СЕКЦІЯ «ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

УДК 796.012.656
Власюк О.О.
канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент, зав. кафедри гімнастики, Український державний університет науки і технологій, ННІ ПДАФКіС, м. Дніпро

СИНХРОННЕ ВИКОНАННЯ ТАНЦЮВАЛЬНИХ КОМПОЗИЦІЙ ДІВЧАТ 11-14 РОКІВ

Анотація. Метою роботи є розробка методики навчання синхронному виконанню танцювальних фрагментів сучасної хореографії для танцюристок 11-14 років. Вправи експериментальної методики були спрямовані на розвиток групової координації рухів, точності виконання рухів та спільної взаємодії. У ході дослідження було доведено, що запропонована методика може стати ефективним інструментом для високої синхронності виконання танцювальної композиції.

Ключові слова: синхронність виконання, дзеркальне відображення, спільна взаємодія.

Abstract. The aim of the work is to develop a methodology for teaching synchronous performance of dance fragments of modern choreography for dancers aged 11-14. The exercises of the experimental methodology were aimed at developing group coordination of movements, accuracy of movement performance and joint interaction. The study proved that the proposed methodology can be an effective tool for high synchronisation of dance composition performance.

Key words: synchronisation of performance, mirroring, joint interaction.

Постановка проблеми. У сучасному хореографічному мистецтві велика увага приділяється синхронному виконанню танцювальних композицій. Для досягнення високого рівня професійної майстерності у танці необхідно, щоб кожен учасник колективу був здатний точно виконувати рухи в межах чіткої синхронності з іншими учасниками [10, 12].

У науково-методичній літературі, зокрема, у дослідженнях Сосіної В.Ю. зі співавторами (2021, 2024) [10, 11], а також в інтернет-ресурсах [8, 9, 13] часто піднімається питання значення синхронності виконання для підвищення результативності діяльності спортсменів у парних і групових техніко-естетичних видах спорту, відпрацьовується узгодженість рухових дій у колективних танцювальних номерах. Однак рекомендацій щодо вибору конкретних засобів і методів формування

синхронного, узгодженого, одночасного, єдиного за просторовим вирішенням виконання елементів, комбінацій, композицій, особливо на різних етапах процесу підготовки практично немає.

Мета роботи: розробити методику навчання синхронному виконанню танцювальних фрагментів сучасної хореографії для танцюристок 11-14 років.

При проведенні експерименту ми використовували такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Дослідження було проведене в ДЮЦ «Штурм» у м. Дніпро У дослідженні брали участь 10 дівчат від 11 до 14 років з колективу народної студії сучасного танцю «Dancer» та 10 дівчат з колективу сучасного-естрадного танцю «Непоседи». Експеримент тривав 2 місяці.

Методика покращення синхронності танцюристок 11-14 років в експериментальній групі включала в себе комплекс заходів та вправ. Вправи були спрямовані на розвиток групової координації рухів, точності виконання рухів та спільної взаємодії.

Заняття з танцюристками експериментальної групи проводилися три рази на тиждень, кожне тривало 90 хвилин. Під час першої половини основної частини кожного заняття акцент був зроблений на використання вправ, спрямованих на покращення синхронності танцюристок.

Спільні риси між методиками в контрольній та експериментальній групах: обидві групи вдосконалювали технічні аспекти виконання рухів, включаючи форму, поінти, амплітуду та інтенсивність, тренер надавав індивідуальні консультації та корекції учасницям обох груп для поліпшення їх техніки виконання, обидві групи використовували групові вправи для покращення спільної взаємодії та розвитку синхронності.

Відмінні ознаки між методиками в контрольній та експериментальній групах:

Контрольна група: У контрольній групі ми використовували стандартний метод формування композиції, який вже відомий та розповсюджений – метод відпрацювання композиції. Учасники працювали над координацією та взаємодією у складі групи. Основна мета тренувань полягала в досягненні високого рівня технічної майстерності та виразності у виконанні визначеного танцювального номера.

Експериментальна група: У експериментальній групі ми застосовували спеціально розроблені вправи для розвитку спільної чутливості до рухів. Ці вправи включали у себе вправи на координацію,

вправи на довіру та дзеркальне відображення. У групі використовувалися різні вправи, спрямовані на покращення координації, точності виконання, спільної взаємодії та інших аспектів синхронності.

Тривалість експерименту – 2 місяці, тобто 24 заняття.

Після педагогічного експерименту нами було проведено повторне тестування дівчат.

У тестах «Піднімання тулуба за 30 секунд», «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи» та «Нахил сидячи» обидві групи виявили певне покращення результатів, але це покращення не є статистично значущим (P>0,05).

Швидкісно-силова витривалість під час бігу на місці (15 секунд) вірогідно покращилася у обох групах (P<0,05). Це пояснюється специфікою роботи у танцювальних колективах – розвиток цієї якості відбувається постійно, під час вивчення та виконання танцювальних композицій (табл. 1).

Таблиця 1. Статистичні дані показників фізичної підготовленості дівчат 11-14 років після експерименту

Тести	Контрольна група n = 10			Експериментальна група n = 10		
	До експер.	Після експер.	p	До експер.	Після експер.	p
Піднімання тулуба за 30 с, разів.	16,20	18,9	>0,05	14,50	14,44	>0,05
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	12,80	13,6	>0,05	11,70	11,78	>0,05
Біг на місці за 15 с, разів	41,60	43,0	<0,05	40,10	43,22	<0,05
Нахил сидячи, см	31,29	32,5	>0,05	31,83	32,87	>0,05

За результатами експертних оцінок на виступах, експериментальна група виявилася більш синхронізованою та висококваліфікованою в аспектах форми виконання, техніки та дотримання точності. Контрольна група також продемонструвала прийнятний рівень синхронності, але має потенціал для покращення у техніці та точності.

