

4. Kashuba V. (2009) "Using the capabilities of multimedia technologies in the training of young athletes", Sports Bulletin of the Dnieper, no 2-3, pp. 132-135.
5. Kashuba V., Futorny S. (2016) "From the experience of using information technology in the process of physical education of different groups", Youth Scientific Bulletin of the Lesia Ukrainka East European National University. Physical education and sports: magazine, issue 21, pp. 81-90.
6. Kashuba V., Carp I., Rychok T. (2017) "Use of information assets in physical education of students with special needs", Scientific and Methodological Foundations of information technology in the field of physical culture and sports: Collected Works [electronic resource], vol.1, pp. 42-46.
7. Kashuba V., Andreeva A., Sergienko K., Goncharova N. (2006) "Monitoring System Design physical condition of students through the use of information technology", Theory and Methods of Physical education and sport, no 3, pp. 61-67.
8. Kashuba V., Golovanova N. (2011) "As Information Technology tools Increase vocational and Applied Physical Preparation of students garment production", Materials of V<sup>th</sup> International youth scientific conference, pp. 199-200.
9. Kashuba V., Kolos N., Sergienko K., Alyoshina A. (2008) "Teoretiko-methodical bases of working out of the multimedia computer program "Harmony of the body", Actual problems of modern biomechanics of physical education and sports, pp. 298-307.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.1(129).06  
УДК: 373.3/.5. 016:796.012.656

**Гусак Є.О.,**  
**студент спеціальності 017 фізична культура і спорт**  
**Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка**  
**Ворона В.В.,**  
**кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент**  
**Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка**

#### **ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

З кожним роком продовжує зростати популярність спортивних танців. З'ясовано що на сьогодні спортивні танці та їх елементи активно застосовуються як у фізичному вихованні дошкільнят, школярів та студентів, так і в руховій активності інших верст населення. У статті визначено основні напрями і особливості використання спортивних танців та їх елементів у сфері фізичної культури і спорту. Розглянуто програми і методики застосування елементів танцювальної підготовки у фізичному вихованні дошкільнят і школярів. Окреслено шляхи вдосконалення навчально-тренувального процесу та різних сторін підготовленості спортсменів-танцюристів як за рахунок розвитку фізичних якостей, так і технічної підготовки. Обґрунтовано важливість хореографічної підготовки у складнокоординаційних видах спорту.

**Ключові слова:** спортивні танці, танцюристи, методики, програми, сфера фізичної культури і спорту.

**Гусак Е.А., Ворона В.В. Особенности использования спортивных танцев в сфере физической культуры и спорта.** С каждым годом популярность спортивных танцев возрастает. Выяснено что сегодня спортивные танцы и их элементы активно применяются как в физическом воспитании дошкольников, школьников и студентов, так и в двигательной активности других слоев населения. В статье определены основные направления и особенности использования спортивных танцев и их элементов в сфере физической культуры и спорта. Рассмотрены программы и методики применения элементов танцевальной подготовки в физическом воспитании дошкольников и школьников. Определены пути совершенствования учебно-тренировочного процесса и различных сторон подготовленности спортсменов-танцоров, как за счет развития ведущих специфических физических качеств, так и технической подготовки. Обоснована важность хореографической подготовки в сложнокоординационных видах спорта.

**Ключевые слова:** спортивные танцы, танцоры, методики, программы, сфера физической культуры и спорта.

**Gusak Y.A., Vorona V.V. Features of the use of sports dances in the field of physical culture and sports.** The popularity of sports dances continues to grow every year. It was found that today sports dances and their elements are actively used in physical education of preschoolers, schoolchildren and students. The adult population of the country is also involved in this sport. Popular are various dance clubs and hobby classes, which are open to people of all ages. The article identifies the main directions and features of the use of sports dances and their elements in the field of physical culture and sports. The programs and methods of application of elements of dance preparation in physical education of preschool children and schoolboys are considered. A significant number of techniques are aimed at developing physical abilities and improving the health of children. The use of the programs developed by the authors promotes harmonious physical development, attention development, improvement and optimization of the educational process of physical culture in secondary schools, the formation of motivation for physical education, the development of diverse harmonious personality, improving the physical condition of school children. The ways of improving the educational and training process and various aspects of the training of dancers are outlined both through the development of leading specific physical qualities and technical training. An important task in planning the process of physical training is the rational determination of priority areas at each stage of sports improvement. The importance of choreographic training in complex coordination sports, such as acrobatics, rhythmic gymnastics, synchronized swimming, sports aerobics, figure skating, diving, trampoline exercises is substantiated. It was found that choreographic training in sport dances includes a system of exercises and

