 2-3 хвилини. До її комплексу включають 3-4 прості, доступні вправи, які не вимагають складної координації і впливають на основні м'язові групи. Кожну вправу повторюють 4-6 разів, темп виконання вправ середній або повільний. Такі вправи поліпшують кровообіг, дихання, сприяють підвищенню розумової роботоздатності, позитивно впливають на емоційний стан учнів. За своїм характером вправи мають нагадувати "потягування", а деяке розсраблення м'язів сприяє активізації дихання і діяльності серцево-судинної системи.

В комплекс фізкультхвилинки треба включати вправи на інтенсивне потягування, випрямлення, на вигинання хребта, на розпрямлення грудної клітки, вправи для ніг.

До комплексу фізкультхвилинок також включають найпростіші вправи ритмічної гімнастики для м'язів верхніх і нижніх кінцівок, плечового поясу, тулуба й особливо м'язів спини, що випрямляють хребет, погоджуючи їх з різним змістом.

Послідовність вправ у комплексі повинна бути такою:

1. Вправи для рук і плечового пояса.
2. Вправи на поставу.
3. Вправи для м'язів ніг.
4. Нахили і повороти тулуба.

Підбираючи вправи, треба враховувати також обмеженість простору для їхнього виконання.

Для дітей перших класів рекомендують 3-4 вправи, для дітей 2-х, 3-х класів – 4-8. Вправи виконуються сидячи за столом, а також з виходом із-за столу, тривалістю 3-4 хв.; якщо потрібно провести дві фізкультхвилинки,

вони продовжуються 6-7 хв. Фізкультхвилинка повинна створювати бадьорий настрій, але не надто збуджувати дітей.

Найбільш вдалим вважається фронтальний спосіб навчання, при якому комплекс вправ одночасно виконують всі учні.

Виховання художнього смаку в молодших школярів, емоційного сприйняття музики – одне з важливих і провідних завдань учителя середньої загальноосвітньої школи.

Використання музичного інструмента чи супроводу при проведенні фізкульхвилинок у багато разів підвищує емоційне сприйняття проведення фізкультурних хвилинок, а також сприяє розвитку динамічного слуху у дітей.

Вміле поєднання мелодії і фізичних вправ сприяє зосередженому сприйняттю музики і виконанню різних рухів. Наприклад, “Танець маленьких каченят” сприяє розвитку різних груп м’язів, розвиває почуття ритму, музичний слух і увагу дітей, а також удосконалює психіку дитини молодшого шкільного віку. Цілеспрямовано розвиває почуття дружби і колективізму.

Діти дуже люблять танцювати, тому можна на фізкультхвилинках використовувати танцювальні рухи, це помітно підвищує активність дітей, сприяє виникненню емоцій.

Музичний супровід фізкультхвилинок сприяє формуванню доброзичливого, лагідного ставлення до природи, діти більше довідуються про пори року, про птахів і тварин, про те, як можна в русі повторити рух крил птахів, незграбного ведмедя, швидку лисицю,

Таким чином використання фізкультхвиинок різної спрямованості з елементами спортивних танців здійснює сприятливий вплив на фізичний стан учнів.

Рухлива перерва. Молодші школярі особливо потребують частої зміни діяльності. Роботоздатність учнів початкових класів протягом навчального дня змінюється залежно від змісту і характеру їхнього

активного відпочинку під час перерв. Вона підвищується, якщо їхній відпочинок емоційно насичений іграми.

Для проведення “Рухливої перерви” можна застосовувати різні ігри з музичним супроводом і з елементами спортивних танців, музично-ритмічні вправи (додатки 2, 3, 5).

Фізкультурні паузи – проводять під час виконання домашніх завдань.

Фізкультпауза складається з 5-6 вправ, триває 3-5 хв., її можна розпочати вправами на потягування з глибоким диханням, виконуючи вправи руками з імітацією польота птахів, або метелеків з великою або малою амплітудою, під музичний супровід (музичний розмір, наприклад, 3/4), потягнутись до сонечка, розслабитись, та інше. Кожний рух можна виконувати на один такт. Потім виконати нахили корпусу під той же музичний супровід, виконати “пружинку”, або напівприсідання, можна виконати кроки в бік, або вперед, назад з танцю “Повільний вальс” імітуючи рух маятника. Іншого разу можна застосовувати деякі фігури і елементи танцю “Ча-ча-ча”, або танцю “Полька”.

В кожному занятті зі спортивного танцю можуть застосовуватись різні засоби, спрямовані на вирішення задач фізичної, психологічної та інтегральної підготовки, створюються передумови для ефективного протікання адаптаційних та відновлювальних процесів в організмі школярів (Н.В. Москаленко, 2014).

Закономірні зміни стану та функціональних можливостей організму дітей під час роботи визначають загальноприйняту структуру проведення занять зі спортивних танців. Кожне заняття незалежно від його типу, спрямованості, об’єму роботи та величини навантаження складається з підготовчої, основної та заключної частин.

Підготовча частина – забезпечує передумови для продуктивної діяльності учнів в основній частині. Завдання і зміст:

а) початкова організація;

б) створення цільової настанови (повідомлення завдань);

в) забезпечення сприятливого психічного й емоційного стану;

г) загальне розігрівання і поступове втягування, помірна активізація функцій організму (виконання завсвоєнних раніше нескладних елементів, сполучень бігів, ходьби, стрибків, для спортивних танців елементів хореографії, з поступово зростаючим, але помірним навантаженням);

д) забезпечення рішення специфічних завдань основної частини (підготовчі вправи).

В підготовчій частині проводяться організаційні заходи і підготовка школярів до виконання програми основної частини заняття. Основним елементом підготовчої частини заняття є – розминка – виконання комплекса вправ, активізуючих діяльність функціональних систем організму дітей відповідно до вимог змісту основної частини заняття. Розминка дозволяє вирішити: функціональну задачу – прискорення періода впрацьовування функцій дихання, кровообігу, встановлення взаємозв'язку, узгодження діяльності різних систем та механизмів, які будуть приймати участь у роботі, що планується; відбувається оптимізація роботи м'язів, їх взаємодія, посилення афферентної інформації з працюючих м'язів і її раціонального опрацювання; психологічна підготовка школярів до майбутньої роботи, формування позитивного емоційного настрою, мобілізація дитини на реалізацію визначених рухових дій.

В процесі розминки важливо забезпечити підвищення температури тіла, активізацію діяльності систем кровообігу та дихання, підвищення кровопосточання м'язів, розтягування м'язів і зв'язок. Вправи, які складають разминку, по динамічній та кінематичній структурі повинні відповідати вправам, які включені в основну частину заняття та забезпечують "руховий настрій" організму школярів. Тривалість підготовчої частини до 15 хвилин.

Основна частина уроку призначена для рішення освітніх і оздоровчих завдань, передбачених навчальною програмою і планом уроку:

а) загальний і спеціальний розвиток опороно-рухового апарату, удосконалення функціональних можливостей організму;

б) навчання техніки вправ;

в) формування спеціальних знань;

г) розвиток рухових якостей;

д) виховання моральних, інтелектуальних якостей.

В основній частині заняття вирішуються його головні завдання. Робота може бути спрямована на розвиток і вдосконалення різних сторін фізичної та психологічної підготовленості, вивчення та вдосконалення елементів латиноамериканської або європейської програми танців. Тривалість основної частини заняття залежить від характеру та методики виконання вправ та величини навантаження. Послідовність вправ основної частини повинні забезпечувати відповідний рівень готовності школярів до їх виконання. Вправи, що спрямовані на навчання новим елементам танцювальної програми, слід розміщувати на початку основної частини заняття, а розвиток витривалості планувати в другій його частині.

Заключна частина – приведення організму в оптимальний для наступної діяльності функціональний стан. Завдання і зміст:

а) зниження фізіологічного порушення і напруги м’язів (варіанти пересування, вправи на розслаблення і поставу);

б) регулювання емоційного стану;

в) підведення підсумків;

г) повідомлення домашнього завдання.

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

В процесі занять спортивними танцями особливу увагу треба звернути на збагачення рухового досвіду дітей та вдосконалення їхніх психомоторних здібностей. Це сприяє полегшенню опанування складних вправ. Серед завдань, які вирішуються в ході занять, особливе місце відводиться оздоровчим завданням – формування постави, сприяння розвитку функціональних систем організму та розвитку рухових якостей, які мають вирішальне значення для покращення техніки виконання

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

В процесі проведення занять слід уникати великих навантажень на хребет, сильних поштовхів і струсів тіла, перенапруження суглобо-зв'язкового апрату та м'язів, вправ із надмірним обтяженням, завищених навантажень на серцево-судинну систему.

За напрямками фізичного виховання на заняттях зі спортивного танцю застосовують наступні уроки:

1. Уроки загальної фізичної підготовки використовуються з метою забезпечення бази здоров'я, фізичної підготовки і фізичного розвитку, використовуються найчастіше для дітей.
2. Спортивно-тренувальні уроки або уроки зі спортивною спрямованістю: забезпечують спеціалізацію у спортивних танцях .

Щодо переважної спрямованості на вирішення оздоровчих, виховних і освітніх завдань:

1. Уроки комбіновані.
2. Уроки з переважною оздоровчою спрямованістю.
3. Уроки з переважною виховною спрямованістю.

4. Уроки з освітньою спрямованістю, що підрозділяються на 5 груп:

- вступні уроки – ознайомлення із завданням на майбутній період;
- уроки освоєння нового матеріалу;
- уроки удосконалення і закріплення;
- контрольні уроки;
- змішані уроки (містять приблизно в рівній пропорції елементи інших типів).

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

Головне завдання на заняттях спортивними танцями в системі загальноосвітньої школи є різноманітна (особливо координаційна) підготовка та засвоєння базових фігур і елементів латиноамериканської та європейської програми танців. Принципіально важливим є відсутність вираженої втоми після виконання програми заняття, широке використання ігрових методів при виконанні різних вправ і комплексів, різноманітна та емоційная насиченість програми занять. Між тим, ігровий характер вправ не повинен заважати досягненню головної мети - різнобічному засвоєнню елементів і фігур танцювальної програми та координаційної підготовки. Вправи, що потребують швидкісних здібностей або витривалості, займають в заняттях невеликий об’єм і застосовуються на фоні повного відновлення.

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

Методи, прийоми і умови навчання спортивних танців

У теорії фізичного виховання під методом розуміють спосіб виконання або застосування конкретної вправи (швидше, повільніше), або

застосування інших засобів (слова), які забезпечують досягнення поставленої мети при виконанні вправ (розвитку якостей, навчання, контролю та ін) (Т.Ю. Круцевич, 2008).

Під методичним прийомом розуміють способи реалізації того чи іншого методу у конкретній педагогічній ситуації.

На цей час у теорії фізичного виховання існує декілька класифікацій методів навчання, виховання та розвитку особистості.

У класифікації методів, які застосовуються при навчанні рухових дій і розвитку фізичних якостей, методи підрозділяються на три великі групи:

1. Методи, спрямовані на здобуття знань.
2. Методи, спрямовані на оволодіння руховими вміннями і навичками.
3. Методи, спрямовані на вдосконалення рухових навичок і розвиток фізичних якостей.

Методи, спрямовані на здобуття знань.

Групу методів, спрямованих на опанування знань у молодшому шкільному віці, становлять методи, що передбачають усну передачу та засвоєння інформації. Усне викладення здійснюється у вигляді розповіді, бесіди, пояснення.

Розповідь – це викладення подій в оповідній формі. Вона часто застосовується при організаціїї ігрової діяльності.

Бесіда – являє собою форму оволодіння навчальним матеріалом у вигляді запитань - відповідей. Головна вимога цього методу – чітка система продуманих запитань та передбачуваних відповідей учнів. Різновидом бесіди є розбір, який широко використовується при аналізі будь-яких явищ, процесів, подій, наприклад, аналіз допущених помилок та їхніх першопричин, результатів участі у змаганнях, іграх та ін (Т.Ю. Круцевич, 2008).

Безпосереднє керівництво навчальною діяльністю тих, хто займається, відбувається за допомогою вказівки, команди, підрахунку, розпоряджень, наказів та ін.

Під час передачі, отримання та аналізу інформації для оцінки та стимулювання результатів навчальної діяльності широко застосовуються різні форми словесних оцінок: оціночні судження (“правильно”, “добре”, “молодець”).

Методи і прийоми, засновані на застосуванні внутрішнього мовлення при виконанні дій, зазвичай називають методами словесного саморегулювання. Для дітей молодшого шкільного віку вони повинні бути дуже різноманітніми. Регуляція рухової діяльності при навчанні рухів може здійснюватись за допомогою самонаказів, самонавіювань, для засвоєння ритму - проговорювання цього ритму про себе, а також самостійно вголос, рахування кроків під музику та інші. Включення внутрішнього мовлення до саморегулювання дій сприяє інтелектуалізації процесу навчання рухів.

Особливу увагу необхідно приділяти методам, які піднімають емоційний настрій, інтерес до навчальної роботи, активізують увагу, сприяють створенню більш яскравого та точного сенсорно-перцептивного образу (моделі) техніки дії.

Важливу роль тут відіграють зір, кінестетичний аналізатор, вестибулярний аналізатор, слух та інші канали чуттєвого сприйняття дій, що вивчаються.

Чуттєвий образ та його структурні компоненти (зорові, слухові та інші відчуття сприйняття та уявлення) служать основою для формування рухових умінь, навичок (Т.Ю. Круцевич, 2008).

Під час створення чуттєвого образу використовують показ вправи викладачем, демонстрація вправ у рисунках, кіно- і відеоматеріалах.

Методи, спрямовані на оволодіння руховими вміннями і навичками. Залежно від способу засвоєння структури рухової дії у процесі розучування їх підрозділяють на:

- методи розчленованої вправи;
- методи цілісної вправи.

Методи розчленованого навчання передбачають розподіл вправи на частини з послідовним їх об’єднанням у цілісну дію по мірі засвоєння.

Цей метод в спортивних танцях застосовується у таких випадках:

- у навчанні складнокоординаційним руховим діям, коли немає можливості вивчити їх цілісно;
- якщо вправа складається з великої кількості елементів;
- якщо вправа виконується так швидко, що неможливо вивчити і вдосконалити її окремі частини;
- коли необхідно забезпечити швидкий успіх у навчанні, з тим щоб підтримати зацікавленість до навчальної діяльності, особливо у роботі з дітьми, сформувати впевненість у своїх силах.

Методи цілісного навчання засновуються на тому, що із самого початку рухи засвоюються учнями у складі цілісної структури, типової для даної дії.

Вони переважно використовуються при:

- розучуванні більш простих вправ;
- вивченні деяких складних дій, які з методичної точки зору недоцільно вивчати частинами;
- закріплення та вдосконалення рухових умінь і навичок.

При використанні того чи іншого методу доводиться враховувати індивідуальні особливості, здібності і підготовленість дітей.

Навчання танцювальним рухам буде успішним, якщо викладач може точно оцінити ступінь готовності того хто займається. У зв'язку з цим оцінка потенційних можливостей учня проводиться за такими параметрами:

- рухова підготовка (обсяг і характер освоєних рухів, типові труднощі при розучуванні рухів, наявність в арсеналі рухового досвіду рухів, схожих з новим);
- фізична підготовка (рівень розвитку тих якостей, які мають вирішальне значення для оволодіння новим рухом);
- розвиток психічних якостей.

Характер оцінки здібностей учня залежить від того, яку саме вправу будуть вивчати. А оскільки танцювальні рухи дуже різноманітні, то

визначення можливостей учня може змінюватися в кожному конкретному випадку при вивченні нового руху.

Однією із умов ефективного навчання є наявність відповідних умов і засобів навчання. До них відносяться: приміщення (зал, майданчик), методичні засоби навчання (схеми, малюнки, кінограми, методичні розробки з техніки та методики навчання та ін.), засоби технічного забезпечення (відеокамера, ноутбук, вимірювальні пристрої та прилади типу динамометрів, гоніометрів і т. п., музичні центри та ін.).

Одним з основних методів, пов'язаних із нормуванням і управлінням навантаженням у процесі виконання вправи для дітей молодшого шкільного віку, є **ігровий метод**.

Основу ігрового методу становить певним чином підпорядкована ігрова рухова діяльність відповідно до обраного або умовного "сюжету" (задуму, плану гри), в якому передбачається досягнення певної мети багатьма дозволеними способами в умовах постійної та значною мірою випадкової зміни ситуації (Т.Ю. Круцевич, 2008).

Ігровий метод може бути застосований особливо при проведені занять із дітьми дошкільного та шкільного віку. Він є методом комплексного вдосконалення фізичних і психічних якостей людини. З його допомогою вирішуються різні завдання: розвиток координаційних здатностей, швидкості, сили, витривалості, виховання сміливості, рішучості, винаходливості, ініціативи, самостійності, тактичного мислення, вдосконалення рухових умінь і навичок. Цей метод характерний наявністю взаємної обумовленості , поведінки тих, хто займається, емоційності, що, безумовно, сприяє вихованню моральних рис особистості: колективізму, товариськості, свідомої дисципліни та ін (Т.Ю. Круцевич, 2008).

РОЗДІЛ 3. ОСНОВНІ НАПРЯМКИ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ НА ЗАНЯТТЯХ СПОРТИВНИМИ ТАНЦЯМИ З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

3.1 Фізична підготовка

Спротивні танці – вид спорту, де за останній час збільшилась швидкість, амплітуда, динаміка пересувань по паркету та швидкість танцювальних пар при виконанні танцювальних програм.

Головна задача фізичної підготовки в спортивних танцях – це виховання таких якостей, як координація, гнучкість, швидкість, витривалість, спритність, сила. Всі перераховані якості необхідні для гармонійного розвитку молодшого школяра. Фізична підготовка необхідна для створеня фундаменту для досягнення високої роботоздатності, необхідного фізичного розвитку дитини і високого рівня її здоров'я.

Танцювальна композиція в спортивних танцях триває до 90 секунд. На практиці танцюристи при виконанні танцювальної програми виконують в середньому 300 кроків за 90 секунд при звучанні фонограми танцю квікстеп, а при виконанні танцю віденський вальс танцюрист рухається із швидкістю 3 кроки в секунду в умовах постійних обертів (В.А. Сивицкий, 2012).

В програмі спортивних танців для молодших школярів передбачається вивчення танців: ча-ча-ча, самба, румба, джайв, повільний вальс, танго, віденський вальс, квікстеп.

Швидкісні та динамічні рухи, що виконуються з максимальною амплітудою, потребують підвищення фізичних зусиль та прояву витривалості (Е.В. Путинцева, 2009, Ли Бо, 2011). Дуже важливо при навчанні спортивними танцями приділяти увагу статичній і динамічній витривалості, оскільки наряду зі зростаючою динамікою пересування по танцювальному майданчику необхідно демонструвати збереження статичної позиції рук і ніг. Особливо тривалим є утримання спеціальної

позиції рук і лопаток під час виконання танців європейської програми танців (повільний вальс, танго, квікстеп).

Крім того, велике значення мають швидкі рухи – в танцювальній програмі (Е.Н. Слободянюк, 2001). Рухи танцюристів різних класів відрізняються високою швидкістю та швидкістю рухової реакції на звукові сигнали музичного супроводу відповідно з ритмічним рисунком кожного танцю. Складність та інтенсивність класифікаційної програми танців пред'являє особливі умови до амплітуди руху. Тому, в фізичній підготовці дітей, що займаються спортивними танцями, небхідно враховувати розвиток гнучкості. Автори досліджень (О. Калужна, 2010) застосовують таке поняття як "спеціальна гнучкість", а саме гранична рухливість в окремих суглобах, що визначає ефективність спортивної та професіональної діяльності. В спортивних танцях необхідно спрямовувати увагу на максимальну рухливість в ліктевих, колінних та гомілкоступеневих суглобах, так як це обумовлено специфікою основних танцювальних рухів.

При занятті спортивними танцями головний зміст занять – є вивчення базових фігур, що доступні для тих хто займається і виконуються з помірними фізичними навантаженням, але рівень фізичної підготовки повинен бути оптимальним.

При роботі з дітьми необхідно враховувати, що ефективність розвитку фізичних якостей залежить від методів тренування, а саме інтенсивності вправ, їх послідовності, інтервалу відпочинку та кількості повторів.

3.2 Розвиток фізичних якостей

Координаційні здібності визначають здатність людини швидко, оперативно, доцільно, тобто, найбільш раціонально, освоювати нові рухові дії, успішно вирішувати рухові завдання в умовах, що змінюються.

Можна виділити такі відносно самостійні види координаційних здатностей:

- здатність до управління часовими, просторовими і силовими параметрами рухів;
- здатність до збереження рівноваги;
- відчуття ритму;
- здатність до орієнтування у просторі;
- здатність до довільного розслаблення м’язів;
- координованість рухів (спритність.)

В основі методики розвитку координаційних здатностей повинне бути виконання рухових завдань в ускладнених умовах. Для цього вправи виконують при дефіциті простору і часу, недостатній або надмірній інформації. Ефективними будуть також різноманітні вправи для досягнення встановлених параметрів рухової діяльності. Виконання різних гімнастичних і танцювальних вправ з обмеженим, або повним виключенням зору; виконання вправ з обмеженням слуху або при штучно створеному надмірному шумі; стрибки з поворотами на вказану кількість градусів та інше (Т.Ю. Круцевич, 2008).

Планування тренувальних завдань з розвитку координаційних здатностей, слід враховувати такі компоненти навантаження: складність рухів, інтенсивність роботи, тривалість окремої вправи (підходу, завдання), кількість повторень конкретної вправи (підходу, завдання), тривалість і характер пауз між вправами (підходами, завданнями).

Координаційні здібності формуються до 11-12 років. Виділяють два основних підходи в тренуванні координаційних здібностей: перший спрямований переважно на накопичення різноманітних рухових навичок і умінь, другий - на вдосконалення здатності перебудовувати рухову діяльність відповідно до вимог мінливої обстановки.

Для розвитку спритності можна вибрати шляхи підвищення точності сприйняття власних рухів в просторі і часі, що буде створювати позитивний вплив на стан рухового аналізатора.

Для розвитку однієї зі складових координаційних здібностей, а саме, функції рівноваги, можливе застосування деяких асан, обраних з комплексу

вправ хатха-йоги. В додатку 8 дано комплекс вправ для розвитку рівноваги молодших школярів.

Сила - це здатність переборювати певний опір або протидіяти йому за рахунок діяльності м’язів.

В якості основних засобів розвитку сили у дітей молодшого шкільного віку застосовуються фізичні вправи, виконання яких потребує більшої величини напруження м’язів, ніж у звичайних умовах їх функціонування. Ці вправи називають силовими і класифікуються вони наступним чином:

- вправи з обтяженням масою власного тіла;
- вправи з обтяженням масою предметів;
- вправи у подоланні опору еластичних предметів.

Приміри вправ для розвитку сили у дітей молодшого шкільного віку, що займаються спортивними танцями представлено в додатку 9.

Витривалість - це здатність людини до виконання будь-якої діяльності без зниження її ефективності (здатність протистояти втомі).

Для розвитку загальної витривалості у віці 6-10 років можуть бути застосовані найрізноманітніши фізичні вправи та їхні комплекси, що відповідають таким вимогам:

- відносно проста техніка виконання;
- активне функціонування переважної більшості скелетних м’язів;
- підвищена активність функціональних систем, які лімітують прояв витривалості;
- можливість дозування і регулювання тренувального навантаження;
- можливість тривалого виконання.

Тренування витривалості чинять активний вплив на багато функціональних систем організму, в першу чергу, - на серцево-судинну і дихальну системи.

Змагання зі спортивного бального танцю проводяться в кілька турів - від попередніх до півфіналу або фіналу. У кожному турі танцюристи виконують по декілька танців. Дослідження, проведене в 1996 році, показало, що ступінь напруги м'язів і частота дихання танцюристів, які виконали двохвилинний танець, відповідали показникам велосипедистів і плавців на середні дистанції під час виконання максимальних навантажень (за той же проміжок часу).

Для розвитку спеціальної витривалості застосовується спеціально розроблені танцювально-стрибкові комплекси вправ аеробного характеру. Цей комплекс включає в себе три серії вправ:

Серія "танцювальні рухи", що підібрані з урахуванням специфіки спортивних танців, тому до складу комплексу входять танцювальні рухи в стилі "рок-н-рол", "диско", джазовий танець, елементи "модерну", а також основні технічні елементи найбільш темпових танців програми , таких, як "джайв", "самба", "ча-ча-ча", "квікстеп". За допомогою цих вправ можна вирішити відразу кілька завдань: розвиток спеціальної витривалості, виховання ритмічності, музикальності, виразності в танці, а поряд з цим відпрацювати основні технічні елементи танцю.

Наступна серія вправ включає в себе стрибки і підскоки вгору. У серії використовуються стрибки на двох ногах, стрибки з однієї ноги на іншу, стрибки з просуванням, стрибки на одній нозі і зіскоки з двох ніг на одну ногу.

У серії вправ "бігові руху" використовуються різні різновиди бігу.

Під гнучкістю розуміють анатомо-морфологічні властивості рухового апарату людини, що дозволяють їй здійснювати рухи з великою амплітудою. Гнучкість визначає здатність людини виконувати рухи в суглобах з максимальною амплітудою.

Розрізняють активну і пасивну гнучкість.

Під активною гнучкістю розуміють максимально можливу амплітуду рухів, які може проявити людина у певному суглобі без сторонньої

допомоги, використовуючи лише одну силу власних м’язів, які здійснюють рух у цьому суглобі.

Під пасивною гнучкістю розуміють максимально можливу амплітуду рухів у певному суглобі, яку людина здатна продемонструвати за допомогою зовнішніх сил (відносно цього суглобу), що створюються партнером, снарядом, обтяженням, дією інших ланок власного тіла та ін.

Рухливість опорно-рухового апарату обумовлюється, перш за все, будовою суглобів. Рухливість у конкретному суглобі обумовлюється силою м’язів, які здійснюють рухи в цьому суглобі, та їхньою еластичністю, а також еластичністю зв’язок і сухожилків.

Для розвитку гнучкості в спортивних танцях застосовують вправи, що потребують більшої амплітуди рухів у суглобах, ніж при виконанні танцювальних фігур. Обираючи вправи для вирішення певного педагогічного завдання, слід враховувати їхню переважну дію на прояв активної або пасивної гнучкості в статиці або в динаміці.

Слід застосовувати: силові вправи, вправи на розслаблення м’язів і вправи на розтягування м’язів, зв’язок і сухожилків.

В додатку 10 дано комплекс вправ на підвищення рухливості в суглобах і розтяжку різних груп м’язів для дітей, що займаються спортивними танцями.

Швидкість - здатність людини здійснювати рухові дії в мінімальний для даних умов відрізок часу. Передбачається, що виконання даного рухового завдання короткочасне і не викликає стомлення. Швидкісні здібності формуються до 11 років. За допомогою тренування від середнього рівня швидкості до максимального учня можна вивести лише за 4 тижні. Засоби виховання швидкості - це будь-які вправи, що виконуються з максимальною швидкістю. Вони (вправи) повинні бути добре розучені і освоєні, щоб свідомість концентрувалася на швидкості виконання даних рухів, а не на техніці їх виконання.

Для розвитку частоти рухів можна використовувати біг на місці з максимальною частотою, але з мінімальним підніманням стоп від підлоги.

Цю вправу можна використовувати і як відповідний тест, підраховуючи кількість кроків, що виконуються за 10 сек. (зручніше підраховувати торкання підлоги тією чи іншою ногою).

Швидкість визначається:

а) шляхом вимірювання швидкості руху у відповідь на певний сигнал реакціометрами різної конструкції;

б) за кількістю рухів за встановлений час незавантаженою кінцівкою або тулубом в межах певної амплітуди;

в) за часом подолання встановленої відстані;

г) за швидкістю виконання однократного руху в складній дії, наприклад, відштовхування в стрибках.

Найуспішніше швидкість розвивається в 10-12-річному віці. Оскільки швидкість рухів залежить від сили м'язів, ці якості розвивають паралельно.

Для вдосконалення цієї фізичної якості необхідно підбирати вправи:

- що розвивають швидкість відповідної реакції;
- що сприяють максимально швидкому виконання рухів;
- що полегшують оволодіння найбільш раціональною технікою руху.

РОЗДІЛ 4. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ОСНОВНИХ ЕЛЕМЕНТІВ І ФІГУР ЗІ СПОРТИВНОГО ТАНЦЮ ДЛЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

4.1 Розподіл дітей, що займаються спортивними танцями, за віковими категоріями і класами.

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

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

В спортивних танцях діти 6-10 років розподіляються за наступними віковими категоріям:

“Діти” - діти 6-7 років;

“Ювенали 1” – діти 8-10 років.

Діти вікової категорії “Діти” беруть участь у класифікаційних змаганнях за класом “Школа” – до програми змагань входять три обов’язкові танці - повільний вальс, ча-ча-ча та джайв.

Діти вікової категорії “Ювенали 1” беруть участь у класифікаційних змаганнях за класами: “Школа”, “Н”, “Е”, “D”.

- Клас “Школа” - до програми змагань входять три обов’язкові танці: повільний вальс, ча-ча-ча та джайв;
- Клас “Н” - до програми змагань входять чотири обов’язкові танці: повільний вальс, квікстеп, ча-ча-ча та джайв;
- Клас “Е” - до програми змагань входять шість обов’язкових танців: повільний вальс, танго, квікстеп, самба, ча-ча-ча та джайв;
- Клас “Д” - до програми змагань входять вісім обов’язкових танців: повільний вальс, танго, віденський вальс, квікстеп, самба, ча-ча-ча, румба та джайв.

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

Для успішного вивчення елементів європейської та латиноамериканської програми танців необхідно дати чітке уявлення про базові елементи танців, вивчити з дітьми правильні основні позиції, навчити їх правильно слухати музику, визначити поняття ритму.

Діти 6-7 років категорії “Школа” вивчають три танці основної програми, це: “Повільний вальс”, “Ча-ча-ча” і “Джайв” (табл. 1). В якості допоміжної підготовки доцільно використовувати танець “Полька”.

Таблиця 1

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

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

4.2 Методика навчання основних елементів і фігур танцю “Повільний вальс”.

В танці “Повільний вальс” вивчають такі фігури як:

1. Закриті зміни.

2. Відкриті зміни.

3. Натуральний поворот.

4. Зворотній поворот.

Перше знайомство з танцем “Повільний вальс” починається з того, що діти слухають музику і знайомляться з музичним розміром 3/4. Важливо, щоб молодші школярі зрозуміли, що один такт твору музичним розміром 3/4 містить три рахунки.

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

Крім опанування ритму в “Повільному вальсі” необхідно створити уявлення про правильне виконання кроків в цьому танці.

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

В танці “Повільний вальс” спостерігається концепція паралельності стоп. Принцип паралельності стоп дотримується постійно. Він полягає в тому, що на всіх кроках танцю стопи повинні залишатися паралельними, незалежно від того, разом вони чи ні. Тільки при виконанні кроків на внутрішній стороні повороту, танцюрист розгортає стопу на другому кроці. Це стосується танцюриста, який виконує поворот, починаючи крок назад, але в фігурі каблучний поворот необхідно теж зберігати паралельність стоп.

Для того, щоб у дитини створити уявлення про паралельність стоп, можна виконувати наступні вправи:

<u>Вправа 1. (музичний супровід “Повільний вальс”)</u>

В.П. – О.С.