Враховуючи ці результати, треба продовжувати тренування за методикою експериментальної групи з акцентом на техніку та точність

рухів для поліпшення загального рівня синхронності виконання танцювальної композиції обох груп (табл. 2).

Таблиця 2. Експертна оцінка синхронності танцюристок 11-14 років після експерименту (бали)

	Форма виконання	Техніка	Амплітуда	Інтенсивність	Дотримання точності
ЕГ	4	5	4	4	4
КГ	3	3	3	3	2

Дані педагогічного експерименту свідчать про те, що впроваджена методика навчання синхронному виконанню танцювальних фрагментів сучасної хореографії для дівчат 11-14 років ефективна та може використовуватись у тренуванні танцюристок.

Висновки:

1. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про актуальність проблеми синхронного виконання танцювальних композицій у сучасній хореографії.

2. Запропонована методика покращення синхронності включає різноманітні вправи та тренування, спрямовані на покращення координації, технічних навичок, взаємодії, ритмічності, просторової орієнтації, та емоційної виразності.

Результати дослідження свідчать, що запропонована методика покращення синхронності може стати ефективним інструментом для розвитку спільної праці та високої синхронності виконання танцювальної композиції. Продовження тренувань та систематичний аналіз допоможуть досягти ще вищого рівня синхронності виконання композицій.

Список використаних джерел

1. Білецька І. Г. Музично-ритмічне виховання у видах спорту естетичної спрямованості : навчальний посібник. Харків : ХДАФК, 2017. 126 с.

2. Бубела О. Ю. Техніка і методика навчання вправ масових видів гімнастики. Лекція з навчальної з дисципліни «ТІМОВС і СПВ». Львів, 2018. С. 5–6.

3. Гриценюк Р. А. Формейшн в танцювальному спорті: техніко-композиційні особливості. *Мистецтвознавчі записки*. 2021. №40. С. 83–88.

4. Долбишева Н. Г., Кидонь В. В. Якісна та кількісна характеристика змагальної композиції команд естетичної гімнастики. *Науковий часопис [національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*

(фізична культура і спорт). 2018. Вип. 5. С. 82–87. URL:: http://nbuv.gov.ua/ujrn/nchnpu_015_2018_5_18. (дата звернення: 12.10.2024)

5. Енська О. Ю., Максименко А. І., Ткаченко І. О. Композиція танцю та мистецтво балетмейстера : навчальний посібник для педагогічних університетів, закладів вищої освіти культури і мистецтв. Суми : ФОП Цьома С.П., 2020.157 с.

6. Кидонь В.В. Вдосконалення технічної підготовки спортсменок 14–16 років, які займаються естетичною груповою гімнастикою : дис. … к.фіз.вих. (доктора філософії) : 24.00.01. Дніпро, 2018. 221 с.

7. Колеснік І. В. Диференціація навчально-тренувального процесу юних гімнастів з урахуванням особливостей розвитку нервової системи : дис. … к.фіз.вих. : 017. Київ, 2023. 170 с.

8. Основні компоненти створення композицій URL: http://ni.biz.ua/10/10_11/10_111058_osnovnie-komponenti.html (дата звернення: 10.11.2024).

9. Синхронність в танці у дітей URL: https://jak.bono.odessa.ua/articles/sinhronnist-v-tanci-u-ditej.php (дата звернення: 21.03.2024).

10. Сосіна В. Ю., Мазур І. В., Вартовник В. О., Токар Т. В. Особливості формування синхронності виконання вправ у хореографії та техніко-естетичних видах спорту на етапі початкової та попередньої базової підготовки. *Olympicus : науковий журнал*. 2024. № 1. С. 145–152

11. Сосіна В. Ю. Хореографія в спорті : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2021. 280 с.

12. Мартиненко О. В. Теорія і методика роботи з хореографічним колективом : навчальний посібник для студентів спеціальності 024 Хореографія. Бердянськ : Видавець Ткачук О.В., 2016. 342 с.

13. Exploring Dance Composition URL: https://us.humankinetics.com/blogs/excerpt/exploring-dance-composition (дата звернення: 14.09.2024).

14. Burgauner Ch. 75 Jahre Deutscher Tanzsportverband Zwischenbilanz auf dem Weg ins 21. *Jahrhundert. Tanzspiegel*. 2006. Issue. 6. P. 71–90.

15. Deutscher Tanzsportverband e.V. (DTV) (Hrsg.). Rahmentrainingsplan (2. Aufl.). Frankfurt a. M.: Tanzwelt; 2003.

16. Kattenstroth J. C., Kalisch T., Kolankowska I., Dinse H. R. Balance, sensorimotor, and cognitive performance in long-year expert senior ballroom dancers. *Journal of Aging Research*. 2011. Issue 2011 (4). P. 10. DOI: https://doi.org/10.4061/2011/176709.

17. Kummer B. Grundelemente der Biomechanik für Tänze. *Tanzen in Deutschland*. München: Kastell, 1986. P. 79–81.

18. Oldörp T. Tanzen – gesunder Breitensport mit Hochleistungsspitzen. *TW Sport und Medizin*. 1992. Issue 4. P. 425–429.

19. Schäfer H.-J. Die Geschichte des Formationstanzens. URL : http://docplayer.org/28698581-Diegeschichte-desformationstanzens.html (дата звернення: 08.10.2023).

20. Šupík J. The translation of selected texts from the field of international dancing competitions. Plzeň. 2012. 72 p. URL : https://core.ac.uk/download/pdf/295552836.pdf.