

**МОДЕЛЬ ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ СПОРТСМЕНІВ-ТАНЦЮРИСТІВ
15-16 РОКІВ В ТИЖНЕВОМУ МІКРОЦИКЛІ ПІДГОТОВЧОГО ПЕРІОДУ**

Оксана Демідова

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Вступ. Стримкий розвиток спортивних танців за останнє десятиріччя перетворив їх у видовищний вид спорту, який вимагає від танцюристів не тільки легкості, пластичності та ритмічного виконання змагальних композицій, але і високого рівня фізичної підготовленості, без якої неможливо якісно засвоїти та ефективно реалізувати спортивну техніку [4]. В свою чергу змагання, які стали більш відповідальними, складними та конкурентними, теж пред'являють до танцюристів нові вимоги – підвищення фізичного та технічного рівня. Для рішення цих проблем фахівці в галузі спортивного танцю розробляють різні засоби та методи, які мають спрямованість – вдосконалити як особисті якості танцюриста, так і систему оцінки його виступу.

На даному етапі, узагальнення і систематизація даних науково-методичної літератури, дозволили виділити специфічні особливості тренування в спортивних танцях. Танцювальний спорт належить до ациклічних, складно-координаційних видів спорту [4,8]. Серед чинників, що обумовлюють досягнення високих спортивних результатів у танцювальному спорті, одним із визначальних є високий рівень технічної підготовленості [8], а важливою методичною передумовою вдосконалення техніки змагальних вправ є відповідний рівень фізичної підготовленості [4,9]. Крім того достатня фізична підготовленість спортсменів забезпечує цілісність, ритмічність та безпечність тренувального процесу, а також є критерієм сумісності партнерів для занять спортивними танцями [3].

Аналіз змісту тренувального процесу і результатів останніх виступів спортсменів-танцюристів на змаганнях різного рівня свідчать про недостатній рівень фізичної підготовленості юних спортсменів, особливо в підлітковому віці. Це зумовлює проведення досліджень, пов'язаних з аналізом сучасного стану процесу фізичної та функціональної підготовки танцюристів на етапі спеціалізованої базової підготовки та можливих шляхів її оптимізації.

Рішенням цієї проблеми може бути створення моделі тренувального заняття в тижневому мікроциклі в рамках експериментальної програми з фізичної підготовки спортсменів-танцюристів.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційна робота виконується у Дніпропетровському державному інституті фізичної культури і спорту згідно з темою Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою: «Теоретико-методичні основи удосконалення тренувального процесу та змагальної діяльності в структурі багаторічної підготовки спортсменів».

Мета дослідження обґрунтувати зміст фізичної підготовки спортсменів-танцюристів 15-16 років в річному циклі на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Завдання дослідження:

1. Визначити співвідношення видів фізичної і техніко-тактичної підготовки спортсменів-танцюристів 15-16 років на етапі спеціалізованої базової підготовки.
2. Розробити модель тренувального заняття спортсменів-танцюристів 15-16 років в тижневому мікроциклі підготовчого періоду для вдосконалення елементів латиноамериканської програми танців.

IV. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

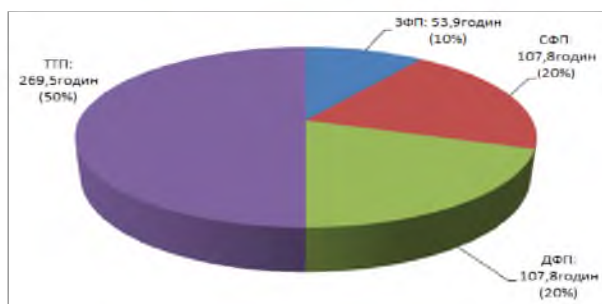
3. З'ясувати ефективність запропонованої моделі тренувального заняття. **Методи дослідження:** вивчення та аналіз літературних джерел, педагогічний експеримент, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Організація дослідження. В дослідженні приймали участь 40 спортсменів-танцюристів 15-16 років (20 дівчат і 20 хлопців) спортивно-танцювального клубу «Еліта», спортивно-танцювального клубу «Школа Гукових» і спортивно-танцювального клубу «Астра» (м. Дніпропетровськ).