На перший такт:

1- крок П.Н. в сторону. Зберігати паралельність стоп.

2- підтягнути Л.Н. до П.Н. Зберігати паралельність стоп.

3- В.П.

Другий такт:

1- крок ЛН в сторону. Зберігати паралельність стоп.

2- підтягнути ПН до ЛН. Зберігати паралельність стоп.

3- В.п.

Вправа виконується 6 - 8 раз.

<u>Вправа 2. (музичний супровід “Повільний вальс”)</u>

В.п. – О.с.

Перший такт:

1 – крок вперед з каблука ПН. Зберігати паралельність стоп.

2 - підтягнути ЛН до ПН по шостій позиції. Зберігати паралельність стоп.

3- В.П.

Вправа виконується 6-8 раз.

<u>Вправа 3. (музичний супровід “Повільний вальс”)</u>

Виконується як вправа 2, але з ЛН.

Наступним кроком в опануванні танцю “Повільний вальс” – є стоворення уявлення про підйоми та зниження.

Для пояснення основного типу підйомів і знижень в вальсі наочно можна використовувати аналогію з параболічною траекторією маятника, дитячої гойдалки або гімнастичної трапеції. При цьому необхідно уявляти, що кожен такт музики це один повний цикл коливання маятника. Це дозволить виразити ідеальний “параболічний” свінговий характер підйому і зниження в вальсі (Г. Смит-Хэмпшир, 2002).

Для виконання підйому та зниження необхідно навчити дітей правильному вихідному положеню для ніг.

Щоб домогтися правильного відчуття та правильного положення ніг, можна виконати наступну вправу:

<u>Вправа 4.</u>

Встати прямо, ноги по шостій позиції. Максимально подати коліна назад, створюється враження, що коліна “замкнені”. Тепер розслабити коліна і подати їх дуже небагато вперед. Зовні ноги як і раніше виглядають прямими, але коліна тепер “незамкнені”. Це правильне вихідне положення ніг. Коли діти засвоють це положення, можна дати уявлення про баланс, або перенесення ваги тіла. Тоді можна давати пояснення, що з правильного вихідного положення, яке вони вже вивчили, необхідно подати вагу злегка вперед на з’єднані стопи – стопи при цьому паралельні – поки баланс не зміститься з центру стопи на її передню частину. При такому положенні коліна не повинні виходити за лінію стопи. Для дітей можна використати такий термін як “пом’якшені коліна”. Це завершує формування вихідної індивідуальної стійки танцюриста для “Повільного вальсу” (рис. 1).

Рис. 1 Вихідна індивідуальна стійка танцюриста для “Повільного вальсу”.

Для засвоєння цього рухового навика можна виконати наступну вправу:

<u>Вправа 5. (музичний супровід “Повільний вальс”)</u>

В.п. – Стійка по шостій позиції, руки в другій хореографічній позиції.

1- перекотитися на п’яти. Зберігати паралельність стоп. Спина пряма, вертикальна до підлоги, баланс рівномірно зміщується на п’яти.

2- перекотитися на носки. Зберігати паралельність стоп. Спина пряма, вертикальна до підлоги, баланс рівномірно зміщується на носки.

Вправу виконувати 6-8 раз. Спостерігати, щоб корпус був постійно прямим і не відхилявся вперед, або назад від вертикальної лінії.

Після того, як діти вже мають уяву про правильне вихідне положення, можна створювати умови для засвоєння підйомів та зниження при виконанні кроків вперед, назад та в бік. Спочатку виконуються підйоми та зниження на місці.

<u>Вправа 6. (музичний супровід “Повільний вальс”)</u>

В.п. – вихідна індивідуальна стійка танцюриста для “Повільного вальсу”, руки в другій хореографічній позиції.

1-2 підйом на півпальці. Стопи паралельно, спина пряма, зберігати вертикальну лінію.

3 - В.п. Стопи паралельно, спина пряма, зберігати вертикальну лінію.

Вправу виконувати 8-12 раз.

Можна змінити ритм виконання вправи: на перший такт виконується підйом, на другий такт - зниження.

Після засвоєння вправ на місці виконуються вправи в русі.

<u>Вправа 7. (музичний супровід “Повільний вальс”)</u>

В.п. – вихідна індивідуальна стійка танцюриста для “Повільного вальсу”, руки в другій хореографічній позиції.

Перший такт:

1 - крок вперед з ПН, з каблука. Зберігати паралельність стоп.

2 - підтягнути ЛН до ПН. В кінці рахунка (в момент, коли ЛН і ПН будуть в шостій позиції) підйом. Зберігати паралельність стоп.

3 - зберігати положення вгорі. В кінці рахунка зниження. Прийняти В.п.

Другий такт:

1- крок назад з ЛН. Зберігати паралельність стоп.

2 - підтягнути ПН до ЛН. В кінці рахунка (в момент, коли ПН і ЛН будуть в шостій позиції) підйом. Зберігати паралельність стоп.

3 - зберігати положення вгорі. В кінці рахунка зниження. Прийняти В.п.

Вправу виконувати 8-12 раз.

Вправа 8. (музичний супровід "Повільний вальс")

В.п. – вихідна індивідуальна стійка танцюриста для "Повільного вальсу", руки в другій хореографічній позиції.

Перший такт:

1 - крок вперед з ЛН, з каблука. Зберігати паралельність стоп.

2 - підтягнути ПН до ЛН. В кінці рахунка (в момент, коли ПН і ЛН будуть в шостій позиції) підйом. Зберігати паралельність стоп.

3 - зберігати положення вгорі. В кінці рахунка зниження. Прийняти В.п.

Другий такт:

1 - крок назад з ПН. Зберігати паралельність стоп.

2 - підтягнути ЛН до ПН. В кінці рахунка (в момент, коли ЛН і ПН будуть в шостій позиції) підйом. Зберігати паралельність стоп.

3 - зберігати положення вгорі. В кінці рахунка зниження - В.п.

Вправу виконувати 8-12 раз.

Вправа 9. (музичний супровід "Повільний вальс")

В.п. – вихідна індивідуальна стійка танцюриста для "Повільного вальсу", руки в другій хореографічній позиції.

Перший такт:

1 - крок в бік з ПН. Зберігати паралельність стоп.

2 - підтягнути ЛН до ПН. В кінці рахунка (в момент, коли ЛН і ПН будуть в шостій позиції) підйом. Зберігати паралельність стоп.

3 - зберігати положення вгорі. В кінці рахунка зниження - В.п.

Другий такт:

1 - крок в бік з ЛН. Зберігати паралельність стоп.

2 - підтягнути ПН до ЛН. В кінці рахунка (в момент, коли ПН і ЛН будуть в шостій позиції) підйом. Зберігати паралельність стоп.

3 - зберігати положення вгорі. В кінці рахунка зниження - В.п.

Вправу виконувати 8-12 раз.

Після засвоєння дітьми підйома та зниження необхідно створити уяву про правильне виконання ходу в європейських танцях.

При виконанні європейського ходу необхідно враховувати деякі фактори, такі як правильна постава, баланс, робота стопи та ніг, від правильної роботи яких залежить не тільки рух, а і здійснення контролю за ним. Розглянемо, як виконується хід вперед і назад.

Виконання ходу вперед в європейських танцях.

Перш ніж виконати хід вперед, необхідно прийняти вихідне положення: стати прямо, добре випрямити корпус, коліна трохи пом'якшені, але не зігнуті. Хлопчику необхідно нахилити корпус вперед таким чином, щоб вага відчувалась над подушечками ступнів, дівчинка не повинна змінювати положення свого корпусу, а саме: в неї нема зміщення вперед. Вище таке положення було описано як вихідна індивідуальна стійка танцюриста для "Повільного вальсу".

Хід можливо виконувати з будь-якої ноги. Наведемо опис ходу вперед з ПН. Перед виконанням ходу з ПН вперед вага знаходиться на ЛН. Хід починається з моменту винесення ПН вперед від стегна наступним чином:

- спочатку стопа ПН виноситься вперед, торкаючись підлоги подушечкою ступні;
- потім стопа ПН починає продовжувати рух вперед прослизаючи по підлозі каблуком, носок ПН в цей час трохи піднятий над підлогою;
- по мірі того, як ПН починає рухатись вперед, каблук ЛН підіймається над підлогою (точніше - у той момент, коли ПН

проходить повз носка ЛН, каблук ЛН піднімається над підлогою), в наслідок чого в момент найбільшої відстані між ступнями ніг танцюрист торкається підлоги каблуком ПН і подушечкою ЛН. У цей момент коліно ноги, що знаходиться попереду, випрямлене (але не тримається жорстким), а коліно ноги, що знаходиться позаду, злегка пом'якшене, танцюрист знаходиться в положенні півбалансу, коли вага розподіляється рівномірно між двома ногами;

- після проходження позиції півбалансу носок ПН відразу ж опускається на підлогу, щоб ступня ПН була пласкою, коли вага тіла буде переноситися на цю ногу;
- корпус продовжує рухатися вперед. Одночасно необхідно вести ЛН вперед, надаючи легкий тиск подушечкою ЛН на підлогу, і виводити її вперед від стегна, починаючи виконання ходу вперед з ЛН аналогічно виконанню хода вперед з ПН (А. Мур, 1993).

Гаррі Сміт-Хемпшир (2000р.) описує це так: "Стопа виноситься вперед синхронно зі свінгом корпусу, спочатку носком, потім каблуком з дуже легким контактом з паркетом, як би змітаючи стопою пил. При максимальному винесенні ноги, коли стопа торкається паркету каблуком, вона виконує дуже легкий "флік" вгору, як би скидаючи крапельку дощу з носка туфлі. Потім нога негайно ставиться на всю стопу плоско, і вага перекочується зі всієї стопи на подушечку і носок, в той час як вільна нога починає рух вперед".

При виконанні ходу вперед існує ще декілька нюансів при роботі ніг і перенесенні ваги:

1. При виконанні руху вперед нога не повинна випереджати корпус, бо в даному випадку вага тіла занадто сильно зміститься назад. Тому, якщо рух починається з нерухомого положення, корпус починає рухатись трохи раніше, ніж нога.

2. Під час виконання ходу на всіх стадіях руху коліна повинні бути легко і природно пом'якшені. В той момент, коли нога, що рухається

вперед, повністю завершує рух, обидві ноги випрямлені, але навіть в цей момент коліна не повинні бути жорсткими.

3. З найбільшою мірою коліна пом'якшуються в той момент, коли нога, що рухається, проходить повз опірну ногу.

4. Лодижки та підйоми ступнів повинні триматися вільними, щоб забезпечити виконання ногою, що рухається по підлозі, легкого торкання ступнею ноги схожого на "ляпас", в момент, коли носок цієї ноги опускається на підлогу, щоб завершити виконання кроку вперед.

5. Ноги повинні рухатися таким чином, щоб при проходженні однієї ноги повз іншу, внутрішній край ступні ноги, що рухається, від носка до каблука стикався з внутрішнім краєм опорної ноги.

6. На початку виконання ходу з позиції, коли ступні ніг приставлені одна до одної, вага тіла знаходиться над подушечками ступнів. У момент найбільшої відстані між ступнями ніг вага займає центральне положення між каблуком ПН і подушечкою ЛН. Як тільки ступня ПН стане пласкою, вага переноситься на ПН (А. Мур, 1993).

Виконання ходу назад в європейських танцях.

Перед виконанням ходу назад станьте прямо, випряміть корпус. Для дівчини корпус і голова трохи відхилені назад, але до тих пір, поки не почнеться виконання ходу, юнак зберігає те ж положення корпусу, що і при виконанні ходу вперед. Вага тіла залишається над подушечками ступнів.

Хід можливо виконувати з будь якої ноги. Наведемо опис ходу назад з ЛН. Перед виконанням ходу з ЛН назад вага знаходиться на ПН. Хід починається з моменту винесення ЛН назад від стегна наступним чином:

- ЛН починає рух назад, торкаючись підлоги подушечкою ступні;
- потім носок ЛН злегка прослизає по підлозі;
- під час руху ЛН назад, а саме коли ЛН пройде повз каблук ПН, подушечка ПН (носок) починає поступово підніматися над підлогою, внаслідок чого в момент найбільшої відстані між ступнями ніг подушечка ЛН і каблук ПН будуть знаходитися в контакті з підлогою (у цей момент коліно ноги, що знаходиться

попереду, випрямлене (але не тримається жорстким), а коліно ноги, що знаходиться позаду, злегка пом'якшене).

- після проходження моменту найбільшої відстані між ступнями ніг (позиція півбалансу) необхідно спуститися на подушечку ступні ЛН;
- продовжуйте рух назад, підтягуйте ПН назад у напрямку до ЛН і одночасно повільно опускайте каблук ЛН на підлогу. Необхідно звернути увагу на те, щоб каблук ЛН не опускався на підлогу доти, поки ПН не порівняється з ЛН;
- ПН починає рухатися назад, у напрямку до ЛН, вона торкається підлоги спочатку каблуком, а перед тим, як вона досягає ЛН, ПН торкається підлоги подушечкою ступні (А. Мур, 1993).

Як і при виконанні ходу вперед, при виконанні ходу назад теж існують деякі нюанси при роботі ніг і перенесенні ваги:

1. Якщо рух починається з нерухомого положення, корпус починає рухатися трохи раніше, ніж нога.

2. Не «чіпляйтеся» за підлогу подушечкою ступні опорної ноги. Вона повинна поступово підніматися над підлогою, в міру того, як нога, що рухається, буде виводитися назад.

3. Під час виконання ходу на всіх стадіях руху коліна повинні бути легко і природньо пом'якшені. Ноги повинні бути випрямлені в той момент, коли нога, що рухається, повністю завершує рух назад, але навіть в цей момент коліна не повинні бути жорсткими.

4. Лодижки та підйоми повинні триматися вільними. Якщо під час руху ноги назад щиколотки будуть скутими, жорсткими, то величина кроку буде значно скорочена.

5. Ноги повинні рухатися таким чином, щоб при проходженні однієї ноги повз іншу внутрішній край ступні ноги, що рухається від носка до каблука, стикався з внутрішнім краєм ступні опорної ноги.

6. Нога виводиться точно прямо назад.

7. Коли ЛН починає рухатися назад, вага переноситься на каблук ПН. У момент найбільшої відстані між ступнями ніг вага займає центральне положення між ЛН і ПН, потім вага переноситься на подушечку ЛН, лише невеликий тиск на підлогу надає каблук ПН, в той час як вона починає приставлятись. Наприкінці вага повністю переноситься на ЛН (А. Мур, 1993).

Для засвоєння ходу вперед і назад можна викристовувати наступні вправи:

<u>Вправа 10. (музичний супровід “Повільний вальс”)</u>

В.п. – вихідна індивідуальна стійка танцюриста для “Повільного вальсу”, руки в другій хореографічній позиції.

На перший такт музики (рахунок 1, 2, 3) винести ПН вперед від стегна без перенесення ваги. Під час виносу ноги спостерігати за правильною роботою стопи: починати виносити стопу таким чином, щоб спочатку вона торкалась підлоги подушечкою, потім продовжувала проковзати через середину стопи каблучком. В опорній ЛН каблук від підлоги на відривається. Винос ноги закінчується, коли далі її не можливо просувати, не відірвавши від підлоги каблук опорної ЛН. Коліно ПН в цьому положені випрямлене, але не тримається жорстко.

На другий такт (рахунок 1, 2, 3) – підтягнути ПН до ЛН. Підтягувати стопу починають каблуком, поступово опускаючи подушечку стопи на підлогу, після того як подушечка торкнулась підлоги, ПН підтягується до ЛН пласкою стопою.

На наступний такт продовжується виконання вправи. Зберігати паралельність стоп, корпус утримується у вертикальному положенні.

Вправу виконувати 8-12 раз.

<u>Вправа 11. (музичний супровід “Повільний вальс”)</u>

В.п. та умови виконання як у вправі 10, але виносити ЛН.

Вправу виконувати 8-12 раз.

<u>Вправа 12. (музичний супровід “Повільний вальс”)</u>

В.п. – вихідна індивідуальна стійка танцюриста для “Повільного

вальсу”, руки в другій хореографічній позиції.

На перший такт музики (рахунок 1, 2, 3) ПН нога виноситься назад без перенесення ваги. Під час виносу ноги назад, спочатку стопа починає рухатись, торкаючись підлоги подушечкою, потім носок ПН прослизає по підлозі і продовжує рух назад. Винос ноги закінчується, коли неможливо просувати її далі без відрива стопи опорної ноги, або зниження на опірній нозі. Коліно ПН ноги злегка пом'якшене.

На другий такт (рахунок 1, 2, 3) підтягуємо ПН до ЛН спочатку носком поступово опускаючи всю стопу на підлогу.

На наступний такт продовжити виконання вправи. Зберігати паралельність стоп, корпус утримувати у вертикальному положенні.

Вправу виконувати 8-12 раз.

<u>Вправа 13. (музичний супровід “Повільний вальс”)</u>

В.п. – вихідна індивідуальна стійка танцюриста для “Повільного вальсу”, руки в другій хореографічній позиції.

На перший такт музики (рахунок 1, 2, 3) винести ПН в бік без пернесення ваги. Під час виносу ноги спостерігати за правильною роботою стопи: зберігати паралельність стоп, при виносі ПС в бік в контакті з підлогою постійно знаходиться внутрішній край стопи. Винос ноги закінчується, коли далі її не можливо просувати, не відірвавши від підлоги опорну ЛН. Коліно ПН в цьому положенні випрямлене, але не тримається жорстко.

На другий такт (рахунок 1, 2, 3) – підтягнути ПН до ЛН. Підтягувати стопу починаємо внутрішнім краєм, поступово опускаючи подушечку стопи на підлогу, після того, як подушечка торкнулась підлоги, підтягнути ПН до ЛН пласкою стопою, зберігаючи паралельність стоп.

На наступний такт продовжити виконання вправи. Зберігати паралельність стоп, корпус утримувати у вертикальному положенні.

Вправу виконувати 8-12 раз.

<u>Вправа 14. (музичний супровід “Повільний вальс”)</u>

В.п. та умови виконання як у вправі 13, але виносити в бік ЛН.

Вправу виконувати 8-12 раз.

<u>Вправа 15. (музичний супровід “Повільний вальс”)</u>

В.п. – вихідна індивідуальна стійка танцюриста для “Повільного вальсу”, руки в другій хореографічній позиції.

Перший такт.

1 - крок вперед з ПН: на початку кроку виносити стопу таким чином, щоб спочатку вона торкалась підлоги подушечкою, потім продовжувала проковзати через середину стопи каблуком, в момент найбільшої відстані між ступнями ніг танцюрист торкається підлоги каблуком ПН і подушечкою ЛН (позиція півбалансу). Після проходження позиції півбалансу відразу ж опустіть носок ПН на підлогу, щоб ступня ПН була пласкою, коли вага тіла буде переноситися на цю ногу. Зберігати паралельність стоп.

2 - підтягнути ЛН до ПН надаючи легкий тиск подушечкою ЛН на підлогу. В кінці рахунка (в момент, коли ЛН і ПН будуть в шостій позиції) підйом. Зберігати паралельність стоп.

3- зберігати положення вгорі. В кінці рахунка зниження. Прийняти В.п.

Другий такт:

1 - крок назад з ЛН. ЛН починає рух назад, торкаючись підлоги подушечкою ступні, потім носок ЛН злегка прослизає по підлозі. По мірі виконання кроку подушечка ПН (носок) починає поступово підніматися над підлогою, внаслідок чого в момент найбільшої відстані між ступнями ніг подушечка ЛН і каблук ПН будуть знаходитися в контакті з підлогою (позиція півбалансу). Після проходження позиції півбалансу необхідно спуститися на подушечку ступні ЛН. Зберігати паралельність стоп.

2 - продовжуйте рух назад, підтягуйте ПН назад у напрямку до ЛН і одночасно повільно опускайте каблук ЛН на підлогу. Зверніть увагу на те, щоб каблук ЛН не опускався на підлогу доти, поки ПН не порівняється з ЛН. В кінці рахунка (в момент, коли ПН і ЛН будуть в шостій позиції) підйом. Зберігати паралельність стоп.

3 - зберігати положення вгорі. В кінці рахунка зниження. Прийняти В.п.

Вправу виконувати 8-12 раз.

<u>Вправа 16. (музичний супровід “Повільний вальс”)</u>

В.п. та умови виконання як у вправі 15, але крок виконується з ЛН.

Вправу виконувати 8-12 раз.

<u>Вправа 17. (музичний супровід “Повільний вальс”)</u>

Хід обличчям по колу по лінії танцю.

В.п. – вихідна індивідуальна стійка танцюриста для “Повільного вальсу”, руки в другій хореографічній позиції.

При виконанні вправи крок вперед робити за правилами виконання ходу вперед в європейських танцях.

Зберігати паралельність стоп і вертикальне положення корпусу.

<u>Вправа 18. (музичний супровід “Повільний вальс”)</u>

Хід по колу спиною.

В.п. – вихідна індивідуальна стійка танцюриста для “Повільного вальсу”, руки в другій хореографічній позиції.

При виконанні вправи крок назад робити за правилами виконання ходу назад в європейських танцях. Зберігати паралельність стоп і вертикальне положення корпусу.

Крім виконання вправ для засвоєння підйомів та зниження і ходу вперед і назад, можна вивчати базові фігури “Повільного вальсу”.

Однією з перших рекомендовано вивчати фігуру “Закрита переміна по квадрату з ПН” (табл. 2).

Спочатку створюється наочне уявлення виконання фігури, за допомогою більш досвідчених танцюристів та тренера. Після того, як діти отримали зорове уявлення того, що рух виконується по квадрату, необхідно спочатку закріпити поняття руху: вперед – в бік – назад – в бік.

Для закріплення цього навика можна використовувати наступну вправу:

<u>Вправа 19.</u>

Для виконання вправи необхідно наочний матеріал: кольорові квадрати, наприклад, зелені та червоні. Кожній дитині необхідно дати два

квадрати різного кольору, у всіх повинні бути по два квадрати однакових кольорів.

Покласти червоний і зелений квадрати на відстані кроку в бік. Червоний квадрат навпроти ПН ноги, зелений квадрат по руху лівої ноги. Стати на відстані кроку від червоного квадрату.

В.п. – вихідна індивідуальна стійка танцюриста для “Повільного вальсу”, руки в другій хореографічній позиції.

1 – крок вперед з ПН з каблука, до червоного квадрату.

2 – підтягнути ЛН до ПН, зберігати паралельність стоп.

3 – крок в бік ЛН до зеленого квадрату, стопа виноситься внутрішньою стороною, зберігати паралельність стоп.

4 – підтягнути ПН до ЛН, стопа підтягується внутрішньою стороною стопи, зберігати паралельність стоп.

5 – підйом на півпальці в момент, коли ЛН буде знаходитись біля ПН ноги по шостій позиції. Зберігати вертикальну лінію в корпусі.

6 – зниження до В.п.

7 – крок назад з ЛН, від зеленого квадрату.

8 - підтягнути ПН до ЛН, зберігати паралельність стоп.

9 – крок в бік ПН, стопа виноситься внутрішньою стороною, зберігати паралельність стоп.

10 - підтягнути ЛН до ПН, стопа підтягується внутрішньою стороною стопи, зберігати паралельність стоп.

11 - підйом на півпальці в момент, коли ПН буде знаходитись біля ЛН ноги по шостій позиції. Зберігати вертикальну лінію в корпусі.

12 - зниження до В.п.

Вправу виконувати 8-12 раз.

Після того, як діти засвоять рух по квадрату, та добре зрозуміють, що вперед рух виконується з ПН, а назад з ЛН, можна виконувати фігуру “Закрита переміна по квадрату з ПН”, опис якої дано в таблиці 2.

Таблиця 2

Закрита переміна по квадрату з ПН

Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом та зниження (корпус)
Партія хлопчика					
1	ПН вперед	Каблук, носок	Обличчям по ЛТ	-	Починаємо підйом в кінці 1-го кроку
2	ЛН в сторону та трохи вперед	Носок	Обличчям по ЛТ	-	Продовжуємо підйом на кроках 2 та 3
3	ПН приставляється до ЛН	Носок, каблук	Обличчям по ЛТ	-	Зниження в кінці кроку 3
4	ЛН назад	Носок, каблук	Обличчям по ЛТ	-	Починаємо підйом в кінці 1-го кроку
5	ПН в сторону та трохи назад	Носок	Обличчям по ЛТ	-	Продовжуємо підйом на кроках 2 та 3
6	ЛН приставляється до ПН	Носок, каблук	Обличчям по ЛТ	-	Зниження в кінці кроку 3
Партія дівчини					
1	ЛН назад	Насок, каблук	Спиною по ЛТ	-	Починаємо підйом в кінці 1-го кроку, БПС
2	ПН в сторону та трохи назад	Носок.	Спиною по ЛТ	-	Продовжуємо підйом на кроках 2 та 3
3	ЛН приставляється до ПН	Каблук, носок	Спиною по ЛТ	-	Зниження в кінці кроку 3
4	ПН вперед	Каблук, носок	Спиною по ЛТ	-	Починаємо підйом в кінці 1-го кроку, БПС
5	ЛН в сторону та трохи вперед	Носок	Спиною по ЛТ	-	Продовжуємо підйом на роках 2 та 3
6	ПН приставляється до ЛН	Каблук носок.	Спиною по ЛТ	-	Зниження в кінці кроку 3

При виконані кроків фігури “Закрита переміна з ПН” на 1 кроці невелике ПДК.

При засвоєні фігур в “Повільному вальсі”, крім паралельності стоп, необхідно акцентувати увагу на ковзання стопи по підлозі, яке в спортивних танцях має назву “трекінг”.

“Трекінг” – ковзання стопою по паркету, як по рейці, без “хитання” всередину або назовні, з вагою, що зосереджена на стопі.

Тут поєднуються кілька аспектів. В першу чергу необхідно стежити, щоб крок виконувався під центром ваги – хребтом. По-друге необхідно контролювати гомілковоступеневий суглоб робочої стопи. Стопа не

повинна “гойдатися”, “вихляти” в суглобі або якось інакше відхилятися від лінії. Знову ж правильним завершенням всіх кроків з каблука є швидке опускання носка вниз “флікдаун”. Але цього можна домогтися, тільки якщо крок синхронізований з перенесенням ваги корпусу. Якщо робоча стопа ставиться попереду ваги корпусу в свінгових танцях (вальс, квікстеп, віденській вальс), гомілковоступеневий суглоб виявиться «замкненим» під час торкання паркету каблуком, а носок – задертим вгору, чинячи опір плавному потоку руху. “Флікдаун” – це рух стопи, який необхідно для негайного перекату від каблука через всю стопу в подушечку, що забезпечує безперервний плавний рух корпусу. Опис виконання “Флікдауна” описано в виконанні ходу вперед в європейських танцях.

Останнім технічним прийомом основних пріоритетів для досягнення бездоганної роботи стопи є – “Брашинг”. “Брашинг” – це легке ковзання внутрішньої поверхні однієї туфлі по іншій при проходженні однієї стопи повз іншу.

Для засвоєння фігури “Закрита переміна по квадрату з ЛН” (табл. 3) спочатку можна використовувити вправу з кольоровими квадратами. Умови проведення такі як у вправі 19, але вперед рухається ЛН до зеленого квадрату, в бік – ПН до червоного квадрату.

При вивчені фігур “Закриті переміни” спочатку можливо використання фронтального методу, а саме вивчення і дівчатами і хлопчиками партії партнера, тобто перші кроки виконуються вперед. Після засвоєння фігури в такому виконанні, можна переходити до вивчення партії дівчини, а саме перший крок виконувати назад. Для цого необхідно розділити хдопців і дівчат та показати дівчатам окремо їх партію. По засвоєнню дівчатами необхідного елемента, учнів розподіляють по залу наступним чином: хлопчики стоять в шеренгах обличчям до тренера, а дівчата стоять в шеренгах обличчям до хлопчиків (спиною до тренера). Якщо є можливість розподілити дівчат і хлопців по парам, дівчина і хлопчик стають навпроти одне одного на відстанні кроку.

Таблиця 3

Закрита переміна по квадрату з ЛН

Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом та зниження (корпус)
Партія хлопчика					
1	ЛН вперед	Каблук, носок	Обличчям по ЛТ	-	Починаємо підйом в кінці 1-го кроку
2	ПН в сторону та трохи вперед	Носок	Обличчям по ЛТ	-	Продовжуємо підйом на кроках 2 та 3
3	ЛН приставляється до ПН	Носок, каблук	Обличчям по ЛТ	-	Зниження в кінці кроку 3
4	ПН назад	Носок, каблук	Обличчям по ЛТ	-	Починаємо підйом в кінці 1-го кроку
5	ЛН в сторону та трохи назад	Носок	Обличчям по ЛТ	-	Продовжуємо підйом на кроках 2 та 3
6	ПН приставляється до ЛН	Носок, каблук	Обличчям по ЛТ	-	Зниження в кінці кроку 3
Партія дівчини					
1	ПН назад	Носок, каблук.	Спиною по ЛТ	-	Починаємо підйом в кінці 1-го кроку, БПС
2	ЛН в сторону та трохи назад	Носок.	Спиною по ЛТ	-	Продовжуємо підйом на кроках 2 та 3
3	ПН приставляється до ЛН	Каблук, носок.	Спиною по ЛТ	-	Зниження в кінці кроку 3
1	ЛН вперед	Каблук, носок.	Спиною по ЛТ	-	Починаємо пійом в кінці 1-го кроку, БПС
2	ПН в сторону та трохи вперед	Носок.	Спиною по ЛТ	-	Продовжуємо підйом на роках 2 та 3
3	ЛН приставляється до ПН	Каблук, носок.	Спиною по ЛТ	-	Зниження в кінці кроку 3

При виконанні кроків фігури “Закрита переміна з ЛН” на 1 кроці невелике ПДК.

Коли діти запам’ятали кроки і отримали уявлення про такі поняття як підйоми, зниження, “трекінг”, “флікдаун”, “брашинг”, можна виконувати фігури в підготовчій позиції, тобто стояти в парі з контактом в руках (рис. 2)

Рис. 2 Підготовча позиція в парі.

Для дітей молодшого шкільного віку замість складних термінів необхідно застосовувати більш зрозумілі поняття і слова. Так “трекінг” можна замінити словом “ковзання” ноги по підлозі, “брашинг” - торкання однієї стопи іншою при проходженні і т.д.

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

Після засвоєння “Закритих перемін” на місці, можна переходити до руху по лінії танцю (ЛТ).

Перш ніж перейти до цієї дії, необхідно створити уяву про напрямки в танцювальному залі.

Загальний напрямок проходження танцювальних фігур парою - по периметру залу проти годинникової стрілки. Його зазвичай називають лінією танцю (ЛТ). Якщо діти стоять в залі так, що їх ліва рука знаходиться

ближче до центру зали, то вони стоять обличчям по ЛТ. Якщо діти стоять так, що їх права рука знаходиться ближче до центру зали, то вони стоять спиною по ЛТ (рис. 3).

