

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ТАНЦЮВАЛЬНИХ КРОКІВ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЮНИХ ГІМНАСТОК НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Чернишенко Лариса, Кізім Вікторія

*Міська дитячо-юнацька спортивна школа №1
м. Вінниця (відділ гімнастики художня)*

kvn2403@gmail.com

Анотація. Розглянуто особливості використання танцювальних кроків у навчально-тренувальному процесі юних гімнасток на етапі початкової підготовки. Проаналізовано значення танцювальних кроків, як ефективного засобу розвитку координаційних здібностей, музикальності та рухової культури юних гімнасток. Визначено їх вплив на формування базових рухових навичок, правильну поставу та виразність рухів. Обґрунтовано доцільність систематичного й методично виваженого застосування танцювальних кроків у процесі початкової підготовки юних гімнасток. Отримані результати можуть бути використані тренерами з художньої гімнастики для підвищення ефективності навчально-тренувального процесу.

Ключові слова: ритм, темп, танцювальні кроки на музичний розмір 2/4, юні гімнастки.

Summary. Chernyshenko L., Kizim V. Features of using dance steps in the educational and training process of young gymnasts at the stage of initial training. The features of the use of dance steps in the educational and training process of young gymnasts at the stage of initial training are considered. The significance of dance steps as an effective means of developing coordination abilities, musicality and motor culture of young gymnasts is analyzed. Their influence on the formation of basic motor skills, correct posture and expressiveness of movements has been determined. The feasibility of systematic and methodically balanced use of dance steps in the process of initial training of young gymnasts has been substantiated. The results obtained can be used by rhythmic gymnastics coaches to increase the effectiveness of the educational and training process.

Keywords: rhythm, tempo, dance steps in 2/4 time, young gymnasts.

Постановка проблеми. Художня гімнастика – це вид спорту, що вимагає високого рівня координації, гнучкості, музикальності та емоційної виразності рухів. Впровадження танцювальних елементів, зокрема танцювальних кроків, у навчально-тренувальний процес юних гімнасток на етапі початкової підготовки є надзвичайно важливим в формуванні музично-ритмічних рухових здібностей [1, 4].

На початковому етапі формуються основні рухові уміння і навички, поставу, почуття ритму та музикальність – базові компоненти, від яких залежить подальший спортивний розвиток [2, 3]. Проте у сучасній практиці

тренувального процесу часто відсутня систематична методика навчання танцювальних кроків, що призводить до недостатнього розвитку координаційних і музичних (ритмічних) здібностей у юних гімнасток.

Як стверджують науковці в останні роки відбулися зміни у правилах змагань з художньої гімнастики: зменшено кількість обов'язкових елементів, включено виконання комбінацій танцювальних кроків. На думку фахівців, дані зміни передбачають посилення видовищності змагальних композицій, а також підвищують вимоги до артистичної майстерності спортсменок [2, 3].

До того ж додатково, існує низка проблем:

- відсутність уніфікованих методичних підходів до навчання танцювальних кроків з урахуванням вікових особливостей дітей;
- недостатня узгодженість рухів гімнасток із музичним супроводом;
- обмежене використання образної та ігрової методики, що дозволяє мотивувати дітей і розвивати емоційну виразність рухів.

Таким чином, наукова проблема полягає у необхідності теоретичного обґрунтування та практичного впровадження системної методики навчання танцювальних кроків, яка б сприяла всебічному розвитку юних гімнасток на етапі початкової підготовки та підвищувала ефективність навчально-тренувального процесу.

Обговорення. Етап початкової підготовки в художній гімнастиці є базовим для формування рухової культури, координаційних здібностей і естетичного сприйняття руху. Саме на цьому етапі закладаються основи техніки, музикальності та виразності, які надалі визначають рівень спортивної майстерності гімнасток.

Танцювальні кроки відіграють важливу роль у навчально-тренувальному процесі юних гімнасток, оскільки вони є проміжною ланкою між загальнорозвиваючими вправами та складними танцювально-гімнастичними елементами. Їх використання сприяє гармонійному розвитку опорно-рухового апарату, формуванню правильної постави, розвитку відчуття ритму, координації та просторової орієнтації.

На початковому етапі доцільно застосовувати прості за структурою танцювальні кроки (м'який крок, кроки з перекатом, пружні, приставні, перемінний крок, крок галопу, польки), які відповідають віковим та психофізіологічним особливостям дітей. Важливо, щоб танцювальні рухи виконувалися у поєднанні з музичним супроводом, що формує музично-рухову пам'ять і здатність узгоджувати рухи з ритмом і темпом музики.

