МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
АСОЦІАЦІЯ СПОРТИВНОГО ТАНЦЮ УКРАЇНИ

ЗАТВЕРДЖЕНО
Заступник Міністра молоді
та спорту України

Сергій ТИМОФЄЄВ

СПОРТИВНІ ТАНЦІ

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ

Спортивні танці: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл/Т. В. Пасічна, Л. В. Мохорт, Н. М. Лозенко. – Київ, 2025. – 62 с.

Програму підготували:

Пігулевський В.В. – заслужений тренер України зі спортивних танців;
Волкова Н.Ю. – тренер-викладач вищої категорії Комунального закладу спеціалізованої позашкільної освіти "Дитячо-юнацька спортивна школа Мирноградської міської ради" зі спортивних танців.

Програма обговорена та ухвалена Асоціацією спортивного танцю України, отримала експертну оцінку фахівців Міністерства молоді та спорту України.

ВСТУП

Розробка Навчальної програми зі спортивних танців для дитячо-юнацьких спортивних шкіл (далі – Програма) обумовлена необхідністю удосконалення навчально-тренувального процесу в звязку з підвищенням вимог до вихованців у відділеннях зі спортивних танців дитячо-юнацьких спортивних шкіл (далі – ДЮСШ) на основі нових результатів тематичних наукових досліджень, узагальнення передовоого вітчизняного та зарубіжного досвіду.

В Програмі враховано специфіку та особливості розвитку виду спорту, підвищення конкурентоспроможності спортсменів та команд на всіх рівнях спортивних змагань, проблематику відбору та підготовки обдарованих осіб для спорту вищих досягнень.

Програма визначає цільову спрямованість та зміст навчально-тренувального процесу з виду спорту, розрахована для роботи з вихованцями ДЮСШ, може бути рекомендована для спортсменів з виду спорту у спортивних клубах різних форм власності.

Спортивні танці – вид спорту, який характеризується здатністю спортсмена (соло) або спортсменів (пара, тріо) виконувати під музичний супровід композиції танцювальних рухів різної швидкості в залежності від програми танців (латиноамериканська або європейська). До латиноамериканської програми входять самба, румба, ча-ча-ча, пасодобль та джайв, до європейської - вальс, віденський вальс, фокстрот, квікстеп, танго.

На підставі нормативної частини Програми у ДЮСШ розробляють плани підготовки навчальних груп, окремих вихованців та команд з урахуванням наявних умов/наявність відповідної спортивної бази, інвентарю.

У Програмі розкритий комплекс параметрів підготовки, навчання і тренування вихованців від груп початкової підготовки до груп підготовки до вищої спортивної майстерності.

Програма включає питання організації навчально-тренувального процесу, теоретичної підготовки, інструкторської та суддівської практики, психологічної підготовки, виховної роботи, відновлювальних заходів та питання, які пов'язані з визначенням станом фізичного розвитку вихованця. В Програмі наведені орієнтовні плани-схеми розподілу навчальних годин на кожний етап підготовки.

І. СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ

1.1.Загальна характеристика спортивної підготовки у спортивних танцях

Спортивна підготовка в спортивних танцях – багаторічний спеціалізований процес всебічного фізичного виховання з метою досягнення високих спортивних результатів.

Успішне рішення навчально-тренувальних завдань можливо в разі додержання загально педагогічних принципів навчання, навчання активності вихованців, наочності, систематичності, доступності і індивідуалізації, міцності і прогресування.

Основні завдання спортивної підготовки:

– зміцнення здоров'я та розширення функціональних можливостей вихованців;

– цілеспрямований розвиток фізичних якостей, необхідних у спортивних змаганнях;

– розвиток музикальності, виразності та артистизму;

– оволодіння спеціальними знаннями в області теорії і методики навчально-тренувальної роботи та суміжних дисциплін (фізіології, психології, медицини та ін.);

– підведення вихованців до участі у спортивних змаганнях;

– виховання морально-вольових якостей;

– формування навичок самоконтролю та особистої гігієни.

Можна виділити принципи спортивної підготовки вихованців, які навчаються в групах зі спортивних танців.

Принцип поступового й максимального збільшення навчально-тренувальних навантажень, який передбачає у разі підвищення навантажень проводити підготовку організму до сприйняття наступного, більш високого навантаження, створення умов для мобілізації якомога більших ресурсів організму під час спортивних змагань шляхом використання нетрадиційних засобів та методів навчання; зміцнення опрацьованого режиму на фоні високої інтенсивності відновлювальних процесів, широкого застосування вправ і засобів, що прискорює процес відновлення.

Принцип індивідуалізації полягає в тому, що у навчально-тренувальній діяльності слід дотримуватися відповідності можливостей організму вихованця до вимог, які ставлять до нього.

Принцип різнобічності реалізується через фізичну, тактичну, технічну, психологічну та теоретичну підготовку.

Принцип моделювання характеризується широким використанням різних варіантів моделювання загальної діяльності в навчально-тренувальному процесі.

Принцип поступовості означає поступове підвищення та зниження навантажень у навчально-тренувальній роботі, збільшення обсягу та інтенсивності вправ, вікові обмеження, дотримання прийнятої періодизації, правильну організацію проведення занять.

Принцип повторності стверджує найважливіші фізіологічні вимоги щодо потреби повторного навантаження на організм вихованця, а також регулярне проведення занять і спортивних змагань.

Принцип великих навантажень, які за об'ємом перевищують загальні у 2-3 рази, освоєння та включення в змагальні композиції більше, ніж потрібно, важких і складних елементів.

Методи спортивної підготовки – способи взаємодії тренера-викладача та вихованця, за допомогою яких досягається оволодіння знаннями, вміннями та навичками, розвиваються необхідні якості, формується світогляд. Поділяються на: словесні, наочні та практичні.

Словесні методи: розповідь, пояснення, бесіда. Наочні методи: показ вправ, показ вправи на схемі, макеті, перегляд навчальних та офіційних спортивних змагань. Практичні: повторний, перемінний, інтервальний, змагальний, коловий.

1.2. Зміст та завдання навчально-тренувального процесу відповідно до етапів багаторічної підготовки

Багаторічна підготовка охоплює тривалий процес становлення вихованця від початківця до майстра спорту України міжнародного класу і включає наступні етапи:

– етап початкової підготовки;

– етап попередньої базової підготовки;

– етап спеціалізованої базової підготовки;

– етап підготовки до вищих досягнень.

Етап початкової підготовки. На цьому етапі іде процес залучення дітей та підлітків до занять фізичною культурою та спортом, формування у них стійкого інтересу до систематичних занять спортивними танцями.

Завдання етапу:

– зміцнення здоров'я і поліпшення фізичного розвитку дітей і підлітків;

– оволодіння основами техніки виконання фізичних вправ та основ базової техніки спортивних танців;

– формування всебічної фізичної підготовленості засобами з різних видів спорту;

– виявлення здібностей дітей, визначення виду спорту для подальших занять, відбір і комплектування навчальних груп;

Етап попередньої базової підготовки. На цьому етапі особлива увага приділяється формуванню стійкого інтересу юних спортсменів до цілеспрямованого багаторічного спортивного удосконалення.

Завдання етапу:

усунення недоліків у рівні фізичного розвитку і фізичної підготовленості;

цілеспрямований розвиток тих фізичних якостей, які припадають на сенситивну фазу розвитку;

виявлення індивідуальних природжених фізичних, морфологічних, психологічних якостей, на основі яких буде сформована індивідуальна техніка;

оволодіння основами техніки спортивних танців, набуття змагального досвіду.

Етап спеціалізованої базової підготовки. Тривалість етапу 2-3 роки. Етап спеціалізованої базової підготовки спрямований на забезпечення передумов для максимальної реалізації індивідуальних можливостей вихованців на наступному етапі.

Завдання етапу:

створення передумов до подальшого підвищення спортивної майстерності на основі всебічної загальної фізичної підготовки, виховання спеціальних фізичних якостей, підвищення рівня спеціальної працездатності;

формування індивідуального стилю танцювання на основі вроджених фізичних, морфологічних, психологічних якостей та вимог сучасної змагальної діяльності;

цілеспрямований розвиток тих фізичних якостей, що припадають на сенситивну фазу розвитку;

удосконалення техніки і тактики спортивних танців, набуття змагального досвіду.

Етап підготовки до вищих досягнень. Тривалість етапу від 2-3 років до 8-10 років. На цьому етапі передбачається досягнення максимальних результатів у видах програм, обраних для поглибленої спеціалізації. Значно збільшується частка засобів спеціальної підготовки в загальному об'ємі тренувальної роботи, зростає змагальна практика.

Завдання етапу:

– подальше підвищення спортивної майстерності;

– удосконалення індивідуального стилю танцювання;

– удосконалення індивідуальної техніки виконання танців;

– засвоєння підвищених навчально-тренувальних і змагальних навантажень;

– підвищення надійності виступів у спортивних змаганнях.

1.3. Вікові особливості спортивної підготовки

Програмна робота будується згідно з віковими та статевими особливостями розвитку організму, психіки, особистості вихованців, які займаються спортивними танцями, а також у зв'язку з закономірностями динаміки спортивного вдосконалення вихованців.

Сучасна система підготовки танцюристів орієнтована на високі спортивні досягнення та передбачає ранній початок систематизованих занять, ще з дошкільного віку.

Підлітковий вік – найбільш відповідальний період розвитку дітей. В цей час особливо активно формуються всі системи організму, вдосконалюються його функції, відбувається статеве дозрівання, яке впливає на роботу внутрішніх органів, психіку підлітка, а також формування його моральних переконань, характеру.

Опорно-руховий апарат підлітка находиться в стадії інтенсивного росту, що виявляється в швидкому збільшенні маси та, особливо, довжини параметрів тіла переважно за рахунок кінцівок. Відбувається поступове все більше окостеніння скелету, хоча хребетний стовп ще зберігає високу рухомість; підвищена гнучкість хребта дитини та підлітка – за слабкої ще м'язової системи та підвищених фізичних навантаженнях – може привести до небажаних відхилень в опорно-руховому апараті вихованців: деформаціям хребта, між хребтових дисків, порушенню осанки та ін.

М'язова система у дітей та підлітків розвивається нерівномірно та відстає від росту кісток, особливо це відноситься до згиначів кінцівок. Цим пояснюється зниження відносної сили дітей, деякі порушення в них координації рухів, характерна підліткова "незграбність". І хоча з 11 до 14 років вже спостерігається значний приріст витривалості до статичних зусиль, підліток пристосований до них ще недостатньо – стомлення працюючих м'язів у дітей настає швидше, ніж у дорослих. Тільки в юнацькому віці динаміка формування опорно-рухового апарату змінюється: спостерігаються більш високі темпи збільшення м'язової маси та, відповідно, абсолютної та відносної сили вихованців.

Серцево-судинна система людини досягає повного розвитку до 20-22 років, тому пристосовування серця до навантажень у підлітків ще недосконале. Так, в роботі статичного характеру частота серцевих скорочень (ЧСС) у підлітків зростає приблизно на 30% та тільки з підвищенням тренованості починає знижуватися. Підвищення ЧСС та артеріального тиску у дітей 11-14 років може бути викликано змінами, пов'язаними з інтенсивним статевим визріванням, тому в ході дозування фізичного навантаження необхідна обережність.

Дихальний апарат підлітків ще тільки розвивається; життєва ємкість його легенів майже вдвічі менша, ніж у дорослого. Не дивлячись на те, що дихальна функція з віком та завдяки активним заняттям спортом природним чином вдосконалюється, спортсмена-підлітка необхідно спеціально навчати правильному диханню як в умовах норми, так і, в особливості, в ході виконання фізичних вправ.

Як відзначалося, координація рухів дитини та підлітка недосконала. Лише до кінця періоду статевого дозрівання стає більш гармонійною, що пов'язано зі зростанням силових можливостей вихованців з вдосконаленням функцій центральної нервової системи та розвитком рухового аналізатора. Важливим показником рухових здібностей є спритність, вміння пристосовувати дії до різних динамічних мінливих умов. В свою чергу розвиток просторового

орієнтування, визначеного точністю виконання заданого руху, до 16 років досягає рівня дорослих людей.

Зоровий, вестибулярний, слуховий та тактильний аналізатори інтенсивно розвиваються у ранньому дитячому та підлітковому віці. За допомогою зорового та вестибулярного аналізаторів вихованець отримує від зовнішнього світу біля 90% інформації, без якої практично неможливо виконання більшості вправ, особливо пов'язаних зі складною орієнтацією в просторі, швидкими переміщеннями та обертаннями. Організації темпоритму рухів, силових акцентів сприяють також слуховий аналізатор. Повний розвиток тонкого слухового сприймання відбувається лише до 12 років.

У дітей та підлітків розвиток та формування різних органів та систем відбувається в різні строки. Існують так звані сенситивні періоди – вікові етапи, під час яких особливо швидко та, як правило, стрибкоподібно розвиваються окремі морфологічні та функціональні властивості організму, найбільш чутливої в цей час до зовнішнього впливу. Нерівномірність та неоднозначність морфологічного розвитку дітей та підлітків відображається також у тому, що в різних індивідуальних випадках розвиток організму в цілому відбувається більш або менш швидко. Спритність, координаційні якості, здатність зберігати стійкість та рівновагу в положеннях активно розвиваються вже в віці 7-10 років. З 9-10 років швидко зростає здатність розвивати максимальний темп рухів, покращується загальна витривалість; швидкість рухових дій помітно покращується з 10-13 років; швидкісно-силові якості з 13-15 років; витривалість та сила – з 15-17 років.

У таблиці 1.1 наведені вікові особливості розвитку організму вихованців в процесі багаторічної підготовки та методичні рекомендації, які необхідно враховувати в ході планування навчально-тренувального процесу.

Таблиця 1.1

Організація процесу багаторічної підготовки з урахуванням вікових особливостей розвитку організму вихованців

Вік	Вікові особливості	Методичні особливості навчання та тренування
6-8 років	Це вік інтенсивного росту і розвитку всіх функцій і систем організму дітей. Висока рухлива активність, значний розвиток рухової функції дозволяє рахувати цей вік прийнятним для початку регулярних занять спортом.	
	1. Хребет відрізняється великою гнучкістю і нестійким вигином.	Необхідно приділяти велику увагу формуванню правильної постави.
	2.М'язи та зв'язковий апарат слабкі і дуже еластичні і недостатньо міцні.	Слід цілеспрямовано, але обережно розвивати гнучкість.
	3.Інтенсивно розвивається м'язова система і центри регуляції рухів; великі м'язи розвиваються скоріше ніж мілкі, тому важко виконувати дрібні та точні рухи.	При перевазі рухів з великою амплітудою слід невеликими дозами давати вправи з дрібними точними рухами. Приділяти значну увагу координації рухів.

Продовження таблиці 1.1

	4.Регуляційні механізми серцево-судинної, дихальної, м'язової і нервової систем недосконалі.	Навантаження мають бути невеликими за своїм об'ємом, помірної інтенсивності.
	5.Активна увага, зосередженість та розумова працездатність невелика – до 15 хвилин.	Заняття мають бути емоційними, багатопланові, кількість вказівок обмежена.
	6.Особливо велика роль наслідувальний та ігровий рефлекс.	Основні методи – навчання індивідуальний показ та ігровий.
9-12 років	Розвиток у молодшому шкільному віці іде відносно рівномірно, поступово мають підвищуватись навчально-тренувальні завдання та вимоги. Практично все що було сказано у попередньому віці має відношення і до цього віку, але є свої особливості.	
	1.Проходять суттєві зміни рухової функції. За багатьма параметрами вони досягають дуже високого рівня, тому складаються найбільш сприятливі умови для і розвитку фізичних якостей.	Необхідно ефективно використовувати цей період для навчання новим складним рухам, а також активізувати роботу з розвитку спеціальних фізичних якостей, особливо спритності, гнучкості, швидкості.
	2.Значного рівня досягає розвиток кори головного мозку. Друга сигнальна система, слово набуває все більшого значення.	Все більшого значення в навчанні набуває словесний метод.
	3.Силові і статичні вправи викликають швидке стомлення; краще сприймаються короткочасні швидкісно-силові вправи.	В навчально-тренувальних заняттях слід дотримуватись швидкісно-силового режиму. Статичні навантаження давати в обмеженому об'ємі.
13-15 років	З фізичної точки зору підлітковий період, період статевого дозрівання, характеризується інтенсивним ростом тіла в довжину (до 10 см за рік), підвищенням обміну речовин, різким підвищенням діяльності залоз внутрішньої секреції, перебудовою, практично всіх органів та систем організму.	
	1.Спостерігається прискорений ріст довжини і маси тіла, проходить формування фігури.	Щоб запобігти великому підвищенню росту і ваги тіла необхідно поступово та обережно підвищувати навчально-тренувальні навантаження.
	2.Проходить перебудова в діяльності опорно-м'язового апарату, тимчасово погіршується координація, можливе погіршення інших фізичних якостей.	Необхідно навчати новим та складним вправам, підвищувати спеціальну фізичну підготовку, розвивати активну гнучкість і швидкісно-силові якості.
	3.Розміри серця різко збільшуються поліпшується його інервація, але розвиток кровоносних судин дещо відстає, тому величина співвідношення отворів судин та маси серця зменшується, часто виникають задишка та біль, яка відчувається в ділянці серця.	Діти не в змозі витримувати протягом тривалого часу інтенсивне навантаження у бігу; вправи, що спричиняють велике напруження серцево-судинної системи слід чергувати із заспокійливими. Більше уваги приділяти основам техніки.

