

Тетяна ЖлобоORCID 0000-0002-6811-9388
Researcher ID AAC-6830-2020*Кандидат педагогічних наук, доцент
Завідувач кафедри фізичного виховання та хореографії
Національний університет
«Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка
(Чернігів, Україна) E-mail: globo.tm2018@gmail.com***Анастасія Кравченко**

ORCID 0000-0003-1321-4019

*Викладач кафедри фізичного виховання та хореографії,
Національний університет
«Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка
(Чернігів, Україна) E-mail: sudanastia@gmail.com***Ангеліна Шевчук**

ORCID 0000-0002-1443-2985

*Викладач кафедри фізичного виховання та хореографії,
Національний університет
«Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка
(Чернігів, Україна) E-mail: shevchuka12@gmail.com*

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ CONTEMPORARY НА РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЯКОСТЕЙ У ДІВЧАТ 7-9 РОКІВ

Мета роботи – теоретично обґрунтувати вплив занять *contemporary* на розвиток координаційних якостей у дівчат 7-9 років.

Методологія. Для вирішення поставленої проблеми були використані такі методи дослідження – аналіз та узагальнення науково-методичних джерел, досвіду передової практики, і спостереження, що дає можливість з'ясувати сучасний стан теорії і практики організації та проведення занять з *contemporary* в гуртках і закладах позашкільної освіти, систематизувати та узагальнити інформацію про досліджуваний об'єкт.

Наукова новизна полягає у тому, що вперше було теоретично обґрунтовано вплив занять *contemporary* на розвиток координаційних якостей у дівчат 7-9 років.

Висновок. В результаті аналізу науково-методичної літератури та спостереження, можемо стверджувати, що заняття *contemporary* сприяють розвитку координаційних якостей у дівчат 7-9 років завдяки поєднання різних стилів танцю зі своєю специфікою виконання, базовими рухами з класичного танцю та модерну, імпровізацією з різними руховими задачами, та з відчуттям контролю свого тіла під різноманітний музичний супровід та без нього.

Запропоновані методичні рекомендації сприятимуть розвитку координаційних якостей дівчат 7-9 років на заняттях з *contemporary* за умов систематичності й цілісності їх використання.

Ключові слова: хореографія, координаційні якості, *contemporary*.

Постановка проблеми. На сьогодні актуальною проблемою є збереження здоров'я дітей молоді. Адаже виклики та складні ситуації, які спричинені карантинними обмеженнями під час пандемії COVID-19 та повномасштабним російським вторгненням на територію України привели до низької рухової активності, зниження мотивації та погіршення психофізичного стану дітей та молоді. Через те, вкрай необхідно використовувати різноманітні форми рухової активності та інші засоби фізичного вдосконалення, з метою збереження всебічного здоров'я дітей та молоді, як найбільшої суспільної цінності.

Одним з найвпливовіших чинників впливу на фізичне і психічне здоров'я та мотивацію дітей може стати заняття сучасними видами танцю. Саме Contemporary dance (сучасний танець – з англ., або «контемп») є сучасним танцювальним напрямком, який зародився у середині ХХ століття в театрах і танцювальних школах Європи та США і на сьогоднішній день contemporary встиг завоювати почесне місце в рейтингу найпопулярніших стилів танцю в Україні та у всьому світі серед дітей різного віку, завдяки своїй багатогранності рухів, високій культурі і красі виконання, незвичайним і складним положенням тіла. Тому, за останні роки, зросла кількість закладів позашкільної освіти, танцювальних студій, гуртків з цього стилю танцю.

Contemporary dance є дуже емоційним, пластичним та ефектним видом танцю. У ньому важливим є зв'язок між внутрішнім станом танцюриста і відображення його в танці. Важливим в контемпі є вміння тримати рівновагу, координація і точність переходу тіла з одного положення в інше, плавність руху. Тому велика увага має приділятися розвитку координаційних якостей.

Однак, на сьогодні відсутні науково-методичні розробки з теорії та методики викладання contemporary для розвитку рухових якостей у дівчат 7-9 років. Саме тому це питання є актуальним і постає проблема теоретичного обґрунтування впливу занять contemporary на розвиток координаційних якостей дівчат 7-9 років.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Дослідження теоретичних аспектів сучасного танцю на сьогодні набуває актуальності, що зумовлено зростанням інтересу до цього напрямку. Наукові дослідження з цього питання належать Пашинській Л., Хольченковій Н., Шарікову Д. та ін.

