

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-551-8-2>

SYNCHRONISATION OF DANCERS AGED 11–14

СИНХРОНІСТЬ ТАНЦЮРИСТОК 11–14 РОКІВ

Vlasiuk O. O.

*PhD in Physical Education and Sports,
Associate Professor,
Head of the Gymnastics Department
Ukrainian State University of Science
and Technology
Prydniprovsk State Academy of Physical
Culture and Sport
Dnipro, Ukraine*

Власюк О. О.

*кандидат наук з фізичного виховання
та спорту, доцент,
завідувач кафедри гімнастики
Український державний університет
науки і технологій
Придніпровська державна академія
фізичної культури і спорту
м. Дніпро, Україна*

Soroka O. I.

*Senior lecturer at the Department
of Gymnastics
Ukrainian State University of Science
and Technology, Prydniprovsk State
Academy of Physical Culture and Sport
Dnipro, Ukraine*

Сорока О. І.

*старший викладач кафедри
гімнастики
Український державний університет
науки і технологій
Придніпровська державна академія
фізичної культури і спорту
м. Дніпро, Україна*

Shkarupilo P. O.

*Lecturer at the Department
of Gymnastics
Ukrainian State University of Science
and Technology
Prydniprovsk State Academy of Physical
Culture and Sport
Dnipro, Ukraine*

Шкарупіло П. О.

*викладач кафедри гімнастики
Український державний університет
науки і технологій
Придніпровська державна академія
фізичної культури і спорту
м. Дніпро, Україна*

Сьогодні у колективних номерах оцінювання виступів відбувається за критеріями: синхронності, відповідності техніці індивідуальним фізичним можливостям, виразності і естетичної спрямованості, відповідності динаміці і ритму музики, елементів композиції характеру, стилю та задуму постановника [3, 4]. У науково-методичній літературі часто піднімається питання значення синхронності виконання для підвищення результативності діяльності спортсменів у парних і групових техніко-естетичних видах спорту, відрацьовується узгодженість рухових дій у колективних танцювальних номерах [1, 2, 3, 5, 6, 7]. Однак конкретних 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 ДЮОЦ «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 учасникам 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).

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.

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.	Р	До експер.	Після експер.	Р
Піднімання тулуба за 30с, 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

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.

Отже, 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.

Література:

1. Білецька І. Г. Музично-ритмічне виховання у видах спорту естетичної спрямованості : навчальний посібник. Харків : ХДАФК, 2017. 126 с.
2. Гриценюк Р. А. Формейшн в танцювальному спорті: техніко-композиційні особливості. *Мистецтвознавчі записки*. 2021. № 40. С. 83–88.
3. 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/u/jrn/nchnpu_015_2018_5_18
4. 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.
5. Основні компоненти створення композицій. URL: http://ni.biz.ua/10/10_11/10_111058_osnovnie-komponenti.html ; Синхронність в танці у дітей URL: <https://jak.bono.odessa.ua/articles/sinhronnist-v-tanci-u-ditej.php>
6. 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. *Оуптрісис : науковий журнал*. 2024. № 1. С. 145–152.