Продовження таблиці 1.1

	4.Підлітків цього віку відрізняє велика збудливість, бурний вияв почуттів, часта зміна настрою, особлива чутливість щодо несправедливих рішень, оцінки дорослих їх особливості; не терплять ураження своєї гідності.	Не слід поспішати карати, тому що це не дасть бажаного результату. Мати почуття міри в разі схвалення та покарання.
15-23 років	Юнацькому віку притаманний високий ступень функціональної досконалості, серцево-судинна система готова до значних навантажень. У цьому віці можна чекати найвищих спортивних результатів.	

Вікові особливості жіночого організму.

Особливістю сучасних спортивних танців є те, що зацікавленість цим видом спорту зі сторони жіночої статі набагато більша ніж у чоловіків. Враховуючи більшу кількість жінок ніж чоловіків, процес підготовки жінок не втрачає актуальності та потребує окремої уваги.

В період раннього дитинства більшість анатомічних, фізіологічних та психологічних показників дівчат та хлопців практично не відрізняються або відрізняються не суттєво. Але зі збільшенням біологічного віку ці відмінності наростають та стають з часом дуже значними.

Морфологічні особливості. Ріст дівчат суттєво прискорюється, починаючи з 9-12 років. З 13-15 років, на фоні триваючого інтенсивного росту тіла в довжину, відбувається становлення важливих психічних механізмів, а в 16-17 років ріст довжини тіла у дівчат практично зупиняється. Вважається, що повна біологічна зрілість у них наступає в 18-21 рік, тобто раніше, ніж у юнаків. Порівняно з чоловіками того ж паспортного віку, ріст у жінок в середньому менш на 9-11 см. Загальновідомі та характерні відмінності в пропорціях тіла: тулуб у жінок відносно довший; кінцівки (ступні ніг, руки) – коротші, плечі – вужчі, слабкіші, таз – ширший та розташований нижче. Жіноча грудна клітка – вужча та коротша.

Розвиток рухового апарату дівчат у віці 4-6 років йде повільніше, ніж у хлопців. Об'єм мускулатури в них спочатку завжди менший, м'язи слабкіші, менш працездатні, а тканина (як і тканина зв'язкового апарату) більш еластична, з великим жировим компонентом. М'язи передньої стінки живота в жінок відносно довші, а їх сила складає всього від 50 до 70% сили цих же м'язів у чоловіків. Тому дуже важливо систематично зміцнювати та розвивати у дівчаток, дівчат цю групу м'язів, а також м'язи тазового дна. В цілому у жінок сила м'язів менша на 10-30%, ніж у чоловіків. У дівчаток-підлітків та дівчат у віці від 12 до 17 років в разі слабкого розвитку м'язів шиї та спини на фоні зростаючих фізичних навантажень можливо скривлювання відділів хребта.

Фізіологічні особливості. Максимальне споживання кисню у всіх вихованців, незалежно від статі, зростає до 12 років, але після цього віку у дівчаток потреба кисню залишається незмінним або зростає повільно. В середньому серце жінок здатні виконати всього лише 2/3 об'єму роботи серця

чоловіків. Максимальний пульс – 180 ударів на хвилину (більш частий, ніж у чоловіків), але загальний хвилинний об'єм крові менший, ніж у чоловіків цього ж віку; гемоглобін також нижчий. Разом з цим піку свого фізичного розвитку дівчата досягають в 15-16 років проти 18-20 у юнаків.

Психофізичні особливості. Перед пубертатний та, особливо, пубертатний періоди життя дівчаток – етапи бурного росту та корінних специфічних змін в їх організмі, які приводять, у підсумку, до біологічної зрілості. Після досягнення дівчиною статевої зрілості до обов'язків тренера-викладача та лікаря, слідкуючого за заняттями, додається задача дбайливої оптимізації індивідуального плану роботи кожної вихованиці у зв'язку з її овуально-менструальними циклами (ОМЦ), потребуючими періодичного обмежування та регуляції навантажень як за об'ємом, так і за їх характером, тому що тренування сили у жінок потребує більшого часу, ніж у чоловіків. Організм жінки гостро реагує на перевантаження, і якщо тренер-викладач не чує моменту перевтомлення вихованок, недостатньо гнучко корегує їхні навантаження та режим відпочинку, то ризикує з розумово підвищеними навчально-тренувальними навантаженнями, без яких в даний час неможливо досягнути гідних спортивних результатів.

Важливо враховувати, що емоційність, поведінкові прояви та реакції, специфіка спілкування жінок сильно відрізняються від цих же ознак у чоловіків. Тренер-викладач має знати, що дівчата імпульсивні, чуйні, допитливі, товариські. Зустрічаючись з проблемами, вони відносно хворобливо реагують на те, що відбувається, часто недостатньо рівноважні і тому не завжди стримані. Дуже показовим для вихованок є їх реакції на несправедливість та судійські помилки. В цілому жінкам властиві: деяка впевненість у собі, схильність до переживань тощо. В спортивній роботі дівчата, на відміну від юнаків, більш контактні, краще відчувають психічний стан тренера-викладача, цінують його позитивне ставлення. Будучи чуйними, вразливими до похвали, вони не заперечують проти авторитарного стилю тренера-викладача за умовою, що він достатньо уважний, стриманий та справедливий. При цьому жінки відрізняються більшою, ніж у чоловіків, залежністю від тренера, дисциплінованістю, свідомістю, старанністю та наполегливістю в роботі, легше знаходять спільну мову зі своїми подругами в команді.

Психічні якості вихованців змінюються під впливом навчально-тренувальної роботи. Вже через 3-7 років занять спортом вихованці, які займаються спортивними танцями, стають більш сміливими та активними.

1.4. Відбір спортсменів на етапах підготовки

Спортивний відбір спрямований на вивчення здібностей та передумов до занять спортивними танцями з метою досягнення високих результатів.

В ході відбору тренеру-викладачу необхідно враховувати все, що характеризує танцюриста як індивіда. Найбільш важливі в даному випадку такі фактори, як спортивна обдарованість, здоров'я, фізичний розвиток та

особливості складу тіла, загальна та спеціальна фізична підготовленість, психофізіологічні особливості, технічна підготовленість та майстерність.

До числа зовнішніх даних, існуючих в процесі відбору для занять спортивними танцями, відносяться довжина, зріст, довжина та форма шиї, рук, ніг; можливі відхилення в осанці (з наявністю сколіозу, кіфозу, лордозу), ступені жировідкладення в області живота, стегон.

Спортивний відбір на етапі початкової підготовки насамперед проводиться з метою допомогти дитині правильно визначитись з видом спорту для подальшого вдосконалення. Успішні заняття спортом дозволяють розкрити свої природні здібності та впевненість у своїх силах. Здійснюється навчально-тренувальний процес для виявлення здібностей вихованців з урахуванням специфіки спортивних танців, забезпечення мотивації щодо продовження занять, опанування основ техніки і тактики, всебічної загальної та фізичної підготовки, формування морально-етичної і вольової поведінки. На цьому етапі відбирають дітей здатних виконати певні вправи для подальшого удосконалення спеціалізації в обраному виді спорту з урахуванням медичної довідки щодо стану здоров'я.

На етапі попередньої базової підготовки основними критеріями оцінки перспективності вихованця є наявність у нього здібностей до ефективного спортивного вдосконалення. В ході відбору підвищується значення показників особистісно-психічних якостей – мотивація, воля, прагнення до лідерства. Слід враховувати впевненість у своїх можливостях, стійкість до стресових ситуацій, бажання спортивної боротьби, тренувань і змагань із сильними суперниками. Особисті психічні якості вихованця є не тільки критеріями оцінки його перспективності, але й додатковими критеріями для індивідуалізації засобів і методів підготовки.

Оцінка згаданих здібностей поряд з оцінкою динаміки спортивних результатів має займати провідне місце у відборі та орієнтації вихованців. При цьому увагу слід звертати не так на абсолютні показники тренованості та спортивних досягнень, як на темпи їх приросту. Перспективність вихованця у багатьох випадках пов'язана з досконалістю спеціалізованих сприйняттів – комплексних психофізіологічних характеристик, таких як відчуття простору і часу, темпу, ритму, величини зусиль, відчуття партнера, майданчика.

Головним завданням відбору на етапі спеціалізованої базової підготовки є виявлення вихованців з високим рівнем фізичної підготовленості, психічної стійкості й техніко-тактичної майстерності для досягнення ними вищих спортивних результатів.

В ході відбору важливими показниками виступають рівень розвитку фізичних якостей, можливості системи енергозабезпечення, досконалість спортивної техніки, здатність до перенесення навантажень й ефективному відновленню. Крім того важливу роль на цьому етапі відбору відіграють спортивні результати, яких досягли вихованці за рахунок навчально-тренувальної роботи з невеликими обсягами.

Ефективність відбору на етапі підготовки до вищих досягнень визначається на підставі обліку рухового потенціалу, підвищення тренованості фізичних якостей, удосконалення функціональних можливостей організму вихованця, засвоєння ним нових рухових навичок та вмінь, його здібностей до виконання великих за обсягом та інтенсивністю тренувальних навантажень. В ході відбору потрібно враховувати морфологічні ознаки, рівень фізичної, технічної, тактичної, психологічної підготовленості, функціональні можливості організму вихованця, здатність до відновлення після виконання великих тренувальних та змагальних навантажень. Перевагу треба віддавати тим вихованцям, які досягли великих зрушень у рівні спортивної майстерності та можливостей функціональних систем.

1.5. Зміст видів підготовки вихованців

Підготовка вихованців включає в себе такі види: теоретичну, фізичну, технічну, тактичну, інтегральну, хореографічну, психологічну, інструкторську та суддівську практику, змагальну практику, відновлювальні заходи.

Теоретична підготовка:

формує у вихованців системи спеціальних знань, необхідних для успішної спортивної діяльності;

здійснюється під час занять та самостійно.

Фізична підготовка поділяється на загальну фізичну підготовку (ЗФП) і спеціальну фізичну підготовку (СФП).

Загальна фізична підготовка направлена на підвищення загальної працездатності, пропорційний розвиток сили, швидкості, гнучкості та витривалості.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток фізичних якостей і здібностей, які необхідні для засвоєння та відображення технічних дій спортивних танців. Спеціально-рухова підготовка направлена на розвиток координаційних здібностей.

В спортивних танцях вихованці мають володіти високим рівнем розвитку координаційних та швидкісно-силових здібностей, спеціальної витривалості та гнучкості, високими функціональними можливостями кардіо-респіраторної системи, розвиненим почуттям ритму та сприйняття музичного матеріалу, високим рівнем розвитку сенсорних систем (вестибулярний апарат, зорова, тактильна, слухова та рухова сенсорні системи), високим ступенем рівноваги тіла.

Технічна підготовка – основна частина змісту спортивного тренування. Її головним завданням є формування у спортсмена раціональної системи технічних дій для найбільш повного розкриття його можливостей у процесі тренувань і змагань з урахуванням досягнення високих спортивних результатів. Технічна підготовка представляє собою процес управління формуванням знань, вмінь і навичок а також відповідні заходи щодо контролю і оцінки технічної майстерності.

Технічна підготовленість визначається контролем розвитку провідних рухових навичок, які забезпечують узгодженість рухових дій парного танцю або танцю у складі формейшн, динаміку роботи стопи, виконання кидків точність обертальних рухів, відповідність рухів музичному супроводу, дотримання лінії танцю, динаміки переміщень по майданчику тощо.

Психологічна підготовка – це система психолого-педагогічних заходів, спрямованих на формування вміння зберігати оптимальний психологічний стан (спокій, самовладання) в разі сильної нервової напруги, втоми, серйозної конкуренції, невдач, лідирування тощо.

До психологічної підготовки входять:

базова – психічний розвиток, освіта та навчання;

вдосконалення морально-вольових якостей;

змагальна – формування здатності до зосередження та мобілізації всіх сил.

Психологічні засоби:

1. Постановка перед вихованцями важливих, але здійсненних завдань.

2. Переконування вихованця в його великих можливостях, схвалення його спроб досягти успіху, заохочування досягнень.

3. Бесіди, переконування, роз'яснення, приклади видатних спортсменів.

Хореографія – постійний елемент підготовки не тільки початківців, але і досвідчених вихованців. Хореографічна підготовка також направлена на вивчення елементів класичного, народного та сучасного танцю.

Мета хореографічної підготовки:

1. формування правильної постави при засвоєнні основ техніки рухів;
2. розвиток пластичності і виразності рухів;
3. навчання обертальним рухам;
4. розвиток рухливості в суглобах і гнучкості хребта;
5. зміцнення м'язів ніг і тулуба;
6. удосконалення координації рухів:
7. розвиток виворотності ніг.

Музично-рухова підготовка відіграє значну роль у спортивних танцях, адже виконання танцювальних композицій відбувається під музичний супровід.

Зміст музично-рухової підготовки полягає у:

– точному і правильному відтворенні характеру музики за допомогою рухів;

– набуття навичок починати і закінчувати рухи у повній відповідності до музики;

– вмінню розпізнавати музичний такт, розмір такту;

– відтворенні за допомогою рухів зміну ритму, темпу і динаміки музичного твору;

– виділенню і передачі в рухах музичного контрасту;

– вмінню чітко реагувати на музичні відтінки;

– вивченні музичної грамоти, музичності та виразності.

Тактична підготовка має сприяти правильному розподілу сил вихованця та оптимальному підбору та виконанню змагальної програми для досягнення найвищого результату.

Інтегральна підготовка спрямована на придбання змагального досвіду, підвищення стійкості до змагального стресу та надійності під час виступів. Може здійснюватись в ході проведення змагань та моделювання змагальних ситуацій у навчально-тренувальних заняттях.

Інструкторська та суддівська практика: вихованці мають за завданням тренера-викладача проводити окремі частини заняття. Вихованці набувають навичок навчання комбінаціям та удосконалення технічної майстерності. Беруть участь в організації та проведенні спортивних змагань.

Змагальна практика є важливим елементом підготовки, тому що участь вихованців у змаганнях впливає на їх фізичні та психічні якості. Виступи у змаганнях надають вихованцю знання та досвід. Ціль, рівень та ступень психологічного напруження у спортивних змаганнях можуть бути різними. Тому участь у кожному конкретному спортивному змаганні має свій мотив і спрямованість.

Кількість виступів на змаганнях протягом року визначається графіком змагань та індивідуальними можливостями вихованця. Визначаючи кількість спортивних змагань упродовж року, необхідно враховувати рівень спортивних змагань: важливі та другорядні.

Вихованці мають регулярно брати участь у спортивних змаганнях, чергуючи важливі відповідальні спортивні змагання з другорядними.

В ході відбору вихованців до участі у спортивних змаганнях враховуються показники:

1. Стан здоров'я.
2. Результати останніх двох-трьох спортивних змагань.
3. Результати останнього оцінювання та контрольних оглядів.
4. Виконання індивідуального плану за структурою, об'ємом та інтенсивністю навчально-тренувальних навантажень.
5. Стабільність виконання змагальних композицій у контрольних підходах на тренуваннях.
6. Персональні особливості: досвід спортивних змагань, емоційна стійкість (здібність зберігати витримку в екстремальних умовах: невдалий початок виступів, легка травма, необ'єктивне суддівство тощо).

Окрім цього на відбір учасників до змагань можуть впливати тактичне розуміння, спеціальні умови заліку та інші фактори.

Відновлювальні заходи.

До відновлювальних засобів відносять: теплі ванни, водні процедури загартовуючого характеру, прогулянки свіжим повітрям, дотримання режиму дня і харчування, вітамінізацію організму, фізіотерапію, гідротерапія, всі види масажу, лазня і фінська сауна.

Для підтримки працездатності вихованців, прискорення процесів відновлення після великих навантажень, в разі гострого і хронічного

стомлення, перевтомі, хворобливому стані застосовуються різні фармакологічні засоби: вітаміни, настої та протигіпоксичні засоби. Для вихованців груп спеціалізованої підготовки застосовуються також психогігієнічні засоби: зниження негативних емоцій, різнобічний відпочинок, комфортабельні умови побуту та фізіотерапевтичні.