Проблеми розвитку рухових навичок та здібностей в хореографії присвятили свої дослідження такі науковці, як Бубела О., Довбиш Н., Петрина Р., Поклад І., Солонець Ю., Чупрун Н. та ін.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати вплив занять contemporary на розвиток координаційних якостей у дівчат 7-9 років.

Завдання дослідження:

1. Теоретично обґрунтувати вплив занять contemporary на розвиток координаційних якостей у дівчат 7-9 років.

2. Розробити методичні рекомендації розвитку координаційних якостей у дівчат 7-9 років впливом занять з contemporary.

Методологія. Для вирішення поставленої проблеми були використані такі методи дослідження – аналіз та узагальнення науково-методичних джерел, досвіду передової практики, і спостереження, що дає можливість з'ясувати сучасний стан теорії і практики організації та проведення занять з contemporary в гуртках і закладах позашкільної освіти, систематизувати та узагальнити інформацію про досліджуваний об'єкт.

Наукова новизна полягає у тому, що вперше було теоретично обґрунтовано вплив занять contemporary на розвиток координаційних якостей у дівчат 7-9 років.

Виклад основного матеріалу. Танець – це частина рухової культури, універсальний спосіб усвідомити та використати слухові, зорові та кінестетичні здібності людини. Полягає в умінні володіти власним тілом, розумінні простору та положення тіла в ньому, здатності відчувати ритм.

Contemporary – це сучасний стиль танцю, який поєднує в собі класичну хореографію і модерн, що є фундаментальною основою цього стилю. Наскрізною рисою contemporary є свобода природних рухів без будь-яких обмежень і форм, які логічно взаємопов'язані з основами цього стилю.

Хореографічна підготовка танцівників включає в себе технічну, акторську, музичну підготовки та не менш важливу – фізичну. Всі складові фізичної підготовки, а такі як – сила, витривалість, швидкість, координаційні якості та гнучкість у танцівників розвиваються за допомогою загально розвивальних та спеціальних вправ.

Високий рівень розвитку координації дозволяє швидко засвоювати нові рухи та виконувати їх з мінімальною витратою енергії, швидше оволодівати правильною технікою виконання рухів. Кожен рух будується на основі старих координаційних зв'язків із знайомих дитині елементів. Основними завданнями тренування, спрямованого на розвиток координаційних якостей, є накопичення запасу рухів і удосконалення здатності до їх використання у більш складних комбінаціях [4, 5]. Чим більш точно дитина відчуває свої рухи, тим вищою є її здатність до рухової перебудови і тим швидше вона оволодіває новими руховими навичками [2, 3].

Відповідно до чутливих періодів розвитку координаційних якостей у дівчат найсприятливішим є вік від 8 до 11 років, оскільки має високі темпи біологічного розвитку [1].

На нашу думку, розвиток координаційних якостей у танцівників це кропітка методологічна робота хореографа, яка потребує детального дослідження.

Координація – це процеси узгодження активності м'язів тіла, спрямовані на успішне виконання рухової задачі, тобто це здатність здійснювати точні цілеспрямовані рухи з узгодженням часу, простору та конкретного завдання [5].

За висловом М. Берштейна, координація рухів є не що інше, як подолання надмірних ступенів свободи наших органів руху, тобто їх перетворення в системи, що управляються.

Координаційні якості танцівників дуже різноманітні й специфічні. Якщо танцівник здатен вміло координувати рухи, точно їх виконувати згідно з вимогами техніки та ритму, успішно перебудовувати своє тіло в просторі й швидко засвоювати танцювальні рухи, то можна говорити, що він спритний або має гарну координацію рухів.

Можемо охарактеризувати координацію, як рівень майстерності володінням своїм тілом, який потребує постійного розвитку та контролю.

Координаційні якості поділяють на окремі групи за особливостями їх прояву. Спираючись на результати досліджень Платонова А.П. [5], можна виділити види координаційних якостей, які характерні для contemporary: 1) здатність оцінювати й регулювати просторові, просторово-часові, динамічні параметри рухів; 2) здатність зберігати стійку рівновагу; 3) здатність відчувати і засвоювати ритм; 4) здатність довільно розслабляти м'язи; 5) здатність узгоджувати рухи в руховій дії; 6) координованість рухів (спритність).

Contemporary – це не тільки танець з певною базою відповідних танцювальних рухів, але й дослідження загального потенціалу і можливостей тіла, що проявляється в індивідуальності та імпровізації танцюриста.

