

Фізична підготовленість дітей 7–9 років, які займаються спортивними танцями*Львівський державний університет фізичної культури (м. Львів)*

Постановка проблеми. Спортивні танці є порівняно новим видом спорту не тільки в Україні, а й у світі. Сучасний танцювальний спорт характеризується постійним зростанням конкуренції як на українській, так і міжнародній арені. За короткий час в Україні з'явилися талановиті тренери та спортсмени, які достойно представляють державу на змаганнях найвищого рівня. У той же час спостереження за роботою провідних танцювальних клубів західного регіону України показують, що не існує науково обгрунтованої системи підготовки спортсменів-танцюристів. Особливо це стосується дітей 7–9 років, які тільки починають займатися спортивними танцями. Саме в цей час необхідно закладати основи технічної підготовки, яка повинна бути домінуючою у навчально-тренувальному процесі. У той же час численні науково-методичні дослідження [1; 4; 5; 6; 8] показують, що якість технічної підготовки значною мірою залежить від належного рівня фізичної підготовленості. Це ставить нові вимоги до специфіки розвитку фізичних якостей, які необхідні танцюристам для покращення їхньої спортивної майстерності. Подібна специфіка, на нашу думку, повинна полягати у диференційованому підході до підбору засобів та методик, що використовуються в процесі фізичної підготовки юних спортсменів. Саме тому вирішення цього питання є актуальним для практики навчально-тренувального процесу танцюристів.

Мета – визначити рівень розвитку фізичних якостей (силових здібностей, гнучкості, швидкісної витривалості) юних танцюристів на етапі попередньої базової підготовки.

Виклад основного матеріалу дослідження. Доведено, що високий рівень розвитку фізичних якостей сприяє досягненню та покращенню спортивних результатів [1; 5; 6; 8]. Для досягнення високої спортивної майстерності у складнокоординаційних видах спорту необхідний взаємозв'язок кількох чинників, серед яких слід виділити раціональне співвідношення рівня розвитку фізичних якостей (сили, гнучкості, витривалості тощо), що притаманні для кожного конкретного виду спортивної діяльності [5; 6].

Оптимальний розвиток фізичних якостей дає змогу танцюристам проявити свій максимальний руховий потенціал під час виконання змагальних композицій. Недостатній розвиток фізичних якостей призводить до компенсації однієї фізичної якості іншою або до неякісного виконання танцювальних фігур, що, у свою чергу, не дає змоги продемонструвати на належному рівні технічну підготовленість танцювальної пари [7].

Проведені нами попередні дослідження [2; 3; 4; 7] показали, що найбільш значущими для підготовки юних танцюристів є такі фізичні якості: гнучкість, силова витривалість, швидкісна витривалість.

Для визначення рівня розвитку гнучкості у дітей 7–9 років нами були використані такі контрольні вправи, як “нахил уперед” і “міст”; силової витривалості – утримання гантелей вагою 1,5 кг у положенні руки в сторони та лежачи на животі, руки і ноги підняті на висоту 20 см, утримування прогнутого тіла; швидкісної витривалості – човниковий біг 4×9 м.

У дослідженнях брали участь 40 танцюристів віком 7–9 років. Дослідження проводились на базі спортивно-танцювального клубу “Фламінго” м. Львова в підготовчому періоді тренувального циклу.

У результаті проведених досліджень середні показники рівня розвитку гнучкості становили $3,2 \pm 5,8$ см (“нахил уперед”) і $71,6 \pm 10$ см (“міст”); силової витривалості – $89,4 \pm 30,4$ с (час утримування гантелей вагою 1,5 кг у положенні руки в сторони) і $25,5 \pm 13,6$ с (лежачи на животі, руки і ноги підняті на висоту 20 см, утримування прогнутого тіла); швидкісної витривалості – $13,24 \pm 0,26$ с (човниковий біг 4×9 м).