*methods of influence aimed at educating the motor culture of dancers, to expand the arsenal of means of expression.*

**Keywords:** sports dances, dancers, methods, programs, field of physical culture and sports.

**Постановка проблеми.** Популярність спортивних танців створила умови для їх активного використання як в спорті, так і в сфері фізичної культури. На сьогодні спортивні танці та їх елементи застосовуються у фізичному вихованні дошкільнят, школярів та студентів. Також до занять цим видом спорту залучають і доросле населення країни. Популярними є різні танцювальні клуби і хобі-класи, в яких мають можливість займатися люди різного віку.

**Аналіз літературних джерел.** Існує значна кількість публікацій, присвячених теорії і методики навчання танцювальним рухам танцюристів різного віку і класу [10, 12, 13, 18], вдосконаленню техніки виконання рухів у спортивних танцях [4, 21]. Також дослідження, в яких розглядається потенціал спортивних танців у формуванні здорового способу життя дітей та молоді [1]. У роботах В. Тодорової [17], В. Сосіної [15], І. Шипіліної [20] наголошується про важливість хореографічної підготовленості спортсменів в складнокоординаційних видах спорту для досягнення високих результатів.

**Мета статті** – теоретичне обґрунтування особливостей використання спортивних танців у сфері фізичної культури і спорту.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** С того часу як у 1892 році в Нью-Йорку відбувся перший танцювальний конкурс, в програмі якого був тільки один танець – cake walk [12], минуло вже більше 125 років, але цікавість до танцювальних турнірів з кожним роком лише зростає як у всьому світі, так і в Україні. Питаннями організації і проведення змагань зі спортивних танців на сьогодні займається Асоціація Спортивного Танцю України. Про популярність спортивних танців свідчить і те, що планувалося презентувати цей новий вид спорту на Олімпійських іграх 2020 року. Існує велика вірогідність того, що у майбутньому спортивні танці будуть включені до програми Олімпійських видів спорту.

Спортивні танці – це складнокоординаційний вид спорту, який являє собою симбіоз мистецтва і спорту. Після їх визнання як виду спорту з'явилося декілька напрямків щодо використання спортивних танців в сфері фізичної культури і спорту. Одним із таких напрямків є впровадження елементів танцювальної підготовки у програми з фізичної культури у закладах освіти різного типу.

Ф. Собянін, А. Некрасов та І. Жаворонкова [14] розробили та довели ефективність використання методики розвитку координаційних здібностей у дітей 4–6 років у закладі дошкільної освіти, яка базувалася на послідовному використанні елементів спортивних бальних танців європейської та латиноамериканської програм у поєднанні із загальнорозвивальними вправами, рухливими іграми і вправами з різних видів спорту, що входять до програм з фізичної культури для закладів дошкільної освіти [14].

А. Чеверда, О. Андрєєва, П. Мартин [19] в ході педагогічного експерименту, який проходив на базі клубу спортивного танцю "Супаданс", довели ефективність розробленої авторами програми занять з використанням засобів спортивних танців для дітей старшого дошкільного віку. Дана програма включала 3 періоди: підготовчий, основний та підтримуючий та містила декілька блоків, спрямованих на покращення постави дітей старшого дошкільного віку, підвищення результатів фізичної підготовленості, формування мотивації дітей до регулярних занять руховою активністю, дотримання рекомендацій з ведення здорового способу життя [19].

