

ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ТАНЦЮРИСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ

Шекер Людмила

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У статті представлена методика фізичної підготовки юних танцюристів, яка розроблена з урахуванням провідних фізичних якостей, що визначають підготовленість спортсменів-танцюристів, які спеціалізуються на європейській і латиноамериканській програмах. Наводяться результати педагогічного експерименту, що свідчать про ефективність запропонованої методики.

Ключові слова: фізичні якості, фізична підготовка, фізична підготовленість, юні танцюристи.

Sheker Lyudmila. Evaluation of the efficiency of physical training methods of young dancers at the stage of initial specialization.

Abstract. This article presents the methods of special physical preparation of junior dancers, worked out with leading physical qualities determining preparation of sportsmen-dancers, specialized in the European and Latin American programs. Here are adduced the results of pedagogical experiment, testifying about high efficiency of the offered technique.

Key words: physical quality, physical preparation, physical preparedness, junior dancers.

Актуальність. Темпи розвитку сучасних бальних танців як виду спорту дуже великі. У зв'язку з цим, зростають обсяг та інтенсивність фізичних навантажень, що виконуються спортсменами-танцюристами, а також збільшуються вимоги до їх фізичної підготовки та її результату – фізичної підготовленості.

У теорії та методиці спортивного тренування зазначається, що значення фізичної підготовки особливо велике на початковому етапі багаторічної спортивної підготовки, коли закладається основа для розвитку всіх компонентів спортивної майстерності [4].

Аналіз науково-методичної літератури показав, що фахівці у сфері спортивних танців [1, 3] також наголошують на необхідності фізичної підготовки танцюристів та обліку провідних рухових здібностей при організації цього процесу.

Н.В. Москаленко [4] зазначає, що, сучасна технологія фізичної підготовки танцюристів не має науково-методичного обґрунтування та змушена спиратися лише на практичний досвід тренерів і методику тренування в інших складно-координаційних видах спорту.

Тому питання розробки методики фізичної підготовки танцюристів на етапі початкової спортивної спеціалізації, що забезпечує необхідний рівень розвитку фізичних якостей та адекватної вимогам специфічної змагальної діяльності в цьому виді спорту, є актуальним на теперішній час.

Мета дослідження – експериментально обґрунтувати методику фізичної підготовки дітей 10-12 років, які займаються спортивними бальними танцями.

Методи дослідження: аналіз наукової літератури, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження. На основі аналізу кореляційних взаємозв'язків показників фізичної та технічної підготовленості висококваліфікованих танцюристів, які спеціалізуються в європейській і латиноамериканській програмах, були виявлені фізичні якості, що є ведучими для цього виду спорту. При цьому, було встановлено, що пріоритетними фізичними якостями для спортсменів, які спеціалізуються в європейській програмі є витривалість і координаційні здібності, у латиноамериканській – швидкісно-силові здібності, гнучкість, координаційні здібності та витривалість.

Тому заняття за розробленою нами методикою будувалися з урахуванням виявлених провідних фізичних якостей, мали інтегральний характер і проводилися у поєднанні з технічною підготовкою. Зокрема, у 1, 3 і 5 дні кожного мікроциклу проводилися фізична та технічна підготовка до виконання танців європейської програми, а 2, 4 і 6 дні мікроциклу були віддані підготовці танцюристів за латиноамериканською програмою.

Перший, другий і третій мікроцикли кожного мезоциклу мали основну спрямованість на розвиток загальної витривалості, взаємопов'язаної з підвищенням рівня загальної працездатності та функціональних здібностей апарату зовнішнього дихання, силових здібностей і гнучкості. З метою всебічної та спеціальної фізичної підготовки до занять включалися вправи на швидкість і на розвиток загальних та спеціальних координаційних здібностей. Відповідно, у дні, коли проходила підготовка до виконання танців стандарту, основними включеннями були також вправи на загальну та спеціальну силову витривалість, а в дні підготовки за латиноамериканською програмою акцент ставився на загальну та спеціальну швидкісно-силову підготовку.

Четвертий мікроцикл характеризувався деяким зниженням навантажень з метою розвитку загальної витривалості та сили, але відрізнявся збільшенням навантажень з метою вдосконалення спеціальних координаційних здібностей, гнучкості та швидкості. Природньо, в основу спеціальної фізичної підготовки було покладено вправи для розвитку спеціальної силовій витривалості (у дні підготовки за європейською програмою) та спеціальних швидкісно-силових якостей (у дні підготовки за латиноамериканською програмою).

У якості основних засобів розвитку фізичних якостей у юних танцюристів використовувалися комплекси вправ, адаптованих до рівня підготовленості дітей і вимог, що висуваються загальною та спеціальною фізичною підготовкою та технікою танців кожної з програм із урахуванням віку.

Тренувальні заняття з експериментальної методики проводилися 6 разів на тиждень, тривалість їх у середньому становила 60-70 хвилин.

Аналіз даних фізичної підготовленості юних танцюристів до експерименту показав, що експериментальна та контрольна групи були однорідними за вихідним рівнем розвитку фізичних якостей, що ми досліджували ($p > 0,05$).

На основному етапі педагогічного експерименту контрольна група займалася за загальноприйнятою методикою, експериментальна – за розробленою нами методикою.

У результаті проведених після експерименту досліджень було встановлено, що найбільші зміни досліджуваних показників було зазначено в експериментальній групі.

Значно покращилися показники швидко-силових здібностей ($p < 0,05$), силової витривалості ($p < 0,05$), гнучкості ($p < 0,01$) та координаційних здібностей ($p < 0,01$) як у хлопчиків, так і в дівчаток.

Також було відзначено зростання показників функціональної підготовленості юних спортсменів експериментальної групи. Достовірно збільшилися показники ЖЄЛ ($p < 0,05$) і час затримки дихання на вдиху та видиху ($p < 0,05$).

Аналіз тесту «індекс Руфф'є» для визначення загальної працездатності дозволив виявити позитивну динаміку ЧСС в обох групах. Однак в експериментальній групі ці зміни мали достовірний характер як у хлопчиків, так і у дівчаток ($p < 0,05$).

Висновок. Таким чином, отримані результати свідчать, що запропонована методика дозволяє підвищити рівень фізичної підготовленості юних танцюристів і створює надійний фундамент підвищення рівня їх технічної майстерності.

Список використаних джерел:

1. Калужна О.М. Фізична підготовка в тренувальному процесі спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки. *Молода спортивна наука України*. 2010. Т.1. С. 106-112.
2. Москаленко Н.В. Спортивні танці для дітей: монографія. Дніпро: Інновація. 2016. 198 с.
3. Осадців Т. Контроль технічної та фізичної підготовленості спортсменів на етапі попередньої базової підготовки у спортивних танцях: [автореферат]. Львів, 2015. 20 с.
4. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування: підручник. Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с.