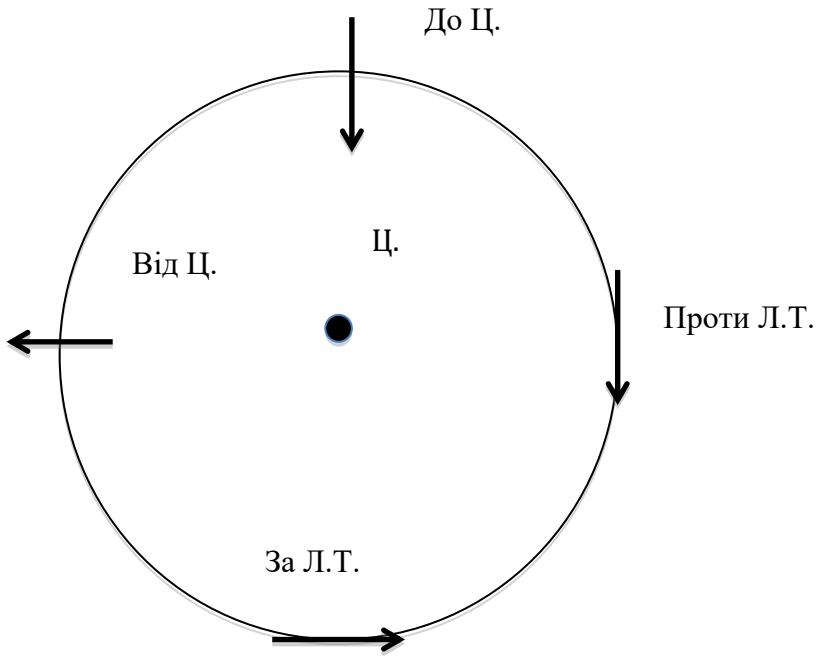

Рис. 3 Основні напрямки в танцювальному залі.

Існують основні і допоміжні напрямки в танцювальному залі Основні:

- обличчям по лінії танцю;
- спиною по лінії танцю;
- обличчям до центру зали;
- спиною до центру зали.

Орієнтування в парі визначається за положенням партнера.

За Л.Т.- за лінією танцю.

Проти Л.Т.- проти лінії танцю.

До Ц. - до центру - напрямок руху всередину кола, перпендикулярно лінії танцю.

Від Ц. - від центру - напрямок руху з кола, перпендикулярно лінії танцю (рис. 3).

Коли зрозуміло, в якому напрямку необхідно рухатись, можна виконувати “Закриту переміну з ПН” і “Закриту переміну з ЛН” за ЛТ обличчям або спиною (табл. 4-5). Під час змагань юнак виконує “закриті

переміни” рухаючись обличчям за ЛТ, а дівчина спиною. На заняттях їх можна виконувати в різних варіаціях, у відкритій або закритій позиції, спочатку в підготовчій позиції, а в подальшому в позиції з контактом.

Таблиця 4

Закрита переміна по квадрату з ПН в просуванні за ЛТ

Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом та зниження (корпус)
Партія хлопчика					
1	ПН вперед	Каблук, носок	Обличчям по ЛТ	-	Починаємо підйом в кінці 1-го кроку
2	ЛН в сторону та трохи вперед	Носок	Обличчям по ЛТ	-	Продовжуємо підйом на кроках 2 та 3
3	ПН приставляється до ЛН	Носок, каблук	Обличчям по ЛТ	-	Зниження в кінці кроку 3
4	ЛН вперед	Каблук, носок	Обличчям по ЛТ	-	Починаємо підйом в кінці 1-го кроку
5	ПН в сторону та трохи вперед	Носок	Обличчям по ЛТ	-	Продовжуємо підйом на кроках 2 та 3
6	ЛН приставляється до ПН	Носок, каблук	Обличчям по ЛТ	-	Зниження в кінці кроку 3
Партія дівчини					
1	ЛН назад	Носок, каблук	Спиною по ЛТ	-	Починаємо підйом в кінці 1-го кроку, БПС
2	ПН в сторону та трохи назад	Носок.	Спиною по ЛТ	-	Продовжуємо підйом на кроках 2 та 3
3	ЛН приставляється до ПН	Каблук, носок	Спиною по ЛТ	-	Зниження в кінці кроку 3
4	ПН назад	Носок, каблук	Спиною по ЛТ	-	Починаємо підйом в кінці 1-го кроку, БПС
5	ЛН в сторону та трохи назад	Носок	Спиною по ЛТ	-	Продовжуємо підйом на роках 2 та 3
6	ПН приставляється до ЛН	Каблук носок.	Спиною по ЛТ	-	Зниження в кінці кроку 3

Таблиця 5

Закрита переміна по квадрату з ЛН в просуванні за ЛТ

Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом та зниження (корпус)
Партія хлопчика					
1	ЛН вперед	Каблук, носок	Обличчям по ЛТ	-	Починаємо підйом в кінці 1-го кроку
2	ПН в сторону та трохи вперед	Носок	Обличчям по ЛТ	-	Продовжуємо підйом на кроках 2 та 3
3	ЛН приставляється до ПН	Носок, каблук	Обличчям по ЛТ	-	Зниження в кінці кроку 3
4	ПН вперед	Носок, каблук	Обличчям по ЛТ	-	Починаємо підйом в кінці 1-го кроку
5	ЛН в сторону та трохи вперед	Носок	Обличчям по ЛТ	-	Продовжуємо підйом на кроках 2 та 3
6	ПН приставляється до ЛН	Носок, каблук	Обличчям по ЛТ	-	Зниження в кінці кроку 3
Партія дівчини					
1	ПН назад	Носок, каблук.	Спиною по ЛТ	-	Починаємо підйом в кінці 1-го кроку, БПС
2	ЛН в сторону та трохи назад	Носок.	Спиною по ЛТ	-	Продовжуємо підйом на кроках 2 та 3
3	ПН приставляється до ЛН	Каблук, носок.	Спиною по ЛТ	-	Зниження в кінці кроку 3
1	ЛН назад	Каблук, носок.	Спиною по ЛТ	-	Починаємо пійом в кінці 1-го кроку, БПС
2	ПН в сторону та трохи назад	Носок.	Спиною по ЛТ	-	Продовжуємо підйом на роках 2 та 3
3	ЛН приставляється до ПН	Каблук, носок.	Спиною по ЛТ	-	Зниження в кінці кроку 3

Таким чином, для виконання “Закритих перемін” в просуванні по ЛТ необхідно послідовно виконувати кроки 1-3 “Закритої переміни по квадрату з ПН” і кроки 1-3 “Закритої переміни по квадрату з ЛН”.

Засвоєння “Закритих перемін” на місці дає змогу сформувати у дітей такі технічні навики як виконання кроків вперед та назад в свінгових танцях, паралельність стоп; сформує правильну поставу, буде сприяти розвитку музикальності та ритмічності.

Виконання “Закритих перемін” в просунені по залу створить початкову уяву про напрямок руху при танцюванні, що необхідно для подальшого вивчення більш складних елементів.

Наступним кроком при вичені фігур “Повільного вальсу” є створення уяви про виконання таких фігур, як повороти. В якості основної вправи в цьому випадку застосовують “Відкриту переміну по квадрату з ПН” і “Відкриту переміну по квадрату з ЛН” (табл. 6-7)

Таблиця 6

Відкрита переміна по квадрату з ПН

Крок	**Позиції ступнів**	**Робота стопи**	**Побудова**	**Ступінь повороту**	**Підйом та зниження (корпус)**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
Партія хлопчика					
1	ПН вперед	Каблук, носок	Обличчям по ЛТ	Починаємо поворот ВП	Починаємо підйом в кінці 1-го кроку
2	ЛН в сторону	Носок	Обличчям до стіни	1/4 між кроками 1 і 2. Корпус повертається меньше	Продовжуємо підйом на кроках 2 та 3
3	ПН приставляється до ЛН	Носок, каблук	Обличчям до стіни	Корпус завершує поворот	Зниження в кінці кроку 3
4	ЛН назад	Носок, каблук	Спиною до центру	Починаємо поворот ВП	Починаємо підйом в кінці 4-го кроку
5	ПН в сторону	Носок	Обличчям проти ЛТ	1/4 між кроками 4 і 5	Продовжуємо підйом на кроках 4 і 5
6	ЛН приставляється до ПН	Носок, каблук	Обличчям проти ЛТ	-	Зниження в кінці кроку 6
7	ПН вперед	Каблук, носок	Обличчям проти ЛТ	Починаємо поворот ВП	Починаємо підйом в кінці 7-го кроку
8	ЛН в сторону	Носок	Обличчям до центру	1/4 між кроками 7 і 8. Корпус повертається меньше	Продовжуємо підйом на кроках 8 та 9
9	ПН приставляється до ЛН	Носок, каблук	Обличчям до центру	Корпус завершує поворот	Зниження в кінці кроку 9
10	ЛН назад	Носок, каблук	Спиною до стіни	Починаємо поворот ВП	Починаємо підйом в кінці 10-го кроку
11	ПН в сторону	Носок	Обличчям по ЛТ	1/4 між кроками 10 і 11	Продовжуємо підйом на кроках 11 та 12

Продовження таблиці 6

1	2	3	4	5	6
12	ЛН приставляється до ПН	Носок, каблук	Обличчям по ЛТ	-	Зниження в кінці кроку 12
Партія дівчини					
1	ЛН назад	Носок, каблук	Спиною по ЛТ	Починаємо поворот ВП	Починаємо підйом в кінці 1-го кроку
2	ПН в сторону	Носок	Спиною до стіни	1/4 між кроками 1 і 2	Продовжуємо підйом на кроках 2 та 3
3	ЛН приставляється до ПН	Каблук, носок	Спиною до стіни	-	Зниження в кінці кроку 3
4	ПН вперед	Каблук, носок	Обличчям до центру	Починаємо поворот ВП	Починаємо підйом в кінці 4-го кроку
5	ЛН в сторону	Носок	Спиною проти ЛТ	1/4 між кроками 4 і 5	Продовжуємо підйом на кроках 4 і 5
6	ПН приставляється до ЛН	Каблук, носок	Спиною проти ЛТ	-	Зниження в кінці кроку 6
7	ЛН назад	Носок, каблук	Проти ЛТ	Починаємо поворот ВП	Починаємо підйом в кінці 7-го кроку
8	ПН в сторону	Носок	Обличчям до стіни	1/4 між кроками 7 і 8	Продовжуємо підйом на кроках 8 та 9
9	ЛН приставляється до ПН	Каблук, носок	Обличчям до стіни	-	Зниження в кінці кроку 9
10	ПН вперед	Каблук, носок	Обличчям до стіни	Починаємо поворот ВП	Починаємо підйом в кінці 10-го кроку
11	ЛН в сторону	Носок	Спиною по ЛТ	1/4 між кроками 10 і 11	Продовжуємо підйом на кроках 11 та 12
12	ПН приставляється до ЛН	Каблук, носок	Спиною по ЛТ	-	Зниження в кінці кроку 12

Фігуру “Відкрита переміна по квадрату з ПН” і “Відкрита переміна з ЛН” можна виконувати як поодинці, так і в парі. Для більшого засвоєння і дівчина і хлопчик можуть поодинці виконувати і свою партію, і партію партнера. В парі спочатку фігуру виконувати в підготовчій позиції, а з часом

в позиції з контактом. При виконані кроків фігури “Відкрита переміна по квадрату з ПН” в парі на 1 кроці невелике ПДК.

Таблиця 7

Відкрита переміна по квадрату з ЛН

Крок	Позиції ступнів	Робота стопи	Побудова	Ступінь повороту	Підйом та зниження (корпус)
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
Партія хлопчика					
1	ЛН вперед	Каблук, носок	Обличчям по ЛТ	Починаємо поворот ВЛ	Починаємо підйом в кінці 1-го кроку
2	ПН в сторону	Носок	Обличчям до центру	1/4 між кроками 1 і 2. Корпус повертається меньше	Продовжуємо підйом на кроках 2 та 3
3	ЛН приставляється до ПН	Носок, каблук	Обличчям до центру	Корпус завершує поворот	Зниження в кінці кроку 3
4	ПН назад	Носок, каблук	Спиною до центру	Починаємо поворот ВЛ	Починаємо підйом в кінці 4-го кроку
5	ЛН в сторону	Носок	Обличчям проти ЛТ	1/4 між кроками 4 і 5	Продовжуємо підйом на кроках 4 і 5
6	ЛН приставляється до ПН	Носок, каблук	Обличчям проти ЛТ	-	Зниження в кінці кроку 6
7	ПН вперед	Каблук, носок	Обличчям проти ЛТ	Починаємо поворот ВЛ	Починаємо підйом в кінці 7-го кроку
8	ЛН в сторону	Носок	Обличчям до стіни	1/4 між кроками 7 і 8. Корпус повертається меньше	Продовжуємо підйом на кроках 8 та 9
9	ПН приставляється до ЛН	Носок, каблук	Обличчям до стіни	Корпус завершує поворот	Зниження в кінці кроку 9
10	ЛН назад	Носок, каблук	Спиною до центру	Починаємо поворот ВЛ	Починаємо підйом в кінці 10-го кроку
11	ПН в сторону	Носок	Обличчям по ЛТ	1/4 між кроками 10 і 11	Продовжуємо підйом на кроках 11 та 12
12	ЛН приставляється до ПН	Носок, каблук	Обличчям по ЛТ	-	Зниження в кінці кроку 12

1	2	3	4	5	6
Партія дівчини					
1	ПН назад	Носок, каблук	Спиною по ЛТ	Починаємо поворот ВЛ	Починаємо підйом в кінці 1-го кроку
2	ЛН в сторону	Носок	Спиною до центру	1/4між кроками 1 і 2	Продовжуємо підйом на кроках 2 та 3
3	ПН приставляється до ЛН	Каблук, носок	Спиною до центру	-	Зниження в кінці кроку 3
4	ЛН вперед	Каблук, носок	Обличчям до стіни	Починаємо поворот ВП	Починаємо підйом в кінці 4-го кроку
5	ПН в сторону	Носок	Спиною проти ЛТ	1/4 між кроками 4 і 5	Продовжуємо підйом на кроках 4 і 5
6	ЛН приставляється до ПН	Каблук, носок	Спиною проти ЛТ	-	Зниження в кінці кроку 6
7	ЛН назад	Носок, каблук	Проти ЛТ	Починаємо поворот ВП	Починаємо підйом в кінці 7-го кроку
8	ПН в сторону	Носок	Обличчям до стіни	1/4 між кроками 7 і 8	Продовжуємо підйом на кроках 8 та 9
9	ЛН приставляється до ПН	Каблук, носок	Обличчям до стіни	-	Зниження в кінці кроку 9
10	ПН вперед	Каблук, носок	Обличчям до стіни	Починаємо поворот ВП	Починаємо підйом в кінці 10-го кроку
11	ЛН в сторону	Носок	Спиною по ЛТ	1/4 між кроками 10 і 11	Продовжуємо підйом на кроках 11 та 12
12	ПН приставляється до ЛН	Каблук, носок	Спиною по ЛТ	-	Зниження в кінці кроку 12

В якості допоміжної вправи для засвоєння повороту можна використовивати повороти на 1/4 вправо і вліво. Для цього необхідно розділити уявне коло на чотири частини, з точками “1”, “2”, “3”, “4” (рис. 4). Діти стають обличчям, наприклад, на точку “1”:

<u>Вправа 20</u>

В.п. – О.с. (точка “1”)

1- повернутись на 1/4 вправо (точка “2”);

2- повернутись на 1/4 вправо (точка “3”);

3- повернутись на 1/4 вправо (точка “4”);

4- повернутись на 1/4 вправо (точка “1”), В.п.

Вправу виконувати 4-6 раз.

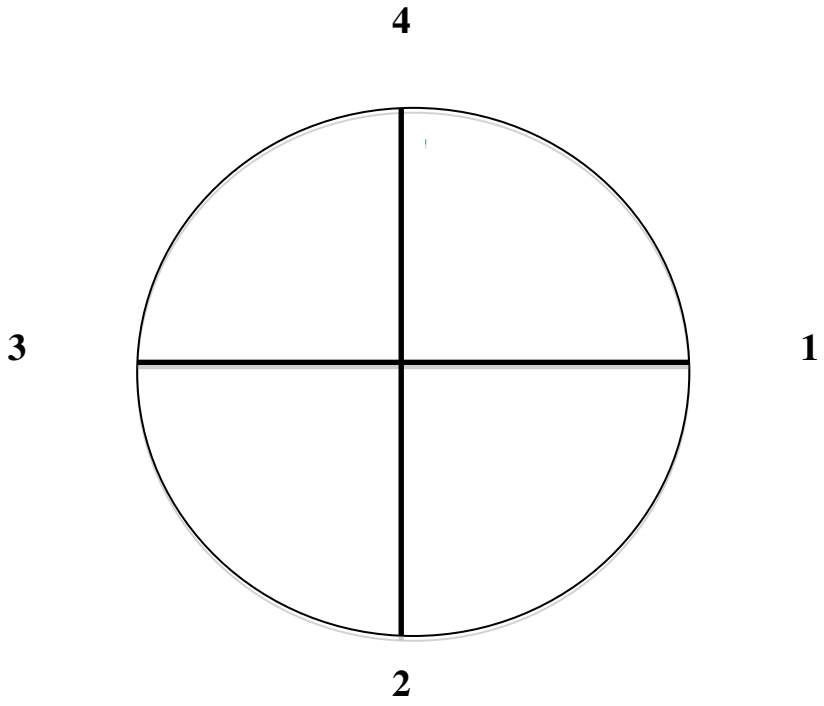

Рис. 4 Схема для виконання поворотів.

<u>Вправа 21</u>

В.п. – О.с. (точка “1”)

1- повернутись на 1/4 вліво (точка “4”);

2- повернутись на 1/4 вліво (точка “3”);

3- повернутись на 1/4 вліво (точка “4”);

4- повернутись на 1/4 вліво (точка “1”), В.п.

Вправу виконувати 4-6 раз.

При виконанні повороту в “Повільному вальсі” необхідно навчити дітей зберігати паралельність стоп і правильний рух на другому кроці, після повороту.

Зазвичай поворот виконується в кінці першого кроку, на другому кроці стопа рухається в необхідному напрямку в бік, зберігаючи паралельність стоп. При виконані повороту необхідно досягнути безперервного повороту між кроками “1” і “2”. Але перш ніж діти навчаться цьому складному технічному елементу, необхідно розділити поворот на кілька частин. Для цього можна виконати наступні вправи:

<u>Вправа 22</u>

В.п. – вихідна індивідуальна стійка танцюриста для “Повільного вальсу”, руки в другій хореографічній позиції.

1- крок вперед з кублука ПН (як при виконанні ходу вперед в європейських танцях). Зберігати паралельність стоп;

2 – підтягнути ЛН до ПН, В момент, коли ЛН дійде до ПН в шосту позицію, зробити поворот на 1/4 вправо на подушці ПН, зберігаючи паралельність стоп і тримаючи ЛН якомога ближче до ПН;

3 - крок ЛН в бік. Зберігати паралельність стоп, стопа працює внутрішньою стороною;

4 – підтягнути ПН до ЛН в шосту позицію, перенести вагу на ПН. Зберігати паралельність стоп, стопа працює внутрішньою стороною;

5 - зробити крок ЛН назад (як при виконанні ходу назад в європейських танцях). Зберігати паралельність стоп;

6 – підтягнути ПН до ЛН. В момент, коли ПН дійде до ЛН в шосту позицію, зробити поворот на 1/4 вправо на подушці ЛН, зберігаючи паралельність стоп і тримаючи ПН якомога ближче до ЛН;

7 - крок ПН в бік. Зберігати паралельність стоп, стопа працює внутрішньою стороною;

8 - підтягнути ЛН до ПН в шосту позицію, перенести вагу на ЛН. Зберігати паралельність стоп, стопа працює внутрішньою стороною;

9 – 16 – повторити 1- 8.

Вправу виконувати 4 - 6 раз. Спостерігати, щоб в даній вправі всі кроки виконувались внизу, без підйомів.

Звернути увагу на те, що поворот в кінці першого кроку виконується внизу.

<u>Вправа 23</u>

В.п. – вихідна індивідуальна стійка танцюриста для “Повільного вальсу”, руки в другій хореографічній позиції.

1 - крок вперед з кублука ЛН (як при виконанні ходу вперед в європейських танцях). Зберігати паралельність стоп;

2 – підтягнути ПН до ЛН, В момент, коли ПН дійде до ЛН в шосту позицію, зробити поворот на 1/4 вліво на подушці ЛН, зберігаючи паралельність стоп і тримаючи ПН якомога ближче до ЛН;

3 - крок ПН в бік. Зберігати паралельність стоп, стопа працює внутрішньою стороною;

4 – підтягнути ЛН до ПН в шосту позицію, перенести вагу на ЛН. Зберігати паралельність стоп, стопа працює внутрішньою стороною;

5 - зробити крок ПН назад (як при виконанні ходу назад в європейських танцях). Зберігати паралельність стоп;

6 – підтягнути ЛН до ПН. В момент, коли ЛН дійде до ПН в шосту позицію, зробити поворот на 1/4 вліво на подушці ПН, зберігаючи паралельність стоп і тримаючи ЛН якомога ближче до ПН;

7- крок ЛН в бік. Зберігати паралельність стоп, стопа працює внутрішньою стороною;

8- підтягнути ПН до ЛН в шосту позицію, перенести вагу на ПН. Зберігати паралельність стоп, стопа працює внутрішньою стороною;

9– 16 – повторити 1- 8.

Вправу виконувати 4 - 6 раз. Спостерігати, щоб в даній вправі всі кроки виконувались внизу, без підйомів.

Звернути увагу на те, що поворот в кінці першого кроку виконується внизу.

“Відкриту переміну з ПН” і “Відкриту переміну з ЛН” теж можливо виконувати рухаючись з просуненям по ЛТ. Для того, щоб це зробити,

необхідно після “Відкритої переміни” виконати кроки 1-3 відповідної “Закритої переміни”.

Існують різні комбінації, які в подальшому ми будемо називати варіації. Розглянемо деякі з них.

<u>Варіація 1.</u>

В.п. – вихідна індивідуальна стійка танцюриста для “Повільного вальсу”, руки в другій хореографічній позиції (хлопчик обличчям по ЛТ, дівчина спиною). Варіацію можна виконувати також в підготовчій позиції і в закритій позиції.

Такти 1- 4: Виконати кроки 1-12 “Відкритої переміни з ПН”;

Такт 5: Виконати кроки 1-3 “Закритої переміни з ПН”;

Такт 6: Виконати кроки 1-3 “Закритої переміни з ЛН”;

Такти 7- 10: Виконати кроки 1-12 “Відкритої переміни з ПН”;

Такт 11: Виконати кроки 1-3 “Закритої переміни з ПН”;

Такт 12: Виконати кроки 1-3 “Закритої переміни з ЛН”.

Продовжувати виконання варіації по ЛТ. Тривалість варіації до 90 секунд.

Варіація сприяє закріпленню навику виконання правого повороту в “Повільному вальсі”.

<u>Варіація 2</u>

В.п. – вихідна індивідуальна стійка танцюриста для “Повільного вальсу”, руки в другій хореографічній позиції (хлопець обличчям по ЛТ, дівчина спиною). Варіацію можна виконувати також в підготовчій позиції і в закритій позиції.

Такти 1- 4: Виконати кроки 1-12 “Відкритої переміни з ЛН”;

Такт 5: Виконати кроки 1-3 “Закритої переміни з ЛН”;

Такт 6: Виконати кроки 1-3 “Закритої переміни з ПН”;

Такти 7- 10: Виконати кроки 1-12 “Відкритої переміни з ЛН”;

Такт 11: Виконати кроки 1-3 “Закритої переміни з ЛН”;

Такт 12: Виконати кроки 1-3 “Закритої переміни з ПН”.

Продовжувати виконання варіації по ЛТ. Тривалість варіації до

90 секунд.

Варіація сприяє закріпленню навику виконання лівого повороту в “Повільному вальсі”.

<u>Варіація 3</u>

В.п. – вихідна індивідуальна стійка танцюриста для “Повільного вальсу”, руки в другій хореографічній позиції (хлопчик обличчям по ЛТ, дівчина спиною). Варіацію можна виконувати також в підготовчій позиції і в закритій позиції.

Такти 1- 4: Виконати кроки 1-12 “Відкритої переміни з ПН”;

Такт 5: Виконати кроки 1-3 “Закритої переміни з ПН”;

Такт 6-9: Виконати кроки 1-12 “Відкритої переміни з ЛН”;

Такт 10: Виконати кроки 1-3 “Закритої переміни з ЛН”;

Продовжувати виконання варіації по ЛТ. Тривалість варіації до 90 секунд.

Варіація сприяє закріпленню навику виконання правого і лівого повороту в “Повільному вальсі”.

Варіації 1-3 можна виконувати як поодинці, так і в парі в підготовчій або в закритій позицях. Якщо фігура виконується поодинці, дівчина може виконувати партію хлопчика і навпаки. Таке виконання можна застосовувати при засвоєні варіацій на початковому етапі, коли діти виконують її разом фронтальним методом. В подальшому партія дівчини і хлопчика розділяються, і варіація виконується спочатку в підготовчій позиції, а потім і в закритій позиціїї.

Наступний крок засвоєння фігур: “Закрита переміна з “Правого повороту” в “Зворотній поворот””, “Закрита переміна із “Зворотнього повороту” в “Правий поворот””, “Зворотній поворот”.

Складність засвоєння цих фігур полягає в тому, що з’являються нові напрямки, за якими виконуються кроки. Тому необхідно роз’яснити дітям ці напрямки і лише після цього вивчати нові елементи.

Крім основних напрямків по ЛТ, проти ЛТ, до центру та до стіни, існують рухи по діагоналі (рис. 5):

1-я діагональ - танцюрист знаходиться обличчям по діагоналі від стіни.

2-я діагональ - танцюрист знаходиться спиною по діагоналі від центру.

3-тя діагональ - танцюрист знаходиться спиною по діагоналі від стіни.

4-я діагональ - танцюрист знаходиться обличчям по діагоналі від центру.

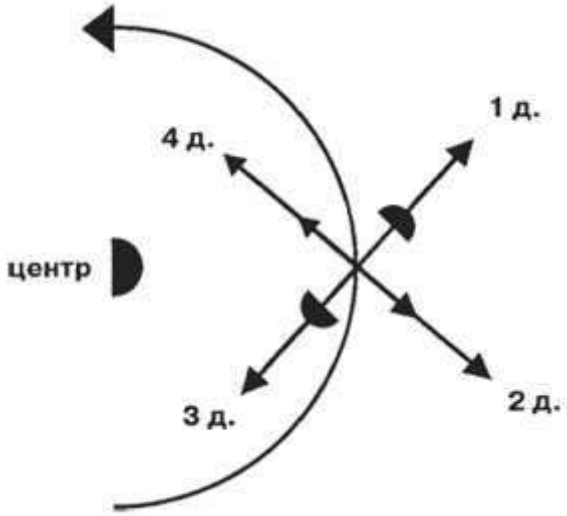

Рис. 5 Основні і допоміжні напрямки в танцювальному залі.

Рух в “Повільному вальсі” виконується по дузі, і виконання визначених кроків в напрямках по діагоналям сприяє цьому.

Опис фігури “Закрита переміна з “Правого повороту” в “Зворотній поворот”” дано в таблиці 8, а фігури “Закрита переміна із “Зворотнього повороту” в “Правий поворот”” в таблиці 9.

Фігури “Закрита переміна з “Правого повороту” в “Зворотній поворот”” і “Закрита переміна із “Зворотнього повороту” в “Правий поворот” краще всього вивчати з фігурами “Правий поворот” та “Зворотній поворот”.

Таблиця 8

Закрита переміна з ПН (Closed Changes) Закрита переміна з «Правого повороту» в «Зворотній поворот»

Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом та зниження (корпус)	Нахил
Партія хлопчика						
1	ПН вперед	Каблук, носок	Обличчям ДЦ	-	Починаємо підйом в кінці 1-го кроку	б/н
2	ЛН в сторону та трохи вперед	Носок	Обличчям ДЦ	-	Продовжуємо підйом на кроках 2 та 3	ВП
3	ПН приставляється до ЛН	Носок, каблук	Обличчям ДЦ	-	Зниження в кінці кроку 3	ВП
Партія дівчини						
1	ЛН назад	Носок, каблук	Спиною ДЦ	-	Починаємо підйом в кінці 1-го кроку, БПС	б/н
2	ПН в сторону та трохи назад	Носок	Спиною ДЦ	-	Продовжуємо підйом на кроках 2 та 3	ВЛ
3	ЛН приставляється до ПН	Каблук, носок	Спиною ДЦ	-	Зниження в кінці кроку 3	ВЛ

При виконанні фігури “Закрита переміна з “Правого повороту” в “Зворотній поворот”” в парі на кроці 1 спостерігається невелике ПДК.

Таблиця 9

Закрита переміна з ЛН (Closed Changes) Закрита переміна із «Зворотнього повороту» в «Правий поворот»

Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом та зниження (корпус)
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
Партія хлопчика					
1	ЛН вперед	Каблук, носок	Обличчям ДС	-	Починаємо підйом в кінці 1-го кроку
2	ПН в сторону та трохи вперед	Носок	Обличчям ДС	-	Продовжуємо підйом на кроках 2 та 3
3	ЛН приставляється до ПН	Носок, каблук	Обличчям ДС	-	Зниження в кінці кроку 3

Продовження таблиці 9

Партія дівчини					
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
1	ПН назад	Носок, каблук	Спиною ДЦ	-	Починаємо підйом в кінці 1-го кроку, БПС
2	ЛН в сторону та трохи назад	Носок	Спиною ДЦ	-	Продовжуємо підйом на кроках 2 та 3
3	ПН приставляється до ЛН	Каблук, носок	Спиною ДЦ	-	Зниження в кінці кроку 3

При виконанні фігури "Закрита переміна з "Правого повороту" в "Зворотній поворот"" в парі на кроці 1 спостерігається невелике ПДК.

В таблиці 10 дано опис виконання фігури "Правий поворот".

Таблиця 10

Правий поворот (Natural Turn)

Крок	**Позиції ступнів**	**Робота ступні**	**Побудова**	**Ступінь повороту**	**Підйом та зниження (корпус)**	**Нахил**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
Партія хлопчика						
1	ПН вперед	Каблук, носок	Обличчям ДС	Починаємо поворот ВП	Починаємо підйом в кінці 1-го кроку	б/н
2	ЛН в сторону	Носок	Спиною ДЦ	1/4 між кроками 1 і 2	Продовжуємо підйом на кроках 2 та 3	ВП
3	ПН приставляється до ЛН	Носок, каблук	Спиною по ЛТ	1/8 між кроками 2 і 3	Зниження в кінці кроку 3	ВП
4	ЛН назад	Носок, каблук	Спиною по ЛТ	Починаємо поворот ВП	Починаємо підйом в кінці 4-го кроку, БПС	б/н
5	ПН в сторону	Носок, каблук	Вказуючи ДЦ	3/8 між кроками 4 і 5. Корпус повертається меньше	Продовжуємо підйом на кроках 5 та 6.	ВЛ
6	ЛН приставляється до ПН	Носок, каблук	Обличчям ДЦ	Корпус завершує поворот	Зниження в кінці кроку 6	ВЛ

Продовження таблиці 10

Партія дівчини						
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
1	ЛН назад	Носок, каблук	Спиною ДС	Починаємо поворот ВП	Починаємо підйом в кінці 1-го кроку, БПС	б/н
2	ПН в сторону	Носок	Вказуючи по ЛТ	3/8 між кроками 1 і 2. Корпус повертається меньше	Продовжуємо підйом на кроках 2 та 3	ВЛ
3	ЛН приставляється до ПН	Носок, каблук	Обличчям по ЛТ	Корпус завершує поворот	Зниження в кінці кроку 3	ВЛ
4	ПН вперед	Каблук, носок	Обличчям по ЛТ	Починаємо поворот ВП	Починаємо підйом в кінці 4-го кроку.	б/н
5	ЛН в сторону	Носок	Спиною до центру	1/4 між кроками 4 і 5.	Продовжуємо підйом на кроках 5 та 6.	ВП
6	ПН приставляється до ЛН	Носок, каблук	Спиною ДЦ	1/8 між кроками 5 та 6	Зниження в кінці кроку 6	ВП

При виконанні фігури “Правий поворот” на кроках 1 та 4 виконується ПДК.