Постійне застосування одного і того ж засобу зменшує відновний ефект, оскільки організм адаптується до засобів локальної дії. Використання комплексу дає більший ефект, аніж застосування окремих відновних засобів. Кожна відновлювальна процедура сама по собі є додатковим навантаженням на організм, яке ставить певні вимоги, часто значущі, до діяльності різних функціональних систем організму. Ігнорування цього може призвести до зворотної дії додаткових засобів – посилення втоми, зниження працездатності, порушення перебігу пристосувальних процесів і виникнення інших негативних реакцій.

В разі вибору відновлювальних засобів особливу увагу необхідно приділяти індивідуальній переносимості навчально-тренувальних і змагальних навантажень, для цієї мети можуть слугувати суб'єктивні відчуття вихованців, а також об'єктивні показники (ЧСС, частота і глибина дихання, колір шкіри, потовиділення тощо).

Відновлення працездатності відбувається за принципом хвилеподібності навантажень, що дає змогу підтримувати спортивну форму протягом тривалого часу за рахунок відповідного розподілу обсягу та інтенсивності спортивних навантажень та відпочинку, враховуючи взаємодію процесів стомлення та відновлення.

1.6. Річний орієнтовний навчальний план на етапах підготовки

У кожному виді спорту існують особливості виконання техніки вправ. Тому, плануючи побудову багаторічного навчально-тренувального процесу у спортивних танцях, беруть до уваги фізичні можливості вихованця у відповідний віковий період та вимоги, що пред'являє змагальна діяльність на кожному рівні спортивної кваліфікації.

В ході складання навчального плану у річному макроциклі враховується режим навчально-тренувальної роботи на 52 тижні. У таблиці 1.2 представлений орієнтовний план побудови навчально-тренувального процесу для груп початкової, базової, спеціалізованої підготовки та підготовки до вищої спортивної майстерності за роками навчання протягом річного макроциклу.

В ході планування спортивної підготовки після розподілу навантаження у групах на кожен вид підготовки на кожному етапі багаторічного тренувального процесу проводиться її розподіл протягом річного макроциклу.

Таблиця 1.2

Орієнтовний річний план-схема побудови навчально-тренувального процесу для груп на етапах багаторічної підготовки

Вид підготовки	Група									
	ГПП		ГБП				ГСП			ГП ВСМ
	Рік навчання									
	1-й	Більше 1-го	1-й	2-й	3-й	Більше 3-х	1-й	2-й	Більше 2-х	Весь період
Теоретична підготовка	6	12	18	24	32	34	48	42	44	54
Загальна фізична підготовка	130	150	156	164	166	176	182	200	186	164
Спеціальна фізична підготовка	108	120	186	216	270	276	288	296	310	352
Техніко-тактична підготовка	32	50	80	120	214	220	300	360	412	430
Хореографічна підготовка	14	38	88	92	128	142	138	148	168	190
Танцювальна підготовка	18	42	92	102	112	170	268	280	296	436
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	2	4	12	14	16	30	28
Виконання контрольних нормативів	4	4	4	8	10	10	10	10	10	10
Участь у спортивних змаганнях	Згідно з календарним планом спортивних змагань									
УСЬОГО	**312**	**416**	**624**	**728**	**936**	**1040**	**1248**	**1352**	**1456**	**1664**

З підвищенням загального річного обсягу годин навчально-тренувальної роботи на кожному наступному році навчання змінюється співвідношення часу на різні види підготовки.

З року в рік збільшується питома вага часу відведеного на техніко-тактичну та спеціальну фізичну підготовку. Поступово зменшується обсяг навантажень, спрямованих на загальну фізичну підготовку. З кожним наступним роком тренування збільшується кількість засобів психологічної і теоретичної підготовки.

У таблиці 1.3 представлено співвідношення навантаження за фізичною та техніко-тактичною підготовкою протягом багаторічного навчально-тренувального процесу.

Таблиця 1.3

Орієнтовне співвідношення засобів фізичної і техніко-тактичної підготовки за роками навчання, у відсотках

Вид підготовки	Групи									
	ГПП		ГБП				ГСП			ГПВСМ
	Рік навчання									
	1	Більше 1-го	1	2	3	Більше 3-х	1	2	Більше 2-х	Весь період
ЗФП	35-41	30-36	20-25	20-25	13-18	12-17	10-15	10-15	8-13	7-10
СФП	30-34	25-29	26-30	26-30	25-29	22-27	20-25	18-25	17-23	17-22
ТТП	15-20	25-31	15-20	15-20	20-25	20-25	22-27	25-29	30-34	22-27

1.7. Аспекти антидопінгової діяльності

Тренери і спортсмени не мають ігнорувати проблему антидопінгового контролю. Мета прийняття антидопінгового кодексу в спорті – посилення заходів боротьби з допінгом.

Всесвітній антидопінговий Кодекс WADA визначив наявність допінгу як порушення одного або кількох антидопінгових правил.

До порушень антидопінгових правил Кодекс WADA відносить:

– наявність забороненої речовини, її метаболітів, маркерів у пробі, взятій у спортсмена;

– використання або спроба використання спортсменом забороненої речовини або забороненого методу;

– відмова або ненадання проб без поважної причини після отримання офіційного повідомлення або будь-яке інше ухилення від здачі проб;

– порушення існуючих вимог щодо доступності спортсмена для взяття у нього проб під час позазмагального періоду, включаючи ненадання інформації щодо місця знаходження спортсмена і пропуски тестів;

– фальсифікація або спроба фальсифікації будь-якої складової допінгконтролю;

– поширення або спроба поширення забороненої речовини або забороненого методу;

– володіння забороненими речовинами та забороненими методами;

– призначення або спроба призначення спортсменові забороненого методу або забороненої речовини, допомога, потурання, підбурювання, приховування або будь-який інший вид співучасті.

В ході реалізації антидопінгової програми необхідно:

– формувати у спортсменів негативне відношення до порушення антидопінгових правил;

– забезпечити позитивну динаміку формування стійкого негативного ставлення підростаючого покоління до застосування допінгу в спорті;

– створити уявлення щодо допінгу у спорті, і що найважливіше, щодо його наслідків для спортсменів;

– забезпечити виконання спортсменом антидопінгових правил.

ІІ. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Засади організаційно-навчального процесу.

Заняття є основним структурним елементом навчально-тренувального процесу. В окремому занятті, як в самостійній структурній одиниці процесу підготовки, можуть використовуватися різноманітні засоби, спрямовані на вирішення завдань фізичної, техніко-тактичної, психологічної підготовки. Заняття діляться за типом організації на урочні та позаурочні, за спрямованістю на загальнопідготовчі, спеціальнопідготовчі та комплексні, за змістом навчального матеріалу на теоретичні та практичні. Основна форма занять – практичні, які проводить тренер-викладач відповідно до розкладу занять. Структура практичного заняття складається з підготовчої, основної і заключної частини.

У підготовчій частині проводяться організаційні заходи і безпосередня підготовка вихованця до виконання програми основної частини заняття (різні види ходьби – на носках, на носках із рухами руками, із високим підніманням стегна, приставним кроком, із прискоренням, зі зміною напрямку; ходьба із переходом на біг – підтюпцем, звичайний, галопом, приставними кроками, з подоланням перешкод, із високим підніманням стегна із захльостом гомілки, стрибками з ноги на ногу, зі зміною напрямку, з прискоренням, базовими кроками; танцювальні кроки в з'єднаннях латиноамериканської програми).

Чіткий своєчасний початок заняття дисциплінує вихованця, концентрує увагу на наступній діяльності. Проведення в цій частині заняття розминки, яка містить у собі комплекс спеціально підібраних вправ, сприяє оптимальній підготовці вихованця до виконання завдань основної частини.

В основній частині заняття вивчається та вдосконалюється техніка елементів, з'єднань, частин композиції. Виконується змагальна композиція в цілому.

Заключна частина заняття проводиться в основному для того щоб організм вихованця привести у стан близький до вихідного та створення умов для відновлювальних процесів. Робляться вправи на розвиток спеціальної та загальної витривалості.

Розрізняють наступні форми організації занять: індивідуальну, групову, вільну.

В разі індивідуальної форми занять вихованці отримують завдання і виконують його самостійно.

В разі групової форми група вихованців одночасно виконує одні і ті ж вправи.

Вільна форма занять може використовуватися вихованцями високого класу, які мають досвід занять спортом, необхідні знання.

В якості позаурочних форм рекомендується проводити різні оздоровчі, відновлювальні і виховні заходи.

Окрім занять, що регламентовані розкладом, вихованці зобов'язані щодня робити ранкову зарядку і самостійно виконувати індивідуальні завдання тренера-викладача з удосконалення тактико-технічної, фізичної, теоретичної та інших видів підготовленості.

Контроль навчально-тренувального процесу буде ефективним якщо він ведеться систематично, об'єктивно, точно, достовірно і повноцінно фіксує результати виконаної роботи і стан спортсмена.

Педагогічний контроль включає також і показники навчально-тренувальної і змагальної діяльності (кількість навчально-тренувальних днів, занять, змагальних днів, стартів), вихідний рівень стану здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціональних можливостей і динаміка цих показників вносяться в індивідуальні картки вихованців.

В процесі підготовки юних вихованців використовуються етапний, поточний і оперативний контроль.

Завдання етапного контролю – виявлення змін у стані вихованця впродовж відносного тривалого періоду навчально-тренувальної роботи. Частота обстежень вихованця може бути різною і залежить від особливостей побудови річного циклу навчально-тренувальної діяльності.

Поточний контроль характеризує навчально-тренувальний ефект декількох занять.

Завдання оперативного контролю – оцінка ефекту одного навчально-тренувального заняття. Вибір показників контролю залежить від завдань навчально-тренувальної роботи в той чи інший період проведення обстеження.

Зміст *контролю на передзмагальному етапі* включає:

– своєчасний переїзд і розміщення учасників;

– проходження мандатної комісії;

– проведення нарад учасників спортивних змагань, тренерів і суддів;

– транспортування учасників до місця спортивних змагань;

– організація планових навчально-тренувальних занять;

– кінцева підгонка одягу (спортивний костюм/сукня остаточно підганяється напередодні спортивних змагань. Контроль зводиться до перевірки міцності спортивного одягу, охайності, відповідності його фігурі та вимогам спортивних змагань, правильності розташування наспинного номера;

– попередження надмірних стресових ситуацій;

– профілактика і доліковування травм і захворювань.

Контроль під час участі у спортивному змаганні включає: контроль допоміжної діяльності і контроль основної діяльності вихованців.

Контроль змагальної діяльності здійснюється тренером у вигляді педагогічного спостереження. Найчастіше він спостерігає візуально або фіксує те, що відбувається за допомогою відеозйомки.

Важливе значення має система обліку роботи ДЮСШ і показників, що характеризують ефективність навчально-тренувальної роботи.

Облік показників навчально-тренувальної роботи дає можливість тренеру-викладачу перевірити правильність підбору і використання засобів, методів і

форм здійснення процесу підготовки, виявити ефективніший шлях до підвищення спортивної майстерності. Він дозволяє стежити за станом різних сторін підготовленості вихованців, динамікою їх спортивних результатів, фізичним розвитком, станом здоров'я тощо. Аналіз даних обліку дає можливість не лише контролювати, але й, активно втручаючись у навчальний процес, удосконалювати його.

Обліку підлягають всі сторони навчально-тренувального процесу. Облік показників спортивного тренування здійснюється у наступних формах. Поетапний облік відбувається на початку і кінці будь-якого етапу, періоду, річного циклу. У першому випадку він називається попереднім, в другому – завершальним, підсумковим.

Попередній облік дозволяє визначити початковий рівень підготовленості вихованця або групи вихованців. Дані підсумкового обліку в разі зіставлення їх з результатом попереднього обліку дозволяють оцінити ефективність навчально-тренувального процесу. Він передбачає фіксацію засобів, методів, величин навчально-тренувальних і змагальних навантажень, оцінку стану здоров'я і підготовленості вихованців. Дані оперативного обліку дозволяють отримувати необхідну інформацію щодо змін в стані вихованців, умовах, змісті і характері навчально-тренувальної під час проведення заняття. Ці відомості необхідні для успішного управління навчально-тренувальним процесом у ході одного заняття.

Основними документами планування, контролю та обліку роботи спортивної школи є:

– списки вихованців груп, що займаються спортивними танцями, затверджені наказом директора школи;

– програма з виду спорту;

– календарний план спортивних заходів та змагань;

– річні плани навчально-тренувальних занять для навчальних груп;

– індивідуальні плани підготовки (для груп базової, спеціалізованої підготовки та підготовки до вищої спортивної майстерності);

– особисті картки тренерів-викладачів;

– табель обліку робочого часу тренерів-викладачів;

– розклад навчальних занять, затверджений директором школи;

– журнал обліку занять;

– особисті картки і лікарсько-контрольні карти вихованців.

Лікарські обстеження – основна форма *лікарського контролю* в спортивних танцях. Застосовуються первинні, повторні та додаткові обстеження. Первинні медичні обстеження обов'язково проводяться в ході відбору. Повторні носять поглиблений диспансерний характер. Інша форма повторних обстежень – поточне обстеження проводяться на різних етапах річного циклу підготовки. Додаткові обстеження необхідні перед спортивними змаганнями (для одержання від лікаря допуску до участі в них), після захворювань, травм (для допуску до занять).

Побудова навчально-тренувального процесу на основі періодизації. Річний цикл навчально-тренувальної роботи будується на основі календаря спортивних змагань та адаптивних можливостей організму, що визначають закономірності спортивної форми.

Спортивна форма – оптимальна готовність для досягнення спортивного результату.

Розвиток спортивної форми проходить фазами: становлення, стабілізації і тимчасової втрати. Це знаходить відображення в поділенні річного циклу на три періоди: підготовчий, змагальний і перехідний. Періодизація навчально-тренувального процесу тісно пов'язана із календарем спортивних змагань: основні спортивні змагання мають проводитись в змагальному періоді, а контрольні та навчально-тренувальні – в підготовчому.

Підготовчий період поділяється на етапи загальної та спеціальної підготовки.

Завдання етапу загальної підготовки – розширення функціональних можливостей організму та становлення спортивної форми. Завдання техніко-тактичної підготовки на цьому етапі обмежені вивченням та удосконаленням їх основ.

Спеціально-підготовчий етап спрямований на створення умов для становлення спортивної форми.

У змагальному періоді застосовуються мезоцикли двох типів – змагальні та проміжні.

Змагальні мезоцикли включають підготовку до спортивних змагань, участь у спортивних змаганнях та відновлення. Проміжний мезоцикл передбачається між змагальними й будуються як підтримуючий.

Перехідний період починається після закінчення спортивних змагань. Здійснюється поступове зниження навантажень за обсягом та інтенсивністю. Завдання перехідного періоду – повний відпочинок вихованців після попередніх навантажень, лікування захворювань і травм, організація активного дозвілля.

2.1. Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність навчальних груп, вимоги до спортивної підготовленості вихованців

Спортивне тренування є педагогічним процесом, що передбачає розподіл дітей, які приходять на заняття у спортивну школу до навчальних груп.

Навчальні групи у відділеннях зі спортивних танців ДЮСШ, комплектуються з урахуванням віку бажаючих займатися цим видом спорту, ступеню їх фізичної підготовленості та стану здоров'я.

Для ефективності організації тренувального процесу комплектація груп у системі ДЮСШ здійснюється згідно з нормами, встановленими положенням про ДЮСШ та з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку організму дітей. Залежно від віку, кваліфікації спортсменів та на основі нормативних документів визначені етапи: етап початкової підготовки; етап попередньої

базової підготовки; етап спеціалізованої базової підготовки; етап підготовки до вищих досягнень.

Організаційно-методичними формами проведення занять, що відповідають етапам підготовки, є: групи початкової підготовки (ГПП), групи базової підготовки (ГБП), групи спеціалізованої підготовки (ГСП); групи підготовки до вищої спортивної майстерності (ГПВСМ).