Серед учнів початкової школи спортивні танці також мають значну популярність. Вони сприяють покращенню здоров'я дітей, гармонійному фізичному розвитку, розвитку творчих здібностей тощо. Крім того впровадження спортивних танців у заклади освіти – це один із шляхів гуманізації сучасної освіти, зміцнення зв'язків між фізичною культурою і спортом та мистецтвом [1].

Доведено, що використання спортивних бальних танців може сприяти розвитку уваги на уроках ритміки і хореографії в учнів початкових класів. Навчання дітей у цьому випадку окрім звичайної розминки, тренування і музичних ігор для розвитку уваги, має включати інтенсивні методи і прийоми, спрямовані на розвиток атенційних властивостей [11].

Г. Тарасовою [16] на основі власних досліджень були розроблені практичні рекомендації з організації занять і методики застосування серій учбових завдань в процесі навчання спортивному танцю дітей віком від 5 до 9 років. Вони полягають у наступному: "1. Заняття в групах початкової підготовки танцюристів 5–9 років рекомендується проводити три рази на тиждень по дві академічні години. 2. Серії учбових завдань рекомендується проводити протягом 20–25 хвилин на початку основної частини кожного тренувального заняття, а ігрову частину першої серії і ділову гру "Міні-конкурс" – в завершальній частині. 3. На етапі початкового навчання юних танцюристів слід приділяти особливу увагу формуванню наступних якостей: хореографічність, музичність і ритмічність – в технічній; точність рухів, координація, вестибулярна стійкість – в спеціально-руховій; самоаналіз і самооцінка – в психологічній; статична витривалість, швидкість і рухливість в суглобах – у фізичній підготовці. 4. Музично-ритмічні розвиваючі ігри першої серії учбових завдань слід використовувати рівномірно по 1 грі для кращого засвоєння. Ігри рекомендується вводити відповідно ступеню складності рухових і музично-ритмічних завдань" [16].

Н. Москаленко та О. Демідовою [10] визначені інноваційні підходи щодо вдосконалення і оптимізації освітнього процесу з фізичної культури у закладах загальної середньої освіти за умови використання спортивних танців з учнями віку початкової школи [10].

Використання спортивних танців у закладах загальної середньої освіти дозволяє вирішувати питання, що пов'язані з дефіцитом рухової активності молодших школярів, формуванням мотивації до занять фізичною культурою, розвитком різнобічної гармонійної особистості та сприяє підвищенню рівня фізичного стану учнів віку початкових класів [9].

К. Іляшенко і О. Атамась [7] доведено ефективність впливу спортивно бальних танців на загальну фізичну підготовленість дівчат основної школи віком 10–13 років [7].

У межах дослідження Т. Кравчук і К. Голівець [8] була розроблена методика згідно з якою використання танцювальних вправ класичної хореографії, ритмічної гімнастики та оздоровчої аеробіки під час уроків фізичної культури в

старших класах сприяє підвищенню рівня розвитку гнучкості, сили та спритності [8].

Слід зазначити, що також виникають проблемні питання в процесі багаторічної підготовки спортсменів-танцюристів до змагань. Все частіше звертається увага на фізичну підготовку танцюристів, як одного з компонентів загальної системи підготовки спортсменів. Важливим завданням у плануванні процесу фізичної підготовки є раціональне визначення пріоритетних напрямків на кожному з етапів спортивного вдосконалення.

Так, за даними О. Демідової [5] при плануванні тренувального заняття для дівчат 14–18 років, які займаються спортивними танцями, необхідно враховувати той факт, що на структуру їх фізичної підготовки істотний вплив має розвиток швидкісно-силових якостей всіх груп м'язів, підвищення силової витривалості і працездатність, а також рухливість хребта і тазостегнових суглобів. У процесі спеціальної підготовки необхідно звернути увагу на розвиток координаційних здібностей, особливо здатності до орієнтації в просторі і статичної рівноваги. Важливе значення має і динамічна рівновага, в зв'язку з тим, що в змагальній програмі передбачена велика кількість поворотів, виконуваних партнеркою під час тренувального заняття [5].