Фігуру “Правий поворот” краще вивчати поступово. Спочатку можна вивчити напрямки виконання фігури, не використовуючи підйоми та зниження. Можна використати наступну вправу:

Вправа 24 (для хлопчиків)

В.п. – вихідна індивідуальна стійка танцюриста для “Повільного вальсу”, руки в другій хореографічній позиції обличчям ДС.

1- крок вперед з каблука ПН (як при виконанні ходу вперед в європейських танцях);

2 – підтягнути ЛН до ПН. В момент, коли ЛН дійде до ПН в шосту позицію, зробити поворот на 1/4 вправо на подушці ЛН, зберігаючи паралельність стоп і тримаючи ПН якомога ближче до ЛН, в цей час хлопчик стоїть спиною ДЦ;

3 - крок ЛН в бік в напрямку ДС. Зберігати паралельність стоп, стопа працює внутрішньою стороною;

4 - підтягнути ПН до ЛН в шосту позицію з поворотом 1/8 вправо, перенести вагу на ПН. В кінці кроку хлопчик стоїть спиною по ЛТ. Зберігати паралельність стоп, стопа працює внутрішньою стороною;

5 - зробити крок ЛН назад спиною по ЛТ (як при виконанні ходу назад в європейських танцях). Зберігати паралельність стоп;

6 - підтягнути ПН до ЛН. В момент, коли ПН дійде до ЛН в шосту позицію, зробити поворот на 3/8 вправо на подушці ЛН, зберігаючи паралельність стоп і тримаючи ПН якомога ближче до ЛН. Напрямок обличчям ДЦ;

7 - крок ПН в бік. Зберігати паралельність стоп, стопа працює внутрішньою стороною. Напрямок обличчям ДЦ;

8 - підтягнути ЛН до ПН в шосту позицію, перенести вагу на ЛН. Зберігати паралельність стоп, стопа працює внутрішньою стороною. Напрямок обличчям ДЦ.

Вправу виконувати 6-8 раз, кожного разу починаючи з напрямку обличчям ДС. При виконанні кроків не виконувати підйоми та зниження.

Вправа 25 (для дівчат)

В.п. – вихідна індивідуальна стійка танцюриста для “Повільного вальсу”, руки в другій хореографічній позиції спиною ДС.

1- крок назад ЛН (як при виконанні ходу назад в європейських танцях);

2 – підтягнути ПН до ЛН , В момент, коли ПН дійде до ЛН в шосту позицію, зробити поворот на 1/4 вліво на подушці ЛН, зберігаючи паралельність стоп і тримаючи ПН якомога ближче до ЛН, в цей час дівчина стоїть обличчям ДЦ;

3 - крок ПН в бік в напрямку ДС. Зберігати паралельність стоп, стопа працює внутрішньою стороною;

4 - підтягнути ЛН до ПН в шосту позицію з поворотом 1/8 вправо, перенести вагу на ЛН. В кінці кроку дівчина стоїть обличчям по ЛТ. Зберігати паралельність стоп, стопа працює внутрішньою стороною;

5 - зробити крок ПН вперед обличчям по ЛТ (як при виконанні ходу

вперед в європейських танцях). Зберігати паралельність стоп;

6 - підтягнути ЛН до ПН. В момент, коли ЛН дійде до ПН в шосту позицію, зробити поворот на 1/4 вправо на подушці ПН, зберігаючи паралельність стоп і тримаючи ЛН якомога ближче до ПН. Напрямок спиною до центру;

7 - крок ЛН в бік. Зберігати паралельність стоп, стопа працює внутрішньою стороною. Напрямок спиною до центру;

8 - підтягнути ПН до ЛН в шосту позицію довернутись вправо на 1/8, перенести вагу на ПН. Зберігати паралельність стоп, стопа працює внутрішньою стороною. Напрямок спиною ДЦ.

Вправу виконувати 6-8 раз, кожного разу починаючи з напрямку спиною ДС. При виконанні кроків не виконувати підйоми та зниження.

Після засвоєння напрямків виконання кроків в фігурі "Правий поворот" можна виконувати безперервний поворот з підйомами та зниженнями за описом в таблиці 10.

Опис фігури "Зворотній поворот" дано в таблиці 11.

Таблиця 11

Зворотній поворот (Reverse Turn)

Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом та зниження (корпус)	Нахил
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
Партія хлопчика						
1	ЛН вперед	Каблук, носок	Обличчям ДЦ	Починаємо поворот ВЛ	Починаємо підйом в кінці 1-го кроку	б/н
2	ПН в сторону	Носок	Спиною ДС	1/4 між кроками 1 і 2	Продовжуємо підйом на кроках 2 та 3	ВЛ
3	ЛН приставляє ться до ПН	Носок, каблук	Спиною по ЛТ	1/8 між кроками 2 і 3	Зниження в кінці кроку 3	ВЛ
4	ПН назад	Носок, каблук	Спиною по ЛТ	Починаємо поворот ВЛ	Починаємо підйом в кінці 4-го кроку, БПС	б/н
5	ЛН в сторону	Носок	Вказуючи ДС	3/8 між кроками 4 і 5. Корпус повертаєть ся меньше	Продовжуємо підйом на кроках 5 та 6.	ВП

1	2	3	4	5	6	7
6	ПН приставляється до ЛН	Носок, каблук	Обличчям ДС	Корпус завершує поворот	Зниження в кінці кроку 6	ВП
Партія дівчини						
1	ПН назад	Носок, каблук	Спиною ДЦ	Починаємо поворот ВЛ	Починаємо підйом в кінці 1-го кроку, БПС	б/н
2	ЛН в сторону	Носок	Вказуючи по ЛТ	3/8 між кроками 1 і 2. Корпус повертається меньше	Продовжуємо підйом на кроках 2 та 3	ВП
3	ПН приставляється до ЛН	Носок, каблук	Обличчям по ЛТ	Корпус завершує поворот	Зниження в кінці кроку 3	ВП
4	ЛН вперед	Каблук, носок	Обличчям по ЛТ	Починаємо поворот ВЛ	Починаємо підйом в кінці 4-го кроку.	б/н
5	ПН в сторону	Носок	Спиною до стени	1/4 між кроками 4 та 5.	Продовжуємо підйом на кроках 5 та 6.	ВЛ
6	ЛН приставляється до ЛН	Носок, каблук	Спиною ДС	1/8 між кроками 5 та 6	Зниження в кінці кроку 6	ВЛ

При виконанні фігури “Правий поворот” на кроках 1 та 4 виконується ПДК.

Фігуру “Зворотній поворот” краще теж вивчати поступово. Спочатку слід вивчити напрямки виконання фігури, не використовуючи підйоми та зниження. Можна використати наступну вправу:

Вправа 26 (для хлопчиків)

В.п. – вихідна індивідуальна стійка танцюриста для “Повільного вальсу”, руки в другій хореографічній позиції обличчям ДЦ.

1- крок вперед з каблука ЛН (як при виконанні ходу вперед в європейських танцях);

2 – підтягнути ПН до ЛН. В момент, коли ПН дійде до ЛН в шосту позицію, зробити поворот на 1/4 вліво на подушці ЛН, зберігаючи паралельність стоп і тримаючи ПН якомога ближче до ЛН, в цей час хлопчик стоїть спиною ДС;

3 - крок ПН в бік. Зберігати паралельність стоп, стопа працює внутрішньою стороною;

4 - підтягнути ЛН до ПН в шосту позицію з поворотом 1/8 вліво, перенести вагу на ЛН. В кінці кроку хлочик стоїть спиною по ЛТ. Зберігати паралельність стоп, стопа працює внутрішньою стороною;

5 - зробити крок ПН назад спиною по ЛТ (як при виконанні ходу назад в європейських танцях). Зберігати паралельність стоп;

6 - підтягнути ЛН до ПН. В момент, коли ЛН дійде до ПН в шосту позицію, зробити поворот на 3/8 вліво на подушці ПН, зберігаючи паралельність стоп і тримаючи ЛН якомога ближче до ПН. Напрямок обличчям ДС;

7 - крок ЛН в бік. Зберігати паралельність стоп, стопа працює внутрішньою стороною. Напрямок обличчям ДЦ;

8 - підтягнути ПН до ЛН в шосту позицію, перенести вагу на ПН. Зберігати паралельність стоп, стопа працює внутрішньою стороною. Напрямок обличчям ДС.

Вправу викрнувати 6-8 раз, кожного разу починаючи з напрямку обличчям ДС. При виконанні кроків не виконувати підйоми та зниження.

Вправа 27 (для дівчат)

В.п. – вихідна індивідуальна стійка танцюриста для “Повільного вальсу”, руки в другій хореографічній позиції спиною ДС.

1- крок назад ПН (як при виконанні ходу назад в європейських танцях);

2 – підтягнути ЛН до ПН , В момент, коли ЛН дійде до ПН в шосту позицію, зробити поворот на 1/4 вліво на подушці ПН, зберігаючи паралельність стоп і тримаючи ЛН якомога ближче до ПН, в цей час дівчина стоїть обличчям ДС;

3 - крок ЛН в бік. Зберігати паралельність стоп, стопа працює внутрішньою стороною;

4 - підтягнути ПН до ЛН в шосту позицію з поворотом 1/8 вліво, перенести вагу на ПН. В кінці кроку дівчина стоїть обличчям по ЛТ.

Зберігати паралельність стоп, стопа працює внутрішньою стороною;

5 - зробити крок ЛН вперед обличчям по ЛТ (як при виконанні ходу вперед в європейських танцях). Зберігати паралельність стоп;

6 - підтягнути ПН до ЛН. В момент, коли ПН дійде до ЛН в шосту позицію, зробити поворот на 3/8 вліво на подушці ЛН, зберігаючи паралельність стоп і тримаючи ПН якомога ближче до ЛН. Напрямок спиною ДС;

7 - крок ПН в бік. Зберігати паралельність стоп, стопа працює внутрішньою стороною. Напрямок спиною до центру;

8 - підтягнути ЛН до ПН в шосту позицію, повернутись вліво на 1/8, перенести вагу на ЛН. Зберігати паралельність стоп, стопа працює внутрішньою стороною. Напрямок спиною ДС.

Вправу виконувати 6-8 раз, кожного разу починаючи з напрямку спиною ДЦ. При виконанні кроків не виконувати підйоми та зниження.

Для кращого засвоєня фігур рекомендуємо вивчати спочатку “Правий поворот”, а потім “Правий поворот” поєднувати з “Закритою переміною з “Правого повороту” в “Зворотній поворот””, потім “Зворотній поворот”, який в подальшому поєднується з “Закритою переміною із “Зворотнього повороту” в “Правий поворот””. Коли діти засвоїли дані фігури, можливе їх виконання по ЛТ в різних виріаціях. При складанні та вивчені варіацій необхідно враховувати площу зали, в якому проходить заняття. Зазвичай варіація розрахована на зал, в якому визначають довгу та коротку лінії. Базові варіації для початківців краще починати на початку довгої лінії. В подальшому будуть розглянуті варіації, які розпочинаються на початку довгої лінії. В залежності від розмірів залу варіацію можна доповнювати фігурами. При складанні варіацій, в яких присутні фігури: “Правий поворот”, “Звортній поворот”, “Переміна з “Правого повороту” в “Зворотній поворот”” та “Переміна із “Зворотнього повороту” в “Правий поворот”” необхідно дотримуватись правил, які стосуються послідовності попередніх та наступних фігур:

<u>Правий поворот:</u>

Попередні фігури: “Закрита переміна з ЛН”. “Правий поворот”, який виконано поруч з кутком залу і який закінчено ДС по новій ЛТ.

Наступні фігури: “Закрита переміна з ПН”. Ще одна фігура “Правий поворот” (в кутку зала). Якщо фігура “Правий поворот” закінчена ДС по новій ЛТ, то за нею може виконуватись будь-яка права фігура.

<u>Зворотній поворот:</u>

Попередні фігури: “Закрита переміна з ПН”.

Наступні фігури: “Закрита переміна з ЛН”.

Розглянемо варіанти варіацій, в яких присутні фігури

<u>Варіація 4 (для початківців)</u>

В.п. – вихідна індивідуальна стійка танцюриста для “Повільного вальсу”, руки в другій хореографічній позиції (хлопчик обличчям ДС, дівчина спиною ДС). Варіацію можна виконувати також в підготовчій позиції і в закритій позиції.

Довга ліния танцю 1:

Такти 1- 2: Виконати кроки 1-6 “Правого повороту”;

Такт 3: Виконати кроки 1-3 “Закритої переміни з “Правого повороту” в “Зворотній поворот””;

Такт 4-5: Виконати кроки 1-6 “Зворотнього повороту”;

Такт 6: Виконати кроки 1-3 “Закритої переміни із “Звортнього повороту” в “Правий поворот””;

Такти 7- 8: Виконати кроки 1-6 “Правого повороту”;

Такт 9: Виконати кроки 1-3 “Закритої переміни з “Правого повороту” в “Зворотній поворот”;

Такт 10-11: Виконати кроки 1-6 “Зворотнього повороту”;

Такт 12: Виконати кроки 1-3 “Закритої переміни із “Звортнього повороту” в “Правий поворот””;

Такт 13-14: Виконати кроки 1-6 “Правого повороту” (хлопчик закінчує обличчям за новою (короткою) ЛТ)

Коротка лінія танцю 1:

Такти 15: Виконати кроки 1-3 “ Закритої переміни з ПН”;

Такт 16: Виконати кроки 1-3 “Закритої переміни з ЛН”;

Такти 17: Виконати кроки 1-3 “ Закритої переміни з ПН”;

Такт 18: Виконати кроки 1-3 “Закритої переміни з ЛН”;

Довга лінія танцю 2:

Повторити виконання фігур, що були виконані на довгій лінії 1.

Коротка лінія танцю 2:

Повторити виконання фігур, що були виконані на короткій лінії 1.

Продовжувати виконання варіації. Тривалість варіації до 90 секунд.

<u>Варіація 5</u>

В.п. – вихідна індивідуальна стійка танцюриста для “Повільного вальсу”, руки в другій хореографічній позиції (хлопчик обличчям ДС, дівчина спиною ДС). Варіацію можна виконувати також в підготовчій позиції і в закритій позиції.

Довга лінія танцю 1:

Такти 1- 2: Виконати кроки 1-6 “Правого повороту”;

Такт 3: Виконати кроки 1-3 “Закритої переміни з “Правого повороту” в “Зворотній поворот”;

Такти 4-5: Виконати кроки 1-6 “Зворотнього повороту”;

Такт 6: Виконати кроки 1-3 “Закритої переміни із “Звортнього повороту” в “Правий поворот””;

Такти 7- 8: Виконати кроки 1-6 “Правого повороту”;

Такт 9: Виконати кроки 1-3 “Закритої переміни з “Правого повороту” в “Зворотній поворот”;

Такти 10-11: Виконати кроки 1-6 “Зворотнього повороту”;

Такт 12: Виконати кроки 1-3 “Закритої переміни із “Звортнього повороту” в “Правий поворот”;

Такти 13-14: Виконати кроки 1-6 “Правого повороту” (хлопчик закінчує обличчям ДС за новою (короткою) ЛТ)

Коротка лінія танцю 1:

Такти 15-16: Виконати кроки 1-6 “ Правого повороту”;

Такт 17: Виконати кроки 1-3 “Закритої переміни з “Правого повороту” в “Зворотній поворот”;

Такти 18-19: Виконати кроки 1-6 “Зворотнього повороту”;

Такт 20: Виконати кроки 1-3 “Закритої переміни із “Звортнього повороту” в “Правий поворот”;

Такти 21-22: Виконати кроки 1-6 “Правого повороту” (хлопчик закінчує обличчям ДС за новою (довгою) ЛТ)

Довга лінія танцю 2:

Повторити виконання фігур, що були виконані на довгій лінії 1.

Коротка лінія танцю 2:

Повторити виконання фігур, що були виконані на короткій лінії 1.

Продовжувати виконання варіації. Тривалість варіації до 90 секунд.

Після успішного засвоєння базових фігур повільного вальса поодинці та в підготовчій позиції можна переходити до опанування закритої позиції в повільному вальсі.

В наступному розділі дано опис постановки в парі при виконанні європейської програми танців, яку рекомендовано провідним спеціалістом в галузі спортивного танцю Гаррі Сміт-Хемпширом (2000р.).

4.3 Особливості постановки в парі при виконанні європейської програми танців.

До європейської програми танців відностять такі танці: повільний вальс, танго, повільний фокстрот, віденський вальс, квікстеп. Виконання цих танців, як і багатьох інших, має свої особливості. Перш за все партнери знаходяться в закритій позиції в тісному контакті (рис. 6).

Така позиція залишається незміною протягом всього танцю, і партнери при кожному русі впливають одне на одного. Цей вплив може бути як позитивним, так і негативним. Тому велике значення мають основи правильної постави і положення в парі. Розглянемо правильну стійку в європейських танцях. Необхідно пам’ятати, що в процесі заняття стійкою

рекомендується постійно стежити за наведеними нижче “опорними точками” до тих пір, поки пара не почне приймати правильне положення рефлекторно.

Рис. 6 Закрита позиція в парі

Позиція партнера. Встати прямо, стопи разом, носки спрямовані на 12 годин на уявному циферблаті - наприклад по ЛТ - обидва носка, звичайно, в одному напрямку і не розгорнуті під кутом один до одного. Постава ідеально вертикальна і хребет прямий наскільки можливо. Спина не повинна бути вигнута, а грудь - “надута”.

Центр енергії, або управління обертовим рухом, при повороті корпусу розташований в області пояса і стегон, який утворює, так би мовити, “м’язовий корсет”. Руки, що підняті на рівні нормальної стійки, повинні бути в тонусі, але не вільні, не жорсткі і не напружені. Плечі ніколи не повинні бути підняті або напружені. Повинно бути відчуття, що голова розташована “високо”, а шия є безперервним продовженням прямого хребта. Хоча у партнера повинно бути відчуття вертикального

“витягування” і підвищеного м’язового тонусу тіла, проте не повинно бути навіть сліду напруженості або жорсткості в будь-якій точці, максимального підйому. Щоб домогтися правильного відчуття, необхідно максимально подати коліна назад. Відчувається, що коліна “замкнені”, тобто знаходяться в неправильному положенні. Потім коліна розслабляються і подаються трохи вперед. Зовні ноги, як і раніше, виглядають прямими, але коліна тепер не “замкнені”. Це правильне вихідне положення ніг.

Тепер треба подати вагу злегка вперед на з’єднані стопи, які повинні бути паралельні - поки точка балансу не зміститься з центру стопи на її передню частину. Це завершує формування вихідної індивідуальної стійки партнера.

Позиція партнерки. Постава аналогічна поставі партнера. М’язи тіла розтягнуті і їх тонус підвищений, але партнерка повинна уникати будь-яких слідів зайвої напруги і жорсткості. Традиційна характерна зовнішність партнерки створюється витягуванням її тіла вгору від голеностопу у формі дугоподібної кривої, яка не повинна бути перебільшеною, причому стегна і пояс є свідомими точками контакту з центральною лінією партнера (рис. 7).

Рис. 7 Стійка партнерші в парі.

Важливо, щоб стегна не були подані назад. Помилково, якщо

дугоподібна лінія корпусу починається тільки від основи хребта, а стегна подані назад. Це не тільки неправильно, але така постава створює зайве навантаження на хребет, що згодом може привести до медичних проблем.

Вигин корпусу повинен являти собою одну безперервну плавну дугу від голеностопа до верхівки голови. Не перебільшуйте прогин назад верхньої частини корпусу. У партнерки повинен залишитися достатній резерв для розкриття верхньої лінії корпусу в різних обертальних фігурах і в позах типу контра-чеків і оверсвеїв.

Гнучкість спини партнерки є важливим фактором для досягнення природної реакції тіла на відцентрову силу обертальних фігур.

Крім того, для партнерки характерна невелика подача корпусу вліво у формі дуги від таза вгору. Важливо відзначити, що центр ваги (баланс) партнерки повинен бути завжди зміщений до партнера. При такій стійці ясно, що голова і лінія очей партнерки будуть спрямовані трохи вгору.

Положення в парі. Важливим аспектом в європейських танцях є запрошення партнерки на танець (рис. 8).

Рис. 8 Позиція для запрошення партнерки на танець

У сучасному варіанті партнер пропонує партнерці свою ліву руку, витягнувши її вперед. При цьому долоня партнера спрямована в бік

партнерки, чотири пальці складені разом і розгорнуті вліво, великий палець відставлений убік.

Партнерка, прийнявши запрошення партнера, вкладає чотири пальці правої руки між великим і рештою пальців партнера, і партнери злегка охоплюють кисті рук один одного. При цьому великий палець правої руки партнерки лягає зверху великого пальця лівої руки партнера. Далі партнер м'яко підводить до себе партнерку на досить близьку відстань. До утворення контакту в парі.

Зібравши долоню в "човник", партнер правою рукою підтримує лопатку партнерки. Партнерка випрямляє пальці лівої руки, великий палець залишається в природньому положенні і злегка відставлений убік. Потім вона кладе свою руку поверх руки партнера, відводячи лікоть в сторону.

Лікті обох партнерів спрямовані злегка вперед і в сторону від себе. Плечі слід тримати вільно, не напружуючи їх. Обидва партнери повинні стояти прямо. Голови трохи повернені в ліву сторону, підборіддя підняті. Спина і руки партнера утворюють "рамку", яка утримує партнерку. Партнерка не висне на партнері, а злегка відштовхується від нього. У з'єднаних руках повинен відчуватися легкий тиск.

Важливо, щоб тіла партнерів були правильно розташовані в парі по відношенню один до одного. Партнерка не повинна бути зрушена занадто вправо, але і не повинна бути розташована прямо навпроти партнера.

Можна запропонувати наступну вправу. Партнер або партнерка приймає правильну власну стійку, ступні з'єднані. (Неважливо, хто з партнерів почне. Можна пробувати по черзі і один за одного.) Інший партнер ставить носок своєї правої ступні близько до ступнів партнера, причому носок повинен бути спрямований точно між його з'єднаними стопами, а потім він з'єднує свої ступні.

У цьому положенні слід подолати легкий контакт на рівні стегон і пояса; партнерка зрушена злегка вправо від центру корпусу партнера; обидва партнери збалансовані в парі з вагою поданою вперед над носками

стоп; партнер стоїть вертикально, а партнерка приймає збалансовану позицію в формі елегантної дуги від голови до стоп (рис. 9).

Рис. 9 Правильна позиція в парі

Тепер партнери повинні прийняти правильне положення рук. Суглоб великого пальця правої руки партнера повинен бути розташований трохи нижче лопатки партнерки, а не на ній. Це дозволить партнерці використовувати гнучкість хребта, щоб відкрити “верх”, не втрачаючи контакту, не відчуваючи обмеження в русі і відчуття, що занадто високо розоміщена долоня партнера виводить її з балансу.

Важливо, щоб піднята в основній стійці рука партнерки ніколи не виглядала жорсткою і закріпаченої як в гіпсі (рис. 9).

Це безперечно порушувало б загальне відчуття жіночності. Найбільш повно описати стан її правої руки можна за допомогою образу “м’якої спадаючої шовкової тканини” між кистю і плечем. Аналогічно її ліва рука повинна викликати відчуття легкості, а не чинити тиск або спиратися на руку партнера. Ідеально розташовані руки партнерки повинні створювати образ елегантної жіночності. Лікті ніколи не повинні бути вище

горизонтальної лінії, це створює негарний, зовсім не жіночний “жорсткий” образ і абсолютно суперечить опису положення в парі. Правильну індивідуальну позицію і положення в парі треба відпрацьовувати до тих пір, поки танцюристи не братимуть її автоматично, виходячи на паркет.

Таким чином:

1. Обидва партнери, стаючи в пару, повинні “налаштувати” свою власну індивідуальну стійку.

2. Далі, стаючи в пару, партнери аналогічно “налаштовують” положення в парі.

3. Обидві ці “настройки” відпрацьовуються до тих пір, поки не будуть виконуватися рефлекторно під впливом “м’язової пам’яті”.

Контакт в парі. Ідеальним є постійний, безперервний контакт з партнером. Танцюючи одну з фігур, що перераховано вище, або їх комбінацію, партнерка не повинна втрачати контакт з партнером. Саме дівчина відповідає за підтримку контакту з партнером. Партнер веде, а партнерка повинна слухатися, не втрачаючи контакту (рис. 10, 11).

Рис. 10 Правильна постановка в парі

Рис 11. Неправильна постановка в парі

Корпусний контакт – поняття абсолютне. В танці корпусний контакт потребує наполегливого тренування, для того щоб довести його до рівня, коли свобода свінгового руху значно зростає завдяки легкому опору корпусу партнерки, коли досить вдиху, щоб партнерка почала рух разом з партнером. Контакт в корпусі є частиною гарного стилю. Він створює стрункі і витончені лінії пари. Відсутність контакту, особливо в поєднанні з принциповою відмовою від СВМ, незмінно призводить до того, що силует пари виглядає неохайним і менш естетичним.

Для успішного засвоєння контакту в парі і правильної стійки можна застосовувати наступні вправи:

<u>Вправа 28</u>

В.п. – "Закрита позиція" в парі.

1- підйом на місці вгору, утримання контакту в парі;

2 - зниження на місці, утримання контакту в парі;

3-4 – повторити 1-2.

Вправу можна виконувати з музичним супроводом:

На перший такт (рахунок 1,2,3) – підйом на місці вгору, зберігати контакт в парі;

На другий такт (рахунок 1,2,3) – зниження на місці, зберігати контакт в парі.

Вправу виконувати 8-12 раз.

<u>Вправа 29. (музичний супровід "Повільний вальс")</u>

В.п. – "Закрита позиція" в парі.

Перший такт:

1- крок вперед у хлопчика з ПН, з каблука, у дівчини назад з ЛН. Зберігати паралельність стоп і контакт в парі.

2- підтягнути хлопчику ЛН до ПН, дівчині ПН до ЛН. В кінці рахунка (в момент, коли ноги і партнера і партнерки будуть по шостій позиції) підйом. Зберігати паралельність стоп і контакт в парі.

3- зберігати положення вгорі. В кінці рахунка - зниження. Прийняти В.п.

Другий такт:

1- крок назад у хлопчика з ЛН, у дівчини вперед з ПН. Зберігати паралельність стоп і контакт в парі.

2- підтягнути хлопчику ПН до ЛН, дівчині ЛН до ПН. В кінці рахунка (в момент, коли ноги і партнера і партнерки будуть по шостій позиції) підйом. Зберігати паралельність стоп і контакт в парі.

3- зберігати положення вгорі. В кінці рахунка зниження. Прийняти В.п.

Вправу виконувати 8-12 раз.

<u>Вправа 30. (музичний супровід “Повільний вальс”)</u>

В.п. – “Закрита позиція” в парі.

Перший такт:

1 - крок вперед з ЛН у хлопчика, у дівчини назад з ПН. Зберігати паралельність стоп и контакт в парі.

2 - підтягнути ПН до ЛН у хлопчика, у дівчини ЛН до ПН. В кінці рахунка (в момент, коли ноги і партнера і партнерки будуть в шостій позиції) підйом. Зберігати паралельність стоп і контакт в парі.

3 - зберігати положення вгорі. В кінці рахунка зниження. Прийняти В.п.

Другий такт:

1- крок назад з ПН у хлопчика, у дівчини вперед з ЛН. Зберігати паралельність стоп і контакт в парі.

2- підтягнути ЛН до ПН у хлопчика, у дівчини ПН до ЛН. В кінці рахунка (в момент, коли ноги і партнера і партнерки будуть в шостій позиції) підйом. Зберігати паралельність стоп і контакт в парі.

3- зберігати положення вгорі. В кінці рахунка зниження - В.п.

Вправу виконувати 8-12 раз.

<u>Вправа 31. (музичний супровід “Повільний вальс”)</u>

В.п. – “Закрита позиція” в парі.

Перший такт:

1- крок в бік з ПН у хлопчика, у дівчини з ЛН. Зберігати

паралельність стоп і контакт в парі.

2- підтягнути ЛН до ПН у хлопчика, у дівчини ПН до ЛН. В кінці рахунка (в момент, коли ноги і партнера і партнерки будуть по шостій позиції) підйом. Зберігати паралельність стоп і контакт в парі.

3- зберігати положення вгорі. В кінці рахунка зниження - В.п.

Другий такт:

1 - крок в бік з ЛН у хлопчика, у дівчини з ПН. Зберігати паралельність стоп і контакт в парі.

2 - підтягнути ПН до ЛН у хлопчика і ЛН до ПН у дівчини. В кінці рахунка (в момент, коли ноги партнера і партнерки будуть по шостій позиції) підйом. Зберігати паралельність стоп і контакт в парі.

3 - зберігати положення вгорі. В кінці рахунка зниження - В.п.

Вправу виконувати 8-12 раз.

Вправа 32. (музичний супровід "Повільний вальс")

В.п. – "Закрита позиція" в парі.

На перший такт музики (рахунок 1, 2, 3) винести хлопчику ПН вперед, дівчині ЛН назад від стегна без пернесення ваги. Під час виносу ноги виконувати невелике зниження на опорній нозі, утримувати контакт в парі. Винос ноги закінчується, коли далі її не можливо просувати, не відірвавши від підлоги каблук опорної ноги.

На другий такт (рахунок 1, 2, 3) – підтягнути хлопчику ПН до ЛН, дівчині ЛН до ПН. Під час підтягування виконувити невеликий підйом на опорній нозі, утримувати контакт в парі.

На наступний такт продовжити виконання вправи. Зберігати паралельність стоп, утримувати контакт в парі.

Вправу виконувати 8-12 раз.

Вправа 33. (музичний супровід "Повільний вальс")

В.п. та умови виконання як у вправі 32, але хлопчик виносить ЛН вперед, а дівчина ПН назад.

Вправу виконувати 8-12 раз.

Вправа 34. (музичний супровід "Повільний вальс")

В.п. – “Закрита позиція” в парі.

На перший такт музики (рахунок 1, 2, 3) винести дівчині ЛН вперед, хлопчику ПН ногу назад, без перенесення ваги. Під час виносу ноги виконувати невелике зниження на опорній нозі, утримуючи контакт в парі. Винос ноги закінчується, коли не можливо просувати її далі без відрива стопи опорної ноги.

На другий такт (рахунок 1, 2, 3) підтягувати хлопчику ПН до ЛН, дівчині ЛН до ПН. Під час підтягування виконувити невеликий підйом на опорній нозі, утримувати контакт в парі.

