

**Міністерство освіти і науки України  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника  
Ізмаїльський державний гуманітарний університет  
Харківська державна академія фізичної культури  
Львівський державний університет фізичної культури імені  
Івана Боберського  
Глухівський національний педагогічний університет ім. Олександра  
Довженка  
London Metropolitan University (Університет Лондон Метрополітен)  
Університет Миколи Коперника (Республіка Польща)**

## **АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ**

збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної  
конференції з міжнародною участю

*01 грудня 2023 року*

## **CURRENT ISSUES OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS**

collection of materials of the IV All-Ukrainian Scientific and Practical  
conferences with international participation

*December 01, 2023*

Полтава, 2023

2) систематизацію засобів досягнення мети, 3) алгоритму реалізації тренуючих впливів, 4) засобів контролю та корекції.

### *Література*

2. Настільний теніс: анот. трьома мовами бібліогр. покажч. автореф. дис. галузі фіз. культури та спорту / уклад. Ірина Свістельник. Львів: [б. в.], 2015. 15 с.
3. Глоба Т. А. Методика розвитку координаційних здібностей засобами настільного тенісу / Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму: тези доповідей 5-ї Міжнар. наук.-практ. конф.; 2013 Жовт. 10–11; Запоріжжя. Запоріжжя: КПУ; 2013. С. 63–64.
4. Захаріна Є., Глоба Т. Секційна модель організації фізичного виховання студентів закладів вищої освіти (на прикладі настільного тенісу) / Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, Фізичне виховання і спорт, 2017. С. 115–123.

Горголь П. С., завідувач кафедри ХТВС, доцент  
*Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

## **СПОРТИВНІ БАЛЬНІ ТАНЦІ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Під фізичним вихованням розуміють процес вирішення окремих освітніх і виховних завдань, які характеризуються загальними ознаками педагогічного процесу (керівна роль педагога-спеціаліста, тренера, організація діяльності на основі педагогічних принципів), або здійснюється у процесі самовиховання. Суттєва сторона фізичного виховання – вплив на комплекс природних властивостей організму, стимулювання та регулювання їх розвитку засобами посилюючих функціональних навантажень, які пов'язують із руховою діяльністю, а також шляхом оптимізації індивідуального режиму життя та раціонального використання природних умов зовнішнього середовища [1].

Особлива роль спорту як засобу та методу фізичного виховання обумовлена змагальним характером організації спортивного процесу. Танцювальний спорт порівняно з іншими видами людської діяльності дозволяє забезпечити вищу ступінь розвитку окремих здібностей, умінь та навичок, а регулярні заняття бальними танцями є одним із дієвих напрямків сучасної системи фізичного виховання [2].

Фізичне виховання засобами спортивних бальних танців – це вид виховання, специфіка якого передбачає вивчення танцюристами-спортсменами фігур, рухів, танцювальних з'єднань і композицій, виконання їх (окремо і в парі) під рахунок і музичний супровід. Виокремлюють два аспекти: навчання рухам (рухові дії) та формування необхідних фізичних якостей. Рух – це моторна функція організму, що характеризується зміною положень тіла або його окремих частин. Розрізняють вроджені і довільні рухи. Для останніх

характерні такі ознаки: свідомі; засвоюються у процесі життєдіяльності, включаючи і процес навчання; навчання рухам, зокрема і танцювальним, підвищує ступінь їх підпорядкованості волі людини [5].

Специфіка проведення навчально-тренувального процесу тісно пов'язана з постійним фізичним навантаженням і вимагає від педагога індивідуальної виконавської майстерності під час демонстрації ним танцювальних рухів. Фактори, що визначають вплив хореографічних вправ, характеризують його фаховий рівень щодо раціональної організації фізичної підготовки танцюристів. Як суб'єкт цього процесу, тренер-хореограф зобов'язаний добре знати його специфіку і закономірності, а також психологічні, фізіологічні і біохімічні реакції під час виконання ними танцювальних рухів. Це дозволить йому збалансувати фізичні навантаження танцюристів, враховуючи рівень попередньо продемонстрованих ними рухів, фігур і танцювальних з'єднань. Контролюючи темпоритм і результативність занять, він повинен враховувати всі фактори і застосовувати їх для вирішення поставлених перед вихованцями завдань. Процес удосконалення техніки виконання танцюристами окремих елементів, фігур і з'єднань повинен здійснюватися поетапно: від прямого впливу через виправлення та закріплення руху до чітко усвідомленого продуктивного та репродуктивного виконання [4].

Для успішного оволодіння танцювальною лексикою виконавці повинні мати яскраво виражений вербальний тип інтелекту, мати хороше відчуття ритму, схильність швидко опановувати новий навчальний матеріал, вміти самостійно аналізувати його, контролювати та критично оцінювати свої здібності, володіти специфічними особливостями і функціональними можливостями свого організму, вміти раціонально розподіляти свій час для індивідуальної підготовки [3].

### *Література*

1. Дінейка Кароліс. Рух, дихання, психофізичне тренування. 2-е вид. К.: Здоров'я, 1988. 176 с.
2. Іваненко В. П., Безкопильний О. П. Теорія і методика фізичного виховання: Навчальний посібник. 4.1. Черкаси: АНТЕЇ, 2005. 263 с.
3. Кучеренко І. О. Фізична культура і спорт: Інформаційно-методичний довідник з питань фізичної культури і спорту. К., 2004. 1184 с.
4. Лозова В. І., Троцько Г. В. Теоретичні основи виховання і навчання: Навчальний посібник / Харківський державний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди. Х.: ОВС, 2002. 400 с.
5. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Х.: «ОВС», 2007. 271 с.