Окреслене також підтверджено результатами досліджень О. Горбенко і А. Лисенко [3], які стверджують, що серед сторін підготовленості спортсменів-танцюристів одне з ключових місць має займати розвиток координаційних здібностей. В межах даного напрямку передбачається розвиток фізичних якостей та використання цілісного підходу, що безпосередньо впливає на результативність у спортивних танцях. Автори пропонують для розвитку координаційних здібностей у процесі занять зі спортсменами-танцюристами, використовувати спеціальні хореографічні, гімнастичні вправи на узгодження бальної хореографії з музикою (різні види гімнастичних і танцювальних кроків із рухами рук, відображення тривалості звуку, ігри для розвитку відчуття ритму, виконання базових рухів під музику), підібрані комплекси вправ з елементами бальної хореографії, спрощені складні елементи (біля станка й у партері) [3].

Важливе місце у підготовці спортсменів-танцюристів 7-9 років займає хореографічна підготовка. Саме в процесі занять класичною хореографією спортсмени найближче стикаються з мистецтвом. У спортсменів-танцюристів виховується правильне відчуття краси рухів, здатність передавати в них певні емоційні стани. Хореографічна підготовка у спортивних танцях включає в себе систему вправ і методів впливу, спрямованих на виховання рухової культури спортсменів-танцюристів, на розширення арсеналу засобів вираження [2].

За даними В. Тодорової [17] використання хореографічної підготовки у складнокоординаційних видах спорту, таких як акробатика, художня гімнастика, синхронне плавання, спортивна аеробіка, фігурне катання, стрибки у воду, вправи на батуті та ін., має свої характерні особливості, зміст і методіку. Автор вважає, що інтенсифікація навчально-тренувального процесу в складнокоординаційних видах спорту за рахунок систематичного включення засобів хореографії може істотно скоротити терміни досягнення поставлених тренерами цілей [17].

О. Демідовою [6] розроблено та експериментально обґрунтовано структуру і зміст фізичної підготовки спортсменів-танцюристів у річному циклі на етапі спеціалізованої базової підготовки, яка побудована з урахуванням специфіки змагальної діяльності, календаря змагань та рівня прояву фізичних якостей. Вона передбачає наступне співвідношення основних видів підготовки: на технічну підготовку – 61%, на фізичну підготовку – 39%; на види фізичної підготовки: загальної – 20%, спеціальної – 40% і допоміжної – 40%. Розроблено моделі тренувальних занять, в яких запропоновано сполучене використання засобів фізичної і технічної підготовки залежно від латиноамериканської або стандартної програми танців [6].

Т. Тракалюк і О. Єременко [18] досліджуючи особливості вдосконалення фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів у спортивних танцях на етапі спеціалізованої базової підготовки зробили висновки про те, що: "Процес фізичної підготовки спортсменів-танцюристів повинен бути орієнтований не тільки на розвиток усього комплексу рухових здібностей, а й на розвиток тих фізичних якостей, які необхідні для оволодіння технікою змагальних елементів і успішного виступу на змаганнях" [18].

**Висновки.** Проведений аналіз літературних джерел дає можливість стверджувати, що спортивні танці та їх елементи активно використовуються у сфері фізичної культури і спорту. Встановлено, що науковцями розробляються програми і методіки застосування елементів танцювальної підготовки у фізичному вихованні дошкільнят і школярів. З'ясовано, що авторами пропонуються різні підходи до вдосконалення навчально-тренувального процесу танцюристів у закладах освіти різного типу. Визначено, що ведеться пошук шляхів вдосконалення різних сторін підготовленості спортсменів-танцюристів як за рахунок розвитку провідних специфічних фізичних якостей, так і технічної підготовки. Хореографічна підготовки є невід'ємною складовою складнокоординаційних видів спорту, таких як акробатика, художня гімнастика, синхронне плавання, спортивна аеробіка, фігурне катання, стрибки у воду, вправи на батуті, яка спрямована на виховання рухової культури спортсменів та розширення арсеналу засобів вираження.

**Перспективи подальших досліджень** пов'язані з визначенням особливостей організації навчально-тренувального процесу юних танцюристів.