Із метою подальшого диференційованого підходу до усунення виявлених недоліків у рівні розвитку фізичних якостей юних танцюристів результати кожної фізичної якості були умовно поділені нами на п'ять рівнів:

- низький рівень;
- рівень нижче середнього;
- середній рівень;

- рівень вище середнього;
- високий рівень.

В результаті проведеного дослідження у групу з низьким рівнем розвитку гнучкості у вправах “нахил уперед” і “міст” потрапило по сім танцюристів (17,5 % від усієї кількості дітей); із рівнем нижче середнього у вправі “нахил уперед” – шість дітей (15 %) і “міст” – дев'ять дітей (22,5 %); із середнім рівнем у вправі “нахил уперед” – 16 дітей (40 %) і “міст” – 10 дітей (25 %); вище середнього рівня у вправі “нахил уперед” – шість дітей (15 %) і “міст” – вісім дітей (20 %); із високим рівнем розвитку гнучкості у вправі “нахил уперед” – п'ять дітей (12,5 %) і “міст” – шість дітей (15 %). Отримані дані представлені на рис. 1 і 2.

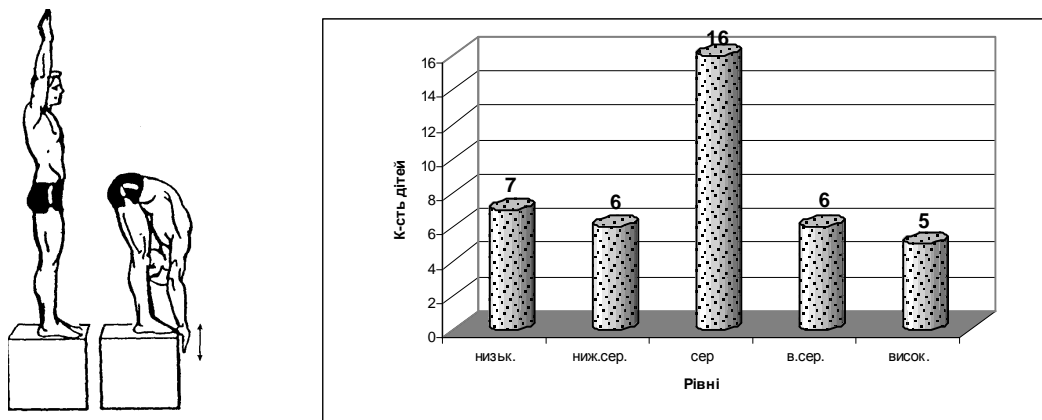


Рис. 1. Результати виконання вправи “нахил уперед” танцюристами 7–9 років

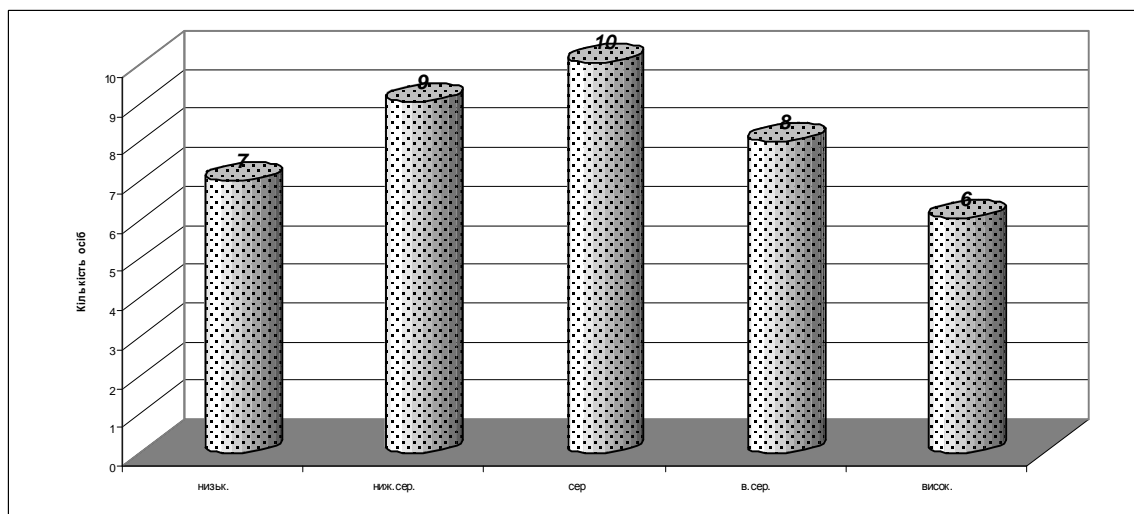


Рис. 2. Результати виконання танцюристами 7–9 років вправи “міст”

Аналіз отриманих результатів показав, що переважна частина дітей 7–9 років, які займаються спортивними танцями, має середній рівень розвитку гнучкості. Відхилення у більшості дітей від середніх показників розвитку цієї якості слід визнати несуттєвим.