На наступний такт продовжити виконання вправи. Зберігати паралельність стоп, утримувати контакт в парі.

Вправу виконувати 8-12 раз.

Вправа 35. (музичний супровід “Повільний вальс”)

В.п. – “Закрита позиція” в парі.

На перший такт музики (рахунок 1, 2, 3) винести в бік хлопчику ПН, дівчині ЛН без пернесення ваги. Під час виносу ноги виконувати невелике зниження. Зберігати паралельність стоп, утримувати контакт в парі. Винос ноги закінчується, коли далі її не можливо просувати, не відірвавши від підлоги опорну ногу.

На другий такт (рахунок 1, 2, 3) – підтягнути хлопчику ПН до ЛН, дівчині ЛН до ПН. Під час підтягування виконувати невеликий підйом, зберігати контакт в парі.

На наступний такт продовжити виконання вправи. Зберігати паралельність стоп, утримувати контакт в парі.

Вправу виконувати 8-12 раз.

Вправа 36. (музичний супровід “Повільний вальс”)

В.п. та умови виконання як у вправі 35, але виносити в бік юнаку ЛН, дівчині ПН.

Вправу виконувати 8-12 раз.

Вправа 37. (музичний супровід “Повільний вальс”)

Хід по колу за ЛТ, хлопчик обличчям, дівчина спиною.

В.п. – “Закрита позиція” в парі.

При виконанні вправи крок вперед робити за правилами виконання ходу вперед і назад в європейських танцях, утримувати контакт.

<u>Вправа 38. (музичний супровід “Повільний вальс”)</u>

Хід по колу за ЛТ хлопчик спиною, дівчина обличчям.

В.п. – “Закрита позиція” в парі.

При виконанні вправи крок вперед і назад робити за правилами виконання ходу назад і вперед в європейських танцях. Утримувати контакт в парі.

4.3 Методика навчяння основних елементів і фігур танцю “Ча-ча-ча”.

В танці “Ча-ча-ча” в віковій категорії “Діти” вивчають такі фігури як:

1.Закритий основний рух.

2. Тайм степ.

3. Чек з відкритої КПП = (Нью-Йорк в ЛБП – ISTD).

4. Чек з відкритої ПП = (Нью-Йорк в ПБП - ISTD).

5. Спот поворот ВП.

6. Спот поворот ВЛ.

7. Поворот під рукою ВЛ.

8. Поворот під рукою ВП.

9. Рука до руки.

Знайомство з танцем “Ча-ча-ча” починається з того, що діти слухають музику і знайомляться з музичним розміром 4/4. Акцент робиться на першому ударі кожного такту. Танцювання треба починати з кроку, що виконується на перший удар такту. “Ча-ча-ча” має свою музичну конструкцію: в “Ча-ча-ча” такт з чотирьох ударів розділено на дві рівні частини. Перші два кроки “Ча-ча-ча шассе”, що тривають 1/2 удару ділять четвертий удар такту. Третій крок шассе доводиться на перший удар наступного такту.

Для того щоб дітям була зрозуміла ця конструкція, можна розібрати з ними такий ритм:

“Ча” – “Ча” – “1” – “2” –“3”.

При цьому необхідно, щоб діти засвоїли, що рахунок “Ча” триває 1/2 удару, а саме по тривалості цей рахунок в два рази швидше, ніж рахунок “1”, “2” та “3”.

Для засвоєння цього ритму можна виконувати плескання долонями на кожний рахунок, спочатку без музики, потім під повільний ритм, а з часом в темпі 30/32 такта за хвилину.

Після засвоєння основного ритму, можна давати завдання плескати долонями лише рахунок “Ча”-“Ча” – “1”, потім тільки “2” або тільки “3”. Можна комбінувати різні варіанти, для того щоб діти чітко розрізняли кожний рахунок і удар в музиці. Крім плескання в долоні, можна паралельно промовляти кожний рахунок, при цьому спостерігати, щоб кожний рух відповідав тому що рахує і показує дитина.

Для засвоєння ритму “Ча –ча – ча”, а також для координованої роботи ніг, можна вконувати марширування на місці під ритм “Ча-ча-ча”

<u>Вправа 39</u>

В.п – О.с.

“ча” – зробити на місці крок ПН;

“ча” - зробити на місці крок ЛН;

“1” – зробити на місці крок ПН;

“2” – зробити на місці крок ЛН;

“3” – зробити на місці крок ПН;

“ча” – зробити на місці крок ЛН;

“ча” - зробити на місці крок ПН;

“1” – зробити на місці крок ЛН;

“2” – зробити на місці крок ПН;

“3” – зробити на місці крок ЛН;

Спочатку виконують вправу без музичного супроводу, потім виконувати з музичним супроводом в повільному темпі, а з часом в темпі 30/32 такта за хвилину.

Після засвоєння данної вправи поодинці, можна виконувати цю вправу в парі в підготовчій позиції.

Перш ніж вивчати фігури танцю “Ча-ча-ча”, необхідно розібрати правильну стійку для танців латиноамериканської програми, до яких і належить “Ча-ча-ча”.

Необхідно стати в звичайну вільну позицію, стопи разом. Випрямити спину, підтягнути грудну клітку, але не піднімати плечі. Потім зробити крок в бік на будь-яку стопу і випрямити опорну ногу. Перемістити вагу повністю на цю ногу, дозволяючи тазу рухатися в сторону і назад так, щоб вага відчувалась на каблуках опорної стопи. Коліно опорної ноги як би продавлюється назад (положення locked back). Ступінь зсуву тазу назад повинна бути такою, щоб положення верхньої частини корпусу залишалося незмінним.

Для дітей 6-7 років можна застосовувати стійку, коли ноги знаходяться разом. На відмінну від “Повільного вальсу” в “Ча-ча-ча” більшість кроків виконується по третій позиції, тому важливо при виконанні кроків в бік нагадувати дітям, що носок стопи вільної ноги розгорнутий назовні. Роботу стегон краще давати після того, як учні відчули свій баланс на опорній нозі.

Вивчення фігур в “Ча-ча-ча” рекомендовано починати з вивчення фігури “Ча-ча-ча шасе ВП (ПЛП)” і “”Ча-ча-ча шасе ВЛ (ЛПЛ)” (табл. 12, 13).

Таблиця 12

Ча-ча-ча шасе ВП (ПЛП)

Крок	**Ритм**	**Трива-лість**	**Позиція стоп**	**Робота стопи**	**Технічний елемент**	**Поворот**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
Партія хлопчика і дівчини						
1	4 (ча)	1/2	ПН в сторону	Подушеч ка плоско	П коліно зігнуте. Стегна починають рухатись ВП.	Визначається фігурою, в якій виконується шасе.
2	& (ча)	1/2	ЛС наполовину приставляється до ПС	Подушеч ка плоско	Обидва коліна зігнуті. Стегна посередині.	

Продовження таблиці 12

1	2	3	4	5	6	7
3	1	1	ПН в сторону	Подушеч ка плоско	Обидва коліна випрямлені. Стегна ВЛ.	Визначається фігурою, в якій виконується шасе.

Шасе складається з групи трьох кроків, де на другому кроці стопа, що рухається, напів приставляється до стопи що стоїть (коліна при цьому з'єднані). Шасе може бути виконано в будь-якому напрямку.

Хоча на другому кроці будь-якого шассе обидва коліна зігнуті і обидва випрямлені на останньому, в цьому русі немає коливання висоти або "баунса" (bounce - пружина). Це наслідок того, що "втрата висоти", яка має місце при згинанні обох колін на другому кроці, добре компенсується рухом стегна або зміщенням таза при випрямленні ноги на третьому кроці шосе.

Таблиця 13

Ча-ча-ча шасе ВЛ (ЛПЛ)

Крок	Ритм	Трива-лість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент	Поворот
Партія хлопчика і дівчини						
1	4 (ча)	1/2	ЛС в сторону	Подушечка плоско	Л коліно зігнуте. Стегна починають рухатись ВЛ.	Визначаєть ся фігурою, в якій виконуєть-ся шасе.
2	& (ча)	1/2	ПС наполовину приставляється до ЛС	Подушечка плоско	Обидва коліна зігнуті. Стегна посередині.	
3	1	1	ЛН в сторону	Подушечка плоско	Обидва коліна випрямлені. Стегна ВЛ.	

При вивченні шасе з дітьми початківцями, треба в першу чергу акцентувати увагу на правильному виконані кроку в бік і роботою колін, і вже потім добавляти поняття про роботу стегна.

При виконанні крока в бік необхідно досягнути того, щоб діти зразу виходили в баланс на ногу. Взагалі при виконані любого кроку: вперед назад, в бік – баланс повинен знаходитись на опорній нозі, вільна нога

повинна залишатись без ваги. І перш за все необхідно сформувати у дитини саме цей навик.

Як було зазначено вище, спочатку доцільно вивчати кроки, або шасе в бік. В якості підвідних вправ можна застосувати наступну:

<u>Вправа 40</u>

В.п. – О.с., руки в другій хореографічній позиції.

1 – зробити крок ПН в бік, перенести вагу на ПН, нога повинна бути рівною, ЛН залишити в стороні;

2- підняти ЛН над підлогою, утримуючи корпус рівно, при цьому вага знаходиться повністю на опорній ПН.

3 - опустити ЛН на підлогу, корпус утримувати рівно, вага на ПН.

4 - підтягнути ЛН до ПН, але не ставити стопу на підлогу, а залишити носок натягнутим. Таким чином, опорна ПН і зігнута ЛН утворюють як би "віконце" (рис. 12).

5 - зробити крок ЛН в бік, перенести вагу на ЛН, нога повинна бути рівною, ПН залишити в стороні;

6 - підняти ПН над підлогою, утримуючи корпус рівно, при цьому вага знаходиться повністю на опорній ЛН.

7 - опустити ПН на підлогу, корпус утримувати рівно, вага на ЛН.

8 - підтягнути ПН до ЛН, але не ставити стопу на підлогу, а залишити носок натягнутим. Таким чином, опорна ПН і зігнута ЛН утворюють як би "віконце" (рис. 12).

В віці 6-7 років дітям інколи важко виконати саме два кроки в сторону з приставкою. Для вирішення цього питання можливо застосування вправи з кольоровими квадратиками. Для кожної дитини необхідно підготувати три квадратика, наприклад червоного, жовтого та зеленого кольору. Квадратики розподіляють один від одного на відстані кроку в бік. Червоний квадратик покласти навпроти ПН, потім кладуть на підлогу жовтий і далі зелений квадратик.

Діти стають навпроти червоного квадратика і починають виконувити фігуру "Шасе ВЛ" та "Шасе ВП". При виконані вправи

необхідно акцентувати увагу на тому, що на рахунок “Ча” робиться крок на жовтий квадратик і на жовтому квадраті відбувається приставка “Ча”, крок на рахунок “1” виконується на зелений квадратик, якщо діти танцюють “Шасе ВЛ” , або на червоний квадратик, якщо діти танцюють “шасе ВП”.

Рис. 12 Позиція “віконце” при виконані шасе.

Після засвоєння кроків “Шасе ВП” і “Шасе ВЛ” можна переходити до вивчення фігури “Тайм-степ” (табл. 14).

Таблиця 14

Тайм-степ (Time Step)

Крок	Ритм	Трива-лість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент	Поворот
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
Партія хлопчика						
1	1	1	ПС в сторону	Подушечка плоско.	Боковий крок	Немає
2	2	1	ЛС приставляється до ПС	Подушечка плоско	Стопа приставляється з перенесенням ваги	Немає

1	2	3	4	5	6	7
3	3	1	ПС на місті	Подушечка плоско	Перенесення ваги на місці	Немає
4	4	1/2	ЛС в сторону	Подушечка плоско.	Ча-ча-ча шасе ЛПЛ в сторону	Немає
5	&	1/2	ПС півприставля-ється до ЛС	Подушечка плоско		Немає
6	1	1	ЛС в сторону	Подушечка плоско		Немає
7	2	1	ПС приставляється до ЛС	Подушечка плоско.	Стопа приставляється з перенесенням ваги	Немає
8	3	1	ЛС на місці	Подушечка плоско	Перенесення ваги на місці	Немає
9	3	1/2	ПС в сторону	Подушечка плоско	Ча-ча-ча шасе ПЛП в сторону	Немає
10	&	1/2	ЛС приставляється до ПС	Подушечка плоско.		Немає
11	1	1	ПС в сторону	Подушечка плоско		Немає
Далі можна повторяти з крока 2						
Партія дівчини						
1	1	1	ЛС в сторону	Подушечка плоско	Боковий крок	Немає
2	2	1	ПС приставляється до ЛС	Подушечка плоско	Стопа приставляється з перенесенням ваги	Немає
3	3	1	ЛС на місті	Подушечка плоско	Перенесення ваги на місці	Немає
4	4	1/2	ПС в сторону	Подушечка плоско	Ча-ча-ча шасе ПЛП в сторону	Немає
5	&	1/2	ЛС півприставля-ється до ЛС	Подушечка плоско		Немає
6	1	1	ПС в сторону	Подушечка плоско		Немає
7	2	1	ЛС приставляється до ПС	Подушечка плоско	Стопа приставляється з перенесенням ваги	Немає
8	3	1	ПС на місці	Подушечка плоско	Перенесення ваги на місці	Немає
9	3	1/2	ЛС в сторону	Подушечка плоско	Ча-ча-ча шасе ЛПЛ в сторону	Немає
10	&	1/2	ПС півприставляєть ся до ЛС	Подушечка плоско		Немає

1	2	3	4	5	6	7
11	1	1	ЛС в сторону	Подушечка плоско	Ча-ча-ча шасе ЛПЛ в сторону	Немає
Далі можна повторяти з крока 2						

Фігура “Тайм-степ” містить шасе і кроки на місці. Фігуру можна вивчати з допомогою кольорових квадратиків, як при вивченні “Шасе ВП” і “Шасе ВЛ”, можна промовляти з дітьми рахунок, та давати їм завдання порахувати його самостійно. Це дозволяє скоріше опанувати ритм танцю і полегшує вивчення послідовності кроків.

Фігуру можна вконувати як поодинці, так і в парі в підготовчій, або в закритій позиції.

Підготовчу позицію було розглянуто при знайомстві з танцем “Повільний вальс”. Закрита позиція в танці “Ча-ча-ча” має свої відмінності.

Закрита Позиція (Close Hold)

В “Закритій позиції” в танці “Ча-ча-ча” (рис. 13) партнери знаходяться на відстані, приблизно, 15 см один від одного, при цьому дівчина трохи зміщена ВП щодо хлопчика. Вага знаходиться на будь-якій із стоп, але на різнойменних. П кисть хлопчика “човником” розташовується на Л лопатці дівчини. П рука плавно вигнута, лікоть на рівні грудної клітки. Л рука дівчини лежить на П руці юнака, повторюючи плавний вигин, а її Л кисть на П плечі хлопчика.

Л рука хлопчика плавно вигнута, приблизно так само, як і П рука, тільки вигин Л руки догори. Л кисть, з прямим зап’ястям, знаходиться, приблизно, на рівні його носу. Хлопчик Л кистю легко тримає П кисть дівчини. Замок Л кисті хлопчика і П кисті дівчини повинні знаходитися в лінії, що лежить між партнерами.

Рис. 13 Закрита позиція для танцю “Ча-ча-ча”

Наступним етапом при вивчені техніки танцю “Ча-ча-ча” є засвоєння правильної роботи стопи.

В “Ча-ча-ча” всі кроки вперед починаються з носка, потім на подушечку стопи з тиском в підлогу. Каблук опускається безпосередньо перед повним завершенням кроку.

При ході назад в контакті з підлогою спочатку знаходиться подушечка стопи, що рухається, а потім носок і так далі. Каблук опускається, як тільки переноситься вага і відбувається повне завершення кроку. В кінці кроку каблук стопи, що залишився без ваги, може відриватися від підлоги, але це не повинно бути результатом будь-якого штучного згинання вільної ноги.

Через темп музики в “Ча-ча-ча” розподіл ваги в кожному останньому кроці назад повиннен бути таким, щоб повна вага мала змогу перейти на каблук тільки в кінці рахунку “і” (після рахунку “2”). При цьому рахунок стане “2 і а” перед перенесенням повної ваги вперед на місці на “3”.

Схожу дію і рахунок в “Ча-ча-ча” використовують на всіх кроках вперед, що перериваються.

Щоб створити перше уявлення про виконання кроків вперед в танці “Ча-ча-ча”, необхідно вивчити третю хореографічну позицію ніг, так як кроки в “Ча-ча-ча” виконуються по третій позиції. В якості допоміжної вправи можна виконувати кроки вперед по третій позиції:

Вправа 41

В.п. – стійка на ЛН, носок ЛН розгорнутий по ІІІ хореографічній позиції, ПН відведена назад, носок ПН розгорнутий назовні, п’ята розгорнута всередину, руки в ІІ хореографічній позиції.

1- підтягнути ПН до ЛН в позицію “віконце”;

2- вивести вперед ПН, носок натягнутий та розгорнутий по третій позиції;

3 – перенести вагу на ПН, стопа ПН розгорнута по ІІІ позиції, ЛН залишається позаду, носок ЛН розгорнутий назовні, п’ята розгорнута всередину;

4 – утримувати вагу на ПН;

5 – підтягнути ЛН до ПН в позицію “віконце”;

6 - вивести вперед ЛН, носок натягнутий та розгорнутий по третій позиції;

7 – перенести вагу на ЛН, стопа ЛН розгорнута по ІІІ позиції, ПН залишається позаду носок ПН розгорнутий назовні, п’ята розгорнута всередину;

8 – утримувати вагу на ПН.

Продовжувати вправу рухаючись по ЛТ. Утримувати корпус вертикально.

За допомогою наступної вправи діти отримають уявлення про виконання кроку назад. При виконані кроку назад необхідно акцентувати увагу дітей на повне перенесення ваги тіла на опорну ногу (рис. 14)

Рис. 14 Крок назад в танці “Ча-ча-ча”

<u>Вправа 42</u>

В.п. – стійка на ЛН, носок ЛН розгорнутий по ІІІ хореографічній позиції, ПН виведена вперед, носок ПН розгорнутий назовні, п’ята розгорнута всередину, руки в ІІ хореографічній позиції.

1- підтягнути ПН до ЛН в позицію “віконце”;

2 - вивести назад ПН, носок розгорнути назовні, п’яту розгорнути всередину;

3 – перенести вагу на ПН, стопа ПН розгорнута по ІІІ позиції, ЛН залишається попереду, носок ЛН розгорнутий назовні, п’ята розгорнута всередину;

4 – утримувати вагу на ПН;

5- підтягнути ЛН до ПН в позицію “віконце”;

2 - вивести назад ЛН, носок розгорнути назовні, п’яту розгорнути всередину;

3 – перенести вагу на ЛН, стопа ЛН розгорнута по ІІІ позиції, ПН залишається попереду, носок ПН розгорнутий назовні, п’ята розгорнута всередину;

4 – утримувати вагу на ЛН.

Продовжувати вправу рухаючись по ЛТ. Утримувати корпус вертикально.

Після засвоєння дітьми навика робити кроків вперед, назад та в бік, можна вивчати наступні фігури танцю “Ча-ча-ча”.

В таблиці 15 дано опис фігури “Закритий основний рух”.

Таблиця 15

Закритий основний рух (Close Basic)

Крок	Ритм	Трива-лість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент	Поворот
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
Партія хлопчика						
1	2	1	ЛС вперед, носок разгорнутий	Подушечка плоско	Перерваний хід вперед	Немає
2	3	1	ПС на місці	Подушечка плоско	Перенесення ваги на місці	Трохи ВЛ
3	4	1/2	ЛС стопа в сторону	Подушечка плоско	Ча-ча-ча шасе ЛПЛ в сторону	ВЛ
4	&	1/2	ПС півприставляється до ЛС	Подушечка плоско		
5	1	1	ЛС в сторону	Подушечка плоско		
6	2	1	ПС назад	Подушечка плоско	Хід назад	Немає
7	3	1	ЛС на місці	Подушечка плоско	Перенесення ваги на місці	Трохи ВЛ
8	4	1/2	ПС в сторону	Подушечка плоско	Ча-ча-ча шасе ПЛП в сторону	ВЛ
9	&	1/2	ЛС напівприставляється до ПС	Подушечка плоско		
10	1	1	ПС в сторону	Подушечка плоско		
Партія дівчини						
1	2	1	ПС назад	Подушечка плоско	Хід назад	Немає
2	3	1	ЛС на місці	Подушечка плоско	Перенесення ваги на місці	Трохи ВЛ
3	4	1/2	ПС в сторону	Подушечка плоско	Ча-ча-ча шасе ПЛП в сторону	ВЛ

1	2	3	4	5	6	7
4	&	1/2	ЛС напівприставляється до ПС	Подушечка плоско	Продовжувати Ча-ча-ча шасе ПЛП в сторону	ВЛ
5	1	1	ПС в сторону	Подушечка плоско		
6	2	1	ЛС вперед, носок разгорнутий	Подушечка плоско	Перерваний хід	Немає
7	3	1	ПС на місці	Подушечка плоско	Перенесення ваги на місці	Трохи ВЛ
8	4	1/2	ЛС в сторону	Подушечка плоско	Ча-ча-ча шасе ЛПЛ в сторону	ВЛ
9	&	1/2	ПС напівприставляється до ЛС	Подушечка плоско		
10	1	1	ЛС в сторону	Подушечка плоско		

Фігуру “Закритий основний рух” можна виконувати поодинці, в парі в підготовчій позиції та в закритій позиції. При виконані крока вперед, використовується термін “перерваний хід вперед”. В практиці такий крок іноді називають “чек” (рис. 15). Особливість виконання цього кроку полягає в тому, що після його виконання можливо виконати лише крок назад.

Рис. 15 Перерваний хід вперед (“чек”) в танці “Ча-ча-ча”.

Перерваний хід вперед можна виконувати як з ПН, так і з ЛН. При його виконанні вага розподіляється між двома ногами, приблизно в наступному відношенні: на ногу, яка знаходиться попереду, припадає 70% ваги тіла, на ногу, яка знаходиться ззаду – 30%.

Стопи розгорнуто по III позиції, каблук ноги, яка стоїть попереду, знаходиться на одній лінії з носком ноги, яка стоїть ззаду.

Для закріплення цього кроку можна виконати наступну вправу:

<u>Вправа 43</u>

В.п. – стійка на ПН, нога розгорнута по III позиції, ЛН відведена в бік, носок ЛН розгорнутий назовні, п'ята розгорнута всередину, руки в II позиції.

1- підтягнути ЛН до ПН у позицію "віконце";

2 – вивести ЛН вперед, носок розгорнутий по III позиції, вага залишається на ПН;

3 – перенести частково вагу на ЛН, носок ЛН розгорнутий по III позиції, ПН залишається ззаду, коліно ПН зігнуто і знаходиться біля коліна ЛН, подушечка стопи ПН знаходиться в контакі з підлогою, каблук на відстані від підлоги і розгорнутий всередину (позиція "чек" (рис. 15));

4 – перенести повністю вагу на ПН, стопи розгорнуті по III позиції, після перенесення ваги маємо позицію як при кроку назад (рис.14);

5 – підтягнути ЛН до ПН в позицію "віконце";

6 – вивести ЛН в бік без ваги, носок розгорнутий назовні, п'ята всередину;

7 – зробити крок в бік, з повним перенесенням ваги на ЛН, ПН відведена в сторону, носок розгорнутий назовні, п'ята всередину;

8 – утримувати положення, що було прийнято на рахунок "7";

9 - підтягнути ПН до ЛН у позицію "віконце";

10 – вивести ПН вперед, носок розгорнутий по III позиції, вага залишається на ЛН;

11 – перенести частково вагу на ПН, носок ПН розгорнутий по III позиції, ЛН залишається ззаду, коліно ЛН зігнуте і знаходиться біля коліна

ПН, подушечка стопи ЛН знаходиться в контакі з підлогою, каблук на відстані від підлоги і розгорнутий всередину (позиція “чек” (рис. 15));

12 – перенести повністю вагу на ЛН, стопи розгорнуті по ІІІ позиції, після перенесення ваги маємо позицію як при кроку назад (рис.14);

13 – підтягнути ПН до ЛН в позицію “віконце”;

14 – вивести ПН в бік без ваги, носок розгорнутий назовні, п’ята всередину;

15 – зробити крок в бік, з повним перенесенням ваги на ПН, ЛН відведена в сторону, носок розгорнутий назовні, п’ята всередину;

16 – утримувати положення, що було прийнято на рахунок “15”.

Вправу виконувати 4-8 раз, зберігати вертикальне положення корпусу.

Далі можна вивчати фігуру “Чек з відкритої КПП (Ньй-йорк) ” і “Чек з відкритої ПП (Нюй-Йорк) ” (табл. 16, 17).

При виконанні цих фігур відбувається поворот вліво і вправо на кроці “1”, в таблиці це описується як крок у “Відкриту КПП” (відкрита контрпроменадна позиція), та крок у “Відкриту ПП” (відкрита променадна позиція).

Таблиця 16

Чек з відкритої КПП (Ньй-йорк) Chek from Open CPP

Крок	Ритм	Трива-лість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент	Поворот
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
Партія хлопчика						
1	2	1	ЛС вперед у відкриту КПП, носок розгорнутий	Подушечка плоско	Перерваний хід вперед	1/8 ВП (поворот починається на попередньому ударі музики)
2	3	1	ПС на місці	Подушечка плоско	Перенесення ваги на місці	1/4 ВЛ (3/8 для того, щоб закінчити у відкритій ПП з замком П до Л)
3	4	1/2	ЛС в сторону	Подушечка плоско	Ча-ча-ча шасе ЛПЛ в сторону	
4	&	1/2	ПС напівприставляється до ЛС	Подушечка плоско		
5	1	1	ЛС в сторону	Подушечка плоско		

1	2	3	4	5	6	7
Партія дівчини						
1	2	1	ПС вперед у відкриту КПП, носок розгорнутий	Подушечка плоско	Перерваний хід вперед	1/8 ВЛ (поворот починається на попередньому ударі музики)
2	3	1	ЛС на місці	Подушечка плоско	Перенесення ваги на місці	1/4 ВП (3/8 для того, щоб закінчити у відкритій ПП з замком П до Л)
3	4	1/2	ПС в сторону	Подушечка плоско	Ча-ча-ча шасе ПЛП в сторону	
4	&	1/2	ЛС напівприставляється до ПС	Подушечка плоско		
5	1	1	ПС в сторону	Подушечка плоско		

Необхідно роз’яснити дітям, що вихід в ці позиції відбувається за рахунок повороту. Головне, щоб поворот виконувався на опорній нозі, і лише потім робився крок вперед.

Фігуру “Чек з відкритої КПП (Ньй-йорк) ” можна виконувати як поодинці, так і в парі, тримаючись за руки. Крок 1 виконується у “Відкритій КПП”, крок 5 - у “Відкритій позиції з Л до П”.

При виході у “Відкриту КПП” у хлопчика розкривається права сторона, у дівчини ліва, партнери тримаються за руки: права рука дівчини знаходиться в лівій руці хлопчика, вільна рука і у дівчини, і у хлопчика відведена діагонально назад і трохи вгору, кисть долонею розгорнута до підлоги, якщо провести уявні лінії від рук, які з’єднані у замок, до вільних кистей, получиться англійська буква “V”.

Фігуру “Чек з відкритої ПП (Ньй-йорк)” можна виконувати як поодинці, так і в парі, тримаючись за руки. Перший крок виконується у “Відкритій ПП з замком П до Л”, крок 5 - у “Відкритій позиції з П до Л”.

Таблиця 17

Чек з відкритої ПП (Нюй-Йорк) Chek from Open PP

Крок	Ритм	Трива-лість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент	Поворот
Партія хлопчика						
1	2	1	ПС вперед в відкриту ПП, носок розгорнутий	Подушечка плоско	Перерваний хід вперед	1/8 ВЛ (поворот починається на попередньому ударі музики)
2	3	1	ЛС на місці	Подушечка плоско	Перенесення ваги на місці	1/4 ВП (3/8 для того, щоб закінчити у відкритій ПП з замком П до Л)
3	4	1/2	ПС в сторону	Подушечка плоско	Ча-ча-ча шасе ПЛП в сторону	
4	&	1/2	ЛС напівприставляється до ПС	Подушечка плоско		
5	1	1	ПС в сторону	Подушечка плоско		
Партія дівчини						
1	2	1	ЛС вперед у відкриту ПП, носок розгорнутий	Подушечка плоско	Перерваний хід вперед	1/8 ВП (поворот починається на попередньому ударі музики)
2	3	1	ПС на місці	Подушечка плоско	Перенесення ваги на місці	1/4 ВЛ (3/8 для того, щоб закінчити у відкритій ПП з замком П до Л)
3	4	1/2	ЛС в сторону	Подушечка плоско	Ча-ча-ча шасе ЛПЛ в сторону	
4	&	1/2	ПС напівприставляється до ЛС	Подушечка плоско		
5	1	1	ЛС в сторону	Подушечка плоско		

При виході у “Відкриту ПП” у хлопчика розкривається ліва сторона, у дівчини права, партнери тримаються за руки: ліва рука дівчини знаходиться в правій руці хлопчика, вільна рука і у дівчини і у хлопчика відведена діагонально назад і трохи вгору, кисть долонею розгорнута до підлоги, якщо провести уявні лінії від рук, які з’єднані у замок, до вільних кистей, получиться англійська буква “V”.

В таблиці 18 дано опис фігури “Рука до руки”.

Таблиця 18

Рука до руки (Hand to Hand)

Крок	Ритм	Трива-лість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент	Поворот
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
Паротія хлопчика						
1	2	1	ЛС назад у відкриту фоловей позицію	Подушечка плоско	Хід назад	1/4 ВЛ (поворот починається на попередньому ударі музики)
2	3	1	ПС на місці	Подушечка плоско	Перенесення ваги на місці	Немає
3	4	1/2	ЛС в сторону	Подушечка плоско	Ча-ча-ча шасе ЛПЛ з поворотом ВП	1/4 ВП
4	&	1/2	ПС напівприставляється до ЛС	Подушечка плоско		
5	1	1	ЛС в сторону	Подушечка плоско		
6	2	1	ПС назад у відкриту фоловей позицію	Подушечка плоско	Хід назад	1/4 ВП (поворот починається на попередньому ударі музики)
7	3	1	ЛС на місці	Подушечка плоско	Перенесення ваги на місці	Немає
8	4	1/2	ПС в сторону	Подушечка плоско	Ча-ча-ча шасе ПЛП з поворотом ВЛ	1/4 ВЛ (поворот починається на попередньому ударі музики)
9	&	1/2	ЛС напівприставляється к ПС	Подушечка плоско		
10	1	1	ПС в сторону	Подушечка плоско		
Крок 11-15: повторення кроків 1-5, закінчити у “Відкритій позиції з замком Л до П”. Можна закінчити у “Відкритій КПП” на кроці 10 або у “Відкритій ПП з замком П до Л” на кроці 5 або кроці 15.						
Партія дівчини						
1	2	1	ПС назад у відкриту фоловей позицію	Подушечка плоско	Хід назад	1/4 ВП (поворот починається на попередньому ударі музики)
2	3	1	ЛС на місці	Подушечка плоско	Перенесення ваги на місці	Немає
3	4	1/2	ПС в сторону	Подушечка плоско	Ча-ча-ча шассе ПЛП с поворотом ВП	1/4 ВП
4	&	1/2	ЛС напівприставляється до ПС	Подушечка плоско		

1	2	3	4	5	6	7
5	1	1	ПС в сторону	Подушеч ка плоско	Продовження Ча-ча-ча шассе ПЛП с поворотом ВП	Продовження повороту на 1/4 ВП
6	2	1	ЛС назад у відкриту фоловей позицію	Подушеч ка плоско	Хід назад	1/4 ВЛ (поворот починається на попередньому ударі музики)
7	3	1	ПС на місці	Подушеч ка плоско	Перенесення ваги на місці	немає
8	4	1/2	ЛС в сторону	Подушеч ка плоско	Ча-ча-ча шасе ЛПЛ с поворотом ВЛ	1/4 ВЛ
9	&	1/2	ПС напівприставл яється до ЛС	Подушеч ка плоско		
10	1	1	ЛС в сторону	Подушеч ка плоско		
Крок 11-15: повторення кроків 1-5						

Фігуру “Рука до руки” можна виконувати як поодинці, так і в парі, тримаючись за руки. Крок 1 починається у “Відкритій позиції з замком П до Л” потім вихід у “Відкриту фоловей позицію з замком П до Л”. Крок 5 виконується у “Відкритій позиції з замком Л до П”. Крок 6 - у “Відкритій фоловей позиція з замком Л до П”. Крок 10 закінчується у “Відкритій позиції”.