Норми тижневого режиму навчально-тренувальної роботи та наповнюваність навчальних груп наведені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність навчальних груп зі спортивних танців

Рік навчання	Мінімальний вік вихованців, років	Мінімальна кількість вихованців у групі	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, години	Вимоги до спортивної підготовленості на початку навчального року
Групи початкової підготовки				
1-ий	6	12	6	Виконання нормативів ЗФП, СФП
Більше 1-го	7	10	8	Виконання нормативів ЗФП, СФП, виконання окремих з'єднань, нескладних композицій
Групи базової підготовки				
1-ий	8	10	12	2 юнацький спортивний розряд.
2-ий	9	8	14	3-й розряд
3-ій	10	8	18	2-й розряд
Більше 3-х	11	6	20	1-ий розряд
Групи спеціалізованої підготовки				
1-ий	12	6	24	Виконання КМСУ; посісти 1-7 місце на всеукраїнських змагання серед юніорів
2-ий	13	6	26	Виконання КМСУ; посісти призове місце на всеукраїнських змаганнях, посісти 1-7 місце на міжнародних змаганнях
Більше 2-х	14	4	28	Виконання КМСУ; посісти 1-7 місце на міжнародних змаганнях та/або 1-3 на всеукраїнських змаганнях
Група підготовки до вищої спортивної майстерності				
Весь термін	15	4	32	Виконати вимоги МСУ/МСУМК/ посісти 1-7 місце на чемпіонаті світу або Європи та/або 1-3 на чемпіонаті України або Кубку України

Тривалість навчання спортсменів на кожному етапі підготовки залежить від віку та індивідуальних здібностей кожного вихованця.

Групи початкової підготовки – зараховуються діти, які бажають займатися спортивними танцями та мають відповідні здібності; для зарахування до них необхідно виконати контрольні нормативи з загальної фізичної підготовки та спеціальної фізичної підготовки.

Групи базової підготовки – зараховуються вихованці, які не мають медичних протипоказань, завершили підготовку на етапі початкової підготовки щонайменше протягом одного року, виконали контрольні нормативи із загальної, спеціальної фізичної та технічної підготовки та мають відповідний рівень спортивної кваліфікації.

Групи спеціалізованої підготовки – на конкурсній основі зараховуються вихованці, які не мають медичних протипоказань, пройшли підготовку на етапі попередньої базової підготовки (не менше трьох років), виконали контрольні нормативи із загальної, спеціальної фізичної та технічної підготовки та мають відповідний рівень спортивної кваліфікації.

Групи підготовки до вищої спортивної майстерності – на конкурсній основі зараховуються вихованці, які не мають медичних протипоказань, пройшли підготовку на етапі спеціалізованої базової підготовки (не менше двох років), виконали контрольні нормативи із загальної, спеціальної фізичної та технічної підготовки, які мають відповідний рівень спортивної кваліфікації.

Вік вихованців визначається роком народження і є мінімальним для зарахування до навчальних груп. Дозволяється перевищення вказаного віку не більше, ніж два роки.

З метою доукомплектування групи до неї можуть бути зараховані вихованці попереднього навчального року, які увійшли до складу збірної команди України та виконали нормативні вимоги. Режим навчально-тренувальної роботи і склад даної групи зберігаються до завершення навчального року.

Групу можна поповнювати вихованцями на рік або два молодшими встановленого віку в кількості не більше 20% від загального складу з урахуванням програми попереднього етапу навчання за рішенням тренерської Ради та дозволу лікаря. Зарахування здійснюється наказом директора ДЮСШ.

Переведення вихованців до наступного етапу навчання відбувається за рішенням тренерської Ради та на підставі виконання вимог для зарахування до групи.

Тривалість одного заняття в групах початкової підготовки не може перевищувати більше двох академічних годин, в групах базової підготовки 1-3 років – не більше 3 навчальних годин. В групах базової підготовки більше 3 років, спеціалізованої підготовки та підготовки до вищої спортивної майстерності – не більше 4 навчальних годин. В групах, де навантаження більше 24-х академічних годин на тиждень навчально-тренувальні заняття проводяться двічі на день.

Протягом навчального року певна частина теоретичної підготовки, інструкторська та суддівська практика, вступні та перевідні іспити, поточне іпідсумкове тестування можуть проводитись у поза тренувальний час.

2.2. Групи початкової підготовки

Між першим і другим роком навчання у групах початкової підготовки відмінностей в організації навчально-тренувального процесу зі спортивних танців немає. Природнім є поступове підвищення навчально-тренувальних вимог, яке вирішує завдання зміцнення здоров'я вихованців, розвитку специфічних якостей, необхідних у спортивних танцях.

Програмний матеріал етапу початкової підготовки має передбачати можливість роботи з вихованцями, які мають надмірну вагу, слабкий розвиток окремих фізичних якостей тощо, які є наслідком умов життя.

Однією із головних вимог, яку слід враховувати у процесі планування навчально-тренувальних занять в групах початкової підготовки є поступове оновлювання і ускладнення засобів, які застосовуються у навчально-тренувальній роботі. Це необхідно для того, щоб забезпечити розширення і поповнення запасу рухових умінь і навичок.

У групах початкової підготовки застосовують етапне і педагогічне обстеження фізичного розвитку і фізичної підготовленості вихованців. Основними завданнями медичного обстеження у групах початкової підготовки є контроль за станом здоров'я, прищеплення гігієнічних навичок і звички чіткого виконання рекомендацій лікаря.

2.2.1 Структура навчально-тренувального заняття

Психологічна підготовка. Завданнями психологічної підготовки на етапі початкової підготовки є формування мотивації до занять спортивними танцями, виховання вольових якостей.

Психологічна підготовка передбачає формування особистості вихованця і міжособистісних відносин, розвиток спортивного інтелекту, психологічних функцій.

Тренеру-викладачу слід використовувати всі засоби і методи психологічного впливу на вихованців, необхідні для формування психічно врівноваженої, повноцінної всебічно розвинутої особистості, здатної у майбутньому проявити спортивну майстерність.

Тактична підготовка. На цьому етапі тактична підготовка передбачає відпрацювання заходу, виходу з майданчику, розташування на майданчику під час виконання змагальної програми. Планування розминки перед змаганнями та під час проходження відбіркових турів змагань. Визначення часу для прийому їжі та відпочинку.

Змагальна практика. Кількість спортивних змагань за рік для груп початкової підготовки – від 2 до 4.

Теоретична підготовка:

ознайомлення зі спортивними танцями як неолімпійським видом спорту, історією розвитку, традиціями, біографіями та досягненнями видатних танцюристів України, відмінностями від інших видів танцювальних видів спорту;

ознайомлення з правилами поведінки на тренуванні та змаганнях, правилами техніки безпеки (Додаток 1);

оволодіння знаннями з особистої гігієни, з планування режиму дня, харчування, самоконтролю;

надання найпростіших знань з методики фізичної та технічної підготовки.

Загальна фізична підготовка. Різні види ходьби, бігу. Ходьба: на носках, на п'ятках, на внутрішній стороні стопи, на зовнішній стороні стопи, у напівприсіді, у присіді, випадами. Біг: з високим підійманням стегна, захльостом гомілки, схресним кроком, з виносом прямих ніг вперед, з відведенням прямих ніг назад, з відведенням прямих ніг в сторони тощо.

Вправи без предметів і з предметами (гантелями, набивними м'ячами, палицями, гантелями, гумовими амортизаторами, скакалками, фітболами та інше), вправи на гімнастичній лаві, вправи біля гімнастичної стінки тощо. Основні положення рук, ніг, тулуба та рухи з цих положень (махи, піднімання, опускання, кругові рухи, згинання, розгинання, нахили, повороти тощо). Вихідні положення: основна стійка, стійка ноги нарізно, широка (вузька) стійки ноги нарізно, сіди, упори (упор стоячи, упор сидячи позаду, упор стоячи на колінах, упор лежачи).

Спеціальна фізична підготовка.

Спеціальна рухова підготовка. Позові орієнтири руху (начальні пози, робочі пози, завершеність пози), вестибулярна підготовка.

Технічна підготовка.

Освоєння хвату рук партнерів для виконання танцювальних рухів в парі.

Освоєння ведення в парі.

Освоєння танцювальних позицій.

Основні позиції спортсменів у парному виступі: закрита, відкрита, променад, тіньова, позиція з опорою на стегно, позиція з опорою на плече.

Основні положення рук у парі, соло. Вправи для рук: 1,2,3 пор де бра. Уклін для дівчат у III позицію, для хлопців – у першу.

Вивчення елементів танцювальних рухів: позиції ніг, рук, корпусу, робота голови, характерних для танцю "Весела полька" (пружинка на місці, з рухом уперед, назад).

Постанова корпуса танцюриста окремо та в парі, лінії рук, ніг, голови.

Техніка руху в європейських та латиноамериканських танцях, перенос ваги, поняття опорної та робочої ноги.

Освоєння основного ходу в танцях латиноамериканської програми:

– основний хід без партнера на місті та з просуванням;

– основний хід в парі на місті та з просуванням;

– основний хід в парі з виконанням рухів вільною рукою (виконуються різні комбінації рухів вільною рукою) на місці та з просуванням.

Схема основного ходу танцю румба: "швидко", "швидко", "повільно" з акцентом на повільній долі такту.

Танцювальна підготовка.

Вивчення та повторення елементарних танцювальних композицій, основою яких є бейсік. Бейсік – означає базові танцювальні кроки, в яких закладено характер кожного окремого танцю. Бейсік є у всіх танцях європейської та латиноамериканської програми. В групах початкової підготовки всіх років навчання вивчається бейсік повільного вальсу (європейська програма) та ча-ча-ча (латиноамериканська програма).

Латиноамериканська програма. Кіки з танцю джайв. Самба-баунс – вправа характерна виключно для танцю самба, особливістю якої є пружистий рух ногами в ритм самби. Каблук опорної ноги відривається від підлоги, а бедра мають еластично рухатися назад-вперед. Самба-хід – винос вільної ноги вперед або убік і переступання.

Європейська програма: рамка – основне положення рук у всіх танцях європейської програми, в якому встановлюється нерухоме положення рук, не опускаючи лікті з рівною спиною.

Парна синхронізація – два вихованці стоячи беруть один одного за плече лівою та правою рукою відповідно, один з них визначається як головний та задає різні рухи (крок вперед/назад, повільне зниження на 8 тактів), другий має чітко відчувати імпульс та повторювати без затримки.

Вивчення основних фігур танців згідно з вимогами "Н" класу.

Хореографічна підготовка.

Хореографічна підготовка передбачає виконання вправ біля опори. Протягом усіх років навчання на етапі початкової підготовки фокус спрямовується на елементи "школи" класичного танцю. Іде вивченння танцювальної азбуки: позиції ніг – 1, 2, 3, 4, 5, 6; рук – підготовча, 1, 2, 3; елементи екзерсису. Виконуються рухи з цих позицій та розвивається виворотність ніг.

Підготовчі вправи: "батман тандю сємпль", "батман тандю сутеню", "батман тандю демі пліє".

2.2.2. Орієнтовні навчальні плани-графіки навчально-тренувального процесу для вихованців груп початкової підготовки

У таблицях 2.2-2.3 представлений розподіл навантаження за роками навчання за видами підготовки у групах початкової підготовки.

Таблиця 2.2

Орієнтовний план-графік навчально-тренувального процесу для груп початкової підготовки першого року навчання

Вид підготовки	Всього годин на рік	Години на місяць											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретична підготовка	6	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1
Загальна фізична підготовка	130	10	12	12	10	12	10	10	10	10	10	12	12
Спеціальна фізична підготовка	108	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Техніко-тактична підготовка	32	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2
Хореографічна підготовка	14	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1
Танцювальна підготовка	18	-	-	1	2	2	2	3	2	1	3	1	1
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Участь у спортивних змаганнях	Згідно з календарним планом спортивних змагань												
Виконання контрольних нормативів	4	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
Усього:	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

Таблиця 2.3

Орієнтовний план-графік навчально-тренувального процесу для груп початкової підготовки більше одного року навчання

Вид підготовки	Всього годин на рік	Години на місяць											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретична підготовка	12	-	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Загальна фізична підготовка	150	12	12	13	12	12	13	13	13	12	12	13	13
Спеціальна фізична підготовка	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Техніко-тактична підготовка	50	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4
Хореографічна підготовка	38	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Танцювальна підготовка	42	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3

Продовження таблиці 2.3

Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Участь у спортивних змаганнях	Згідно з календарним планом спортивних змагань												
Виконання контрольних нормативів	4	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-
Усього:	416	35	34	35	34	35	35	35	35	35	35	34	34

2.2.3. Контрольні нормативи для зарахування та переведення вихованців груп початкової підготовки

Тестування із ЗФП та СФП вихованців здійснюється двічі на рік: на початку і в кінці навчального року.

Із загальної фізичної підготовки: протягом року відповідно до плану річного циклу здавати контрольні нормативи на оцінку не нижче "3", відповідного віку і року навчання (контрольні нормативи для зарахування та переведення наведені в таблицях 2.4-2.6).

Із спеціальної фізичної підготовки: виконання спеціальних вправ і здача контрольних нормативів на оцінку не нижче "3" відповідно до вимог кожного року навчання.

З техніко-тактичної підготовки: знати і уміти виконувати основні елементи техніки і тактики відповідно до програмного матеріалу;

З теоретичної підготовки: знати і уміти застосовувати на практиці програмний матеріал.

Орієнтовний комплекс контрольних вправ включає:

Нахил вперед з положення сидячи ноги разом. До початку тестування на підлозі креслиться лінія АБ відстанню 50см. Для оцінки результату використовується вимірювальна лінійка, яка встановлюється перпендикулярно до накресленої лінії. Нульова позначка, від якої ведеться відлік, знаходиться на лінії АБ. Зверху та знизу від нульової позначки знаходяться ділення зі знаком "+" і "-". Результат зі знаком "-" отримується, якщо учасник тестування не дотягнувся до нульової позначки, і навпаки, якщо його пальці знаходяться за нульовою позначкою отримується результат зі знаком "+".

Вихованець сидить на підлозі босоніж так, щоб його п'яти торкалися нульової позначки на лінії АБ. Ноги разом. Руки лежать на підлозі долонями донизу. Партнер тримає ноги на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. За командою "Можна" учасник тестування плавно нахиляється вперед, не згинаючи ніг, намагається дотягнутися руками якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 3 с, фіксуючи пальці на розмітці.

Результатом тестування є позначка на лінійці в сантиметрах зі знаком "+" або "-", до якої учасник дотягнувся кінчиками третього пальця обох рук у кращій з двох спроб.

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Учасник тестування приймає положення упор лежачи на прямих руках (руки на ширині плечей) і фіксує положення тіла, спираючись на кисті рук і носки. Тулуб повинен утворювати пряму лінію. Плечі розташовані перпендикулярно кистям рук, ступні ніг розставлені на ширині плечей. За командою "Можна!" учасник тестування починає згинати руки до торкання грудною кліткою підлоги і розгинати їх у вихідне положення. Протягом виконання вправи тулуб не змінює свого положення.

Піднімання тулуба з положення лежачи на спині. Вправа виконується на гімнастичному маті. Вихідне положення – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінних суглобах під кутом 90°, руки схресно на грудях. Партнер притискає ступні до підлоги. За командою потрібно енергійно зігнутися до торкання ліктями стегон, зворотним рухом повернутися у вихідне положення. Зараховується правильно виконанні цикли згинань розгинань тулуба. Надається одна спроба.

Біг 30 м. За командою учасники стають за стартову лінію в положення високого старту і зберігають нерухомий стан. За сигналом вони мають якнайшвидше подолати задану дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішем.

Стрибок у довжину з місця. Для проведення тесту має бути неслизька поверхня з лінією і розміткою у сантиметрах. Учасник тестування стає носками до лінії, робить мах руками назад, потім різко виносить їх вперед, відштовхуючись ногами, стрибає якнайдалі. Результатом тестування є дальність стрибка (см) у кращій з трьох спроб.

Човниковий біг 3х10 м. Два вихованця стають один навпроти одного на відстані 10 метрів. Третій за командою займає положення високого старту за стартовою лінією, біля одного з них. За командою «Руш!» він пробігає 10 м до другого вихованця, торкається його коліна і повертається бігом назад до першого, також торкаючись його коліна. Таким чином вихованець пробігає ще два відрізки у 10 м. Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування торкнувся другий раз коліна другого вихованця. Результат учасника визначається за кращою з двох спроб.

Біг на місті з високим підніманням стегна за 5 с. За командою "Марш" учасник тестування набирає максимальну швидкість рухів ніг (швидкий біг на місці), щоразу торкаючись стегном ноги натягнутою гуми. Підрахунок кроків ведеться за торкання правим стегном гуми за 5 секунд і помножується на 2.

Присідання за 20 секунд. Вихованець із в.п. руки на поясі за командою якомога швидше виконує присідання на двох ногах. Присідання виконуються глибокі із повним випрямленням ніг. Неправильне присідання не враховується. Реєструється кількість присідань за 20 с. Дозволяється лише одна спроба.