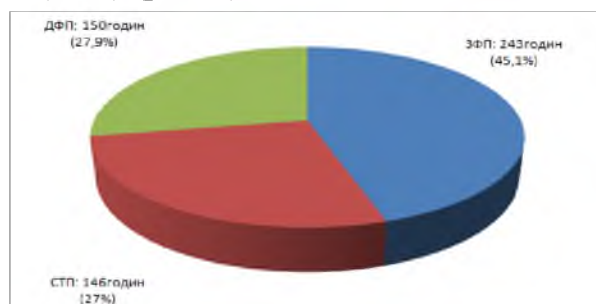
Результати дослідження і їх обговорення. Контрольна група займалась за програмою позашкільної освіти «Художньо-естетичний напрям (хореографічний та декоративно-ужитковий профіль)», яку рекомендовано Міністерством України у справах сім'ї, молоді та спорту, Українським державним центром позашкільної освіти, інститутом інноваційних технологій та змісту освіти у 2012 році. Програма розрахована на заняття з дітьми від 6 до 16 років і охоплює початковий і основний рівень. На навчання дітей 15-16 років відводиться 539 година (по 11 годин на тиждень), застосовуються елементи класичного, історико-побутового, естрадного сучасного бального танцю; танцювальна імпровізація, майстерність актора, накладання гриму та естетика танцю і азбука музичного руху [1].

Теоретичний аналіз програми, за якою проводились заняття в контрольній групі показав, що розподіл годин на різні види підготовки не відповідає загальним положенням і рекомендаціям вчених щодо побудови тренувального процесу спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Виявлено, що в контрольній групі: на загальну фізичну підготовку відводилось 243 години, що складає 45,1% (за рахунок хореографічної підготовки), на спеціально-технічну підготовку – 146 годин, це 27% (спеціальна фізична підготовка і техніко-тактична підготовка), і на допоміжну фізичну підготовку відводилось 150 годин, що складає 27,9% (танцювальна імпровізація, майстерність актора, накладання гриму та естетика танцю і азбука музичного руху) (рис.1).

Для оптимізації побудови тренувального процесу в експериментальній групі було визначено обсяг навантажень згідно з рекомендаціями провідних дослідників в галузі спортивного танцю і у відповідності до основних положень теорії спорту [5,7]. Також при визначенні співвідношення різних видів підготовки танцюристів, було проаналізовано програми підготовки з гімнастики і фігурного ковзання, в яких співвідношення фізичної, технічної і спеціальної підготовки - 10%, 80% і 20% відповідно. Таким чином в експериментальній програмі фізичної підготовки спортсменів-танцюристів 15-16 років на етапі спеціалізованої базової підготовки співвідношення засобів фізичної, технічної і хореографічної підготовки мають наступний вигляд: загальна фізична підготовка складає 53,9 годин (10%), спеціальна фізична підготовка і хореографічна підготовка складають по 107,8 годин по (20%) кожна і технічна підготовка складає 269,5 годин (50%) (рис. 1).



Експериментальна група



Контрольна група

IV. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Рис. 1 Співвідношення видів фізичної і техніко-тактичної підготовки спортсменів-танцюристів контрольної і експериментальної групи на етапі спеціалізованої базової підготовки

ЗФП – загальна фізична підготовка; СФП – спеціальна фізична підготовка;ДФП – допоміжна фізична підготовка; ТТП – техніко-тактична підготовка; СТП – спеціальна технічна підготовка (об'єднання ТТП і СФП)