Нами розроблені методичні рекомендації розвитку координаційних якостей дівчат 7-9 років на заняттях з contemporary для викладачів цього стилю.

Засоби розвитку координаційних якостей:

Елементи класичного танцю. Класичний танець – це основа будь-яких видів танців, основна система виразних засобів хореографічного мистецтва, яка розвиває координаційні здібності за рахунок пропрацювання, чергування напруження і розслаблення великої кількості м'язів різних груп, відчуття музичного простору (кожна вправа має своє завдання, ритм і темп руху).

Releve біля станка та без опори, plie, різновиди battement, ronddejambeaparterre, утримання ніг, стрибки, повороти на пів пальцях, виконання позицій ніг та рук на середині зали, виконання класичних комбінацій біля станка та на середині зали під різний музичний супровід.

Розігрів танцювальними вправами під музичний супровід. Розминка тіла базовими танцювальними рухами різних стилів сучасної хореографії. Їх слід виконувати в ускладнених умовах (різний музичний супровід, обмежений простір та час, часткове або повне виключення зорового або слухового аналізаторів, з дзеркалом та без). Це дає змогу протанцювати, розігріти та відчути своє тіло. Головне завдання це вміти відчувати кожен частину свого тіла.

Рухи музично-ритмічного виховання. Імпровізаційні рухи під різний музичний супровід з виконанням конкретних завдань (амплітудні вправи з відчуттям простору, хвилеподібні рухи, фіксовані позиції, зміна темпу, ритму, амплітуди та характеру руху, вміння їх чергувати під різну музику).

Розучування танцювальних зв'язок, комбінацій з максимальним руховим різновидом. Оскільки, contemporary – це симбіоз класичного танцю та модерну, але згідно сучасних тенденцій розвитку хореографічної культури відбувається запозичення танцювальних рухів з різних стилів танцю. Саме тому, обсяг танцювальних рухів необмежений відповідним стандартам того чи іншого стилю й може утворювати різні форми в залежності від ідейно-тематичного змісту та драматургії хореографічної композиції.

Загальна фізична підготовка. Чергування статичних та динамічних вправ на розвиток м'язів всього тіла.

Отже, на нашу думку, запропоновані методичні рекомендації сприятимуть розвитку координаційних якостей дівчат 7-9 років на заняттях з contemporary за умов систематичності й цілісності їх використання.

Висновки. В результаті аналізу науково-методичної літератури та спостереження, можемо стверджувати, що заняття contemporary сприяють розвитку координаційних якостей у дівчат 7-9 років завдяки поєднання різних стилів танцю зі своєю специфікою виконання, базовими рухами з класичного танцю та модерну, імпровізацією з різними руховими задачами, та з відчуттям контролю свого тіла під різноманітний музичний супровід та без нього.

Запропоновані методичні рекомендації сприятимуть розвитку координаційних якостей дівчат 7-9 років на заняттях з contemporary за умов систематичності й цілісності їх використання.

Перспективи подальших наукових розвідок. У подальшому планується практично перевірити запропоновані методичні рекомендації розвитку координаційних якостей дівчат 7-9 років на заняттях з contemporary.