“Відкрита фоловей позиція” використовується в танцях румба і ча-ча-ча (рис. 16). Розглянемо її.

Починаючи з “Відкритої позиції” з замком Л до П, виходимо у “Відкриту фоловей позицію” з замком Л до П, повертаючись на 1/4 ВП (партнерка на 1/4 ВЛ) і виконуючи “Хід назад” з ПС (дама з ЛС). Л рука партнера і П рука партнерки спрямовані діагонально вперед, злегка зігнуті на рівні трохи нижче грудей. П рука партнера і Л рука партнерки відведені в сторону на рівні плеча. У момент, коли відбувається рух стегон, вільні руки партнера і партнерки будуть вище, ніж інші.

“Відкрита фоловей позиція” з замком П до Л аналогічна “Відкритій фоловей позиції” з замком Л до П. Партнер повертається на 1/4 ВЛ

(партнерка ВП) з “Відкритої позиції з замком П до Л”, роблячи “Хід назад” з ЛС (партнерка з ПС). Позиції рук протилежні “Відкритій фоловей позиції” з замком Л до П.

Рис. 16 Відкрита фоловей позиція

Останні фігури танцю Ча-ча-ча, які рекомендовано вивчати в категорії “Діти” “Школа”, це “Спот поворот ВП”, “Поворот під рукою ВП”, “Спот поворот ВЛ”, “Поворот під рукою ВЛ”.

В таблиці 19 дано послідовність кроків для виконання фігури “Спот поворот ВЛ”.

Таблиця 19

Спот поворот ВЛ (Spot Turn To Left)

Крок	**Ритм**	**Трива-лість**	**Позиція стоп**	**Робота стопи**	**Технічний елемент**	**Поворот**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
Партія хлопчика						
1	2	1	ПС вперед нахрест повертаючись та закінчуючи ПС назад трохи в сторону	Подушечка плоско	Поворотний хід вперед	Один повний поворот ВЛ. (7/8, якщо завершати у відкритій ПП з замком П до Л).
2	3	1	ЛС на місці	Подушечка плоско	Перенесення ваги на місці	
3	4	1/2	ПС в сторону	Подушечка плоско	Ча-ча-ча шасе ПЛП в сторону	
4	&	1/2	ЛС напівприставляється до ПС	Подушечка плоско		

1	2	3	4	5	6	7
5	1	1	ПС в сторону	Подушечка плоско	Продовження Ча-ча-ча шасе ПЛП в сторону	Продовження повороту ВЛ
Партія дівчини						
1	2	1	ЛС вперед нахрест повертаючись та завершуючи ЛС назад трохи в сторону	Подушечка плоско	Поворотий хід вперед	Один повний поворот ВП (7/8, якщо завершати у відкритій ПП з замком П до Л).
2	3	1	ПС на місці	Подушечка плоско	Перенесення ваги на місці	
3	4	1/2	ЛС в сторону	Подушечка плоско	Ча-ча-ча шасе ЛПЛ в сторону	
4	&	1/2	ПС напівприставляється до ЛС	Подушечка плоско		
5	1	1	ЛС в сторону	Подушечка плоско		

При виконанні фігури “Спот поворот ВЛ” , кроки 1-5 виконуються у позиції “Відкрита позиція без замка” (рис. 17).

У “Відкритій позиції без замка” партнер і партнерка знаходяться приблизно на відстані витягнутої руки один від одного. Вага може бути на будь-якій стопі, у партнерки вага на протилежній стопі.

Рис. 17 Відкрита позиція без замка.

Опис кроків фігури “Спот поворот ВП” дано в таблиці 20.

Таблиця 20

Спот поворот ВП (Spot Turn To Right)

Крок	Ритм	Трива-лість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент	Поворот
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
Партія хлопчика						
1	2	1	ЛС вперед нахрест повертаючись, та закінчити ЛС назад та трохи в сторону	Подушечка плоско	Поворотний хід вперед	Один повний поворот ВП (7/8, якщо закінчили у відкритій ПП з замком П до Л)
2	3	1	ПС на місці	Подушечка плоско	Перенесення ваги на місці	
3	4	1/2	ЛС в сторону	Подушечка плоско	Ча-ча-ча шасе ЛПЛ в сторону	
4	&	1/2	ПС напівприставляється до ЛС	Подушечка плоско		
5	1	1	ЛС в сторону	Подушечка плоско		
Партія дівчини						
1	2	1	ПС вперед нахрест повертаючись, та закінчуйте ПС назад та трохи в сторону	Подушечка плоско	Поворотний хід вперед	Один повний поворот ВЛ (7/8, якщо закінчили у відкритій ПП з замком П до Л)
2	3	1	ЛС на місці	Подушечка плоско	Перенесення ваги на місці	
3	4	1/2	ПС в сторону	Подушечка плоско	Ча-ча-ча шасе ПЛП в сторону	
4	&	1/2	ЛС напівприставляється до ПС	Подушечка плоско		
5	1	1	ПС в сторону	Подушечка плоско		

В фігурі “Спот поворот ВП” кроки 1-5виконуються у “Відкритій позиції без замку”.

Поворот під рукою ВП (Underarm Turn to Right).

При виконанні фігури “Поворот під рукою ВП” хлопчик замість “Спот повороту ВЛ” виконує кроки 6-10 фігури “Закритий основний крок” без повороту, та веде дівчину в поворот ВП за допомогою своєї Л руки. Він

тримає П кисть дівчини в своїй Л кисті, яка рухається по колу над П плечем дівчини, та дозволяє їй повертатись ВП. На кроці 5 в парі може бути “Закрита позиція”.

Поворот під рукою ВЛ (Underarm Turn to Left).

При виконанні фігури “Поворот під рукою ВЛ” хлопчик замість фігури “Спот поворот ВП” виконує кроки 1-5 “Закритого основного руху”, починаючи з “Відкритої КПП (1/8 поворота ВЛ)” та вказуючи дівчині поворот ВЛ положенням своєї Л руки. Хлопчик перший крок “Закритого основного кроку” робить збоку від дівчини та тримає П кисть дівчини в своїй Л кисті, яка рухається по колу над П плечем дівчини, дозволяючи їй повертатись ВЛ. На кроці 5 в парі може бути “Закрита позиція”. Дівчина виконує “Спот поворот на 7/8 ВЛ”.

При складанні варіацій, в яких присутні фігури: ; “Тайм-степ”, “Закритий основний рух”, “Чек з відкритої КПП (Ньй-йорк)”, “Чек з відкритої ПП (Нюй-Йорк)”, “Рука до руки”, “Спот поворот ВЛ”, “Спот поворот ВП”, “Поворот під рукою ВП”, “Поворот під рукою ВЛ” необхідно дотримуватись правил, які стосуються послідовності попередніх та наступних фігур:

Тайм-степ

Попередні фігури: “Закритий Основний Рух”, “Спот-поворот ВЛ”

Наступні фігури: “Закритий Основний Рух”, “Спот-поворот ВП”, “Спот-поворот ВЛ” після кроку 6.

Закритий основний рух

Попередні фігури: “Закритий основний рух”, , “Спот-поворот ВЛ”.

Наступні фігури: “Тайм-степ”, “Поворот під рукою ВП”.

Чек з відкритої КПП (Ньй-йорк)

Попередні фігури: наступні фігури, які закінчуються у Відкритій позиції КПП: “Спот-поворот ВЛ”, “Поворот під рукою ВП”, “Чек з відкритої ПП”, крок 1-10 “Рука до руки”.

Наступні фігури: “Спот поворот ВЛ”, “Поворот під рукою ВП”. Якщо закінчити в відкритій ПП: Чек з відкритої ПП.

Чек з відкритої ПП (Нюй-Йорк)

Попередні фігури: наступні фігури, що закінчуються у відкритій позиції ПП: “Спот поворот ВП”, “Поворот під рукою ВЛ”, “Чек з відкритої КПП”, “Рука до руки”.

Наступні фігури: “Спот поворот ВП”. Якщо закінчити у відкритій КПП: “Чек з відкритої КПП”, “Поворот під рукою ВЛ”.

Рука до руки

Попередні фігури: “Спот поворот ВЛ”, “Поворот під рукою ВП”. ***Наступні фігури:*** “Спот поворот ВП”, “Поворот під рукою ВЛ”. Якщо закінчити у “Відкритій КПП” на кроці 10: “Чек з відкритої КПП”, “Поворот під рукою ВЛ”. Якщо закінчити у “Відкритій ПП” на кроці 15: “Чек з відкритої ПП”.

Спот поворот ВЛ

Попередні фігури: Крок 1-6 “Тайм-степ”, “Спот поворот ВП”, “Поворот під рукою ВЛ”, “Чек з відкритої КПП”, “Рука до руки”.

Наступні фігури: “Закритий основний крок”, “Спот поворот ВЛ”, “Рука до руки”. Якщо закінчити у відкритій КПП: “Чек з відкритої КПП”, “Поворот під рукою ВЛ”.

Спот поворот ВП

Попередні фігури: Кроки 1-6 “Тайм степ”, “Спот поворот ВЛ”, “Чек з відкритої ПП”.

Наступні фігури: “Спот поворот ВЛ”. Якщо закінчити у відкритій ПП: “Чек з відкритої ПП”.

Поворот під рукою ВП

Попередні фігури: Кроки 1-5 “Закритого основного руху”, “Чек з Відкритої КПП”, “Спот поворот ВП”, “Поворот під рукою ВЛ”.

Наступні фігури: “Закритий основний рух”, “Спот поворот ВП”. Якщо закінчити у “Відкритій КПП”: “Чек з відкритої КПП”, “Поворот під рукою ВЛ”.

<u>Поворот під рукою ВЛ</u>

Попередні фігури: фігури, що закінчуються у «Відкритій КПП»: крок 6-10 «Закритого основного руху», «Чек з відкритої ПП», «Спот поворот ВЛ», «Поворот під рукою ВП».

Наступні фігури: «Спот поворот ВЛ», «Поворот під рукою ВП». Якщо закінчити у «Відкритій ПП»: «Чек з відкритої КПП».

4.4 Методика навчяння основних елементів і фігур танцю “Джайв”.

В віковій категорії «Діти», крім танців «Повільний вальс» та «Ча-ча-ча», вивчаються також фігури танцю латиноамериканської програми - Джайв:

1. Основний рух на місці.
2. Фоловей рок.
3. Зміна місць справа наліво.
4. Зміна місць зліва направо.
5. Ланка.

Як і в інших танцях, перше знайомство з джайвом проходить із прослуховання музики та розбору музичного розміру мелодії, її ритму та тривалості.

Музичний розмір “Джайва” 4/4, ударний акцент - на другому і четвертому ударах кожного такту. Темп 42/44 такти за хвилину.

Одним з елементів танцю джайв є “Джайв шассе”. Ритм для “Джайв шасе” - ШаШ. Танець, що побудований з використанням таких шассе, зазвичай визначається як “Потрійний джайв”. Можливі різні варіанти при рахуванні цоього ритму: ШаШ, 3а4, “стоп” і “джайв”.

При вивченні фігур танцю джайв використовується дві різні конструкції.

Перша, і більш основна, побудована на 1,5 тактах і складається з двох кроків (ШШ) і двох “Джайв шасе” (ШаШ ШаШ).

Друга конструкція заснована на одному музичному такті і складається з двох кроків (ШШ) і одного “Джайв шасе” (ШаШ).

Відповідність ритму і тривалості для цих конструкцій представлена в таблиці 21.

Таблиця 21

Ритм і тривалість півторатактової та однотактової конструкції в танці “Джайв”

	Крок	**Крок**	**Шасе**			**Шасе**		
півторатактова конструкція								
Ритм	Ш	Ш	Ш	а	Ш	Ш	а	Ш
Тривалість	1	1	3/4	1/4	1	3/4	1/4	1
однотактова конструкція								
Ритм	Ш	Ш	Ш	а	Ш			
Тривалість	1	1	3/4	1/4	1			

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

Перш ніж починати вивчати фігури танцю джайв з дітьми, виконують різні підвідні вправи для поясненя складної ритмічної конструкції. Для дітей ритм джайву краще рахувати наступним чином:

“1” – “2” – “стоп” і “джайв” – “стоп” і “джайв”.

В якості вправи можна виконувати плескання долонями в зазначеному ритмі. Можна спочатку плескати в долоні кожний удар, потім ускладнити завдання - плескати вибірково окремі удари: тільки “1”, тільки “2” або тільки “стоп” і “джайв”.

Після знайомства з ритмом можна переходити до опанування таких фігур як “Джайв шасе ВЛ (ЛПЛ)” та “Джайв шасе ВП (ПЛП)”

Шасе, що використовують в танці джайв, є групою з трьох кроків, серед яких на другому кроці є напівприставка стопи, що рухається до стопи, що стоїть.

Шасе можна виконувати в будь-якому напрямку з поворотом, або без нього. При виконанні шасе вага знаходиться на подушечках стоп, хоча при виконані кроку 1 та кроку 2 каблук торкається підлоги.

В таблицях 22 і 23 дано опис фігур “Джайв шасе ВЛ (ЛПЛ)” та “Джайв шасе ВП (ПЛП)”

Таблиця 22

Джайв шасе ВЛ (ЛПЛ) (Jive Chasse to Left)

Крок	Ритм	Трива-лість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент	Поворот
Партія хлопчика						
1	Ш	3/4	ЛС в сторону	Подушечка	Л коліно зігнуто. Стегна вправо.	Визначається фігурою, в якій воно виконується.
2	а	1/4	ПС напівприставляється до ЛС	Подушечка	Обидва коліна зігнуті. Стегна починають рухатись ВЛ	
3	Ш	1	ЛС в сторону	Подушечка плоско	П коліно випрямляється. Стегна вліво	

Таблиця 23

Джайв шасе ВП (ПЛП) (Jive Chasse to Left)

Крок	Ритм	Трива-лість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент	Поворот
Партія хлопчика						
1	Ш	3/4	ПС в сторону	Подушечка	П коліно зігнуте. Стегна вліво	Визначається фігурою, в якій воно виконується
2	а	1/4	ЛС напівприставляється до ПС	Подушечка	Обидва коліна зігнуті. Стегна починають рухатись ВП	
3	Ш	1	ПС в сторону	Подушечко плоско	Л коліно випрямляється. Стегна вправо *	

В даному опису фігур ритм дається як “ШаШ”. Для дітей, як було зазначено вище, краще використовувати рахунок “стоп” і “джайв”. Так при виконанні першого кроку шасе, ногу необхідно ставити в бік, але ближче до опорної ноги, це буде рахунок “стоп”, нога приставляється на рахунок

“і” і після приставки виконується достатньо довгий крок в бік – рахунок “джайв”, акцентувати увагу на тому, що в кінці кроку на рахунок “джайв” опорна нога випрямляється.

В сучасному танці Джайв можна умовно виділити “свінговий” та “кіковий” джайв. В кіковому джайві багато стрибків і кіків, а деякі кроки виконуються з активним підйомом на півпальці. До цих кроків відносять перший крок фігури “Джайв шасе”. Дітям молодшого шкільного віку простіше опанувати “кіковий”джайв, тому ми рекомендуємо виконувати перший крок “Джайв шасе” з активним підйомом на півпальці і якраз на цих кроках рахувати “стоп”, на другому кроці виконується напівприставка і відбувається зниження, а на третьому кроці активний крок в бік на рівну ногу - це рахунок “джайв”.

Для відпрацювання підйома та зниження можна виконувати наступну вправу:

Вправа 44 В.п. – стійка на ЛН, ПН без ваги поруч з ЛН на півпальцях, коліно ПН зігнуте, руки на поясі, на ЛН вага знаходиться над подушечкою стопи, каблук торкається підлоги.

1- частково перенести вагу на ПН, підйом на півпальці;

і – повернути вагу на ЛН, коліно ЛН зігнути;

2 - частково перенести вагу на ПН, підйом на півпальці;

і – повернути вагу на ЛН, коліно ЛН зігнути.

Вправу виконувати 8-12 раз на ЛН, потім на ПН.

В якості підготовчої вправи при опануванні кроків джайву можна виконувати фігуру “Основний рух на місці” (табл. 24).

Таблиця 24

Основний рух на місці (Basic in Place)

Крок	Ритм	Трива-лість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент	Поворот
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
Партія хлопчика						
1	Ш	1	ЛС на місці	Подушечка плоско	Відмічаємо ритм	Немає
2	Ш	1	ПС на місці	Подушечка плоско		Немає

1	2	3	4	5	6	7
3	Ш	3/4	ЛС в сторону	Подушечка	Джайв шасе ЛПЛ в сторону	Немає
4	а	1/4	ПС напівприставляється до ЛС	Подушечка		Немає
5	Ш	1	ЛС в сторону	Подушечка плоско		Немає
6	Ш	3/4	ПС в сторону ЛС	Подушечка	Джайв шасе ПЛП в сторону	Немає
7	а	1/4	напівприставляється до ПС	Подушечка		Немає
8	Ш	1	ПС в сторону	Подушечка плоско		Немає
Партія дівчини						
1	Ш	1	ПС на місці	Подушечка плоско	Відмічаємо ритм	Немає
2	Ш	1	ЛС на місці	Подушечка плоско		Немає
3	Ш	3/4	ПС в сторону	Подушечка	Джайв шасе ПЛП в сторону	Немає
4	а	1/4	ЛС напівприставляється до ПС	Подушечка		Немає
5	Ш	1	ПС в сторону	Подушечка плоско		Немає
6	Ш	3/4	ЛС в сторону	Подушечка	Джайв шасе ЛПЛ в сторону	Немає
7	а	1/4	ПС напівприставляється до ЛС	Подушечка		Немає
8	Ш	1	ЛС в сторону	Подушечка плоско		Немає

Фігуру можна виконувати як поодинці, так і в “Закритій позиції”

Особливістю виконання кроків в танці джайв є і те, що перед виконанням кроку в бік або, наприклад, назад, перед кроком відбувається підйом ноги, зігнутої в коліні з натягнутим носком, при цьому коліно необхідно виносити вперед.

Більшість основних фігур в джайві починається з двох кроків, що виконуються в ритмі (Ш Ш). Виконання цих кроків носить назву “Рок”, виконуються вони наступним чином:

Перший крок робиться назад, коліно випрямляється, але не продавлюється назад при опусканні каблука на підлогу. Коліно ноги, що залишилося без ваги, злегка пом’якшене. На другому кроці вагу перенести

на стопу ноги, що стоїть попереду, коліно випрямляється, але не продавлюється назад, коли каблук опускається на підлогу.

Після засвоєння фігури “Основний рух на місці” можна приступати до вивчення фігури “Основний фоловей рух” (табл. 25).

Таблиця 25

Основний фоловей рух (Basic in Fallaway)

Крок	Ритм	Трива-лість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент	Поворот
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
Партія хлопчика						
1	Ш	1	ЛС назад в фоловей позицію	Подушечка плоско	Рок	1/8 ВЛ *
2	Ш	1	ПС на місці	Подушечка плоско		1/8 ВП
3	Ш	3/4	ЛС в сторону	Подушечка	Джайв шасе ЛПЛ в сторону, з поворотом ВП	
4	а	1/4	ПС напівприставляється до ЛС	Подушечка		
5	Ш	1	ЛС в сторону	Подушечка плоско		
6	Ш	3/4	ПС в сторону	Подушечка	Джайв шасе ПЛП в сторону	Немає
7	а	1/4	ЛС напівприставляється до ПС	Подушечка		Немає
8	Ш	1	ПС в сторону	Подушечка плоско		Немає
Партія дівчини						
1	Ш	1	ПС назад в фоловей позицію	Подушечка плоско	Рок	1/8 ВП (поворот починається на попередньому музикальному ударі)
2	Ш	1	ЛС на місці	Подушечка плоско		1/8 ВЛ
3	Ш	3/4	ПС в сторону	Подушечка	Джайв шасе ПЛП в сторону, з поворотом ВЛ	
4	а	1/4	ЛС напівприставляється до ПС	Подушечка		
5	Ш	1	ПС в сторону	Подушечка плоско		

1	2	3	4	5	6	7
6	Ш	3/4	ЛС в сторону	Подушечка	Джайв шасе ЛПЛ в сторону	Немає
7	а	1/4	ПС напівприставляється до ЛС	Подушечка		Немає
8	Ш	1	ЛС в сторону	Подушечка плоско		Немає

Фігуру “Основний фоловей рух” можна виконувати як поодинці, так і в парах в “Закритій позиції”.

Далі можно вивчати фігури “Зміну місць зліва направо” і “Зміну місць зправа наліво” (табл. 26, 27)

Таблиця 26

Зміна місць справа наліво (Change of Place Right to Left)

Крок	Ритм	Трива-лість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент	Поворот
1	2	3	4	5	6	7
Партія хлопчика						
1	Ш	1	ЛС назад в фоловей позицію	Подушечка плоско	Рок	1/8 ВЛ *
2	Ш	1	ПС на місці	Подушечка плоско		Немає
3	Ш	3/4	ЛС в сторону в ПП	Подушечка	Джайв шасе ЛПЛ діагонально вперед	Немає
4	а	1/4	ПС напівприставляється в ПП	Подушечка		Немає
5	Ш	1	ЛС в сторону в ПП	Подушечка плоско		Немає
6	Ш	3/4	ПС вперед	Подушечка	Джайв шасе ПЛП вперед	1/8 ВЛ поворот починається на попередньому музикальному ударі)
7	а	1/4	ЛС напівприставляється до ПС	Подушечка		
8	Ш	1	ПС вперед	Подушечка плоско		

1	2	3	4	5	6	7
Партія дівчини						
1	Ш	1	ПС назад в фоловей позицію	Подушечка плоско	Рок	1/8 ВП поворот починається на попередньому музикальному ударі)
2	Ш	1	ЛС на місці	Подушечка плоско		1/8 ВЛ
3	Ш	3/4	ПС в сторону	Подушечка	Джайв шассе ПЛП в сторону, з поворотом ВЛ	
4	а	1/4	ЛС напівприставляється до ПС	Подушечка		
5	Ш	1	ПС в сторону	Подушечка плоско		5/8 ВП
6	Ш	3/4	ЛС в сторону	Подушечка	Джайв шасе ЛПЛ в сторону	1/8 ВП
7	а	1/4	ПС напівприставляється до ЛС	Подушечка		
8	Ш	1	ЛС в сторону	Подушечка плоско		

Фігуру “Зміна місць справа наліво” починаємо виконувати в “Закритій позиції”, потім на першому кроці необхідно вийти у “Фоловей позицію”. На кроці 3 Л рука хлопчика підіймається і хлопчик веде дівчину в поворот ВП. На кроці 4 хлопчик звільняє П кисть. На кроці 8 пара стоїть у “Відкритій позиції” з замком Л до П.

Таблиця 27

Зміна місць зліва направо (Change of Place Left to Right)

Крок	Ритм	Трива-лість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент	Поворот
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
Партія хлопчика						
1	Ш	1	ЛС назад	Подушечка плоско	Рок	Немає
2	Ш	1	ПС на місці	Подушечка плоско		Немає
3	Ш	3/4	ЛС вперед	Подушечка	Джайв Шассе ЛПЛ вперед с активним поворотом ВП на	3/8 ВП
4	а	1/4	ПС напівприставляється в ПП	Подушечка		
5	Ш	1	ЛС назад трохи в сторону	Подушечка плоско		

1	2	3	4	5	6	7
6	Ш	3/4	ПС вперед	Подушечка	останньому кроці	Немає
7	а	1/4	ЛС напівприставляється до ПС	Подушечка		Немає
8	Ш	1	ПС вперед	Подушечка плоско		Немає
Партія дівчини						
1	Ш	1	ПС назад	Подушечка плоско	Рок	Немає
2	Ш	1	ЛС на місці	Подушечка плоско		Немає
3	Ш	3/4	ПС вперед	Подушечка	Джайв шасе ПЛП вперед з активним поворотом ВЛ на останньому кроці	1/2 ВЛ, в основному на кроці 5
4	а	1/4	ЛС напівприставляється до ПС	Подушечка		
5	Ш	1	ПС назад	Подушечка плоско		
6	Ш	3/4	ЛС назад	Подушечка	Джайв шасе ЛПЛ назад	1/8 ВЛ
7	а	1/4	ПС напівприставляється до ЛС	Подушечка		
8	Ш	1	ЛС назад	Подушечка плоско		

На першому кроці фігури “Зміна місць зліва направо” пара знаходиться у “Відкритій позиції” з замком Л до П (рис. 18). На третьому кроці Л рука хлопчика підіймається, і хлопчик веде дівчину в поворот ВЛ. На кроці 8 пара знаходиться у “Відкритій позиції” з замком Л до П.

Остання фігура, яку рекомендовано вивчати в танці джайв для дітей вікової категорії “Діти” класу “Школа” - фігура “Ланка” (табл. 28).

На першому кроці у фігурі “Ланка” пара знаходиться у “Відкритій позиції” з замком Л до П (рис. 18). На п’ятому кроці пара виходить у “Закриту позицію”. На кроці 8 пара знаходиться у закритій позиції.

Таблиця 28

Ланка (Link)

Крок	Ритм	Трива-лість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент	Поворот
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
Партія хлопчика						
1	Ш	1	ЛС назад	Подушечка плоско	Рок	Немає
2	Ш	1	ПС на місці	Подушечка плоско		Немає
3	Ш	3/4	ЛС вперед	Подушечка	Джайв шасе ЛПЛ вперед	Немає Немає
4	а	1/4	ПС напівприставляється до ЛС	Подушечка		Немає
5	Ш	1	ЛС вперед	Подушечка плоско		Немає
6	Ш	3/4	ПС в сторону	Подушечка	Джайв шасе ПЛП в сторону	Немає
7	а	1/4	ЛС напівприставляється до ПС	Подушечка		Немає
8	Ш	1	ПС в сторону	Подушечка плоско		Немає
Партія дівчини						
1	Ш	1	ПС назад	Подушечка плоско	Рок	Немає
2	Ш	1	ЛС на місці	Подушечка плоско		Немає
3	Ш	3/4	ПС вперед	Подушечка	Джайв шасе ПЛП вперед	Немає
4	а	1/4	ЛС напівприставляється до ПС	Подушечка		Немає
5	Ш	1	ПС назад	Подушечка плоско		Немає
6	Ш	3/4	ЛС назад	Подушечка	Джайв шассе ЛПЛ в сторону	Немає
7	а	1/4	ПС напівприставляється до ЛС	Подушечка		Немає
8	Ш	1	ЛС назад	Подушечка плоско		Немає

Рис. 18 Відкрита позиція з замком Л до П.

Як і в інших танцях, в джайві при складанні варіацій, в яких присутні фігури: “Основний рух на місці”, “Основний фоловей рух”, “Зміна місць справа наліво”, “Зміна місць зліва направо”, “Ланка” необхідно дотримуватись правил, які стосуються послідовності попередніх та наступних фігур:

Основний рух на місці

Попередні фігури: “Основний рух на місці”, “Основний фоловей рух”.

Наступні фігури: “Основний рух на місці”, “Основний фоловей рух”.

Основний фоловей рух

Попередні фігури: “Основний рух на місці”, “Ланка”.

Наступні фігури: “Основний рух на місці”, “Основний фоловей рух”, “Зміна місць справа наліво”

Зміна місць справа наліво

Попередні фігури: “Основний рух на місці”, “Ланка”.

Наступні фігури: “Зміна місць зліва направо”.

Зміна місць зліва направо

Попередні фігури: “Зміна місць справа наліво”.

Наступні фігури: “Зміна місць справа наліво”, “Ланка”.

Ланка

Попередні фігури: “Зміна місць зліва направо”.

Наступні фігури: “Зміна місць справа наліво”.

Після опанування танців категорії “Діти” класу “Школа” діти починають вивчати нові фігури танців “Повільний вальс”, “Ча-ча-ча”, “Джайв” та новий танець “Квікстеп”. В таблиці 29 дано перелік елементів латиноамериканської і європейської програми танців для класа “Н” вікової категорії “Ювенали 1”.

Таблиця 29

Перелік елементів латиноамериканської та європейської програми танців для класа “Н” вікової категорій “Ювенали 1”

№ п/п	Назва танцю	Елементи танцю
1	**Повільний вальс**	Повтор раніше вивчених елементів. Вивчення: 1. Віск. 2. Шасе з ПП. 1. Зміна хезітейшн. 2. Зовнішня зміна (закінчена в ЗП).
2	**Квікстеп**	1.Четвертний поворот ВП 2.Четвертний поворот ВЛ (каблучний півот) 3. Локстеп вперед
3	**Ча-Ча-Ча**	Повтор раніше вивчених елементів. Вивчення: 1. Спот або свіч поворот ВЛ 2. Спот або свіч поворот ВП 3. Плече до плеча 4. Три Ча-ча-ча вперед і назад в закритій або відкритій позиції без зміни рук 5. Варіанти шасе - в сторону - компактне - локстеп вперед - локстеп назад
4	**Джайв**	Повтор раніше вивчених елементів. Вивчення: 1. Зміна рук за спиною 2. Фоловей з відштовхуванням (ISTD) 3. Хіп бамп 4. “Стій і йди”

Наступним етапом в навчанні дітей буде опанування танців для класу “Е” вікової категорії “Ювенали 1” (табл. 30).