Таблиця 2.4

Нормативи з ЗФП для зарахування до групи початкової підготовки

№	Контрольні вправи	Хлопці	Дівчата
1	Нахил вперед з положення сидячи ноги разом, (см)	–6	–4
2	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (к-ть разів)	6	3
3	Піднімання тулуба в положенні лежачи на спині, (к-ть разів)	10	8
4	Стрибок у довжину з місця з замахом рук (см)	98	94
5	Човниковий біг 3х10, (с)	12,0	12,5

Таблиця 2.5

Орієнтовні контрольно-перевідні нормативні з ЗФП та СФП для вихованців груп початкової підготовки першого року навчання

Вправа	Оцінка в балах				
	1	2	3	4	5
Хлопці					
Біг 30 м, (с)	7,5	7,0	6,7	6,3	6,1
Човниковий біг 3х10 м, (с)	12,0	11,4	10,8	10,2	9,7
Стрибок у довжину з місця, (см)	103	111	117	123	129
Піднімання тулуба в положенні лежачи на спині, (к-ть разів)	10	12	14	16	18
Присідання за 20 с, разів	11	12	13	14	15
Біг на місті з високим підніманням стегна за 5 с (к-ть разів)	10	12	14	16	18
Дівчата					
Біг 30 м, (с)	7,2	7,0	6,8	6,6	6,4
Човниковий біг 3х10 м, (с)	12,3	11,8	11,2	10,6	10,0
Стрибок у довжину з місця, (см)	98	106	112	118	124
Піднімання тулуба в положенні лежачи на спині, (к-ть разів)	7	9	11	13	15
Присідання за 20 с, (к-ть разів)	7	8	9	10	11
Біг на місті з високим підніманням стегна за 5 с (к-ть разів)	10	12	14	16	18

Таблиця 2.6

Орієнтовні контрольно-перевідні нормативні з ЗФП та СФП для вихованців груп початкової підготовки більше одного року навчання

Вправа	Оцінка в балах				
	1	2	3	4	5
Хлопці					
Біг 30 м, (с)	6,8	6,6	6,2	6,0	5,6
Човниковий біг 3х10 м, (с)	12,3	12,0	11,8	11,4	11,0
Стрибок у довжину з місця, (см)	109	115	121	127	135
Піднімання тулуба в положенні лежачи на спині, (к-ть разів)	12	14	16	18	20
Присідання за 20 с, разів	10	11	13	15	16
Біг на місті з високим підніманням стегна за 5 с (к-ть разів)	12	14	16	18	20
Дівчата					
Біг 30 м, (с)	7,1	6,9	6,5	6,2	5,9
Човниковий біг 3х10 м, (с)	13,1	12,8	12,6	12,0	11,8
Стрибок у довжину з місця, (см)	104	110	116	122	130
Піднімання тулуба в положенні лежачи на спині, (к-ть разів)	8	10	12	14	16
Присідання за 20 с, (к-ть разів)	8	9	10	11	12
Біг на місті з високим підніманням стегна за 5 с (к-ть разів)	12	14	16	18	20

2.3. Групи базової підготовки

Заняття в групах базової підготовки пов'язані із зростанням складності програми навчання та, відповідно, об'ємів та інтенсивності навчально-тренувальної роботи. У зв'язку з цим виникає необхідність визначення перспективності вихованців.

Навчальний матеріал для вихованців має містити розділи: спеціальні вправи, елементи техніки європейської та латиноамериканської програми, ігрові комплекси для розвитку артистизму.

Весь процес підготовки у групах базової підготовки, починаючи з першого року навчання, має бути підпорядкований календарю спортивних змагань, терміни проведення яких визначають періодизацію річного циклу підготовки.

2.3.1 Структура навчально-тренувального заняття

Психологічна підготовка

На етапі попередньої базової підготовки психологічна підготовка передбачає:

– підвищення рівня мотивації до занять спортивними танцями;

– виховання вольових якостей і психологічної стійкості до специфічних тренувальних і змагальних навантажень.

Теоретична підготовка

Фізична культура і спорт в Україні. Поняття про фізичну культуру і спорт, їх роль та значення у загальному розвитку та культурі людини. Фізична культура і спорт у системі освіти. Класифікація засобів фізичного виховання, та видів спорту. Місце спортивних танців в системі фізичного виховання та оздоровчих програм. Розрядні нормативи та вимоги в спортивних танцях.

Історія розвитку і сучасний стан спортивних танців. Розвиток спортивних танців в світі. Різнобарвність програм. Аналіз участі провідних спортсменів України в чемпіонатах Європи та світу. Розвиток спортивних танців в окремих регіонах. Сучасні спортивні танці та шляхи подальшого розвитку цього виду спорту.

Стислі відомості про будову та функції організму. Опорно-м'язовий апарат, внутрішні органи, органи дихання, кровообіг, травлення нервова система. Вплив фізичних вправ на організм людини. Покращення функцій м'язової системи, органівдихання та кровообігу внаслідок впливу систематичних занять спортивними танцями.Значення систематичних занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я,розвитку фізичних здібностей та досягнення високих спортивних результатів. Всебічний розвиток організму: оздоровча та прикладна спрямованість підготовки,запровадження регулярних занять фізичними вправами у повсякденне життя.

Основи термінології та її використання в спортивних танцях. Інформація щодо термінології, її значення в ході спілкування тренера та вихованця. Використання термінології в системі занять спортивними танцями.

Загальна і спеціальна фізична підготовка відбувається на основі оптимального поєднання загально-підготовчих і спеціально-підготовчих вправ з переважаючим розвитком швидкісно-силових якостей і витривалості.

Загальна розминка зазвичай включає:

– повільний біг і його різновиди;

– розтягування грудних м'язів;

– вправи на гнучкість;

– ходьба з підніманням стегон.

Вправи на розвиток швидкісних якостей: техніка тренувальної вправи має бути відносно проста і добре засвоєна. Приклади вправ: стрибки зі скакалкою з двома або трьома обертами за один підскік, виконання танцювальних фігур з еспандером для ніг, 15 секунд на одну фігуру.

Розвиток сили. Силова підготовка має забезпечити всебічний розвиток або збереження в необхідній мірі силових здібностей, що створюють передумови для специфічних проявів їх у спортивних танцях.

Орієнтовний комплекс для розвитку сили передбачає:

– віджимання в упорі лежачи;

– вправи на перекладині;

– присідання;

– вправи стоячи у планці.

Для розвитку витривалості застосовують циклічні вправи: ходьба, біг, спортивні ігри. Сумарну тривалість тренування на витривалість слід збільшувати повільно і поступово, починаючи з 15-20 хв, і довівши до 30-40 хв.

Розвиток гнучкості. Гнучкість характеризується ступенем рухливості ланок опорно-рухового апарату й здатністю виконувати рухи з великою амплітудою, що є важливим фактором для спортивних танців, особливо латиноамериканської програми.

Вправи для розвитку гнучкості:

– махові рухи ногами в різних площинах, махові та колові рухи руками з максимальною амплітудою;

– нахили тулуба вперед, назад, убік з різних положень;

– міст зі стійки на руках, з положення лежачи на спині;

– вправи на гімнастичній драбині, спрямовані на збільшення рухливості в суглобах; пружинисті погойдування в положенні випаду.

– шпагати та напівшпагати;

– вправи з хатха-йоги : "плуг" , "лотос", "метелик".

Технічна підготовка.

Вдосконалення основного ходу. Основний хід в парі з роботою вільної руки. Повторення бейсіку. Виконання бейсіку зі зміною напряму і ракурсу. Повторення елементів загальної програми та розучування нових.

Вивчення нових варіантів поєднання танцювальних фігур у композиції. Виконання композицій в одному напрямку обох партнерів і на зустріч один одному.

Відпрацювання поворотів сольно і в парі.

Для виступів формейшн – командна взаємодія, відпрацювання танцювальної композиції синхронно з іншими вихованцями. Вивчення аспектів і техніки плавного переходу з одного танцю в інший, якщо композиція передбачає поєднання різних танців і мелодій.

Виконання змагальної програми за частинами та у цілому.

Танцювальна підготовка.

У групах базової підготовки удосконалюються раніше вивчені та опануються нові елементи, фігури, рухи та комбінації.

Європейська програма

Повільний вальс: закритий імпетус, зовнішня зміна, закінчена в променадній позиції, зворотнє корте, віск назад, основне плетіння, подвійний зворотній спін, лок назад.

Танго: хід, прогресивний боковий крок, прогресивна ланка, закритий променад, рок поворот, відкритий зворотній поворот (партнерка ззовні, корте назад, відкритий зворотній поворот (партнерка в лінію), прогресивний боковий крок у зворотній поворот, відкритий променад, натуральний твіст поворот, натуральний променадний поворот, натуральний променадний поворот в рок поворот, чотири кроки, файв степ.

Віденський вальс: натуральний поворот, зворотній поворот, зміна вперед – з натурального повороту в зворотній, зміна вперед – зі зворотного повороту в натуральний.

Квікстеп: закритий імпетус, подвійний зворотній спін, зиг заг, лок назад, біжуче закінчення, крос шасе, зміна напрямку, V6.

Латиноамериканська програма

Самба: вольта спот-поворот, ритм баунс, звичайна вольта, вольта в просуванні в закритій позиції, спот-вольта, тіньові бота фого, кріс крос бота фого, бота фого в просуванні назад, променадні бота фого, соло вольта спот-поворот, методи зміни ніг – метод 1,2, тіньова вольта в просуванні, зворотній поворот, корта джака.

Ча-ча-ча: віяло, алемана, хокейна ключка, три ча-ча-ча вперед і назад, плече до плеча, натуральна дзиґа, натуральне розкриття назовні, алемана з відкритої позиції, закритий хіп твіст, відкритий хіп твіст.

Пасодобль: на місці, основний рух, апель, екар (фолевей віск), дрег, переміщення, атака, променадна ланка, променад близький, променад.

Джайв: фоловей з відштовхуванням, перекручений фоловей з відштовхуванням, батіг, променадні кроки (повільні і швидкі), американський спін, подвійний батіг, батіг з відштовхуванням, розкручування від руки, іспанські руки, альтернатива шасе вперед або назад: три маленьких кроки вперед або назад; лок степ вперед або назад.

Хореографічна підготовка.

Передбачається поступове ускладнення вправ біля опори. Відпрацювання "апломбу".

Вправи біля опори. Основні положення ніг, напівприсяди ("демі пліє") та присідів ("пліє") в 1,2,4 позиціях з усіх позицій ніг з елементами вільної пластики. З 1 позиції: "батман тандю", "батман тандю жете". З 1 позиції – виставити ногу (ковзаючи підлогою) вперед на носок, підняти, потім зігнути під прямим кутом і, опускаючи на носок, приставити до опорної. Випади в сторону, назад.

З положення нога на опорі на рівні поясу – нахилитись вперед чи в сторону (в нахилі вперед торкнутись грудною кліткою стегна). Стоячи обличчям до опори, нахили назад (ноги нарізно, разом, на носках). Стоячи боком до опори та тримаючись руками за планку (на рівні голови), відтягнутися в сторону; те ж саме, але стоячи спиною до опори та з прогином вперед (ноги разом на півпальцях). З 1 позиції – пасе – зігнути ногу, плавним рухом, коліно відвести в сторону і, торкаючись носком колінного суглобу опорної ноги, опустити,

ковзаючи опорною. З 2 позиції – підняти ногу вперед, в сторону, назад (виконується повільно); те ж саме махом.

З 4 позиції – пружні рухи ногами у напівприсід і присід; те ж саме, але з рухом руками вперед чи в сторони; те саме з поворотами на 90-180°.

"Хвиля" вперед з напівприсіду округливши спину на всій ступні та на півпальцях.

Рівноваги на повній стопі на пів пальцях у вертикальному та горизонтальному положеннях тулуба та зі зміною положення тулуба.

Вивчення танцювальних рухів сучасної, народної та класичної хореографії. З'єднання танцювальних рухів.

Тактична підготовка

Повторення раніше вивченого матеріалу та вивчення вигідних положень на танцювальному майданчику для початку і кінця виконання змагальної композиції та правильного розташування перед суддями. Для парних виступів прораховується розташування основної танцювальної композиції змагальної програми. Презентація пари або соло. Здійснюється пошив костюмів для індивідуальних та групових виступів, підбір взуття. Проводиться аналіз композицій суперників.

Для команд формейшн все перераховане вище та розташування фігур на майданчику. Варіанти переміщень майданчиком. Переміщення та розташування на майданчику в ході виконання різних фігур. Презентація. Вхід на майданчик для виконання змагальної програми та вихід з майданчику. Надійність і стабільність виконання елементів змагальної програми. Відмінність композиційних елементів. Зміна рухів, різних за просторово-часовими та динамічними характеристиками. Розвиток сюжету програми.

Змагальна практика. Участь у показових виступах та спортивних змаганнях протягом року згідно з календарним планом змагань.

На цьому етапі відбувається змагальна практика у наступних категоріях: сольні виступи – юніори; парні виступи, двійки, трійки – юніори, групові виступи – формейшн пари юніори; формейшн дівчата юніори.

Під час виступів вихованці мають переміщуватись майданчиком за лінією танцю, максимально використовуючи простір майданчика, щоб судді могли максимально побачити всю танцювальну композицію з різних сторін.

У виді програми формейшн необхідно продемонструвати не тільки синхронне виконання складних танцювальних фігур, а й виконання перебудувань в геометричні фігури: діагональ, хрест, коло, трикутник. До складу команди формейшн входять від шести до шістнадцяти пар.

Кількість спортивних змагань упродовж року визначається з особливостей виду програми та індивідуальних можливостей вихованця. Ціль, рівень та ступень психологічного напруження у спортивних змаганнях можуть бути різними.

Зазвичай кількість спортивних змагань за роком навчання розподіляється наступним чином:

– на першому році навчання: 3-4 спортивні змагання.

– на другому році навчання: 5-6 спортивних змагань;

– на третьому році навчання: 6-7 спортивних змагань;

– більше трьох років навчання: 7-8 спортивних змагань

Інструкторська та суддівська практика. На етапі попередньої базової підготовки передбачена цілеспрямована підготовка з інструкторської та суддівської практики, починаючи з другого року навчання. У рамках цього надається базова інформація щодо побудови процесу багаторічної підготовки та його структурних утворень. Вихованець навчається планувати частини занять та складати підготовчу частину. Навчається складати комплекси для фізичної для фізичної підготовки етапу початкової підготовки, давати вербальні команди зі знанням базової термінології спортивних танців. Надається базова інформація щодо правил змагань.

2.3.2. Орієнтовні навчальні плани-графіки навчально-тренувального процесу для вихованців груп базової підготовки

У таблицях 2.7-2.10 представлений розподіл навантаження за роками навчання за видами підготовки у групах базової підготовки.

Таблиця 2.7

Орієнтовний план-графік навчально-тренувального процесу для груп базової підготовки першого року навчання

Вид підготовки	Всього годин на рік	Години на місяць											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретична підготовка	18	-	2	2	2	2	1	2	2	-	2	2	1
Загальна фізична підготовка	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
Спеціальна фізична підготовка	186	15	16	15	16	16	16	15	15	15	15	16	16
Техніко-тактична підготовка	80	6	7	6	7	6	7	7	7	7	7	6	7
Хореографічна підготовка	88	8	7	8	7	7	7	7	7	8	7	7	8
Танцювальна підготовка	92	8	7	8	7	8	8	8	8	7	8	8	7
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Участь у спортивних змаганнях	Згідно з календарним планом спортивних змагань												
Виконання контрольних нормативів	4	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
Усього:	624	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52

Таблиця 2.8

Орієнтовний план-графік навчально-тренувального процесу для груп базової підготовки другого року навчання

Вид підготовки	Всього годин на рік	Години на місяць											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретична підготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Загальна фізична підготовка	164	13	14	14	14	13	14	14	14	14	13	14	13
Спеціальна фізична підготовка	216	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
Техніко-тактична підготовка	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Хореографічна підготовка	92	7	8	8	7	8	8	8	8	7	8	8	7
Танцювальна підготовка	102	9	9	9	8	8	9	8	8	9	9	8	8
Інструкторська та суддівська практика	2	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1
Участь у спортивних змаганнях	Згідно з календарним планом спортивних змагань												
Виконання контрольних нормативів	8	2	-	-	-	2	-	1	-	1	1	-	1
Усього:	728	61	61	61	60	61	61	61	60	61	61	60	60

Таблиця 2.9

Орієнтовний план-графік навчально-тренувального процесу для груп базової підготовки третього року навчання

Вид підготовки	Всього годин на рік	Години на місяць											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретична підготовка	32	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3
Загальна фізична підготовка	166	13	14	13	14	14	14	14	14	14	14	14	14
Спеціальна фізична підготовка	270	22	22	22	23	23	23	23	22	22	23	23	22
Техніко-тактична підготовка	214	18	18	18	18	18	18	18	18	18	17	18	17
Хореографічна підготовка	128	11	11	11	10	10	11	10	11	11	11	11	10
Танцювальна підготовка	112	9	10	9	10	10	9	9	9	10	9	9	9

Продовження таблиці 2.9

Інструкторська та суддівська практика	4	-	-	1	1	-	-	-	1	-	-	-	1
Участь у спортивних змаганнях	Згідно з календарним планом спортивних змагань												
Виконання контрольних нормативів	10	2	-	2	-	-	-	2	-	1	1	-	2
Усього:	936	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78

Таблиця 2.10

Орієнтовний план-графік навчально-тренувального процесу для груп базової підготовки більше трьох років навчання

Вид підготовки	**Всього годин на рік**	**Години на місяць**											
		9	**10**	**11**	**12**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**
Теоретична підготовка	34	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3
Загальна фізична підготовка	176	14	15	14	15	14	15	15	15	14	15	15	15
Спеціальна фізична підготовка	276	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
Техніко-тактична підготовка	220	18	18	19	18	19	18	18	18	18	19	19	18
Хореографічна підготовка	142	12	12	12	12	12	12	11	12	12	11	12	12
Танцювальна підготовка	170	14	14	14	14	14	14	15	14	15	14	14	14
Інструкторська та суддівська практика	12	2	-	1	2	1	2	1	1	1	1	-	-
Участь у спортивних змаганнях	Згідно з календарним планом спортивних змагань												
Виконання контрольних нормативів	10	1	1	1	-	1	-	2	2	1	-	-	1
Усього:	1040	87	86	87	87	87	87	87	87	87	86	86	86

2.3.3. Контрольні нормативи для переведення вихованців груп базової підготовки

Із загальної і спеціальної фізичної підготовки: протягом року відповідно до плану річного циклу здавати контрольні нормативи на оцінку не нижче "3" відповідно до віку і року навчання. Контрольні нормативи для груп базової підготовки наведені у таблицях 2.11-2.14.