Таким чином в експериментальній групі збільшується частка спеціальної та допоміжної фізичної підготовки за рахунок загальної, акцент зроблено на розвиток провідних спеціальних фізичних якостей, які притаманні танцюристам [2,9]. Техніко-тактична і спеціальна підготовка як в контрольній так і в експериментальній групі складається з танців латиноамериканської програми (самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв) і європейської програми (вальс, танго, віденський вальс, квікстеп, повільний фокстрот). Експериментальним чинником є співвідношення цих видів підготовки з іншими – в контрольній групі на ці види підготовки відводиться 27%, а в експериментальній групі 70% від загального обсягу навантаження (згідно співвідношенню видів підготовки, яке запропановано в експериментальній програмі з фізичного фиховання спортсменів-танцюристів 15-16 років на етапі спеціалізованої базової підготовки). Різними в контрольній і експериментальній групах були і засоби фізичної підготовки. В експериментальній групі загальна фізична підготовка включала: стройові вправи, загально-розвиваючі вправи, прикладні, акробатичні вправи, вправи на розвиток рівноваги, нахили, повороти, стрибки, партерні рухи. В контрольній групі загальна фізична підготовка відбувалась за рахунок різних видів хореографії. В експериментальній групі ці види хореографії відносились до допоміжної підготовки, а в контрольній групі допоміжна підготовка складалась з танцювальної імпровізації, майстерності актора, накладання гриму та естетики танцю і азбуки музичного руху.

Для вдосконалення тренувального процесу в експериментальній групі було розроблено модель тренувального заняття латиноамериканської програми танців в тижневому мікроциклі підготовчого періоду. За цією моделлю в експериментальній групі великий об'єм роботи виконувався з відносно малою інтенсивністю. Експериментальним чинником на заняттях при вдосконаленні латиноамериканської програми танців було введення вправ на розвиток швидкості, гнучкості і вправ, які сприяли підвищенню анаеробних ресурсів організму. В експериментальній групі структура тренувального заняття мала наступний вигляд: підготовча частина включала в себе елементи хореографії і сприяла поступовому підведенню спортсменів-танцюристів до ефективного виконання спеціальної тренувальної роботи основної частини. Основна частина заняття складалась з вправ високої інтенсивності з розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей і анаеробних ресурсів організму. В перервах між

IV. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Таблиця 1

Модельна структура тренувального заняття латиноамериканської програми танців в тижневому мікроциклі підготовчого періоду.

Підготовча частина		Основна частина (вівторок, четвер)								Заключна частина		Обсяг навантаження
Хореографія		Перший “блок”		Другий “блок”		Третій “блок”		Четвертий “блок”		Вправи на розвиток гнучкості		120 хв
час	ЧСС	час	ЧСС	час	ЧСС	час	ЧСС	час	ЧСС	час	ЧСС	
15 хв	100-130 уд/хв	Вправи на розвиток швидкісних якостей		Вправи на розвиток швидкісно-силових якостей		S, Ch, R, P, J		S, Ch, R, P, J		7 хв	100-130 уд/хв	
		7 хв	180-200 уд/хв	11 хв	180-200 уд/хв	10 хв	100-130 уд/хв	10 хв	130-160 уд/хв	аеробне навантаження		
		анаеробно –алактатне навантаження		анаеробно-гліколітичне навантаження		аеробне навантаження		аеробне навантаження		Вправи на розвиток дихання		
аеробне навантаження	S, Ch, R, P, J		S, Ch, R, P, J		Вправи на розвиток координаційних якостей		Вправи на розвиток анаеробних можливостей організму		5 хв	80-100 уд/хв		
	5 хв	100-130 уд/хв	10 хв	130-160 уд/хв	10 хв	150-170 уд/хв	10 хв	180-190 уд/хв	аеробне навантаження			
	аеробне навантаження		аеробне навантаження		аеробне навантаження		анаеробне навантаження					
	S, Ch, R, P, J		S, Ch, R, P, J		S, Ch, R, P, J		S, Ch, R, P, J					
	10 хв	160-180 уд/хв	10 хв	170-190 уд/хв	10 хв	170-190 уд/хв	10 хв	170-190 уд/хв				
анаеробно-аеробне навантаження		анаеробно-аеробне навантаження		анаеробно-аеробне навантаження		анаеробно-аеробне навантаження						

IV. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

підходами з роботою високої інтенсивності використовувались вправи на розвиток координаційних здібностей, гнучкості і технічного вдосконалення танців

латиноамериканської програми. Використання спеціальних фізичних вправ, схожих за динамікою і кінематичною структурою з основними технічними діями, сприятливо позначалось на вдосконаленні техніки майстерності танцюристів. Виконання вправ для розвитку активної і пасивної гнучкості в перервах між підходами у вигляді зміни програми сприяло збільшенню підготовленості в суглобах і створювало оптимальні умови для збереження необхідної амплітуди при виконанні спеціальних вправ. В заключній частині виконувались вправи на розвиток гнучкості, вправи спрямовані на підвищення функцій зовнішнього дихання і на розслаблення, що сприяло підвищенню рівня спеціальної підготовленості спортсменів-танцюристів і переключала функціональні системи організму на відновлювальний режим. (табл.1).