Таблиця 30

Перелік елементів латиноамериканської та європейської програми танців для класа “Е” вікової категорій “Ювенали 1”

№ п/п	Назва танцю	Елементи танцю
1	**2**	**3**
1	**Повільний вальс**	Повтор раніше вивчених елементів. Вивчення: 1. Зміна хезітейшн. 2. Зовнішня зміна (закінчена в ЗП). 1. Зовнішня зміна, закінчена в ПП 2. Зворотнє корте 3. Віск назад 4. Основне плетіння (ISTD)= Плетіння в ритмі вальсу (Х.)
2	**Танго**	1. Хід 2. Прогресивний боковий крок 3. Прогресивна ланка 4. Закритий променад 5. Рок поворот 6 Відкритий зворотній поворот (П-ка ззовні) 7. Корте назад 8. Відкритий зворотній поворот (П-ка в лінію) 9. Прогресивний боковий крок у зворотній поворот 10. Відкритий променад
3	**Квікстеп**	Повтор раніше вивчених елементів. Вивчення: 1. Натуральний поворот з хезітейшн 2. Прогресивне шасе 3. Локстеп назад 1. Натуральний поворот (в кутку) 2. Натуральний спін поворот 3. Прогресавне шасе ВП 4. Тіпль шасе ВП (в кутку) 5. Тіпль шасе ВП (вздовж сторони майданчика)
	Ча-Ча-Ча	Повтор раніше вивчених елементів. Вивчення: 1. Віяло 2. Алемана 3. Хокейна ключка 1. Три Ча-ча-ча вперед і назад зі зміною рук та три Ча-ча-ча вперед в КПП і ПП 2. Плече до плеча (ЛР п-ра до ПР п-ки, ПР до ПР, обіручне триманя, або без тримання) 3. Натуральна дзиґа 4. Натуральне розкриття назовні 5. Алемана з відкритої позиції 6. Алемана, закінчена в КПП 7. Закритий хіп твіст 8. Відкритий хіп твіст

1	2	3
5	**Самба**	1. Основні рухи і альтернативні основні рухи: а) Натуральний основний рух б) Зворотній основний рух в) Боковий основний рух (Л., д.; ISTD) 2. Прогресивний основний рух 3. Зовнішній основний рух (Л.,д.) 4. Самба віски ВЛ і ВП (Л.), віски ВЛ і ВП (ISTD) 5. Променадний самба крок 6. Боковий самба крок (може закінчуватися у відкритій ПП, закритій позиції) 7. Самба крок на місці 1. Вольта в просуванні ВЛ, вольта в просуванні ВП (Л.) = Кріс крос (Л., д.; ISTD) 2. Бота фого в просуванні (Л.) = Бота фого в просуванні вперед (ISTD) 3. Вольта спот поворот ВП для П-ки (Л.) = Віск ВЛ з поворотом П-ки під рукою ВП (ISTD) 4. Вольта спот поворот ВЛ для П-ки (Л.) = Віск ВП з поворотом п-ки під рукою ВЛ (ISTD) Ритм баунс (Л.,д.; ISTD) 5. Звичайна вольта ВП або ВЛ (Л.,д.) = Вольта в просуванні в закритій позиції (ISTD) 6. Спот вольта (ISTD) 7. Тіньові бота фого (Л.) = Кріс крос бота фого (ISTD) 8. Променадні Бота Фого (Л.) = Бота фого в ПП і КПП (ISTD 9. Соло вольта спот поворот ВП і ВЛ (в ритмі SaS – Л.) = Соло спот вольта ВП і ВЛ (в ритмі SaS - ISTD) 10. Методи зміни ніг – Метод 1,2 (Л.), Зміни ніг 1,2,3,4 (ISTD) 11. Тіньова вольта в просуванні (ISTD)
6	**Джайв**	Повтор раніше вивчених фігур. Вивчення: 1. Подвійна ланка 2. Види шасе в складі вищевказаних фігур: - бокове шасе; - компактне шасе; - шасе вперед; - шасе назад; - поворотне шасе 3. Фоловей з відштовхуванням (Л.) 4. Перекручений фоловей з відштовхуванням (JSTD) 5. Батіг 6. Кроки (ISTD) = Променадні кроки (повільні і швидкі) (Л.) 7. Американський спін 8. Подвійний батіг 9. Батіг з відштовхуванням 10. Розкручування від руки (ПР до ЛР) 11. Іспанські руки 12. Альтернатива шасе вперед або назад.

4.5 Контроль спеціальної підготовленості молодших школярів на заняттях спортивними танцями

Виходячи з міжнародних правил оцінки виконавської майстерності і завдань, що представлені Міжнародним Олімпійським комітетом перед видами спорту з суб'єктивною оцінкою результату - прагнення до максимальної об'єктивізації суддівства, порівняння виконавської майстерності танцювальних пар і їх оцінка здійснюється відповідно до послідовністі заданих критеріїв (табл. 31).

Таблиця 31

Критерії оцінки виконавчої майстерності танцювальних пар

1	2
Основний ритм і темп танцювального руху	Основний ритм руху означає виконання танцювальних кроків і рухів корпусу відповідно до ритмічної структури основних фігур і елементів, характерних для даного танцю.
	Дотримання основної ритмічної структури означає, що крок і рух корпусу в базових фігурах і елементах виконується на відповідні удари такту з певною тривалістю: на цілий удар або кілька ударів, на 3/4 удару, на 1/2 удару, на 1/4 удару. При цьому закінченні кроку, рухи корпусу припускають підготовку до початку наступного кроку, руху корпусу.
	Темп означає ступінь швидкості кроків і руху корпусу для найбільш глибокого, характерного для даного танцю заповнення музичної структури такту (сильних і слабких часток, акцентування, дробління, синкопованості).
	Ускладнення ритмічної структури фігур, елементів і технічних дій має проходити в поєднанні з основною ритмічною структурою кроків, рухів корпусу. Воно повинно посилювати відображення музичної структури такту і характеру виконаного танцю.
Техніка роботи ніг і стопи.	Техніка роботи ніг і стопи включає в себе наступні складові: позиції стоп; розподіл ваги на опорній стопі; напрямок руху ніг по відношенню до корпусу відповідно до малюнку фігури або елемента, що виконується; позиції протидії корпусу; контроль руху стопою махової ноги; постановка стопи на носок, подушечку, каблук, плоско і т.п. відповідно до опису фігур, елементів і технічних дій; робота ніг на підйом корпусу без підйому в стопі, з підйомом у стопі; стан махової і опорної ноги (пряма, зігнута і т.п.), а також стоп в процесі руху згідно техніки танцю, що виконується.

Продовження таблиці 31

1	2
Лінії корпусу	Лінії корпусу - елегантні, природні лінії пари, відповідно до хореографії стилізованих бальних, спортивних танців. До них відносяться: лінія хребта; лінії стегон (положення тазу); лінії плечей; лінії шиї і позиції голови; позиції рук; бічні лінії корпусу; положення корпусу, характерне для танцю, що виконується; позиції корпусу. Всі лінії корпусу розглядаються в стандартних танцях в позиції контакту, в латиноамериканських танцях в позиціях, характерних для даної спортивно-танцювальної дисципліни. Примітка: Втрата ліній корпусу, пов'язана із зовнішнім впливом (зіткненням), помилкою не вважається.
Динаміка	Динаміка руху пари означає баланс, ведення, амплітуда і обсяг руху, відповідно до основної ритмічної структури фігур, елементів і технічних дій, характеру стилізованого бального танцю.
Музикальність	Музикальність - емоційна чутність музики, артистизму, можливості пари в єдиному психологічному стані шляхом створення образів і побудови сюжету розкрити характер і настрій мелодії, що звучить, відповідно до ритмічної основи танцю, який виконується.

Згідно приведених критеріїв при визначенні спеціальної підготовленості танцюристів слід оцінювати наступні компоненти:

1. Темп і основний ритм (“музикальність” – оцінка музикальності виконання в межах кожного такту)
2. Лінії корпусу (правильні елегантні лінії пари, які відповідають характеру конкурсного танцю)
3. Рух (“динаміка” – чітке виконання фігур, рухи, які відповідають характеру танцю, який виконують танцюристи)
4. Ритмічна інтерпретація (чітка виразність в середені такту, емоційна чутність на музику – артистичність)
5. Робота стопи (“техніка” – чітке виконання фігур).

Проводиться оцінювання кожного компоненту за 5-ти бальною шкалою. Найвища оцінка – 5 балів, найменьша - 1 бал.

Таким чином, для підтримки інтересу до занять спортивними танцями необхідно широко застосовувати оцінку діяльності дітей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Александрова В.А. Применение средств йоги для развития гибкости высококвалифицированных танцоров / В.А. Александрова // Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014. - № 2(40). – С. 7-10.
2. Алтер М. Дж. Наука о гибкости / М. Дж. Алтер. – К. : Олимпийская литература, 2001. - 424 с.
3. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. – М. : ФиС, 1987. – 64 с.
4. Ананьев Б.Г. Задачи и особенности учебно-воспитательной работы в 1 классе / Б.Г. Ананьев // Первоначальное обучение и воспитание детей. – 1958. – №1. - С. 7-30.
5. Ареф`єв В.Г. Фізичне виховання в школі: [навч. посібник] / В.Г. Ареф`єв, В.В. Столітенко. – К. : ІЗМН, 1997. – 152 с.
6. Артем'єва Г. П. Підвищення фізичної підготовленості дітей 8-9 років у спортивних танцях / Г. П. Артем'єва, Ю. І. Мащенко: зб. наук. праць. – Харків: ХДАФК, 2014. - №1 (1). - 122с.
7. Артюх В. В. Програми для позашкільних і загальноосвітніх навчальних закладів: художньо-естетичний напрям / В. В. Артюх, І. А. Білай. – К., 2012. – 154 с.
8. Базарова Н. П. Классический танец: учебник [Текст] / Н. П. Базарова. – Л.: Искусство, 1984. - 184 с.
9. Бакина С. Ю. Принципы создания хореографии в спортивном бальном танце : сборник материалов Межвузовской научно-практической конференции [«Современный спортивный бальный танец исторический опыт, современные проблемы, перспективы развития»], (Санкт-Петербург, 22 февр. 2013 г.) / С. Ю. Бакина // Санкт-Петербургский Гуманитарный университет профсоюзов. – СПб.: СПбГУП, 2013. – 64 с.
10. Безикова А. А. Гармонизация взаимодействия партнеров в спортивных бальних танцах (на материале подростковых групп) :

дис. … канд. пед. наук : 13.00.01, 13.00.04 / А. А. Безикова. – Тюмень, 2006. – 174 с.

11. Безруких М.М. Возрастная физиология / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М. : Academa, 2003. – 413 с.
12. Берёзова Г. А. Классический танец в детских хореографических колективах / Г. А. Берёзова. – Киев: Музична Україна, 1979. – 260 с.
13. Бех І. Д. Особистісно зорієнтоване виховання / І. Д. Бех. – Київ, 1998. – 203 с.
14. Билецкая В.В. Теоретико-методические особенности тестирования физической подготовлености младших школьников в процессе физического воспитания : дис. … кандидата наук по физ. восп. и спорту : 24.00.02 / Билецкая Виктория Викторовна. – К., 2008. - 198с.
15. Білецька В. Взаємозв'язок рівня фізичної підготовленості та функціонально стану організму молодших школярів з рівнем соматичного здоров'я / В. Білецька // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – №4. – 2006. – С. 3-7.
16. Блонский П.П. Память и мышление / П. П. Блонский. – М. ; Л., 1935. – 270 с.
17. Блудова Л. Як виховати здорову дитину / Л. Блудова. – К. : Шкільний світ, 2006. – 120 с.
18. Бредихин А. Ю. Вехи истории спортивных бальных танцев и тенденции развития танцевальных программ / А. Ю. Бредихин // Научный потенциал: работы молодых ученых. – 2012. – №3. – С. 322-325.
19. Брунер Дж. Психология познания / Дж. Брунер. – М., 1997. – 325с
20. Булатова М. М. Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения / М. М. Булатова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – №1. – С. 3-7.
21. Булатова М. М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. М. Булатова, О. Т. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 3-9.

22. Верхошанский Ю.В. Влияние силовых нагрузок на организм в процессе его возрастного развития / Ю.В . Верхошанский, И.Д. Ганченко. – М.: ФиС, 1989.
23. Виллис К. Р. Ведущие фигуры для соревнований / К. Р. Виллис (C. R. Willis "Leading Competition Figures") – М.: Астрель, 2004. – 91с.
24. Власюк О.О. Вперед до джерела здоров'я : [навч. посібник] / О.О.Власюк. – Дніпропетровськ: Інновація, 2003. – 103 с.
25. Возрастные и индивидуальные особенности образного мышления учащихся / [сост. И.С. Якиманская]. – М. : Педагогика, 1989. – 224 с.
26. Воронин Р. Е. От бального танца к танцевальному спорту : сборник материалов Межвузовской научно-практической конференции [«Современный спортивный бальный танец исторический опыт, современные проблемы, перспективы развития»], (Санкт-Петербург, 22 февр. 2013 г.) / Р. Е. Воронин, С. Г. Стоборова // Санкт-Петербургский Гуманитарный университет профсоюзов. – СПб.: СПбГУП, 2013. – 64 с.
27. Вплив занять спортивними бальними танцями на рівень соціальної адаптації підлітків / [І. О. Калиниченко, А. І. Шматкова, О.О. Єжова, О. Я. Гараніна] // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2000. – № 23. – С. 3-6.
28. Ганеева М. А. Методы и приемы обучения бальным танцам / М. А. Ганеева // Спортивные танцы. – 1999. – Бюлл. № 2 (4). – С. 30-33.
29. Говард Г. Техника бального танца / Г. Говард // Звезды над паркетом. – 2001. – № 72. – С. 9-12.
30. Грицишина Т. Р. Технічна підготовка спортсменів – танцюристів на основі підвідних вправ та опорних точок фігур програми STUDENT : дис... на здобуття наукового ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.01 / Т. Р. Грицишин. – Львів, 2007. – 213 с.

31. Дегтярева Е. Ю. Популяризация бальных танцев и перспективы их дальнейшего развития / Е. Ю. Дегтярева // Вестник МГУКИ. – № 3 (47) май-июнь. – 2012. – С. 115-119.
32. Дени Г. Все танцы / Г. Дени , Л. Дассвиль ; [пер. с фр.]. – [2-е изд.] – К.: “Муз. Україна”, 1987. – 336 с.
33. Державна національна програма "Освіта" // Україна XXI століття.– К. : Райдуга, 1994. – 62 с.
34. Джала Т. Р. Опорні точки у вивченні базових фігур та елементів у спортивних танцях / Т. Р. Джала // Молода спортивна наука України: зб. наук. статей – Львів: ЛДІФК, 2000 . – С. 215-254.
35. Джозеф С. Ховилер Тело танцора медицинский взгляд на танцы и тренировки / Джозеф С. Ховилер. – М.: Новое слово, 2004. – 246 с.
36. Ересько И. Е. Методика совершенствования тренировочного процесса танцоров 7-9 лет на основе использования средств хореографи: дис. ... канд. пед. наук..: 13.00.04. / И. Е. Ересько. – Хабаровск, 2005. – 189 с.
37. Жаворонкова И. В. Комплектование пар в спортивных бальных танцах (на примере детей 12-15 лет): дис. .... канд. пед. наук: 13.00.04 / И. В. Жаворонкова. – Белград, 2006 . – 174 с.
38. Завьялов Е. В. Венский вальс в европейской программе спортивного бального танца. Генезис. Тенденции. Хореографический язык : сборник материалов Межвузовской научно-практической конференции
[«Современный спортивный бальный танец исторический опыт, современные проблемы, перспективы развития»], (Санкт-Петербург, 22 февр. 2013 г.) / Е. В. Завьялов // Санкт-Петербургский Гуманитарный университет профсоюзов. – СПб.: СПбГУП, 2013. – 64 с.
39. Зуева И. А. Сложнокоординированые упражнения в тренировке спортсменов, специализирующихся в спортивных бальных танцах / И. А. Зуева, Е. Г. Игнатенко // Материалы научно-методического

совещания по проблемам развития спортивных танцев. – 1997. – Вып. 2. – С. 3-5.

40. Каданская В.Г. Педагогическая психология : [учеб. пособие] / В.Г. Каданская. – СПб. : Питер, 2003. – 366 с.

41. Калужна О. Фізична підготовка у тренувальному процесі спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки / О. Калужна // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 2. – С. 12-16.

42. Карпенко Л. А. Базовая подготовка в спортивных танцах на паркете. / Л. А. Карпенко, В. А. Сивицкий. // Научно-теоретический журнал «Ученые записи». – 2009. – №5 (51). – С.36-40

43. Коваленко А. А. Программно-методическое обеспечение подготовки в спортивных танцах [Текст] / А. А. Коваленко // Спортивные танцы. – 2001. – Бюлл. № 6. – С.8-10.

44. Ковальчук Л.В. Психофізичний розвиток як фактор готовності шестилітніх дітей до навчання в школі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Л.В. Ковальчук. – Львів, 2007. – 20 с.

45. Кожемякіна В. Аспекти проблеми відбору тестів для комплексної оцінки фізичної підготовленості школярів молодших класів / В. Кожемякіна// Молода спортивна наука України: зб. наук. статей. – Львів, 2002. – Вип.6. - Т. 1. – 2002. - С. 272-273.

46. Коссов Б.Б. Психомоторное развитие младших школьников : [монографія] / Б.Б. Коссов. – М.: Академия педагогических наук СССР, 1989. – 105 с.

47. Коссов Б.Б. Произвольность движений у младших школьников: диагностика и способы формирования / Б.Б. Косов, А.Т. Озернюк // Физкультура и спорт. – 1989. - №7. – С. 60-64.

48. Костровицкая В. Школа классического танца [Текст] : учебник / В. Костровицкая, А. Писарев. – Л.: Искусство, 1986. – 261 с.

49. Кошелев С. Н. Биомеханика спортивного танца / С. Н. Кошелев. – М.: Печатный двор, 2006. – 62 с.
50. Кошелев С. Н. Биомеханика спортивного танца как необходимая методическая составляющая тренерской и судейской работы : сборник материалов Межвузовской научно-практической конференции [« Современный спортивный бальный танец исторический опыт, современные проблемы, перспективы развития»], (Санкт-Петербург, 22 февр. 2013 г.) / Санкт-Петербургский Гуманитарный университет профсоюзов. – СПб.: СПбГУП, 2013. – 64 с.
51. Крук М.З. Становлення та розвиток уроку фізичної культури як основної форми фізичного виховання в школах України 20-30-х рр. XX ст. / М.З. Крук // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2006. - №10. – С.266-270.
52. Круцевич Т. Експрес-контроль фізичної підготовленості дітей та підлітків в умовах фізкультурно-оздоровчих занять / Т. Круцевич // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – №1. – С. 64-69.
53. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2008. – 391с.
54. Ли Бо. Повышение специальной подготовленности на основании аэробных возможностей в спортивных танцах : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. наук по физическому воспитанию и спорту : спец. 24.00.01 «Олимпийский и профессиональный спорт» / Ли Бо. – Киев, 2011. – 22 с.
55. Лэрд У. Техника исполнения латиноамериканских танцев : дополнение / У. Лэрд. Б. – М.: Артис, 1998. – 63 с.
56. Лэрд У. Техника латиноамериканских танцев : пер. с англ. [в 2 ч.] Румба, самба / У. Лэрд. – М. : Артис, 2003. – Ч. 1. – 178 с.

57. Лэрд У. Техника латиноамериканских танцев : пер. с англ. [в 2 ч.] Пасодобль, ча-ча-ча, джайв / У. Лэрд. – М. : Артис, 2003. – Ч. 2. – 242 с.
58. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів / Н.В. Москаленко. – Дніпропетровськ: Інновація, 2014. – 372 с.
59. Мур А. Бальные танцы / А. Мур ; предисл. Ф. Дж. С. Ричардсон. [9-е изд.]. – М., 1986. - 183 с.
60. Мур А. Бальные танцы [Текст]: учеб. изд. / А. Мур; [пер. с англ.] С. Ю. Бардиной. М.: ООО АСТ: ООО Астрель, 2004. - 319 с.
61. Мур А. Пересмотренная техника европейских танцев: [пер. с англ.]: в 4 ч. / А. Мур. – СПб, 1993. – Ч. 1. – 49 с.
62. Мур А. Пересмотренная техника европейских танцев: [пер. с англ.]: в 4 ч. / А. Мур. – СПб., 1993. – Ч. 2. – 30 с.
63. Мур А. Пересмотренная техника европейских танцев: [пер. с англ.]: в 4 ч. / А. Мур. – СПб., 1993. Ч. 3. – 30 с.
64. Мур А. Пересмотренная техника европейских танцев: [пер. с англ.]: в 4 ч. / А. Мур. - СПб., 1993. – Ч. 4. – 25 с.
65. Новак Д. Основы механики тела в латиноамериканских танцах : сборник материалов Межвузовской научно-практической конференции [«Современный спортивный бальный танец исторический опыт, современные проблемы, перспективы развития»], (Санкт-Петербург, 22 февр. 2013 г.) / Д. Новак // Санкт-Петербургский Гуманитарный университет профсоюзов. – СПб.: СПбГУП, 2013. – 64 с.
66. Осадців Т. П. Спортивні танці: [навч. посіб.] / Т. П. Осадців. – Л.: ЗУКС, 2001. – 340 с.
67. Осадців Т. П. Сучасні підходи, щодо підготовки юних танцюристів на етапі початкової спортивної підготовки (узагальнення досвіду тренерів зі спортивних танців) / Т. П. Осадців. // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць в галузі фізичної культури та спорту. – Львів: Панорама, 2004. – Т.1. – Вип. 8. – С. 293–296

68. Осепенко А. В. Маркетингові аспекти діяльності організації танцювального спорту в сучасних українських ринкових умовах / А. В. Осепенко // Стратегічне управління розвитком галузі “Фізична культура і спорт”: матеріали І регіональної науково-практичної інтернет-конференції, 23 жовтня 2012р. – Харків: ХДАФК, 2012. – С. 41-43.
69. Петренко Г. Можливості різних підходів до вивчення та регламентації рухових дій у спортивних танцях / Г. Петренко, Т. Тарасов. // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць в галузі фізичної культури та спорту. – Львів: Панорама, 2002. – Т. 2. – Вип.6. – С. 182-184.
70. Пигулевский В. Актуальные задачи становления и развития спортивного танца в Украине / В. Пигулевский, Ю. Усачев. // Матеріали IV Міжнарод. наук. конфер. [«Олімпійський спорт і спорт для всіх»]. – К., 2000. – С. 504.
71. Прокопьева А. Пластический образ в современном бальном танце: сборник материалов II Межвузовской научно-практической конференции [«Современный спортивный бальный танец исторический опыт, современные проблемы, перспективы развития»], (Санкт-Петербург, 28 февр. 2014 г.) / А. Прокопьева. - Санкт-Петербургский Гуманитарный университет профсоюзов. – СПб.: СПбГУП, 2014. – 92 с.
72. Путинцева Е.В. Начальная подготовка в спортивных танцах: [учебно-методическое пособие] / Е.В. Путинцева, Г.Н. Пшеничникова. – Омск: СибГУФК, 2009. -152 с.
73. Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика [Текст]: учеб. пособие / Т. Т. Ротерс. – М.: Просвещение, 1989. – 171 с.
74. Семенова И. Е. Преподавание хореографических дисциплин для тренеров и исполнителей спортивных танцев [Текст]: учеб. пособие / И. Е. Семенова. – М.: РГАФК, 1999. – 44 с.

75. Сивицкий В. А. Особенности соревновательной деятельности в танцевальном спорте / В. А. Сивицкий // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта: научно-теоретический журнал. – 2012. – №10(92). – С. 146-150.
76. Сивицкий В. А. Содержание и направленность учебно-тренировочных занятий спортсменов-танцоров с учетом специфики их соревновательной деятельности: автореф. дис. на соискание научной степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / В. А. Сивицкий. – Санкт-Петербург, 2012. – 23 с.
77. Слободянюк Е. Н. Вращения и повороты в соревновательных композициях по латиноамериканской программе / Е. Н. Слободянюк // Спортивные танцы. – М.: РГАФК, 2001. – Бюлл. № 2 (18). – С. 40-42.
78. Смит-Хемпшир Г. Венский вальс. Как воспитать чемпиона / Г. Смит-Хемпшир; [пер. с англ. А. Белгородского]. – Томск: STT, 2000. – 288 с.
79. Смит-Хэмпшир Г. Основные принципы танго как конкурсного танца / Г. Смит-Хэмпшир // Звезды над паркетом. – 2002. – № 8. – С. 12-13.
80. Смит-Хэмпшир Г. Рассекая воздух / Г. Смит-Хэмпшир // Звезды над паркетом. – 2001. – № 68. – С. 10-11.
81. Смит-Хэмпшир Г. Техника танца, свей / Г. Смит-Хэмпшир // Звезды над паркетом. – 2002. – № 1. – С. 13.
82. Смит-Хэмпшир Г. Три коротких слова / Г. Смит-Хэмпшир // Звезды над паркетом. – 2000. – № 65. – С. 14-15.
83. Современные исследования социальных проблем : электронный научный журнал. – № 11(19), 2012 [Электронный ресурс] / Александрова В. А. Особенности нагрузки при выполнении

стандартной соревновательной программы в спортивных бальных танцах. – Режим доступа: www.sisp.nkras.ru

84. Терехова М. А. Методика тестирования специальной физической подготовки детей 6-11 лет, занимающихся спортивными танцами на начальном этапе обучения // Спортивные танцы : материалы VII Междунар. науч.-метод. конф. – М., 2003. – Бюл. № 2(30). – С. 20-22.

85. Тимченко Е.С. Сравнительная оценка тренировочных программ различной направленности на этапе специализированной базовой подготовки в спортивных танцах / Тимченко Е.С., Рубин В.С. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта: научно-теоретический журнал. – Санкт-Петербург, 2012. – №7(89) – С. 130-134.

86. Чикалова Г. А. Методика обучения детей 5-6 лет базовым элементам технике спортивных танцев на етапе начальной підготовки / Г. А. Чикалова, Е. М. Почитаев // Спортивные танцы. – М., 2001. – Бюл. № 2 (18). – С. 35-39

87. Шароватова В. А. Методические аспекты уроков классической хореографии для исполнителей спортивных танцев / В. А. Шароватова // Спортивные танцы: Физическая, музыкально-ритмическая и хореографическая подготовка спортсменов танцоров. – М.: РГАФК, 1999. – Бюлл. № 5(7). – С. 9 - 25.

88. Шипилина И.А. Хореография в спорте / И.А. Шипилина // Серия „Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте”. – Ростов н/Д.: Феникс, 2004. – 224 с.

ДОДАТОК 1

Приклади комплексів вправ.

Вправа для рук

В.п. – сід зігнувши ноги в сторони схрестно, руки на коліна

1 – руки вгору, звести зап'ястя

2 – зімкнути долоні

3 – зімкнути пальці

4 – В.п.

Вправи для ніг

В.п. – сід

1 – розвести стопи

2 – В.п.

3 – 4 – те ж

В.п. – сід

1 – мах правою в сторону

2 – В.п.

3-4 – те ж лівою

В.п. – сід

Підняти руки в сторони, випрямити спину і натягнути ноги. Сидіти в напрузі від 10 сек до 1 хв. Потім розслабити м'язи.

ДОДАТОК 2

Приклади вправ та ігор для дітей молодшого шкільного віку спрямованих на розвиток фізичних якостей.

1. Ходьба по дошці, лаві (ширина 15-10 см, висота 35-40 см).

2. Ходьба по лавці, посередині переступити палицю, мотузку.

3. Ходьба по лавці, посередині пролізти в обруч, під натягнутою над лавкою мотузкою (висота 50 см).

4. Ходьба по гімнастичній лаві на четвереньках з мішечком на спині.

5. Ходити по лавці присідаючи на одній нозі, а іншу проносити пряму вперед збоку лавки.

6. Ходьба по лавці, на середині присісти, повернутися кругом, встати, йти далі.

7. Ходьба по лавці, на кожен крок високо піднімати пряму ногу вперед і робити під нею хлопок.

8. Ходьба по лавці, на середині перестрибнути через мотузку (висота 20 см), йти далі.

9. Ходьба по лінії спиною вперед.

10. Ходьба по гімнастичній лавці спиною вперед.

11. Ходьба приставними кроками по великому обручу (діаметр 1м).

12. Ходити переступаючи через палиці, покладені на стільці.

13. Стоячи на лавці, стрибнути вгору і м'яко приземлитися на лавку.

14. Кидати і ловити м'яч парами, стоячи на лавці.

15. Стрибки на двох ногах з просуванням вперед по похилій дошці, лавці.

16. Сидячи на лавці поперек з опорою рук ззаду, піднімати і опускати прямі ноги; сидячи, повертатися на 360 ° направо і наліво.

17. Стояти на одній нозі, закривши очі.

18. Після бігу, стрибків, кружляння зробити «ластівку».

19. Стрибати на одній нозі вперед, утримуючи на коліні іншої (зігнутої) ноги мішечок з піском.

20. Встати і сісти, без допомоги рук, утримуючи на голові мішечок з піском.

21. Балансування на великому набивному м'ячі.

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.

В іграх "Совушка", "Стоп", "Павук і мухи" домагатись від дітей зберігати нерухомі пози протягом 3-5 с після ходьби і бігу.

Гра "Жмурки". Призначає ведучий - Жмурко. Він стає на середину майданчика, обмеженого шнурами. Йому зав'язують очі і пропонують кілька разів повернутися. Всі діти розбігаються, а Жмурко намагається кого-небудь зловити. При вигляді будь-якої небезпеки (дерево, пеньок і ін.) гравці повинні попередити Жмурка словом "вогонь".

Правила: не виходити за позначений кордон; тікаючи від Жмурка, можна присідати; щоб Жмурко не вийшов за межі майданчика, його попереджають словом "вогонь".

Гра "Бій півнів". Двоє дітей встають в окреслене коло диаметром 1-1,5 м) обличчям один до одного, одна нога зігнута в коліні, руки схрещені на грудях. Намагаються зіштовхнути противника, змусити його опустити ногу або вийти з кола.

Правила: не опускати ногу на підлогу; той, хто встав на обидві ноги або вийшов за коло, вважається таким, що програв.

Гра "Біг в мішку". 2-3 дітей влазять у мішки. Притримуючи руками, повинні пройти або пробігти від однієї лінії до іншої (приблизно 5-6 м).

Гра "Донеси мішечок". 3-4 дітей встають на дошки або лавку, кладуть на спину мішечок з піском. Повзуть на четвереньках (долонях і

колінах, ступнях і долонях) до кінця лавок. Виграє той, хто прийшов першим.

Правила: при ходьбі не упускати мішечок; якщо він впав, підняти, покласти знову на спину і повзти далі; в кінці лавки взяти мішечок зі спини, також не гублячи.

Гра "Не впусти кульку". 3-4 дітям дають ложки і невеликі кульки. На відстані 6-8 м позначається лінія або ставиться невелика коробка. Діти несуть кульки в ложках до цієї лінії, по дорозі проходячи по дошці або лавці.

Правила: можна йти або бігти, але не гублячи кульки; якщо впустив, підняти, повернутися до місця падіння і звідти знову рухатися; кульку не можна притримувати рукою.

Гра "Петрушка". З положення сидячи на вприсядки високо підстрибнути, розставивши широко руки і ноги в сторони, потім приземлитися, знову сідаючи на вприсядки.

Гра "Хвора птиця". 4-5 дітей встають у лінії, одна від одної на відстані витягнутих в сторони рук. Стоять на одній нозі, другу згинають в коліні і міцно беруться за щиколотку. Стрибають вперед "хто далі".

Правила: стрибати на одній нозі, другу тримати рукою не відпускаючи; хто опустився на обидві ноги, вважається таким, що програв, і виходить з гри.