References

1. Волков Л.В. Основи спортивної підготовки дітей та підлітків. К.: Вища школа. 1993. 152 с.
Volkov L. V. (1993). *Osnovy sportyvnoyi pidhotovky ditey ta pidlitkiv*. K.: Vyshchashkola. 152 s.
2. Григорян Е.А. Рухова координація школярів залежно від віку, статі і занять спортом. Автореф. дис. канд. пед. наук. К. 2006.
Hryhoryan E. A. (2006). *Rukhova koordynatsiy ashkolyariv zalezno vid viku, stati i zanyat' sportom*. Avtoref. Dys. kand. ped. nauk. K.
3. Жлобо Т. М., Жлобо В. О., Половников І.І. Розвиток координаційних якостей студенток під час занять Kangoo Jumps™. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Вип. 3 (159). Голов. ред. М. О. Носко. Чернігів. НУЧК, 2019. С. 357–361.
Zhlobo T.M., ZhloboSt O., Polovnykov I.I. (2019). *Rozvytok koordynatsiynykh yakostey studentok pidcha szaunyaty Kangoo Jumps™*. [Visnyk Natsional'noho universytetu «Chernihiv's'kyu kolehium» imeni T.H. Shevchenka]. Vip. 3 (159). Red. M. O. Nosko. Chernihiv. NUCHK, S. 357–361.
4. Лях В. Розвиток координаційних здібностей у шкільному віці. *Фізкультура в школі*. 2007. № 5. С. 25-28.
Lyakh V. (2007) *Rozvytok koordynatsiynykh zdibnostey u shkil'nomu vitsi*. *Fizkul'tura v shkoli*. № 5. S. 25-28.
5. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні програми. К. Олімпійська література, 2004. С. 408-421.
Platonov V.M. (2004) *Systema pidhotovky sportsmeniv u olimpiys'komu sporti*. *Zahal'na teoriya ta yiyi praktychni prohramy*. K. Olimpiys'ka literatura, S. 408-421.
6. Хольченкова Н. М. Сучасний танець: основні напрямки та характерні особливості розвитку. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Чернігів 2018. Вип. 154. Т. 2 С. 183-187.
Khol'chenkova N.M. (2018). *Suchasnyy tanets': osnovni napryamky ta kharakterni osoblyvosti rozvytku*. [Visnyk Chernihiv's'koho natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni T.H. Shevchenka]. Chernihiv. Vyp. 154. T. 2 S. 183-187.
7. Шариков Д.І. «Contemporary dance» у балетмейстерському мистецтві. Навчальний посібник. К.: КиМУ. 2010. 186 с.
Sharykov D.I. (2010). «Contemporary dance» u baletmeysters'komu mystetstvi. *Navchal'nyy posibnyk*. K.: KyMU. 186 s.
8. Шариков Д.І. Класифікація сучасної хореографії: наук.-попул. вид. Видавець Карпенко В.М. 2008. 168 с.
Sharikov D.I. (2008). *Klasyfikatsiya suchasnoyi khoreohrafiyi*. *Nauk.-popul. vyhlyad*. Vydavets' Karpenko V.M. 168 s.
9. Шариков Д.І. Теорія, історія та практика сучасної хореографії. Генезис і класифікація сучасної хореографії – напрями, стилі, види. К. КиМУ. 2010. 208 с.
Sharikov D. I. (2010). *Teoriya, istoriya ta praktyka suchasnoyi khoreohrafiyi*. *Henezys ta klasyfikatsiya suchasnoyi khoreohrafiyi – napryamy, styli, vydy*. K. KiMU. 208 s.

Tatiana Zhlobo

ORCID 0000-0002-6811-9388
Researcher ID AAC-6830-2020

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Head of the Department of Physical Education and choreography
T.H. Shevchenko National University
«Chernihiv Colehium»
(Chernihiv, Ukraine) Email globo.tm2018@gmail.com

Anastasia Kravchenko

ORCID 0000-0003-1321-4019

Lecturer of the Department
of Physical Education and choreography
T.H. Shevchenko National University
«Chernihiv Colehium»
(Chernihiv, Ukraine) E-mail: sudanastia@gmail.com

Angelina Shevchuk

ORCID 0000-0002-1443-2985

Lecturer of the Department
of Physical Education and choreography
T.H. Shevchenko National University
«Chernihiv Colehium»
(Chernihiv, Ukraine) E-mail: shevchuka12@gmail.com

INFLUENCE OF CONTEMPORARY CLASSES ON THE DEVELOPMENT OF COORDINATION SKILLS IN GIRLS OF 7-9 YEARS OLD

The aim of the work is to theoretically substantiate the influence of contemporary classes on the development of coordination qualities in girls aged 7–9 years.

Methodology. To solve this problem, the following research methods were used: analysis and synthesis of scientific and methodological sources, best practice experience, and observation, which makes it possible to find out the current state of theory and practice of organizing and conducting contemporary classes in clubs and out-of-school education institutions, to systematize and summarize information about the object under study.

The scientific novelty lies in the fact that for the first time the influence of contemporary classes on the development of coordination skills in girls aged 7–9 years was theoretically substantiated.

Conclusion. As a result of the analysis of scientific and methodical literature and observation, we can state that contemporary classes contribute to the development of coordination qualities in girls aged 7–9 years due to the combination of different styles of dance with their specificity of performance, basic movements from classical dance and modern, improvisation with various movement tasks, and with a sense of control of their body to various musical accompaniment and without it.

The proposed methodological recommendations will contribute to the development of coordination qualities of girls aged 7–9 years in modern dance classes, provided that they are systematically and integrally used.

Keywords: choreography, coordination qualities, contemporary.

Стаття надійшла до редакції: 21.03.2023

Рецензент – доктор педагогічних наук, доцент **Багінська О.В.**