Контрольні вправи з ЗФП та СФП у групах базової підготовки усіх років навчання додатково включають:

Гнучкість із положення "міст". Голова і ноги мають бути якомога ближче. Вимірюється мінімальна відстань від голови до п'ят під час стійки на мосту. Оцінюється рівень гнучкості хребта, кульшових та плечових суглобів. Дозволяється лише одна спроба.

Планка. Вихованець приймає положення упор лежачи на прямих руках і фіксує рівне положення тіла, спираючись на кисті рук і носки. Хребет у нейтральному положенні. Плечі розташовані вертикально, кисті рук на ширині плечей, ступні ніг розставлені на ширину плечей. За командою "Можна!" починається відлік часу. Виконання тесту припиняється коли вихованець відмовляється від подальшого виконання вправи або порушує нейтральне положення тулуба. Час зараховується з точністю до 1 секунди.

Стрибки через скакалку за 1 хв. За командою "Марш!" включається секундомір а учасник тестування починає стрибки через скакалку на двох ногах в максимальному темпі. Результатом є кількість стрибків за 1 хвилину.

Таблиця 2.11

Орієнтовні контрольно-перевідні нормативи з ЗФП та СФП у групах базової підготовки першого року навчання

Вправа	Оцінка в балах				
	1	2	3	4	5
Хлопці					
Біг 30 м, (с)	6,7	6,6	6,3	6,1	5,6
Човниковий біг 3х10 м, (с)	10,5	10,0	9,6	9,1	8,7
Стрибок у довжину з місця, (см)	125	132	138	144	150
Піднімання тулуба з положення лежачі на спині за 30 с, (к-ть разів)	14	16	18	20	22
Стрибки через скакалку за 1 хв, (к-ть разів)	50	55	60	65	70
Планка, (с)	30	36	40	45	50
Присідання за 20 с, (к-ть разів)	11	13	15	16	17
Біг на місті з високим підніманням стегна за 10 с (к-ть разів)	22	24	26	28	30
Гнучкість міст, (см)	42	40	35	33	28
Дівчата					
Біг 30 м, (с)	7,0	6,9	6,7	6,4	5,9
Човниковий біг 3х10 м, (с)	10,8	10,3	9,9	9,4	9,0
Стрибок у довжину з місця, (см)	116	122	128	134	140
Піднімання тулуба з положення лежачі на спині за 30 с, (к-ть разів)	10	12	14	16	18

Продовження таблиці 2.11

Стрибки через скакалку за 1 хв, (к-ть разів)	50	55	60	65	70
Планка, (с)	30	36	40	45	50
Присідання за 20 с, (к-ть разів)	11	12	13	14	15
Біг на місті з високим підніманням стегна за 10 с (к-ть разів)	22	24	26	28	30
Гнучкість міст, (см)	37	35	30	25	21

Таблиця 2.12

Орієнтовні контрольно-перевідні нормативи з ЗФП та СФП у групах базової підготовки другого року навчання

Вправа	**Оцінка в балах**				
	1	**2**	**3**	**4**	**5**
Хлопці					
Біг 30 м, (с)	6,1	5,9	5,7	5,4	5,2
Човниковий біг 3х10 м, (с)	10,0	9,6	9,2	8,8	8,6
Стрибок у довжину з місця, (см)	138	144	150	156	162
Піднімання тулуба з положення лежачі на спині за 30 с, (к-ть разів)	16	18	20	21	23
Стрибки через скакалку за 1 хв, (к-ть разів)	60	65	70	75	80
Планка, (с)	40	45	50	55	60
Присідання за 20 с, (к-ть разів)	12	14	16	18	20
Біг на місті з високим підніманням стегна за 10 с (к-ть разів)	24	26	28	30	32
Гнучкість міст, (см)	40	38	32	29	26
Дівчата					
Біг 30 м, (с)	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6
Човниковий біг 3х10 м, (с)	10,2	9,8	9,4	9,0	8,5
Стрибок у довжину з місця, (см)	130	136	142	148	154
Піднімання тулуба з положення лежачі на спині за 30 с, (к-ть разів)	11	13	15	16	18
Стрибки через скакалку за 1 хв, (к-ть разів)	60	65	70	75	80
Планка, (с)	40	45	50	55	60
Присідання за 20 с, (к-ть разів)	12	13	14	15	17
Біг на місті з високим підніманням стегна за 10 с (к-ть разів)	24	26	28	30	32
Гнучкість міст, (см)	34	31	26	21	18

Таблиця 2.13

Орієнтовні контрольно-перевідні нормативи з ЗФП та СФП у групах базової підготовки третього року навчання

Вправа	Оцінка в балах				
	1	2	3	4	5
Хлопці					
Біг 60 м, (с)	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0
Човниковий біг 3х10 м, (с)	9,4	9,0	8,7	8,4	8,0
Стрибок у довжину з місця, (см)	142	150	159	167	175
Піднімання тулуба з положення лежачі на спині за 30 с, (к-ть разів)	17	19	21	22	24
Стрибки через скакалку за 1 хв, (к-ть разів)	70	75	80	85	90
Планка, (с)	40	47	55	62	70
Присідання за 20 с, разів	14	15	17	20	22
Біг на місті з високим підніманням стегна за 10 с (к-ть разів)	26	28	30	32	34
Гнучкість міст, (см)	38	32	27	23	20
Дівчата					
Біг 60 м, (с)	11,3	11,0	10,8	10,6	10,4
Човниковий біг 3х10 м, (с)	9,8	9,2	8,9	8,5	8,1
Стрибок у довжину з місця, (см)	132	138	146	154	162
Піднімання тулуба з положення лежачі на спині за 30 с, (к-ть разів)	12	13	15	17	19
Стрибки через скакалку за 1 хв, (к-ть разів)	70	75	80	85	90
Планка, (с)	40	47	55	62	70
Присідання за 20 с, (к-ть разів)	13	14	15	16	18
Біг на місті з високим підніманням стегна за 10 с (к-ть разів)	26	28	30	32	34
Гнучкість міст, (см)	30	26	23	20	15

Таблиця 2.14

Орієнтовні контрольно-перевідні нормативи з ЗФП та СФП у групах базової підготовки більше трьох років навчання

Вправа	Оцінка в балах				
	1	2	3	4	5
Хлопці					
Біг 60 м, (с)	13,0	12,6	12,2	11,8	11,0
Човниковий біг 3х10 м, (с)	9,0	8,7	8,4	8,1	7,8
Стрибок у довжину з місця, (см)	150	158	164	172	180
Піднімання тулуба з положення лежачі на спині за 30 с, (к-ть разів)	18	20	21	23	25
Стрибки через скакалку за 1 хв, (к-ть разів)	80	85	90	95	100
Планка, (с)	40	47	55	62	70
Присідання за 20 с, разів	15	16	18	21	23
Біг на місті з високим підніманням стегна за 10 с (к-ть разів)	28	30	32	34	36
Гнучкість міст, (см)	32	28	24	20	18
Дівчата					
Біг 60 м, (с)	13,2	13,0	12,8	12,6	12,0
Човниковий біг 3х10 м, (с)	9,4	9,0	8,6	8,3	7,9
Стрибок у довжину з місця, (см)	138	144	152	160	168
Піднімання тулуба з положення лежачі на спині за 30 с, (к-ть разів)	13	14	16	18	20
Стрибки через скакалку за 1 хв, (к-ть разів)	80	85	90	95	100
Планка, (с)	40	47	55	62	70
Присідання за 20 с, (к-ть разів)	14	15	16	17	19
Біг на місті з високим підніманням стегна за 10 с (к-ть разів)	28	30	32	34	36
Гнучкість міст, (см)	28	23	19	16	13

2.4. Групи спеціалізованої підготовки

Заняття у даних групах проводять фахівці високої кваліфікації, що володіють технологією побудови різних етапів навчально-тренувального процесу, методикою групових і індивідуальних форм навчально-тренувальних занять.

Основними методами навчально-тренувальної роботи є: рівномірний, повторний, інтервальний і змагальний. Навчально-тренувальний процес організовується у формі індивідуально-групових, навчальнотренувальних, тренувальних і змагальних занять вибіркової і комплексної спрямованості.

На цьому етапі особливо вдосконалюється музично-рухова підготовка, йде пошук індивідуального стилю танцювання.

2.4.1. Структура навчально-тренувального заняття

Психологічна підготовка. Психологічна підготовка на етапі спеціалізованої базової підготовки спрямована на формування вміння налаштовуватись на майбутню діяльність, вміння терпіти втому, невдачі, проявляти волю, самостійно налаштовуватись перед виходом на змагальний майданчик. Відбувається опанування методики формування стану бойової готовності до спортивних змагань, упевненості в собі і своєму партнері; виробляється підвищення психологічної стійкості до різних збиваючих факторів.

Тактична підготовка. Повторення та доповнення раніше вивченого матеріалу. Відбувається робота над включенням найбільш ефектних та оптимально складних елементів змагальної програми. Планується час для відпочинку, прийому їжі між відбірковими та фінальними турами змагань. Здійснюється пошив костюмів для індивідуальних та групових виступів, підбір взуття. Проводиться аналіз композицій суперників.

На даному етапі завданням тактичної підготовки є удосконалення навичок виступів з різними суперниками, особливо якщо вихованець виступає у сильнішій віковій категорії (на 1-2 роки старші). Вивчається тактика та всі складові участі у спортивних змаганнях різного рівня.

Для команд формейшн розташування фігур на майданчику. Варіанти переміщень та розташування на майданчику в ході виконання різних фігур. Презентація. Вхід на майданчик для виконання змагальної програми та вихід з майданчику. Відмінність композиційних елементів. Зміна рухів, різних за просторово-часовими та динамічними характеристиками. Розвиток сюжету програми.

Змагальна практика. Передбачається участь у показових виступах та спортивних змаганнях протягом навчального року згідно з календарем змагань. На цьому етапі в процесі змагальної діяльності закріплюється раніше вивчений матеріал в умовах змагань.

В ході відбору до участі у змаганнях для командних виступів враховуються тактичні навички, вміння виконувати танцювальні фігури синхронно.

На етапі спеціалізованої базової підготовки вихованці мають продемонструвати стабільність виконання складних танцювальних елементів і фігур.

На цьому етапі відбувається змагальна практика у наступних категоріях: сольні виступи – юніори, дорослі; парні виступи – юніори, дорослі; двійки, трійки – юніори, дорослі групові виступи – формейшн пари юніори, дорослі; формейшн дівчата юніори, дорослі.

Вихованці першого та другого років навчання мають протягом року взяти участь у 6-8 спортивних змаганнях, а більше двох років навчання – у 7-8 спортивних змаганнях.

Основними спортивними змаганнями на цьому етапі є: чемпіонат України (латиноамериканська, європейська програми).

Інструкторська та суддівська практика. Вихованці залучаються в якості помічників тренера в роботі з вихованцями, які займаються в групах початкової підготовки. Під час проведення занять у вихованців розвивається здатність спостерігати за виконанням різних вправ і змагальних програм іншими вихованцями, знаходити помилки та виправляти їх.

На етапі спеціалізованої базової підготовки вихованці знайомляться з правилами змагань. Надається інформація щодо роботи суддівської колегії, її складу, обов'язків суддів, правил заповнень суддівських карток, а також правила оцінки в ході виконання змагальних програм, техніку ніг, танцювальні фігури, композицію, загальне враження. Для цього проводяться інструктажі у формі бесід чи лекцій.

Теоретична підготовка.

Гігієна, загартування, режим, харчування спортсмена. Поняття про режим, його значення у життєдіяльності людини. Рекомендації щодо режиму вихованців,які навчаються в групах спортивних танців. Харчування, його значення узбереженні та зміцненні здоров'я. Поняття про обмін речовин, енергетичнуцінність (калорійність) їжі, засвоєння їжі, енерговитрати підчас навантаження.Рекомендації щодо харчування вихованців, які займаються в групах спортивних танців. Поняття гігієни праці, відпочинку та занять спортом.

Лікарський контроль, самоконтроль, перша допомога. Лікарський контроль та самоконтроль під час занять спортивними танцями. Значення та зміст самоконтролю. Об'єктивні дані самоконтролю: зріст, маса тіла, динамометрія, спірометрія, артеріальний тиск. Суб'єктивні дані: самопочуття, сон. Працездатність, настрій. Щоденник самоконтролю. Заходи щодо попередження перевтоми. Значення активного відпочинку для юних вихованців. Поняття травми. Стисла характеристика травм. Причини виникнення травм та їх попередження. Надання першої долікарської допомоги. Спортивний масаж. Основні прийоми та види масажу. Масаж у навчально-тренувальному процесі. Протипоказання до масажу.

Фізіологічні засади спортивного тренування. Тренування як процес формування рухових навичок і розширення функціональних можливостей організму. Основні фізіологічні положення щодо тренування спортсменів зі спортивних танців і показники тренованості різних за віком і статтю груп вихованців.

Загальна та спеціальна фізична підготовка вихованців груп спеціалізованої базової підготовки базується на матеріалі попередніх років навчання. Підготовка відбувається з переважаючим розвитком спритності, гнучкості та швидкості.

Спеціальна фізична підготовка має схожу спрямованість, як і на попередньому етапі. Приділяється увага виконанню вправ, які сприяють швидкому засвоєнню нових елементів з урахуванням спеціалізації спортивних танців. Включаються вправи для вдосконалення координаційних здібностей, балансові вправи, вправи швидкісно-силової спрямованості, вправи для розвитку спеціальної витривалості, відчуття майданчику, відчуття партнера.

Технічна підготовка. На етапі спеціалізованої базової підготовки відбувається удосконалення базової техніко-тактичної підготовки.

Включається повторення раніше вивчених танцювальних змін та їх модифікацій; танцювальних фігур та рухів інших стилів хореографії. Проводиться робота над технікою виконання основного ходу всіх танців та його застосування протягом виконання змагальної програми. Відбувається вдосконалення техніки елементів змагальної програми та вивчення нових.

Для командних виступів продовжується вдосконалення синхронності виконання елементів та переміщень майданчиком. Розучуються більш складні танцювальні фігури. Для парних формейшенів відпрацьовується з'єднання танцювальних фігур з різних танців однієї програми. Відпрацьовується командна взаємодія.

Проводиться робота над ускладненням індивідуальних змагальних програм в парі та соло, ускладненням змагальних програм для групових виступів.

Відпрацьовується виконання змагальних програми частинами та у цілому.

Танцювальна підготовка.

Нижче наведені танцювальні елементи є доповненням до техніки спортивних танців, яка вивчалась на попередніх етапах підготовки.

Європейська програма

Повільний вальс: зворотній півот, плетіння з променадної позиції, закритий/відкритий телемарк, крос хезітейшн, крило, закрите крило, відкритий імпетус, зовнішній спін, недокручений зовнішній спін, поворотний лок (може закінчуватися в променадній позиції), дрег хезітейшн, перекручений спін поворот, поворотний лок, ховер корте, фоловей віск.