Гра "Пройди по сходах". На стільці кладуться палиці на відстані 50 см одна від одної. Діти проходять один за одним, переступаючи через палиці.

Правила: при переступанні не триматися за стільці, не натрапляти один на одного, дотримуватися інтервалів.

Гра "Навприсядки". Сісти на носок однієї ноги, іншу витягнути вперед. Зробивши маленький підскок, поміняти ноги місцями. Руки витягнути вперед або схрестити на грудях.

Правила: спочатку стрибати в довільному темпі, потім ритмічно під рахунок або музику.

Гра “Петрушки на лавці”. Діти йдуть по лавці, тримаючи руки в сторони. На кожен крок піднімають вперед по черзі праву і ліву ногу. Руки швидко опускають, виконуючи хлопки під коліном. Ногу на лавку, руки в сторони.

Правила: ногу в коліні не згинати; чергувати рух правої і лівою ногою. Можна виконувати кроки під рахунок або ритмічну музику.

Гра “Через холодний струмок”. Діти йдуть по лавці, руки на поясі. Присідають на кожен крок на одній нозі, іншу ногу опускають вниз, торкаючись землі носком ноги.

Гра “Сміливі гімнасти”. Діти виконують завдання на досить широкій і стійкій лавці (висота 30 см):

а) при ходьбі по лаві перестрибнути через мотузку, підвішену на висоті 15-20 см;

б) стоячи на лавці (уздовж або поперек), виконують 2-3 підскоки вгору з м'яким приземленням;

в) стрибають по лавці легкими підскоками на двох ногах.

Гра "Шишки, жолуді, горіхи". Кількість гравців: від 10 і більше. Для гри потрібно рівний майданчик розміром приблизно 10х10 метрів.

Гравці розраховуються по три. Перші номери - шишки, другі - жолуді, треті - горіхи. Кожна трійка (шишки, жолуді, горіхи) береться за руки, утворюючи групу. Ведучий стоїть в середині майданчика і командує: “Шишки!” - Всі гравці, названі шишками, повинні помінятися місцями, а ведучий в цей час намагається зайняти будь-яке місце, що звільнилося. Якщо він зуміє це зробити, то стає шишкою, а той хто залишився без місця - ведучим. За командою “Горіхи!” Або “Жолуді!” Міняються місцями інші гравці. У розпал гри можна подати команду: “Шишки, жолуді, горіхи!” Тоді всі гравці повинні помінятися місцями.

Приклади музично-ритмічних ігор та вправ

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.

Гра “Оповідач, що заблукав”

Вчитель показує підряд декілька елементів (рухів) з різних танців, які вже вивчені дітьми. Потім він кликає 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.

ДОДАТОК 4

Приклади колективно-порядкових вправ.

Зведення і розведення. Учні йдуть по колу за ведучим, побудова в колону по одному. Вони починають марш з лівої ноги, намагаються зберегти правильну відстань і рівняння один за одним.

Після проходження одного кола, колона йде по середині майданчика, доходить до керівника і розходиться в різні боки - перший праворуч, другий ліворуч і т.д. Після проходження пів кола, обидві колони зустрічаються і тепер вже парами йдуть посередині майданчика. Після того, як діти дійшли до керівника, пари розходяться - перша йде праворуч, друга ліворуч і т.д. Після того, як пари знов пройшли пів кола, вони зустрічаються і утворюють четвірки. Четвірки проходять по середині майданчика і зупиняються обличчям до керівника, зберігаючи рівняння в рядах і в потилицю один за одним, марширують на місці до кінця маршу і зупиняються за командою керівника.

"Зустріч". Діти стають в колону парами, та йдуть по колу, потім проходять по середині зали і розходяться - пара вправо, пара вліво. Дві колони, що утворились, йдуть по колу вправо і вліво. При зустрічі колон вони проходять одна повз іншу, кожна дотримується правої сторони.

"Ворота". При зустрічі двох колон (див. вище) одна з них продовжує йти вперед, піднімає зімкнуті руки вгору, та утворює ряд воріт, в які проходить зустрічна колона. Під час наступної зустрічі ворота утворює інша колона.

"Змійка". Учні йдуть у колоні по одному уздовж довгої стіни зали, потім повертають і йдуть в протилежному напрямку, знову повертають і йдуть в першому напрямку і т.д. Стежити, щоб збереглося рівняння в потилицю один за одним, і що б кожен учень робив поворот точно в кінці кожної лінії руху.

ДОДАТОК 5

Приклади ритмічних вправ.

Вирішуються основні завдання:

1. Виконання руху відповідно до характеру і темпу музики.

2. Уміння почати і закінчити рух разом з музикою.

3. Виконання зупинки по команді “стій! ”, та зупинки по музиці не приставляючи ногу.

4. Виконання в русі ритмічного малюнка музичних фраз (в перший час без усвідомлення складових малюнка тривалостей).

Вправа 1. Музичний супровід 4/4. Йти маршем, починати з лівої ноги, руки покласти на боки. Марширувати з вільно опущеними руками. Зупинятися по команді “стій!”. (Після команди робиться ще один крок правою ногою, потім ліва нога приставляється до правої. Команду слід подавати в кінці музичної фрази - на “раз” останнього такту.)

Вправа 2. Музичний супровід ¾ (повільний вальс).

Діти йдуть з правої ноги парами і тримаються за руки. На кожен такт музики вони роблять три кроки і зупиняються, вільна нога не приставляється. Наступні три кроки вони роблять, починаючи з лівої ноги і т.п.

Вправа 3. Музичний супровід ¾ (повільний вальс).

Діти стоять прямо, ноги по шостій позиції, руки по другій хореографічної позиції. Перший крок діти виконують вперед з правої ноги з каблука, імітуючи крок повільного вальсу, в кінці першого кроку підйом. Другий крок виконується з лівої ноги з носка вперед і вгору. Третій крок виконується з правої ноги з носка. В кінці третього кроку зниження. Наступні три кроки діти роблять лівою ногою. У міру виконання вправи необхідно стежити, щоб стопи були паралельні.

Вправа 4. Музичний супровід 4/4.

Пари йдуть по колу на рівних відстанях, тримаючись за руку, роблячи чотири кроки з невеликою затримкою на четвертому кроці. Перший крок починають з правої ноги. Виконується дванадцять кроків (3

такти). На 13 кроці діти, які стоять в парі зправа, зупиняються. Кожна дитина, яка стоїть зліва, чотирма легкими кроками переходить вперед і бере за руку правого з пари, що йде попереду. Закінчується 4 такт. У новому складі пари знову йдуть вперед 3 такти. На четвертому такті зупиняються діти, що йдуть зліва в парі, а діти, що йдуть зправа, пробігають вперед і з'єднуються знову кожен зі своєю парою.

Вправа 5. Прослухати музику, визначити її характер: жива, весела, легка. Запропонувати дітям ударами показати, в якій швидкості зручно під неї рухатися. Легко і нечутно пробігти по колу, на носках.

Запропонувати дітям ще раз прослухати музику і сказати кожен раз слово "ось", коли в музиці відчувається зупинка. Запропонувати дітям прохлопати кожному по черзі по одній музичній фразі. Пробігти по одній музичній фразі, зупиняючись в її кінці. Перший раз музика прослуховується повністю.

Вправа 6. Музичний супровід - музика танцю "Ча-ча-ча".

Прослухати музику. Прохлопати ритм ча-ча-ча спочатку без музики, а потім під музику. Кожен новий такт починає новий учень з рахунку "Ча-ча-раз два-три".

Запропонувати дітям пропустити в музичній фразі спочатку тільки рахунок "ча-ча-раз", потім тільки рахунок "два" і тільки рахунок "три".

Розрахувати дітей по три. Першим номерам запропонувати пропустити рахунок "ча-ча-раз", другим номерам - рахунок "два", а третім номерами рахунок "три". Можна міняти завдання, наприклад перші номери плескають рахунок "два", другі - рахунок "три", треті - "ча-ча-раз" і т.д.

Вправа 7. Музичний супрвід 2/4 (полька).

Вишикувати дітей в дві шеренги, одна проти іншої, на відстані 7-8 кроків. У кожного з дітей намічається пара в протилежній шерензі. На першу музичну фразу бігом міняються місцями перша пара дітей. Вони пробігають, тримаючись правого боку, і кожен зупиняється на місці свого партнера. На другу музичну фразу так само міняється місцями наступна пара. На третю музичну фразу, діти що стоять в третій парі, біжать

назустріч один до одного, беруться за праву руку і оббігають один навколо іншого, потім повертаються на своє місце. Так само поводиться пара, що біжить на четверту фразу. Наступні дві пари перебігають, як перша і друга пари і т.д.

Коли діти добре засвоять вправу, вводиться сигнал “Всі!” На цей сигнал повинні бігти всі діти одночасно, міняючись місцями, або ж повертаючись на своє місце, в залежності від музичної фрази, перед якою був сигнал. Потім знову бігають по черзі, поки керівник знову не дасть сигнал: “Всі!”.

Ця вправа змушує дітей уважно і свідомо прислухатися до музики швидко міркувати, який рух їм слід виконувати.

Вправа 8. Музичний супровід 3/4 (вальс).

Діти слухають музику, потім йдуть по колу плавною м'якою ходою, виконуючи по одному кроку на початок кожного такту.

Вправа 9. Діти стоять у дві шеренги, як в попередній вправі (7), на відстані 8-10 кроків, шеренга проти шеренги. Починає вправу учень, який стоїть першим в шерензі. Тримаючись дуже прямо, він кладе на голову (на тім'я) картонний або фанерний кружечок (можна книгу), відкриває руки в сторони і з початком музики вальсу починає йти у напрямку до іншої лінії, намагаючись йти так плавно, щоб не впустити кружечок. Необхідно стежити, щоб діти витягали носок під час ходьби і ставили ногу м'яко і струнко.

До 10 такту вальсу потрібно дійти до товариша, який стоїть навпроти в іншій лінії, зупинитися і двома руками перекласти кружечок на його голову. Починаючи з нового такту друга дитина починає рухатися до першої лінії, а той, який йшов першим, займає в другій лінії місце партнера.

Щоб дітям не потрібно було довго чекати своєї черги, можна одночасно роздати дітям 3-4 кружечки, щоб відразу рухалося кілька людей (Ця вправа корисна для правильної постави під час ходьби).

Вправа 10. Музичний супровід 2/4 (полька).

Цю вправу можна давати дітям, коли вони вже знають рухи польки. Діти стоять попарно по колу, повернувшись обличчям до своєї пари і боком до центра кола.

Перші 4-и такти: На 1-й такт поставити праву руку на пояс. На 2-й такт – ліву руку на пояс. На 3-й такт діти роблять невеликий замах і роблять два плескання правою рукою по правій долоні своєї пари, потім два рази плескають так само лівими руками. Проходять повз свою пару, дотримуючись правої сторони і виконуючи один рух польки з правої ноги і два легких стрибка на дві ноги (такти 5-6).

7 - 8-й такти. Зустрівшись з партнером наступної пари, діти знову виконують два плескання правою рукою і т.д.

Коли діти добре засвоять ці рухи, керівник час від часу дає сигнал (свисток, дзвіночок, словесний сигнал) “поворот! ”. На сигнал діти повертаються кругом і починають хлопки з іншим партнером, просуваючись далі в протилежному напрямку.

Сигнал слід подавати в момент першого стрибка на дві ноги.

Вправа 11. Музичний супровід 3/4 (вальс).

Прослухати музику, відзначити її плавний, спокійний характер. Звернути увагу учнів на правильне чергування метричних акцентів. Визначити музичний розмір. Запропонувати дітям пройти по колу, роблячи по кроку на кожну частку такту, потім по одному кроку на початок кожного такту (на “раз”). Ознайомити дітей з поняттям “такт”. Зробити таку вправу.

Учні стають у коло, обличчям до центру, і розраховуються по порядку номерів, в праву сторону. Вони роблять по черзі наступні рухи: на “раз” 1-го такту перший номер подає праву руку другому номеру. Другий номер подає йому свою ліву руку на “раз” 2-го такту. На “раз” 3-го такту другий номер в свою чергу простягає свою праву руку третьому номеру, той доводить йому ліву руку на “раз” 4-го такту і т.д. Коли всі в колі з'єднаються таким чином за руки, всі починають рухатися вправо по колу

спокійним і плавним кроком, та виконують по одному кроку на такт. На прикінці музики всі зупиняються і опускають руки.

При виконанні вправи можна розбити дітей на два або три кола, щоб вправа займала менше часу, а також що б кожен учень частіше брав участь в русі.

Вправа 12. Музичний супровід 2/4 (полька).

Ознайомити учнів з музикою, відзначити її жвавий, веселий характер, швидкий темп. Визначити музичний розмір.

Розбити учнів на великі гуртки по 8 чоловік у кожному. Зробити таку вправу.

На перші 16 тактів, всі по черзі, починаючи з першого номера, подають руку правому сусідові, повертаючи до нього голову. Кожен робить цей рух на початок такту. Так само по черзі кожен подає свою ліву руку лівому сусідові. Таким чином до кінця 16-го такту, кожен гурток виявиться зімкнутим.

На наступні 4 такти виконуються легкі підскоки з правої ноги, в кінці 4-го такту діти ставлять руки на пояс, і на 4 такти виконують підскоки на місці, повертаючись в праву сторону. Потім вправу можна повторити.

Вправа 13. Завдання: знайомство з музичним розміром 4/4, з будовою такту в 4/4.

Учні стоять в колоні парами. Після розбору музики і визначення її розміру починають рухатися маршем, причому кожна пара вступає в рух на один такт пізніше ніж пара, що стоїть попереду. Перша пара може довільно вибирати напрямок. Решта точно повторюєть малюнок руху, зберігаючи рівні інтервали між парами.

Ознайомити учнів з будовою такту в 4/4. Під ту ж музику запропонувати учням йти, наступаючи тільки на сильну і півсильну частки такту.

Вправа 14. "Перекидання м'яча". Завдання: визначити розмір 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” того ж такту. На наступні 4 такту порядок той же, як і в попередній вправі.

Вправа 15. Завдання: ознайомлення з поняттям “музична фраза” (логічне членування музичної мови).

Запропонувати учням визначити музичний розмір пісні, плеснути в долоні на початок кожної фрази, збагнути, скільки тактів займає кожна фраза (як варіант, взяти твір, в якому музичні фрази однакової довжини, кожна по два такти в 4/4).

Зробити наступне шикування. Учні шикуються в дві колони з рівного числа пар в двох далеких кутах залу. Починають дві пари, які стоять в голові колон. На 1-у фразу пісні вони йдуть назустріч одна одній швидкими, легкими кроками. На 2-у фразу повертаються обличчям вперед і, утворюючи одну лінію, проходять вперед. На 3-ю фразу утворюють коло тримаючись за руки і рухаються вправо по колу. На 4-у фразу пара з правої колони піднімає руки “воротами” і, пропускаючи в “ворота” пару з лівої колони, йде в кінець лівої колони. Пара з лівої колони проходить в “ворот” а і йде в кінець правої колони.

На 5-у фразу рух починають дві наступні пари. Коли всі чітко виконають ці рухи, їх повторюють з більш частим виходом пар: кожна наступна пара виходить на наступну фразу або, якщо це виявиться важким, через дві фрази.

Вправа 16. Завдання: орієнтування в будові музики.

Цю вправу можна давати, коли учні вже добре вміють танцювати вальс. На певну музичну фразу хлопчик повинен запросити дівчинку і зайняти разом з нею місце в колі, вчасно почати танець і вчасно його закінчити, подякувати дівчинц і відвести її на місце.

Порядок вправи. Кількість пар повинно бути кратне трьом. На музичний вступ хлопчики підходять до дівчаток і запрошують їх. Попередньо хлопчики перераховуються на три номери, в залежності від кількості, може бути декілька трійок. На першу музичну фразу починають танцювати всі перші пари, на другу – пари під другими номерами, на третю - треті номери. Учні повинні чітко уявляти собі будову музики. Коли всі пари станцюють, пари по черзі закінчують танець: хлопчики перших пар дякують дівчаткам на першу фразу, другі номери на - на другу фразу і т.п.

Вправа 17. Завдання: навчити учнів плавному руху.

Цю вправу можна давати, коли діти засвоїли базові фігури танців. Наприклад, вальс і квістеп. При виконані основних фігур танців, запропонувати утримати в рівновазі на голові книгу, або інший плаский предмет.

Можна підбирати різні ігри і вправи. Головне, щоб вчитель міг знайти методичні прийоми, щоб наочно проілюструваті танцюристам, наскількі їх танець задовольняє відповідним вимогам.

ДОДАТОК 6

Елемент гімнастики до занять.

Музичний супровід “Полька”, музичний розмір 2/4.

В.П. основна стійка, руки на пояс.

1-8 підстрибувння на місці (4 такти);

9-10 – галоп вправо (1 такт);

11- відвести ліву ногу в сторону на каблук;

12- приставити ліву ногу до правої;

13-14- галоп вліво (1 такт);

15-відвести праву ногу в сторону на каблук;

16- приставити праву ногу до лівої.

17-24 - повторити 9-16 (4 такти);

25-32 – підстрибування на місці з обертами вправо (4 такти).

1. Для швидкого фокстроту (квікстеп):

1.1. Крок вперед з ПН з каблука, повернути вагу на ЛН, підтягуючи П.Н. каблуком;

1.2. Те ж з ЛН;

1.3. Винос ПН назад від стегна, без перенесення ваги;

1.4. Те ж з ЛН;

1.5. Винос ПН назад, з подальшим перенесенням ваги;

1.6. Те ж з ЛН;

1.7. Хід обличчям по колу по лінії танцю;

1.8. Хід по колу спиною;

1.9. Хід по колу парами в навчальній позиції (з'єднавши дві руки) обличчям і спиною;

1.10. Те ж з контактом корпусу, не з'єднуючи рук;

1.11. Хід парами в танцювальній позиції обличчям і спиною;

1.12. Брашстеп з ПН вперед і підставити ЛН;

1.13. Правий і лівий повороти на шассе, крок назад і підставка без переносу ваги;

1.14. Каблучний поворот вправо;

1.15. Бічне шассе наліво;

1.16. Те ж направо з ЛН;

1.17. Локстеп вперед і назад, додаючи один крок.

2. Для повільного вальсу:

2.1. Стоячи в шостій позиції, опускатися і підніматися;

2.2. Крок вперед з ПН, підтягуючи ЛН, крок назад з ЛН, підтягуючи ПН (опускаючись на 1, піднімаючись на 2,3, в кінці - зниження);

2.3. Те ж з ЛН;

2.4. Крок в сторону з ПН, підтягуючи ЛН, з опусканням і підйомом. Нахил на 2,3;

2.5. Те ж з ЛН;

2.6. “Правий квадрат”;

2.7. “Лівий квадрат”;

2.8. “Великий правий квадрат”;

2.9. “Великий лівий квадрат”.

Використовуються також вправи 1-11 швидкого фокстроту.

1.1. Крок вперед з ПН з каблука, повернути вагу на ЛН, підтягуючи П.Н. каблуком;

1.2. Те ж з ЛН;

1.3. Винос ПН назад від стегна, без перенесення ваги;

1.4. Те ж з ЛН;

1.5. Винос ПН назад, з подальшим перенесенням ваги;

1.6. Те ж з ЛН;

1.7. Хід обличчям по колу по лінії танцю;

1.8. Хід по колу спиною;

1.9. Хід по колу парами в навчальній позиції (з'єднавши дві руки) обличчям і спиною;

1.10. Те ж з контактом корпусу, не з'єднуючи рук;

1.11. Хід парами в танцювальній позиції обличчям і спиною;

1.12. Браш степ з П.Н. вперед і підставити ЛН;

1.13. Правий і лівий повороти на шассе, крок назад і підставка без переносу ваги;

1.14. Каблучний поворот вправо;

3. Для танго:

3.1. Хід вперед по маленькому колу, повертаючись вліво;

3.2. “Лівий квадрат” (корте вперед і назад);

3.3. “Великий лівий квадрат”;

3.4. “Лівий розгорнутий квадрат”;

3.5. “Лівий відкритий розгорнутий квадрат”;

3.6. “Лівий розгорнутий квадрат назад”;

3.7. “Лівий відкритий розгорнутий квадрат назад”;

3.8. “Рок” (погойдування вперед і назад).

4. Для віденського вальсу:

4.1. “Правий розгорнутий квадрат”;

4.2. “Лівий розгорнутий квадрат” із захрещуванням;

4.3. “Зміни” з ПН і з ЛН

5. Для самби:

5.1. “Пружинка” (невеликі присідання) на 1 і 2 удари, після підйому на “і” ноги разом;

5.2. “Основний рух” з правої і з лівої ніг;

5.3. “Віск” направо і наліво;

5.4. Хід на місці з правої і з лівої ніг;

5.5. Хід самби по одному;

5.6. “Променадний хід” в парах;

5.7. “Корта Джака” з ПН вперед і з ЛН назад;

5.8. “Поступальна бота фого” обличчям і спиною;

5.9. “Вольта” направо і наліво.

6. Для ча-ча-ча:

6.1. Перенесення ваги з ноги на ногу, вигинаючи коліно назад, роблячи тазом вісімку;

6.2. “Відкрите шассе” вліво - вправо (таймстеп);

6.3. “Основний рух” без повороту і з поворотом вліво;

6.4. “Чек”;

6.5. “Рука до руки”;

6.6. “Повний поворот” направо і наліво;

6.7. “Лок шассе” вперед і назад;

6.8. “Ронд шассе”;

6.9. “Хіп твіст шассе”.

7. Для румби:

7.1. Перенесення ваги з ноги на ногу, з рухом стегон з боку в бік;

7.2. Те ж, але ліва нога попереду, роблячи тазом «вісімку»;

7.3. “Основний рух” без повороту і з поворотом;

7.4.-7.6. Див. Вправи для ча-ча-ча;

7.7. “Кукарача” направо і наліво;

7.8. “Кукарача” вперед і назад;

7.9. “Бічний хід” вліво і вправо;

7.10. Хід вперед і назад.

8. Для джайва:

8.1. “Відкрите шассе” направо і наліво;

8.2. “Відкрите шассе” вперед і назад;

8.3. Те ж роблячи замість шассе Лок;

8.4. “Два шассе” вперед - два шассе назад;

8.5. “Болл чейндж”;

8.6. “Свівли” з носка на каблук, тримаючись за опору;

8.7. “Тягни-штовхай”, тримаючись за опору.

ДОДАТОК 8

Комплекс вправ на розвиток рівноваги

№ п/п	Окремі завдання	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки(ОМВ)
1	2	3	4	5
1	Сприяти розвитку статичної рівноваги	В.п. – зімкнута стійка, руки на пояс, очі заплющені.	20-30 секунд	Утримувати положення Стояти рівно, не хитатись
2		В.п. – стійка ноги нарізно правою (лівою), руки на пояс Те ж з заплющеними очима	20-30 секунд 15-20 секунд	Стопи на одній лінії . Утримати рівновагу
3		В.п. – стійка на носках, руки на пояс Те ж з заплющеними очима	15-20 секунд 10-15 секунд	Утримуючи положення, слідкувати за поставою
4		В.п. – зігнути ліву, руки на пояс Піднятися на носок, утримувати положення Те ж з заплющеними очима	по 15-20 секунд кожною ногою	Слідкувати за поставою
5	Сприяти розвитку динамічної рівноваги	В.п. – стійка на носках Нахили Те ж з заплющеними очима	5-8 разів	Темп середній. Нахили до горизонтального положення. Слідкувати за поставою
6	Сприяти розвитку динамічної рівноваги	В.п. – стійка ноги нарізно правою (лівою), руки на пояс Нахили вліво і вправо Те ж з заплющеними очима	8-10 разів	Темп середній Слідкувати за поставою
7	Сприяти розвитку статичної рівноваги	В.п. – стійка на носках, нахил голови назад Утримувати положення Те ж, заплющеними очима	15-20 секунд 10-15 секунд	Слідкувати за поставою

1	2	3	4	5
8	Сприяти розвитку динамічної рівноваги	В.п. – стійка на носках Повороти голови вліво і вправо	6-8 разів	Темп середній Слідкувати за поставою
9		В.п. – стоячи на носку правої, руки на пояс Махи лівою вперед-назад Те ж іншою ногою Те ж з заплющеними очима	по 8-10 разів по 4-6 разів	Амплітуда максимальна Слідкувати за поставою
10		В.п. – стійка на носках Нахили голови вперед-назад із закритими очима	4 рази	Слідкувати за поставою
11	Сприяти розвитку статичної рівноваги	В.п. – стоячи на носку правої, зігнувши ліву, нахил голови назад, заплющити очі Утримувати положення максимальний час Те ж іншою ногою	по 4 рази	Слідкувати за поставою
12	Сприяти розвитку динамічної рівноваги	Оберти з просуненням вперед вправо і вліво (шене-повороти) з фіксацією положення наприкінці кожного оберту	4 -6 рази	Слідкувати за поставою
13		Виконання базових елементів танцювальної програми із заплющенними очима. Виконання елементів стандартної танцювальної програми в парі без контакту в руках, а тільки утримуючи контакт в тулубі.	4 -8 разів	Слідкувати за поставою

ДОДАТОК 9

Комплекс вправ на зміцнення м’язів

№ п/п	Окремі завдання	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки(ОМВ)
1	**2**	**3**	**4**	**5**
1	Сприяти розвитку косих і поперекових м’язів живота	В.п. – лежачи, зігнувши ноги, руки за голову Піднімання тулуба з поворотами вправо і вліво	3 серії по 5 разів	Піднімання тулуба – на видиху
2		В.п. – лежачи на правому боці, права рука вперед, упор на лівій руці. Піднімання ніг. Те ж на лівому боці	по 8-12 разів	У фронтальній площині
3	Сприяти розвитку косих і поперекових м’язів живота	В.п. – лежачи зігнувши ноги, руки в сторони 1 – ноги вправо, поворот голови вліво 2 – В.п. 3 – ноги вліво, поворот голови вправо 4 – В.п.	8 – 12 разів	Долоні притиснути до підлоги
4	Сприяти зміцненню м’язів спини	В.п. – сід зігнувши ноги схрестно, руки до плечей 1-2 – руки вгору 3-4 – нахил 5-6 – розігнутись, руки вгору 7-8 – В.п.	4 рази	Слідкувати за поставою Амплітуда нахилу – максимальна
5	Сприяти зміцненню м’язів спини та розвитку координаційних здібностей	В.п. – сід на п´ятках, руки на пояс 1 – стійка на колінах 2 – праву руку вгору, ліву в сторону 3-6 – пружинисті відведення лівої назад 7 – руки на пояс 8 – В.п. 9-16 – те ж саме, лівою рукою вгору, правою в сторону	4 рази	Темп повільний. Утримувати спину рівно, голова прямо.
6	Сприяти зміцненню м’язів спини та плечей	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 вгору 4 – В.п.	8 – 10 разів	Темп повільний, амплітуда максимальна, доторкнутись руками до підлоги

1	2	3	4	5
7	Сприяти зміцненню м'язів спини та плечей	В.п. – сід на п´ятках, нахил, упор 1- руки в сторони-назад 2- В.п. 3-4 те ж	4 рази	Поступово доводити виконання вправи до 1 разу, утримуючи позу 2 хвилини
8	Сприяти зміцненню м'язів спини та розвитку гнучкості	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
9	Сприяти зміцненню м'язів спини та плечей	В.п. – сід на п´ятках, нахил, упор 1-4 – нахил вліво 5-8 – В.п. 9-16 – те ж вправо	4 рази	Темп повільний. Ноги постійно утримувати на одному місці
10		В.п. – упор стоячи на колінах 1- упор стоячи 2- В.п; 3- 4 – те ж	4-6 разів	Ноги і руки тримати на місці. П'ятки притиснуті до підлоги, добре прогнутись в спині і плечах
11		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

1	2	3	4	5
12	Сприяти зміцненню м'язів спини та плечей	В.п. – лежачи на животі, права назад, руки перед собою, упор Зміна положення ніг	8 -12 разів	Ноги не згинати
13		В.п. – лежачи на животі, зігнувши ноги 1 – підняти таз 2 – В.п. 3 – 4 – те ж	12-16 разів	Темп повільний
14		В.п. – сід 1 – сід зігнувши праву з захопленням 2 – сід ноги нарізно правою, руки в сторони-назад, долоні вгору 3 – нахил до правої 4 – В.п. 5-8 – те ж лівою	6-8 разів	Амплітуда максимальна. При нахилах – видих

ДОДАТОК 10

Комплекс вправ на підвищення рухливості в суглобах і розтягування різних груп м'язів

№ п/п	Окремі завдання	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки(ОМВ)
1	2	3	4	5
1	Сприяти розтягуванню задньої поверхні стегна	В.п. – О.с. Нахили	10-12 разів	Спину тримати рівно, коліна прямі, долонями торкатися підлоги
2	Сприяти розтягуванню задньої та зовнішньої поверхні стегна	В.п. – І позиція Нахили	10-12 разів	Спину тримати рівно, коліна прямі, долонями торкатися підлоги, темп повільний
3	Сприяти розтягуванню задньої та внутрішньої поверхні стегна	В.п. – зворотня І позиція Нахили	10-12 разів	Носки разом, п’ятки нарізно. Спину тримати рівно, коліна прямі, долонями торкатися підлоги
4	Сприяти розтягуванню передньої та внутрішньої поверхні стегна	В.п. – напівшпагат правою, зігнувши ліву назад Зігнути ліву з допомогою рук Утримувати положення	8 раз (по 4 рази на кожну ногу) по 30 сек.	Слідкувати за поставою, темп повільний
5	Сприяти зміцненню м’язів спини	В.п. – лежачи на животі, руки за спиною в «замок» 1- 3 – прогнутися 4- В.п	4 рази	Поступово доводити виконання вправи до 1 разу, утримуючи позу 2 хвилини
6	Сприяти розтягуванню м’язів спини	В.п. – лежачи 1- зігнути праву вперед з захопленням, 2 – В.п. 3-4 – те ж лівою	6-8 разів	торкнутись лобом до коліна Темп повільний, утримувати позу до 1 хвилини

1	2	3	4	5
7	Сприяти розтягуванню м'язів спини	В.п. – упор стоячи на колінах, ноги нарізно 1- поворот таза вправо з одноіменним поворотом голови 2- В.п; 3-4 – те ж вліво	6-8 раз	Темп повільний
8	Сприяти зміцненню м'язів спини	В.п. – лежачи на животі, 1 – прогнутися, підняти грудну клітку 2 – В.п. 3- 4 – те ж	3 серії по 5 разів	Долоні притиснуті до підлоги. Темп повільний, амплітуда максимальна.
9		В.п. – лежачи на животі, руки вгору, долоні зімкнуті 1- 3 – прогнутися 4 – В.п.	4 рази	Поступово доводити виконання вправи до 1 разу, утримуючи позу 2 хвилини
10	Сприяти розтягуванню м'язів верхнього плечового поясу	В.п. – сід зігнувши ноги 1-4 – сід зігнувши ноги, упор позаду. 5-8 – В.п.	4 раза	Темп повільний. Долоні переставляти назад, поки не буде відчуватись напруга в м'язах рук і грудної клітки.
11	Розтяжка передпліч і зап'ясток	В.п. – упор стоячи на колінах 1-4 – упор сидячи на п'ятках 5-8 – В.п.	4 рази	Долоні розгорнути пальцями в напрямку колін