Разом з тим, ефективність використання танцювальних кроків значною мірою залежить від методично грамотного підбору вправ, поступового ускладнення рухів, контролю за виконанням танцювальних кроків а також від індивідуального підходу до кожної гімнастки [1, 5].

Методика навчання танцювальним крокам на музичний розмір 2/4 наведена в таблиці 1.

**Методика навчання танцювальних кроків юних гімнастів на етапі
початкової підготовки**

№ п/п	Основні методики	Методика навчання	Організаційно- методичні вказівки
1.	1 етап. Ознайомлення з музичним твором		
	Завдання: навчити дітей слухати музику.	1)прослуховування музичного твору без рухів; 2)визначення характеру музики (весела, спокійна, маршова); 3)сплескування або притупування у ритм; 4)виділення сильної долі (за допомогою рахунку тренера).	Музичний твір -короткий, чіткий з вираженим ритмом (2/4 або 4/4).
2.	2 етап. Ритмічне відтворення музики		
	Завдання: узгодження рухів із музичним ритмом.	Вправи: 1)кроки на місці під музику; 2)кроки в русі (марширування); 3)приставні кроки; 4)рухи руками в такт музиці.	Музичний твір -короткий, чіткий з вираженим ритмом (2/4 або 4/4). спочатку без переміщення потім із рухом уперед або по колу
3.	3 етап. Навчання танцювальних кроків		
	Завдання: засвоєння конкретних танцювальних кроків у музичному супроводі.	1)показ тренера під музику; 2)пояснення руху на рахунок; 3)виконання під рахунок 4) виконання під музичний супровід	Музичний твір -короткий, чіткий з вираженим ритмом (2/4). Танцювальні кроки можна по черзі змінювати:
4.	IV етап. Поєднання кроків у рухові комбінації		
	Завдання: розвиток цілісності руху.	Приклади: 1) 4 приставних правою, 4 приставних лівою; 2) 4 перемінних кроків у ритмі музики; 2)кроки з простими поворотами; поєднання кроків із рухами рук.	Комбінації мають відповідати музичним фразам (м/р 2/4 – 8 рахунків)
5.	V етап. Емоційно-образне виконання		
	Завдання: формування артистичності.	1) виконання під образ (<i>«квіточки», «принцеси»</i>); 2)змінна амплітуди рухів залежно від характеру музики; 3)виконання у формі гри.	Змінювати музичні твори під час виконання завдань. Змінювати темп музичних творів. Вимоги до музичного твору: • чіткий ритм;

			• середній темп; • тривалість 30–60 секунд; • яскраво виражений характер; • відповідність віку дітей.
--	--	--	--

Рекомендації. Навчання танцювальним крокам є важливою складовою підготовки юних гімнасток, оскільки воно сприяє розвитку координації, музикальності, почуття ритму та артистичності. Систематичне та методично правильне використання танцювальних елементів покращує якість виконання гімнастичних комбінацій і формує естетичну культуру рухів. Ефективність навчання значно зростає за умови врахування вікових особливостей дітей, використання музики та творчого підходу до занять.

Література

1. Заплатинська, О. Вплив засвоєння ритму танцювальних доріжок на їх виконання в художній гімнастиці на етапі початкової підготовки. Слобожанський науково-спортивний вісник, № 3(59), С. 40-44, doi: 10.15391/snsv.2017-3.007.
2. Муллагильдина А., Беленькая І., Кобелева Н. Вплив засобів музично-ритмічного виховання на рівень розвитку артистичності спортсменок 6–8 років у художній гімнастиці. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2018, № 5(67), с.65-69, doi:10.15391/snsv.2018-5.011
3. Словник визначень основних музичних, танцювальних і хореографічних термінів та понять з дисципліни «Ритміка і хореографія» (для студентів денної та заочної форм навчання інституту фізичного виховання і спорту педагогічних університетів). Укладачі: Т.М. Чернишенко, В.М. Кізім. – Вінниця, 2015. – 64 с.
4. Чернишенко Т.М., Романенко В., Краснобаєва Т. (2025). Спеціальна підготовка засобами музичного ритму гімнасток-художниць 6–7 років на етапі початкової підготовки. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. 2025. Вип. 19(38). С. 250-260.
5. Яковлів В.Л., Дмитренко С.М., Чернишенко Т.М., Герасимишин В.П. Особливості застосування колового тренування на уроках фізичної культури в початковій школі. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка №8. 2019. С 106-112.