#### Література

1. Брижа О. С. Потенціал спортивних танців у формуванні здорового способу життя дітей та молоді / Брижа О. С., Друзь В. А., Путятіна Г. М. // Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури. – Харків: ХДАФК, 2018. – № 5. – С. 16–17.
2. Горбенко О. В. Особливості підготовки спортсменів-танцюристів 7-9 років з використанням засобів хореографії / О. В. Горбенко, А. О. Лисенко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. – Вип. 11 (119). – С. 44–47. – Режим доступу: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/27792>
3. Горбенко Олена. Удосконалення координаційних здібностей юних спортсменів на етапі початкової підготовки у спортивних танцях / Горбенко Олена, Лисенко Альберт // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2020. – № 2 (76). – С. 104–118.

4. Грицишина Т. Р. Технічна підготовка спортсменів-танцюристів на основі підводних вправ та опорних точок фігур програми STUDENT: дис ... на здобуття наукового ступеню канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.01 / Т. Р. Грицишина. – Львів, 2007. – 213 с.
5. Демидова О. Н. Факторный анализ показателей физической и функциональной подготовленности спортсменок-танцоров 14–18 лет на этапе специализированной базовой подготовки / О. Н. Демидова // Здоровье для всех. – 2012. – № 2. – С. 38–41.
6. Демидова О. Структура та зміст фізичної підготовки танцюристів 15–16 років на етапі спеціалізованої базової підготовки в річному циклі / О. Демидова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 3. – С. 35–40.
7. Іляшенко К. С. Вплив занять спортивними бальними танцями на фізичну підготовленість дівчат 10-13 років / Іляшенко К. С., Атамась О. А. // Актуальні проблеми природничих та гуманітарних наук у дослідженнях молодих учених «Родзинка – 2018» / XX Всеукраїнська наукова конференція молодих учених, 2018. – С. 519–521. – Режим доступу: <http://eprints.cdu.edu.ua/id/eprint/3817>
8. Кравчук Т. М. Особливості використання танцювальних вправ у фізичному вихованні старшокласниць / Кравчук Т. М., Голівець К. М. // Теорія та методика фізичного виховання. – 2015. – № 4. – С. 11–16.
9. Москаленко Н. Вплив занять спортивними танцями на фізичний стан дітей молодшого шкільного віку / Москаленко Н., Демидова О., Бодня В. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2019. – № 1. – С. 114.
10. Москаленко Н. Спортивні танці для дітей: інноваційні підходи / Москаленко Н., Демидова О. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2017. – № 1. – С. 203–208.
11. Мушка М. В. Развитие аттенционных свойств младших школьников на занятиях хореографией / М. В. Мушка // Развитие личности в рамках просторово-часовой организации жизненного шляху: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції молодих науковців «Розквітання-7». 24-26 квітня 2014 року. Одеса. – Принт-мастер, 2014. – С. 86–88.
12. Осадців Т. П. Спортивні танці : навч. посіб. / Т. П. Осадців. – Львів : ЗУКЦ, 2001. – 340 с.
13. Пуртурова Т. В. Навчайте дітей танцювати: навчальний посібник для студентів закладів середньої професійної освіти / Пуртурова Т. В., Белікова О. М., Кветний О. В. – М. : Владос. – 2003. – 256 с. : Іл.
14. Собынин Ф. И. Методика развития координационных способностей дошкольников с элементами танцев / Собынин Ф. И., Некрасов А. С. // Вестник ТГУ. – 2007. – № 6. – С. 59–62.
15. Сосина В. Ю. Хореография в гимнастике : учеб. пособие для студентов вузов / В. Ю. Сосина. – К. : Олимпийская литература, 2009. – 135 с.
16. Тарасова Г. К. Деякі питання навчання дітей спортивному танцю. / Г. К. Тарасова. – 2011. – Режим доступу: <http://eir.nuos.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/1584/Tarasova%20.pdf?sequence=1>
17. Тодорова В. Г. Значення хореографічної підготовки у видах спорту зі складною координацією / В. Г. Тодорова // Наука і освіта. – 2016. – № 5. – С. 188–193.
18. Тракалюк Т. Особливості вдосконалення фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів у спортивних танцях на етапі спеціалізованої базової підготовки / Тракалюк Т., Єременко О. – Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2016. – № 4. – С. 16–20.
19. Чеверда А. О. Ефективність програми занять з використанням засобів спортивних танців для дітей старшого дошкільного віку / А. О. Чеверда, О. В. Андрєєва, П. М. Мартин // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. – Вип. 3 (123). – С. 161–168. – DOI 10.31392/NPU-ps.series15.2020.3(123).30.
20. Шипилина И. Хореография в спорте : учебник для студентов / И. Шипилина. – Ростов на Дону : Феникс, 2004. – 224 с.
21. Evaluation system of technique level for children aged 7–9 (who are engaged in dancesport) / Taras Osadtsiv, Valentina Sosina, Fedir Muzyka, Bogdan Vynogradskiy // Journal of Physical Education and Sport. – 2015. – Vol. 15, is. 1. – P. 9–14.