Танго: п'ять кроків, променадна ланка (може закінчуватись в променадній позиції), відкритий променад назад, зовнішні свівли, фолевей променад, зміна форстеп, браш теп, фолевей форстеп, основний зворотній поворот, чейз, фолевей зворотній і сліп півот.

Віденський вальс: спін з легкою пружною дією і натуральний півот (не більше двох тактів підряд). Виконуються послідовно на кроці.

Фокстрот: крок перо, три кроки, натуральний поворот, зворотній поворот (об'єднаний з фігурою фініш перо), закритий імпетус і фініш перо, натуральне плетіння (також з променадної позиції), зміна напрямку, основне плетіння (плетіння після 1-4 зворотної хвилі), закритий телемарк, відкритий телемарк і перо закінчення, топ спін, ховер перо, ховер телемарк (може закінчуватись в променадній позиції), натуральний телемарк, ховер крос, відкритий імпетус, відкритий телемарк, прохідний натуральний поворот, зовнішній свівл і перо закінчення, плетіння з променадної позиції, зворотна хвиля, натуральний твіст поворот, натуральний твіст поворот з закінченням у натуральне плетіння, натуральний твіст поворот в закритий імпетус і фініш перо, натуральний твіст поворот з закінченням відкритий імпетус, вигнуте перо, перо назад, натуральний зиг заг, фолевей зворотній і сліп півот, натуральний ховер телемарк.

Квікстеп: зворотній півот, недокручений спін, прогресивне шасе, швидкий відкритий зворотній, біжучий правий поворот, чотири швидкі біжучі, румба крос, ховер корте, недокручений тіпль шасе, закритий телемарк, тіпсі, шість швидких біжучих, фіш тейл.

Латиноамериканська програма

Самба: корта джака (після сьомого кроку партнер може танцювати партію партнерки і навпаки), соло спот вольта, відкриті роки, роки назад з правої/лівої ноги, коса, розкручування від руки, зміна ніг – аргентинські кроси, безперервна вольта спот поворот, мейпоул, променадний і контрпроменадний біг, кроки крузадос, локи крузадос в тіньовій позиції, контра бота фого, вольта по колу, натуральний рол, поворот на трьох кроках, самба локи, корта джака з поворотом на ¾, корта джака в правій тіньовій позиції, методи зміни ніг – метод 3,4, зміни ніг 5, 6, 7.

Фігури, які можуть виконуватися з однакових ніг в правій тіньовій позиції: кроки крузадос, локи крузадос, корта джака.

Ча-ча-ча: роздільне танцювання – 4 такти, не враховуючи зміни ніг та фігур, які виконуються без тримання, спот поворот або свіч закінчений у відкритій позиції, зворотня дзиґа, відкриття назовні зі зворотньої дзиґи, алемана з відкритої позиції, закритий хіп твіст, закінчений у контактній позиції, відкритий хіп твіст, закінчений у контактній позиції, хокейна клюшка закінчена в контрпроменадній позиції, крос бейзик, локон, аїда, кубинські брейки у відкритій променадній позиції, кубинські брейки у відкритій контрпроменадній позиції, розщеплені кубинські брейки, зміни ніг, чейз, спіраль, туди і назад, варіант шасе – біг вперед або назад, закритий хіп твіст спіраль, відкритий хіп твіст спіраль, турецький рушничок.

Румба: основний рух, закритий основний рух, відкритий основний рух, основний рух на місці, альтернативний основний рух, кукарачі, чек з відкритої контрпроменадної позиції, чек з відкритої променадної позиції, нью-йорк, спот повороти вправо та вліво.

Пасадобль: розходження, розходження з закінченням фолевей (розходження в фолевей віск), розходження з кроками партнерки навколо партнера (партнерка імітує плащ), розходження з кроками партнерки навколо партнера і фолевей віск, синкоповане розходження, фолевей закінчення до Розходження, вісім, шістнадцять, променад в/і контрпроменад, велике коло, відкритий телемарк, прохід, бандерильї, твіст поворот, зворотній фолевей, зворотній фолевей з закінченнямм відкритий телемарк, удар пікою, іспанська лінія, фламенко теп, фламенко теп, оберти в просуванні з контрпроменадної позиції, оберти в просуванні з променадною позицією, фреголіна – об'єднана з фарол, фарол, твісти, шасе плащ, альтернативні виходи в променадну позицію.

Джайв: зміна місць справа наліво з подвійним спіном, зміна місць справа наліво розвинена з обертом партнерки, кроки розвинені (партнер виконує рух меренга), вигнутий батіг, зворотній батіг, ланка (альтернативне виконання 1, 2 Ланки): флік (або пойнт) бол чейндж, затримка; вітряк, маямі спешл, простий оберт, носок-каблук свівли, американський спін (партнерка виконує оберт під рукою партнера), перекручена зміна місць зліва направо.

Хореографічна підготовка. Повторення та удосконалення пройденого навчального матеріалу. Виконання вправ, що сприяють вдосконаленню хореографічної підготовленості. Для розвитку виразності рухів використовується етюдна робота.

Серед вправ застосовуються "релеве" по 1, 2 і 6 позиціях з різними положеннями рук, "демі пліє" та "гранд пліє", "батман тендю", "батман фраппе" з поворотами, зі стрибками, зі зміною ніг, "гранд батмани" з нахилом тулуба, просуванням у різні боки тощо. Відпрацювання обертальних рухів різної складності. Вдосконалення техніки виконання елементів народної та сучасної хореографії. Відпрацювання індивідуального стилю виконання танцювальних рухів. Вдосконалення навичок акторської майстерності, індивідуального стилю виконання рухів.

2.4.2. Орієнтовні навчальні плани-графіки навчально-тренувального процесу для вихованців груп спеціалізованої підготовки

У таблиці 2.15 представлений розподіл навантаження за роками навчання за видами підготовки у групах спеціалізованої підготовки.

Таблиця 2.15

Орієнтовний навчальний план-графік річного циклу підготовки для груп спеціалізованої підготовки

Вид підготовки	Всього годин на рік	Години на місяць											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Перший рік навчання													
Теоретична підготовка	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4

Продовження таблиці 2.15

Загальна фізична підготовка	182	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	16	16
Спеціальна фізична підготовка	288	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
Техніко-тактична підготовка	300	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Хореографічна підготовка	138	11	11	11	12	12	12	11	12	11	12	12	11
Танцювальна підготовка	268	23	23	23	23	22	22	22	22	22	22	22	22
Інструкторська та суддівська практика	14	-	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2
Участь у спортивних змаганнях	Згідно з календарним планом спортивних змагань												
Виконання контрольних нормативів	10	2	-	1	-	1	1	2	1	1	1	-	-
Усього:	1248	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104
Другий рік навчання													
Теоретична підготовка	42	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4
Загальна фізична підготовка	200	17	17	17	17	16	17	16	17	16	17	16	17
Спеціальна фізична підготовка	296	24	25	24	25	24	25	25	24	25	25	25	25
Техніко-тактична підготовка	360	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Хореографічна підготовка	148	12	12	12	13	13	13	13	12	12	12	12	12
Танцювальна підготовка	280	24	23	23	23	24	23	23	23	23	23	24	24
Інструкторська та суддівська практика	16	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1
Участь у спортивних змаганнях	Згідно з календарним планом спортивних змагань												
Виконання контрольних нормативів	10	1	1	1	1	1	1	1	1	2	-	-	-
Усього:	1352	113	112	112	113	113	113	113	112	113	113	112	113
Більше двох років навчання													
Теоретична підготовка	44	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4
Загальна фізична підготовка	186	16	16	16	15	16	15	15	16	15	16	15	15
Спеціальна фізична підготовка	310	25	25	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

Продовження таблиці 2.15

Техніко-тактична підготовка	412	34	35	34	35	34	35	35	34	34	34	34	34
Хореографічна підготовка	168	14	14	14	14	14	14	13	14	14	14	15	14
Танцювальна підготовка	296	25	25	24	25	25	24	25	24	24	25	25	25
Інструкторська та суддівська практика	30	3	1	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3
Участь у спортивних змаганнях	Згідно з календарним планом спортивних змагань												
Виконання контрольних нормативів	10	2	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-
Усього:	1456	122	121	121	122	122	121	122	121	121	121	121	121

2.4.3. Контрольні нормативи для переведення вихованців груп спеціалізованої підготовки

Із загальної і спеціальної фізичної підготовки: протягом року відповідно до плану річного циклу здавати контрольні нормативи з ЗФП та СФП на оцінку не нижче "3", відповідно до віку і року навчання (таблиці 2.16-2.18).

У групах спеціалізованої підготовки у контрольних нормативах з ЗФП та СФП замість вправ присідання за 20 с, бігу та гнучкості (міст) виконуються:

присідання на одній нозі за 1 хв – учасник тестування стоїть на одній нозі боком біля опори і тримається за неї рукою. Друга нога пряма піднімається під кутом 45 градусів і утримується протягом виконання усієї вправи вперед. За командою "Можна!" учасник тестування стоячі на одній нозі виконує максимальну кількість присідань за одну хвилину;

шпагат поперечний – вихованець з вихідного положення, основна стойка, розводить ноги в сторони в передньо- задньому напрямі з опорою на руки. Фіксується відстань у сантиметрах від вершини кута, що утворюється прямими ногами, до підлоги. Рівень рухливості в тазостегнових суглобах оцінюється по відстані від підлоги до паху; чим менше відстань, тим вище рівень гнучкості і навпаки. Час фіксації 3с. Для виконання тесту надається 3 спроби;

згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 1 хв. Учасник тестування приймає положення упор лежачи на прямих руках (руки на ширині плечей) і фіксує положення тіла, спираючись на кисті рук і носки. Тулуб повинен утворювати пряму лінію. Плечі розташовані перпендикулярно кистям рук, ступні ніг розставлені на ширині плечей. За командою учасник тестування починає згинати руки до торкання грудною кліткою підлоги і розгинати їх у вихідне положення. Протягом виконання вправи тулуб не змінює свого положення.

Таблиця 2.16

Орієнтовні контрольно-перевідні нормативи з ЗФП та СФП у групах спеціалізованої підготовки першого року навчання

Вправа	Оцінка в балах				
	1	2	3	4	5
Хлопці					
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 1 хв. (к-ть разів)	20	22	24	26	28
Човниковий біг 3х10 м, (с)	9,0	8,6	8,2	7,9	7,6
Стрибок у довжину з місця, (см)	160	168	174	182	190
Піднімання тулуба з положення лежачі на спині за 30 с, (к-ть разів)	19	21	23	24	26
Стрибки через скакалку за 1 хв, (к-ть разів)	90	95	100	105	110
Планка, (с)	40	50	60	70	80
Присідання на одній нозі за 1 хв, (к-ть разів)	16	18	20	22	24
Біг на місті з високим підніманням стегна за 10 с (к-ть разів)	30	32	34	36	38
Шпагат поперечний, (см)	47-40	40-35	35-25	25-20	20-0
Дівчата					
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 1 хв. (к-ть разів)	11	13	15	19	22
Човниковий біг 3х10 м, (с)	9,3	9,0	8,6	8,2	7,8
Стрибок у довжину з місця, (см)	145	152	158	165	172
Піднімання тулуба з положення лежачі на спині за 30 с, (к-ть разів)	14	16	18	20	22
Стрибки через скакалку за 1 хв, (к-ть разів)	90	95	100	105	110
Планка, (с)	40	50	60	70	80
Присідання на одній нозі за 1 хв, (к-ть разів)	16	18	20	22	24
Біг на місті з високим підніманням стегна за 10 с (к-ть разів)	30	32	34	36	38
Шпагат поперечний (см)	40-35	35-30	30-20	20-15	15-0

Таблиця 2.17

Орієнтовні контрольно-перевідні нормативи з ЗФП та СФП у групах спеціалізованої підготовки другого року навчання

Вправа	Оцінка в балах				
	1	2	3	4	5
Хлопці					
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 1 хв, (к-ть разів)	22	24	26	28	30
Човниковий біг 3х10 м, (с)	8,9	8,6	8,2	7,8	7,5
Стрибок у довжину з місця, (см)	170	178	186	192	200
Піднімання тулуба з положення лежачі на спині за 30 с, (к-ть разів)	20	21	24	24	26
Стрибки через скакалку за 1 хв, (к-ть разів)	90	95	100	105	110
Планка, (с)	40	50	60	70	80
Присідання на одній нозі за 1 хв, (к-ть разів)	18	20	22	24	26
Біг на місті з високим підніманням стегна за 10 с (к-ть разів)	32	34	36	38	40
Шпагат поперечний, (см)	47-40	40-35	35-25	25-20	20-0
Дівчата					
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 1 хв. (к-ть разів)	12	14	16	20	23
Човниковий біг 3х10 м, (с)	9,2	8,8	8,4	8,0	7,7
Стрибок у довжину з місця, (см)	154	158	163	169	176
Піднімання тулуба з положення лежачі на спині за 30 с, (к-ть разів)	15	17	19	21	22
Стрибки через скакалку за 1 хв, (к-ть разів)	90	95	100	105	110
Планка, (с)	40	50	60	70	80
Присідання на одній нозі за 1 хв, (к-ть разів)	18	20	22	24	26
Біг на місті з високим підніманням стегна за 10 с (к-ть разів)	32	34	36	38	40
Шпагат поперечний (см)	40-35	35-30	30-20	20-15	15-0

Таблиця 2.18

Орієнтовні контрольно-перевідні нормативи з ЗФП та СФП у групах спеціалізованої підготовки більше двох років навчання

Вправа	Оцінка в балах				
	1	2	3	4	5
Хлопці					
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 1 хв. (к-ть разів)	24	26	28	30	32
Човниковий біг 3х10 м, (с)	8,6	8,3	8,0	7,7	7,4
Стрибок у довжину з місця, (см)	180	188	196	202	210
Піднімання тулуба з положення лежачі на спині за 30 с, (к-ть разів)	21	23	24	25	27
Стрибки через скакалку за 1 хв, (к-ть разів)	90	95	100	105	110
Планка, (с)	40	50	60	70	80
Присідання на одній нозі за 1 хв, (к-ть разів)	20	22	24	26	28
Біг на місті з високим підніманням стегна за 10 с (к-ть разів)	34	36	38	40	42
Шпагат поперечний, (см)	47-40	40-35	35-25	25-20	20-0
Дівчата					
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 1 хв. (к-ть разів)	13	15	17	21	24
Човниковий біг 3х10 м, (с)	8,9	8,6	8,3	7,8	7,6
Стрибок у довжину з місця, (см)	160	164	169	174	180
Піднімання тулуба з положення лежачі на спині за 30 с, (к-ть разів)	16	18	20	22	24
Стрибки через скакалку за 1 хв, (к-ть разів)	90	95	100	105	110
Планка, (с)	40	50	60	70	80
Присідання на одній нозі за 1 хв, (к-ть разів)	20	22	24	26	28
Біг на місті з високим підніманням стегна за 10 с (к-ть разів)	34	36	38	40	42
Шпагат поперечний (см)	40-35	35-30	30-20	20-15	15-0

2.5. Групи підготовки до вищої спортивної майстерності

Підготовка в групах підготовки до вищої спортивної майстерності відрізняється від підготовки в групах спеціалізованої підготовки підвищенням річних обсягів роботи, індивідуалізацією процесу підготовки з істотним збільшенням обсягів технічної підготовки, оскільки основним напрямком роботи є освоєння програм максимальної складності.

На цьому етапі спортивної підготовки вирішуються ряд завдань:

– придбання теоретичних знань і виховання морально-вольових якостей;

– досягнення високого рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості;

– вивчення нових танцювальних елементів та включення їх у змагальну композицію;

– вдосконалення техніки раніше вивчених танцювальних елементів;

– виховання вольових якостей, вміння протистояти втомі.

Найбільша кількість вправ приділяється відпрацюванню техніко-тактичної майстерності. Дещо знижується, але не значно у порівнянні з попереднім етапом, кількість засобів хореографії. Ведеться робота над надійністю змагальної діяльності. Приділяється увага вдосконаленню спритності, рівноваги, швидкісно-силових здібностей та спеціальної витривалості.

2.5.1. Структура навчально-тренувального заняття

Психологічна підготовка. Психологічна підготовка на етапі підготовки до вищих досягнень є важливим компонентом підготовки до напруженої змагальної діяльності. Це пов'язано з щільним графіком спортивних змагань високого рівня та здібністю виконувати складні танцювальні композиції на змагальному майданчику. Важливим компонентом психологічної підготовки є підвищення психічної стійкості до напруженої тренувальної роботи та складних, а часом екстремальних умов змагальної діяльності. У групових виступах проводиться робота на вмінням співпрацювати з різними партнерами. Надається психологічна підтримка та мотивування вихованців для продовження спортивної кар'єри.