Тренувальне заняття в контрольній групі проводилось згідно з традиційною програмою [1].

Після впровадження запропонованої нами моделі тренувального заняття спортсменів-танцюристів 15-16 років в тижневому мікроциклі підготовчого періоду, було проведено повторне педагогічне тестування. Результати показали динаміку змін показників фізичної підготовленості дівчат 15-16 років, які займаються спортивними танцми (табл.2)

Так показники вибухової сили у дівчат 15-16 років в контрольній групі збільшилися на 2% ($M=162,8\pm 3,15$) ($p<0,05$), в експериментальній групі – на 4,3% ($M=170,7\pm 2,05$) ($p<0,05$) (тест “стрибок в довжину”).

Значний приріст показників спостерігався і при оцінюванні швидкісно-силових якостей. За показниками тесту “присідання за 10 с”, в контрольній групі дівчат приріст склав 5,1% ($M=9,9\pm 0,26$), в експериментальній групі – 9,6% ($M=11,4\pm 0,23$) ($p<0,05$). Показники фізичної підготовленості дівчат контрольної групи за тестом “піднімання тулуба за 10 с”, зросли на 4,7% ($M=8,5\pm 0,24$), в експериментальній – на 13,5% ($M=9,6\pm 0,17$) ($p<0,05$).

За показником гнучкості хребетного стовпа (тест “міст”), у дівчат контрольної групи приріст склав 3,9% ($M=34,5\pm 2,42$), в експериментальній групі цей показник збільшився на 9,4% ($M=31,0\pm 1,83$) ($p<0,05$). Рухливість в тазостегневих суглобів у дівчат контрольної групи збільшилась на 8,1% ($M=9,9\pm 0,91$) (тест “продольний шпагат”), в експериментальній групі приріст цього показника склав 33,3% ($M=7,2\pm 0,73$) ($p<0,05$). Рухливість в гомілко-ступневих суглобах у дівчат контрольної групи зросла на 4% ($M=6,3\pm 0,47$), в експериментальній групі на 9,4% ($M=5,85\pm 0,31$) ($p<0,05$). Приріст показників рухливості в плечових суглобах (тест “викрути з палицею”) у дівчат контрольної групи збільшився на 1,8% ($M=48,0\pm 1,63$), в експериментальній групі – на 7,4% ($M=48,5\pm 1,17$) ($p<0,05$).

Проведення порівняльного аналізу і дослідження динаміки приросту показників фізичної підготовленості спортсменів-танцюристів 15-16 років на етапі спеціалізованої базової підготовки, свідчать про більш вищу ефективність застосування експериментальної програми фізичної підготовки в експериментальній групі, ніж застосування традиційних обсягів навантаження в контрольній групі.

Динаміка змін показників фізичної підготовленості дівчат 15 – 16 років експериментальної і контрольної групи на етапі спеціалізованої базової підготовки

№	Показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості	Умови реєстрації	КГ n = 10		ЕГ n = 10	
			М	m	М	m
1	Присідання за 10 с (кіл-сть)	до експерименту	9,4	0,23	10,3	0,32
		після експерименту	9,9	0,26	11,4	0,23
		різниця	0,5	p < 0,05	1,1	p < 0,05
2	Піднімання тулуба за 10 с (кіл-сть)	до експерименту	8,1	0,25	8,5	0,22
		після експерименту	8,5	0,24	9,6	0,17
		різниця	0,4	p > 0,05	1,3	p < 0,05
3	Міст (відстань, см)	до експерименту	35,84	2,54	33,9	2,10
		після експерименту	34,5	2,42	31,00	1,83
		різниця	-1,34	p > 0,05	-2,9	p < 0,05
4	Шпагат поперек (см)	до експерименту	10,7	1,08	9,6	0,74
		після експерименту	9,9	0,91	7,2	0,73
		різниця	-0,8	p > 0,05	-2,4	p < 0,05
5	Рухливість ГСС (см)	до експерименту	6,55	0,52	6,4	0,32
		після експерименту	6,3	0,47	5,85	0,31
		різниця	-0,25	p > 0,05	-0,55	p > 0,05
6	Викрути з палицею в плечових суглобах (см)	до експерименту	48,88	1,76	55,1	1,20
		після експерименту	48,00	1,63	48,50	1,17
		різниця	-0,88	p > 0,05	-6,6	p < 0,05
7	Стрибок в довжину (см)	до експерименту	159,65	3,10	163,3	2,02
		після експерименту	162,8	3,15	170,70	2,05
		різниця	31,15	p < 0,05	7,4	p < 0,05