За результатами контрольних випробувань на силову витривалість розподіл дітей за рівнями розвитку цієї якості був таким: у групу з низьким рівнем розвитку силової витривалості у вправі на час утримування гантелі вагою 1,5 кг у положенні руки в сторони і вправі лежачи на животі, руки і ноги підняті на висоту 20 см, утримування прогнутого тіла – потрапило по чотири танцюристи (10 % від усієї кількості дітей), із рівнем нижче середнього у першій вправі – 14 дітей (35 %) й у другій вправі – 16 дітей (40 %), із середнім рівнем у першій вправі – 12 дітей (30 %), у другій вправі – сім дітей (17,5 %), вище середнього рівня у першій вправі – чотири дитини (10 %) й у другій вправі – сім дітей (17,5 %), з високим рівнем розвитку силової витривалості у першій та другій вправах – по шість юних танцюристів (15 %). Отримані дані представлені на рис. 3.

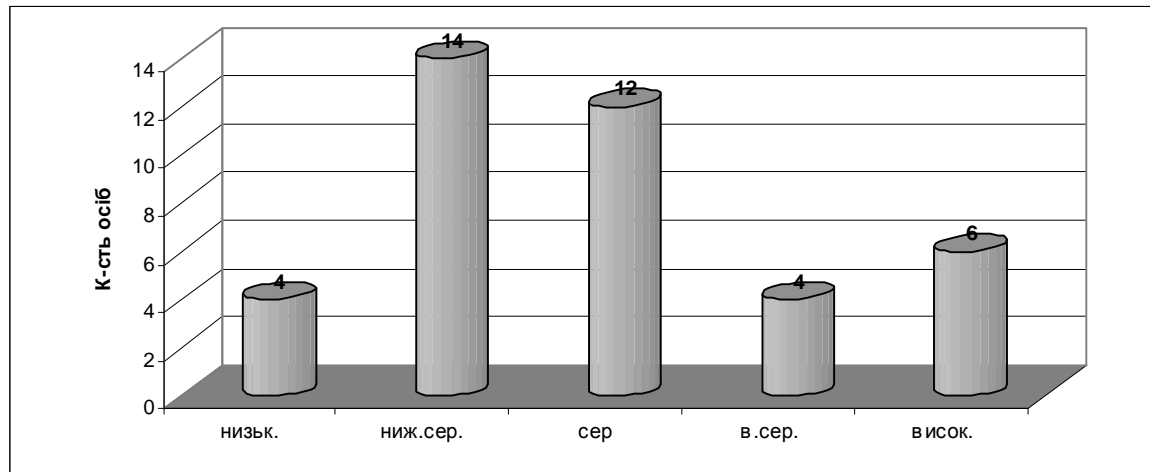


Рис. 3. Результати виконання вправи піднімання гантелей 1,5 кг до положення “руки в сторони” танцюристами 7–9 років

Отримані показники силової витривалості дітей 7–9 років свідчать, що ця фізична якість у юних танцюристів перебуває на рівні нижче середнього. На відміну від показників гнучкості, результати силової витривалості у дітей характеризуються більш суттєвими відхиленнями від середніх даних.