Тактична підготовка. На цьому етапі вдосконалюється пройдений матеріал попереднього етапу підготовки. Відпрацьовується вигідний ракурс презентації танцювальних елементів, особливо в програмі секвей, тому що при виконанні секвею пара або соло знаходяться на майданчику без суперників. Обираються найбільш оптимальні за танцювальні елементи та їх з'єднання. Приділяється увага індивідуальному пошиттю костюмів для виступів. Підбирається місце для проведення розминки перед виступами на змагальному майданчику. Планується прийом їжі, час та місце відпочинку протягом змагань. Проводиться аналіз композицій суперників.

Змагальна практика. Календар змагань для вихованців, що входять до груп підготовки до вищої спортивної майстерності, більш напружений і включає виступи на змаганнях українського та міжнародного рівня.

У процесі участі у змаганнях вирішуються наступні завдання:

– досягнення стабільності, точності і "легкості" виконання танцювальних композицій;

– набуття досвіду виступу в змаганнях міжнародного рівня;

– придбання і підтримання високого рівня спортивної форми.

Інструкторська та суддівська практика. На етапі підготовки до вищих досягнень вихованців залучають до роботи в якості помічників тренера-викладача в роботі з вихованцями, що займаються в групах початкової та базової підготовки. Вихованці зобов'язані вміти самостійно складати конспект заняття, комплекси з загальної та спеціальної фізичної підготовки, комплекси підвідних вправ для навчання базовим та додатковим елементам спортивних танців для спортсменів груп початкової та базової підготовки. Зобов'язані вміти проводити тренувальні заняття з вихованцями початкової та базової підготовки у якості помічника тренера, брати участь у складанні програм для показових виступів та змагальних програм для вихованців етапу початкової та попередньої базової підготовки.

Теоретична підготовка.

Планування спортивного тренування кваліфікованих вихованців. Завдання і зміст тренувальної роботи кваліфікованих вихованців у періодах річного макроциклу.

Працездатність та втома. Загальні поняття працездатності, її фази. Втома, механізми втоми, її фази. Наслідки втоми.

Гігієна харчування кваліфікованих спортсменів. Вимоги до організації раціонального харчування кваліфікованих спортсменів.

Контроль за станом підготовленості на етапі підготовки до вищих досягнень. Вибір тестових вправ для здійснення контролю різних сторін підготовленості; характеристика контрольних вправ та нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки вихованців, які навчаються в групах підготовки до вищої спортивної майстерності.

Тактика і стратегія участі у змаганнях кваліфікованих спортсменів. Тактичні дії в ході виконання програм кваліфікованих спортсменів у різних видах змагань.

Психологічні аспекти підготовки кваліфікованих спортсменів. Аутогенне тренування та інші методики психологічної роботи з кваліфікованими спортсменами.

Правила спортивних змагань, їх підготовка та проведення. Значення спортивних змагань для перевірки стану підготовки вихованця, його можливостей, його стійкості. Види змагань. Розбір правил спортивних змагань. Їх вивчення. Методика суддівства. Обов'язки суддівської бригади. Положення про спортивні змагання, протоколи змагань, заявка на участь у спортивних змаганнях, жеребкування. Облік та оформлення результатів спортивних

змагань. Початок та підведення підсумків спортивних змагань. Об'єктивність суддівства змагань.

Загальна фізична підготовка. Виконуються стройові та загально розвиваючі вправи з легкої атлетики, гімнастики, спортивних та рухливих ігор. Вправи на тренажерах.

Спеціальна фізична підготовка. Передбачається виконання вправ для навчання елементам спортивних танців найвищої складності, танцювальних вправ, переважно, статичного характеру у танцювальній стійці.

Підготовка спрямована на вдосконалення координаційних, швидкісно-силових здібностей, гнучкості, стато-динамічної стійкості, функціональних можливостей організму, відчуття майданчику, відчуття партнера.

Технічна підготовка. Вдосконалюється техніка виконання вивченого матеріалу, розучуються нові танцювальні фігури. Відпрацьовується стабільність виконання елементів вищої складності, поворотів. Вдосконалюється техніка виконання змагальних програм в умовах наближених до змагань.

Танцювальна підготовка. Повторення пройденого матеріалу. Індивідуальна танцювальна підготовка в залежності від обраної програми танцювання. Розучування танцювального секвею (постановка для танцювальних пар, двійок, тріо або соло, яка можу виконуватия у європейській, латиноамериканській або програмі 10 танців), як виду змагальної програми з яскраво вираженим артистизмом. Вивчення танцювальних композицій для секвею з використанням реквізиту. Для виступів з європейського секвею вибираються від одного до п'яти танців європейської програми, а з латиноамериканського секвею від одного до п'яти танців латиноамериканської програми. Вивчення підтримок, які входять до змагальної композиції з секвею та кількість яких не має перевищувати трьох за виступ.

В ході тренувань виконуються вправи з стрічковим еспандером для ніг для відпрацювання пружинних рухів. Удосконалюються раніше вивчені та опануваються нові елементи та складні композиції, приклади яких наведені нижче.

Європейська програма

Повільний вальс:

– правий поворот, бігучий спін поворот, фоловей назад з правим сліп півотом, праві півоти;

– спін поворот, локстеп в повороті, перекручена права хвиля, бігучий відкритий лівий поворот;

– подвійний зворотній спін, ронд назад партнера, лівий спін на місці, оверсвей;

– відкритий правий поворот, шассе з поворотом праворуч, бігучий спін поворот, зовнішня переміна в променад, кросс шассе;

– локстеп в променаді, біг топ, контра чек, ронд, твіст поворот.

Танго:

– відкритий променад, фоловей віск, праві півоти, чейз, шассе, твіст поворот;

– права хвиля, лок в сторону, бігучий фоловей, крило;

– віденський крос, телеспін, лівий півот, шассе, іспанский дрег;

– з променаду фоловей ронд, свівл, кік, оверсвей, ронд, сліп півот;

– з променаду чейз, праві півоти, ланч рол, лок назад, корте, лівий віск, сейм фут ланч, лівий півот.

Віденський вальс:

– уклін, 8 тактів лівого повороту, переміна, 8 тактів правого повороту, переміна;

– 4 такти лівого повороту, чек, правий флекерол, 4 такти правого повороту;

– 4 такти лівого повороту, лівий флекерол, чек, правий флекерол, 4 такти правого повороту.

Повільний фокстрот:

– перо, швидкий лівий поворот, ховер телемарк, ронд партнера назад, кросс свівл, перо по дузі, зовнішній спін;

– фоловей, синкопований лок в сторону, ронд, плетиво, перо закінчення;

– синкоповане перо по дузі, свівл, ланч, корте вліво, шассе, плетиво;

– перо, три фоловеї, наружній свівл, лівий віск, правий півот, атетюд, оверсвей;

– променадні кроки, зворотня хвиля, хіл пул, рубба крос, праві півоти.

Квікстеп:

– правий поворот, перекручений бігучий спін, тіпсі, спін поворот, локстеп в повороті в променад;

– шассе в променаді, біг в променаді, скейт шассе 3+2, ножиці;

– шассе, відкритий лівий поворот, лівий півот, телеспін, оверсвей, чарльстон;

– відкритий правий поворот, фоловей променад, бігуче закінчення, степ хоп, контра чек, чарльстон;

– шассе в променаді, ховер корте, кік партнерки, бігуче закінчення, скейт шассе 3+3, слайд.

Латиноамериканська програма

Ча-ча-ча: відкритий основний рух, віяло, нью-йорк в обидві сторони, плече до плеча, хокейна клюшка, свівл хіп твіст, турецький рушник, кубинські брейки в обидві сторони.

Самба: прогресивний основний рух, самба віски вліво/вправо, променадний самба крок, бота фогос, кроки крузадос, сповільнена вольта.

Румба: закритий/відкритий основний рух, спот поворот вправо/вліво, відкритий хіп твіст із закінченням в сторону, три алемани, аіда.

Пасодобль: основний рух, шосе вправо, дрег, шосе вліво, променад, фоловей віск, іспанські лінії, шосу плащ.

Джайв: зміна місць зправа наліво з подвійним спіном, зворотній батіг, перекручений фолевей з відштовхуванням, кроки курчати, фліки в брейк, шуге пуш, маямі спешл, плечевий спін.

Хореографічна підготовка. Застосовуються рухи класичної, сучасної та народної хореографії. Вправи виконуються біля опори та у партері. Ведеться робота над пластикою рухів, акторською майстерністю. Хореографічна підготовка спрямована на відпрацювання індивідуального стилю виконання змагальних композицій, вміння контролювати міміку. Значна кількість засобів спрямована на роботу над артистичністю та пластичністю виконання танцювальних рухів, вмінням взаємодіяти з публікою, виконувати рівноваги, різноманітні обертальні рухи та поєднувати їх з елементами хореографії та техніки спортивних танців. Приділяється увага вмінню взаємодіяти з публікою. В ході побудови змагальної програми підбирається індивідуальний стиль виконання змагальної програми, який об'єднує музику, костюм та хореографію.

2.5.2. Орієнтовний навчальний план-графік навчально-тренувального процесу для вихованців груп підготовки до вищої спортивної майстерності

У таблиці 2.19 представлений розподіл навантаження за видами підготовки протягом річного макроциклу у групах підготовки до вищої спортивної майстерності на весь період навчання.

Таблиця 2.19

Орієнтовний навчальний план-графік річного циклу підготовки для груп підготовки до вищої спортивної майстерності

Вид підготовки	Всього годин на рік	Години на місяць											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретична підготовка	54	5	5	4	4	4	5	5	4	4	4	5	5
Загальна фізична підготовка	164	13	14	14	13	14	13	14	14	13	14	14	14
Спеціальна фізична підготовка	352	30	30	30	30	30	30	28	30	30	28	28	28
Техніко-тактична підготовка	430	36	36	36	36	36	35	36	36	35	36	36	36
Хореографічна підготовка	190	15	16	15	16	16	16	16	16	16	16	16	16
Танцювальна підготовка	436	36	36	37	36	36	37	36	36	36	37	36	37
Інструкторська та суддівська практика	28	2	2	2	3	2	2	3	2	4	2	2	2
Участь у спортивних змаганнях	Згідно з календарним планом спортивних змагань												
Виконання контрольних нормативів	10	1	-	1	1	-	1	1	1	1	1	1	1
Усього:	1664	138	139	139	139	138	139	139	139	139	138	138	139

2.5.3. Контрольні нормативи для переведення вихованців груп підготовки до вищої спортивної майстерності

В процесі переведення на наступний рік навчання на етапі підготовки до вищих досягнень рекомендуються ті вихованці, які не мають протипоказань за станом здоров'я для занять спортом та склали контрольні випробування з ЗФП та СФП відповідно до таблиці 2.20.

Таблиця 2.20

Орієнтовні контрольно-перевідні нормативи з ЗФП та СФП у групах підготовки до вищої спортивної майстерності на весь період навчання

Вправа	Оцінка в балах				
	1	2	3	4	5
Хлопці					
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 1 хв. (к-ть разів)	24	27	30	33	36
Човниковий біг 3х10 м, (с)	8,2	7,9	7,6	7,4	7,2
Стрибок у довжину з місця, (см)	188	206	114	222	230
Піднімання тулуба з положення лежачі на спині за 30 с, (к-ть разів)	22	23	24	26	28
Стрибки через скакалку за 1 хв, (к-ть разів)	90	95	100	110	120
Планка, (с)	50	60	70	80	90
Присідання на одній нозі за 1 хв, (к-ть разів)	22	24	26	28	30
Біг на місті з високим підніманням стегна за 10 с (к-ть разів)	36	38	40	42	44
Шпагат поперечний, (см)	47-40	40-35	35-25	25-20	20-0
Дівчата					
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 1 хв. (к-ть разів)	14	16	18	22	25
Човниковий біг 3х10 м, (с)	8,5	8,2	7,9	7,7	7,5
Стрибок у довжину з місця, (см)	165	169	174	179	185
Піднімання тулуба з положення лежачі на спині за 30 с, (к-ть разів)	16	18	21	24	26
Стрибки через скакалку за 1 хв, (к-ть разів)	90	95	100	110	120
Планка, (с)	50	60	70	80	90
Присідання на одній нозі за 1 хв, (к-ть разів)	22	24	26	28	30
Біг на місті з високим підніманням стегна за 10 с (к-ть разів)	36	38	40	42	44
Шпагат поперечний (см)	40-35	35-30	30-20	20-15	15-0

ПОГОДЖЕНО
Президент АСТУ

Святослав ВЛОХ

ЗМІСТ

ВСТУП..... 3
I. СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ 4
1.1.Загальна характеристика спортивної підготовки у спортивних танцях..... 4
1.2. Зміст та завдання навчально-тренувального процесу відповідно до етапів багаторічної підготовки..... 5
1.3. Вікові особливості спортивної підготовки..... 7
1.4. Відбір спортсменів на етапах підготовки..... 12
1.5. Зміст видів підготовки вихованців..... 13
1.6. Річний орієнтовний навчальний план на етапах підготовки..... 16
1.7. Аспекти антидопінгової діяльності 18
II. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ..... 19
2.1.Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність навчальних груп, вимоги до спортивної підготовленості вихованців..... 22
2.2. Групи початкової підготовки..... 25
2.2.1.Структура навчально-тренувального заняття..... 25
2.2.2.Орієнтовні навчальні плани-гафіки навчально-тренувального процесу для вихованців груп початкової підготовки..... 27
2.2.3.Контрольні нормативи для зарахування та переведення вихованців груп початкової підготовки..... 29
2.3. Групи базової підготовки..... 32
2.3.1.Структура навчально-тренувального заняття..... 33
2.3.2.Орієнтовні навчальні плани-гафіки навчально-тренувального процесу для вихованців груп базової підготовки..... 37
2.3.3. Контрольні нормативи для переведення вихованців груп базової підготовки..... 39
2.4. Групи спеціалізованої підготовки..... 44
2.4.1. Структура навчально-тренувального заняття..... 44
2.4.2.Орієнтовні навчальні плани-гафіки навчально-тренувального процесу для вихованців груп спеціалізованої підготовки..... 48
2.4.3. Контрольні нормативи для переведення вихованців груп спеціалізованої підготовки..... 50
2.5. Групи підготовки до вищої спортивної майстерності 54
2.5.1.Структура навчально-тренувального заняття..... 54
2.5.2.Орієнтовний навчальний план-гафік навчально-тренувального процесу для вихованців груп підготовки до вищої спортивної майстерності..... 58
2.5.3.Контрольні нормативи для переведення вихованців груп підготовки до вищої спортивної майстерності..... 59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 61
ДОДАТКИ 62

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артем'єва Г.П. Короткий курс з дисципліни Теорія і методика обраного виду спорту (спеціалізація спортивні танці та фітнес): навчальний посібник. Харків ХДАФК. 2018. 162 с.

2. Білокопитова Ж.А., Нестерова Т.В., Дерюгіна А.М., Безсонова В.А. Художня гімнастика. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ 1999.

3. Воронова В.І. Психологія спорту/В.І. Воронова – К.: Олимпийская литература, 2007. – 271 с.

4. Гуменюк С.В. Організація та проведення тренувальних занять з танцювальних видів спорту: методичні рекомендації. Харків, 2012. 30 с.

5. Платонов В.Н., Сахновський К.П. "Підготовка юного спортсмена". Київ "Радянська школа" 1988.

6. Технічні правила змагань зі спортивної аеробіки Федерації України зі спортивної аеробіки, Київ 2017.

ДОДАТКИ

Додаток 1.

Інструкція з техніки безпеки занять

Для запобігання травматизму на заняттях потрібно дотримуватися правил, які є обов'язковими для всіх, хто займається у спортивному залі.

Передусім це чітка організація навчально-тренувального процесу і висока дисципліна тих, що займаються, спрямована на дотримання безпеки і на дотримання умов, які виключають негативний вплив на здоров'я вихованців.

Обов'язковий допуск лікаря до занять спортивними танцями. Забезпечення лікарсько-педагогічного контролю за станом здоров'я і самопочуттям тих, хто займається.

Методично грамотна побудова занять з урахуванням підготовленості, статі та віку вихованців, їхніх індивідуальних особливостей.

Заборонено самовільно приходити до місць занять та починати тренування. Вхід у зал має організовувати тренер-викладач. Відділення (групи) вихованців мають розміщуватися для занять на безпечній відстані одне від одного. Переміщуватися залом або виходити з нього можна тільки з дозволу тренера-викладача.

В ході виконання вправи іншим вихованцем не відволікати і не заважати йому.

Для дотримання безпеки під час виконання складних елементів, можливих падінь потрібно використовувати поролонові мати та куби; надавати страхування та допомогу вихованцям.

Після закінчення занять потрібно провести вологе прибирання залу, скласти обладнання та інвентар.