#### Reference

1. Brizha, O.S., Druz, V.A., Putyatina, G.M. (2018). "The potential of sports dances in the formation of a healthy lifestyle of children and youth", Kharkiv: KhDAFK, 5, 16–17.
2. Gorbenko, O.V., Lysenko, A. O. (2019). "Features of training of dancers 7-9 years with the use of choreography", Naukoviy chasopis NPU imeni M. P. Dragomanova. Seriya 15 : Naukovo-pedahohichni problemi fizichnoi kulturi (fizichna kultura i sport). vol. 11 (119), 44–47. available at: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/27792>
3. Gorbenko Olena, Lysenko Albert (2020). "Improving the coordination abilities of young athletes at the stage of initial training in sports dances" / Slobozhans'kyi naukovo-sportyvnyy visnyk, 2 (76), 104–118.
4. Gritsishina, T. R. (2007). "Technical training of athletes-dancers on the basis of underwater exercises and reference points of figures of the STUDENT program": dis ... for obtaining the scientific degree of Cand. Sciences in Physical Education and Sports: 24.00.01 / Lviv, 213 p.
5. Demidova, O. N. (2012). "Factor analysis of indicators of physical and functional fitness of female dancers aged 14-18 at the stage of specialized basic training", Zdorov'e dlya vsekh, 2, 38–41.
6. Demidova, O. (2015). "The structure and content of physical training of dancers 15-16 years at the stage of specialized basic training in the annual cycle", Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya, 3, 35–40.
7. Ilyashenko, K. S., Atamas. O.A. (2018). "Influence of sports ballroom dancing on the physical fitness of girls aged 10-13", Aktual'ni problemy pryrodnychyykh ta humanitarnyykh nauk u doslidzhennyakh molodykh uchenykh "Rodzynka – 2018", 519–521. available at: <http://eprints.cdu.edu.ua/id/eprint/3817>
8. Kravchuk, T. M., Golivets, K. M. (2015). "Features of the use of dance exercises in physical education of high school

students", *Teoriya ta metodyka fizychnoho vykhovannya*, 4, 11–16.

9. Moskalenko, N., Demidova, O., Bodnya, V. (2019). "Influence of sports dances on the physical condition of primary school children", *Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya*, 1, P. 114.

10. Moskalenko, N., Demidova, O. (2017). "Sports dances for children: innovative approaches", *Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya*, 1, 203–208.

11. Mushka, M. V. (2014). "Development of attentional properties of junior schoolchildren in choreography classes", *Rozvytok osobystosti u ramkakh prostorovo-chasovoyi orhanizatsiyi zhyttyevoho shlyakhu: materialy Mizhnarodnoyi naukovo-praktychnoyi konferentsiyi molodykh naukovtsiv «Rozkvitannya-7»*. Odessa. 86–88.

12. Osadtsiv, T. P. (2001). "Sports dances": navchal'nyy posibnyk. Lviv: ZUKC, 340 p.

13. Purturova, T. V., Belikova, O. M., Kvetny, O. V. (2003). "Teach children to dance": navchal'nyy posibnyk dlya studentiv zakladiv seredn'oyi profesiynoyi osvity. Vlados, 256 p.