Висновки.

1. Проведений педагогічний експеримент показав можливості підвищення фізичної підготовленості спортсменів-танцюристів 15-16 років на етапі спеціалізованої базової підготовки. Проведення занять за структурою моделі тренувального заняття тижневого мікроциклу, дає значний приріст результатів показників фізичної підготовленості спортсменів-танцюристів 15-16 років в підготовчому періоді першого макроциклу. В експериментальній групі дівчат значно збільшились показники вибухової сили, показники гнучкості і рухливості хребетного стовпа, гомілко-ступеневих і тазостегневих суглобів (p < 0,05).

2. Проведення занять за моделью тренувального заняття в експериментальній групі допомогло вирішити задачу по створенню міцної аеробної

бази, на основі якої спортсмени-танцюристи будуть виконувати великі обсяги спеціальної роботи.

ЛІТЕРАТУРА

1. Артюх В.В. Програми для позашкільних і загальноосвітніх навчальних закладів : художньо-естетичний напрям / Артюх В. В., Білай І.А. та ін. – К., 2012. – С. 154
2. Демидова О.Н. Факторный анализ показателей физической и функциональной подготовленности спортсменок-танцоров 14-18 лет на этапе специализированной базовой подготовки. / О.Н. Демидова // Здоровье для всех: научно-практический журнал. - Пинск, Учредитель: УО «Полесский государственный университет», 2012. - №2. – С. 38-41.
3. Жаворонкова И.В. Комплектование пар в спортивных балльных танцах (на примере детей 12-15 лет) дис ... на соискание ученой степени канд. пед. наук: 13.00.04. / Жаворонкова Ирина Анатольевна. - Белград. – 2006, 174 с.
4. Калужна О. Фізична підготовка спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки / О. Калужна, І. Войтович // Молода спортивна наука України. - Т.1. – 2009. С. 137 – 142.
5. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов (Методическое пособие) / В.Г. Никитушкин . – М. : Департамент физической культуры и спорта города Москвы, 2009. – 112с.
6. Основы математической статистики и ее использование при обработке данных в сфере физической культуры и спорта (Методические рекомендации для студентов, магистров и аспирантов институтов физической культуры и спорта) / Состав. Д.Н. Тогобицкая, Г.Н. Шамардина, Н.Г. Долбышева – Днепропетровск: ООО «Вета», 2009. – 63с.
7. Платонов В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: [учебник для студ. высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808с.
8. Сингина Н.Ф. Структура многолетней подготовки в спортивных балльных танцах / Н.Ф. Сингина // Спортивные танцы. - Бюлл. № 2(4). – М.: РГАФК, 1999. - С. 22-25.
9. Терехова М.А. Методика физической подготовки танцоров 10-11 лет на этапе начальной спортивной специализации: автореф. дис ... канд. пед. наук / М.А. Терехова, Волгоградская ГАФК. – Малаховка, 2008. - 28 с.