Ефективною вправою для розвитку швидкісної витривалості танцюристів 7–9 років є човниковий біг 4×9 м. У результаті проведеного дослідження у групу з низьким рівнем розвитку швидкісної витривалості потрапило шість танцюристів (15 % від усієї кількості дітей), із рівнем нижче середнього – 14 дітей (35 %), із середнім рівнем – 10 дітей (25 %), вище середнього рівня – шість дітей (15 %), з високим рівнем розвитку швидкісної витривалості – чотири дитини (10 %).

Як показали наші попередні педагогічні спостереження, високий рівень розвитку швидкісної витривалості значною мірою пов'язаний з якістю виступів танцювальних пар на змаганнях. Оскільки тривалість кожного танцю складає близько 1,5 хв, а час для відпочинку спортсменів у фіналі змагань недостатній, швидкісна витривалість здійснює вплив на остаточний результат виступів юних танцюристів.

Висновки. Дослідження показали, що на етапі попередньої базової підготовки дітей 7–9 років, які займаються спортивними танцями, недостатній рівень розвитку силової витривалості та, особливо, швидкісної витривалості – 35 % дітей мають рівень розвитку цих якостей нижче середнього. Водночас більшість дітей мають середній та вище середнього рівень розвитку гнучкості – 40 % та 25 % відповідно. Необхідність високого розвитку силової та швидкісної витривалості зумовлені специфікою проведення змагань, від яких значною мірою залежить якість виступів юних спортсменів.

Література

1. Бюген М. М. Обучение двигательным действиям.– М.: ФиС, 1985.– 192 с.
2. Джала Т. Р. Оцінювання фігур програми STUDENT в спортивних танцях / Молода спортивна наука України: Зб. наук. ст.– Л.: ЛДІФК, 2002.– Т. 2.– С. 83–85.
3. Джала Т. Р. Опорні точки у вивченні базових фігур та елементів у спортивних танцях / Молода спортивна наука України: Зб. наук. ст.– Л.: ЛДІФК, 2000.– С. 215–218.
4. Коваленко А. А. Современное состояние научных исследований в спортивних танцях // Спортивние танцы.– М.: РГАФК, 2001.– № 1 (17).– С. 11–13.
5. Майборода Ю., Куц О. Технологія тренувального процесу веслярів на байдарках на етапі початкової спортивної спеціалізації / Актуальні проблеми фізичної культури і спорту.– Л.: ЛДІФК, 2004.– № 3.– С. 32–135.
6. Максименко Г. М., Гребенкин В. С. Современная система подготовки легкоатлетов.– Луганск.: Знание, 2000.– С. 244.
7. Осадців Т. П. Спортивні танці: Навч. посіб.– Л.: ЗУКЦ, 2001.– 340 с.
8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение // Учеб. тренеров высшей квалификации.– К.: Олимп. лит., 2004.– 808 с.

Анотація

У статті розглядається роль фізичних якостей у навчально-тренувальному процесі юних спортсменів, зміст контрольних вправ та результати контрольних випробувань із фізичної підготовленості юних танцюристів.

Ключові слова: *спортивні танці, фізичні якості, технічна підготовленість, контрольні вправи.*

В статье рассматривается роль физических качеств учебно-тренировочного процесса юных спортсменов, содержание контрольных упражнений и результаты контрольных испытаний с физической подготовленности юных танцоров.

Ключевые слова: *спортивные танцы, физические качества, техническая подготовленность, контрольные упражнения.*

The article deals with the role of physical skills in the process of young sportsmen training, the essence of the main exercises and the results of the final testing in physical training of young dancers.

Key words: *sporting dances, physical qualities, technical preparedness, testing.*