14. Sobyenin, F. I., Nekrasov, A. S. (2007). "Methods of development of coordination abilities of preschoolers with elements of dances", *Vestnyk THU*, 6, 59–62.

15. Sosina, V. Yu. (2009). "Choreography in gymnastics": ucheb. posobyе dlya studentov vuzov, K. : Olympyyskaya lyteratura, 135 p.

16. Tarasova, G. K. (2011). "Some issues of teaching children sport dance". available at: <http://eir.nuos.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/1584/Tarasova%20.pdf?sequence=1>

17. Todorova, V. G. (2016). "The value of choreographic training in sports with complex coordination", *Nauka i osvita*, 5, 188–193.

18. Trakalyuk, T., Yermenko, O. (2016). "Features of improving the physical training of qualified athletes in sport dances at the stage of specialized basic training", *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu*, 4, 16–20.

19. Cheverda, A. A., Andreeva, A. A., Martin, P. M. (2020). "The effectiveness of the program of classes with the use of sports dances for children of senior preschool age", *Naukoviy chasopis NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15 : Naukovo-pedahohichni problemi fizichnoi kulturi (fizichna kultura i sport)*. vol. 3 (123), 161–168.

20. Shipilina, I. (2004). "Choreography in sports": uchebnyk dlya studentov, Rostov na Donu: Fenyks, 224 p.

21. Evaluation system of technique level for children aged 7–9 (who are engaged in dancesport) (2015). Taras Osadtsiv, Valentina Sosina, Fedir Muzyka, Bogdan Vynogradskiy. *Journal of Physical Education and Sport*. Vol. 15, 1, 9–14.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.1(129).07

УДК [796.413].418:796.015.527+796.012.66]-055.1

**Дейнеко А.Х.**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент*

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Щербак Р.М.**

*старший викладач*

*Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого*

**Фішеев Ю.О.**

*старший викладач*

*Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого, м. Харків*

## СИЛОВА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ХЛОПЦІВ 6-7 РОКІВ В СПОРТИВНІЙ ГІМНАСТИЦІ: ДОСВІД ВИКОРИСТАННЯ ІГРОВОГО МЕТОДУ

У статті розглянуто питання ефективності застосування ігрового методу для підвищення рівня силової підготовленості хлопців 6-7 років. Показано, що діти цього віку в силу онтогенетичних особливостей розвитку відрізняються підвищеною руховою активністю та яскраво вираженою потребою в ній. Висвітлено, що ігровий метод передбачає виконання рухових дій в умовах гри в межах характерних для неї правил, а також арсеналу техніко-тактичних прийомів і ситуацій. Зазначено, що останнім часом рухливі ігри набули широкого застосування як ефективний засіб у тренувальному процесі у зв'язку зі значними можливостями ігрового методу навчання у спортивній підготовці гімнастів. Встановлено, що застосування запропонованих авторами ігор у навчально-тренувальному процесі юних гімнастів сприяло підвищенню рівня їхньої силової підготовленості.

**Ключові слова:** ігровий метод, хлопці 6-7 років, спортивна гімнастика, силова підготовленість.

**Дейнеко А.Х., Щербак Р.М., Фішеев Ю.А. «Силовая подготовленность мальчиков 6-7 лет в спортивной гимнастике: опыт применения игрового метода».** В статье рассмотрены вопросы эффективности применения игрового метода для повышения уровня силовой подготовленности мальчиков 6-7 лет. Показано, что дети этого возраста в силу онтогенетических особенностей развития отличаются повышенной двигательной активностью, и ярко выраженной потребностью в ней. Изложено, что игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры в пределах характерных для нее правил, а также арсенала технико-тактических приемов и ситуаций. Отмечено, что в последнее время подвижные игры стали широко использоваться как эффективное средство в тренировочном процессе в связи со значительными возможностями игрового метода обучения в спортивной подготовке гимнастов. Установлено, что применение предложенных авторами игр в учебно-тренировочном процессе юных гимнастов способствовало повышению уровня