АНОТАЦІЇ

МОДЕЛЬ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ СПОРТСМЕНОВ-ТАНЦОРОВ 15-16 ЛЕТ В НЕДЕЛЬНОЙ МИКРОЦИКЛА ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА

Оксана Демидова

Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта

Обосновано содержание тренировочного занятия экспериментальной программы по физической подготовке спортсменов-танцоров 15-16 лет в недельном микроцикле подготовительного периода. Рассмотрены методы совершенствования физических качеств танцоров при усовершенствовании латиноамериканской программы танцев. Показано решение задачи повышения анаэробной продуктивности организма спортсмена-танцора на протяжении занятия при постоянном изменении направленности нагрузки. Дано описание небольших комплексных “блоков” нагрузки, в которых упражнения технико-тактической подготовки чередуются с упражнениями на развитие гибкости, скорости, скоростно-силовых и координационных качеств

Ключевые слова: спортсмены-танцоры, физическая подготовка, годичный цикл, анаэробная продуктивность, специализированная подготовка.

МОДЕЛЬ ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ СПОРТСМЕНІВ-ТАНЦЮРИСТІВ 15-16 РОКІВ В ТИЖНЕВОМУ МІКРОЦИКЛІ ПІДГОТОВЧОГО ПЕРІОДУ

Оксана Демідова

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Обґрунтовано зміст структури тренувального заняття експериментальної програми з фізичної підготовки спортсменів-танцюристів 15-16 років в тижневому мікроциклі підготовчого періоду. Розглянуто методи вдосконалення фізичних якостей танцюристів при удосконаленні латиноамериканської програми танців. Наведено рішення завдань підвищення анаеробної продуктивності організму спортсменів-танцюристів протягом заняття при постійній зміні спрямованості навантаження. Представлено опис невеликих комплексних “блоків” навантаження, в яких вправи техніко-тактичної підготовки чергуються з вправами на розвиток гнучкості, швидкості, швидко-силових і координаційних здібностей.

Ключові слова: спортсмени-танцюристи, фізична підготовка, річний цикл, анаеробна продуктивність, спеціальна підготовка.

MODEL TRAINING SESSIONS ATHLETES DANCERS 15-16 YEARS WITHIN A WEEK MICROCYCLE PREPARATORY PERIOD

Oksana Demidov

Dnipropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sports

Structure's content of training session's experimental program of physical preparation athletes-dancers aged 15-16 in week microcycle preparatory period was justified. Reviewed the methods for improving physical qualities while improving international Latin dance. Displaying solution of the task, which is considered strengthening the anaerobic productivity of an athlete-dancer's organism while a constant change in load direction. The description of the complex load “blocks”, which consist the tactical training exercises that interspersed with development of flexibility, speed, speed-strength and special endurance.

Key words: athletes - dancers, physical training, annual cycle, anaerobic productivity, specialized training.

ВИТОКИ ЖІНОЧОГО ФУТБОЛУ НА ТЕРЕНАХ УКРАЇНИ

Андріана Ковалишин, Антон Литвинець

Львівський державний університет фізичної культури

Постановка проблеми. Жіночий футбол набуває все більшої популярності, як у світі, так й на території нашої країни. Сама школа українського жіночого футболу, на відміну від чоловічого, почала формуватися тільки в останні десятиліття. Проте, вже сьогодні жіноча команда України з футболу входить до числа найсильніших збірних не тільки Європи, а й світу у рейтингу ФІФА [4]. Однак, процес розвитку жіночого футболу в Україні ґрунтовно не досліджувався і не має свого систематизованого викладу. Вітчизняні фахівці, учні спортивних шкіл та студенти спеціалізованих навчальних закладів користуються навчальною літературою радянських часів, де історія українського жіночого футболу не представлена.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У наукових працях, присвячених історії спорту, жіночий футбол згадується лише епізодично (В. В. Столбов, 1989; О. Вацеба, 1994 та ін.). В різні роки окремі теоретико-методичні проблеми жіночого футболу в Україні досліджувались у публікаціях ряду знаних вчених та фахівців галузі фізичної культури і спорту (В. В. Соломонко, О. В. Соломонко, Г. А. Лисенчук, 1997; А. Зайцев, В. Левін, 2001; І. П. Каліта, 2003; В. Шамич, 2003). Проте, науково обґрунтованих праць, присвячених історії жіночого футболу в Україні як окремого дослідження, на сьогодні немає. Саме дефіцит об'єктивної інформації про становлення жіночого футболу в Україні спонукав нас до проведення цього дослідження.

Мета дослідження: особливості становлення та розвитку жіночого футболу в Україні.