

I. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА У СИСТЕМІ БАГАТОРІЧНОГО ТРЕНУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ-ТАНЦЮРИСТІВ

Ольга Калужна

Львівський державний університет фізичної культури



Анотація

В статті рассмотрена проблема фізичної підготовки в системі багаторічної спортивної підготовки спортсменів-танцюристів. На основі аналізу думок опитаних фахівців (n=60) по спортивним танцям встановлено її значимість в тренувальному процесі спортсменів на кожному з етапів багаторічної підготовки.

Abstract

In the article a problem of physical preparation in system of long-term sports preparation of sportsmen-dancers is considered. On the basis of the analysis of opinions of the interrogated experts (n=60) on sports dances its importance in training process of sportsmen on each of stages of long-term preparation is established.

Постановка проблеми. Враховуючи те, що спортивні танці – відносно молодий вид спорту, в якому не сформовані фундаментальні теоретико-методичні основи підготовки спортсменів, перед фахівцями постає велика кількість питань, що потребують ретельного вивчення та ґрунтовного аналізу. Одним з них є вивчення структури та змісту різних видів підготовки, що мають важливе значення для становлення спортивної майстерності та спортивного удосконалення, як спортсменів-початківців, так і висококваліфікованих спортсменів-танцюристів [1, 2, 3].

Необхідно зазначити, що фізична підготовка є найбільш вивченим видом підготовки у системі спортивного тренування у різних видах спорту та займає у ній центральне місце. Це обґрунтовується й тим, що різні види підготовленості (техніко-тактична, психологічна тощо) реалізуються за допомогою належної фізичної підготовки. Відповідно в процесі розвитку та удосконалення фізичних якостей одночасно удосконалюється техніка й тактика спортсменів, їхні спеціальні психологічні якості. Разом з тим, у наукових виданнях відсутній ґрунтовний аналіз змісту фізичної підготовки у танцювальному спорті. Наявні дані з цього питання мають фрагментарний характер, розглядаються окремі компоненти фізичної підготовки спортсменів-танцюристів [3, 4]. Це зумовлює проведення досліджень, пов'язаних із аналізом сучасного

стану процесу фізичної підготовки спортсменів-танцюристів на різних етапах багаторічного спортивного тренування та можливих шляхів його оптимізації.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами та темами:

Дослідження виконується згідно з темою 2.2.6 «Удосконалення методики розвитку фізичних якостей спортсменів у системі багаторічної підготовки» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури та спорту на 2006-2010 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту. Державний реєстраційний номер 01060012618.

Метою дослідження є з'ясування значущості фізичної підготовки у тренувальному процесі спортсменів-танцюристів на різних етапах багаторічної підготовки.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення; соціологічні методи (анкетування); статистична обробка.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Танцювальний спорт належить до групи ациклічних, складно-координаційних видів спорту [3, 4]. Техніка виконання кожного з 10-ти танців програм, затверджених Міжнародною Федерацією Танцювального Спорту (IDSF), вимагає від спортсменів-танцюристів оперативного та якісного оволодіння широким арсеналом технічних елементів, безпомилкового виконання цілісних змагальних композицій.



Серед чинників, що обумовлюють досягнення високих спортивних результатів у танцювальному спорті, одним із визначальних є високий рівень технічної підготовленості. Проте, важливою методичною передумовою вдосконалення в техніці змагальних вправ є взаємозв'язок структури рухів і рівня фізичної підготовленості, тому що підвищення фізичної підготовленості зумовлює перехід на новий рівень технічної майстерності, а більш удосконалена техніка вимагає адекватного рівня фізичної та функціональної підготовленості [1, 2, 4]. Отже, фізична підготовка відіграє важливу роль на всіх етапах багаторічної підготовки спортсменів, створюючи спеціальний фундамент для якісного оволодіння технічними елементами та успішної реалізації техніко-тактичної підготовленості у тренувальній та змагальній діяльності.

У системі багаторічного тренування процес фізичної підготовки є передумовою формування високої працездатності, що дозволяє поступово збільшувати обсяги тренувальних навантажень та вдосконалювати тренуваність, досягати нових адаптаційних змін, покращувати відновні процеси організму, переходячи з одного етапу в інший [1, 2 та ін.]. Важливим завданням у плануванні процесу фізичної підготовки у системі багаторічного тренування є раціональне визначення пріоритетних напрямків тренувальної роботи на кожному з етапів, вибір оптимальних засобів та методів тренування. Відповідно на кожному етапі багаторічного тренування питома вага фізичної підготовки змінюється, що цілком закономірно, оскільки кожен з них має свою мету та завдання [1, 2 та ін.].

Результати дослідження та їх обговорення. З метою вивчення практичного досвіду та думок фахівців щодо значущості фізичної підготовки у системі багаторічного тренування спортсменів-

танцюристів нами було проведено анкетне опитування провідних тренерів України зі спортивних танців та кваліфікованих спортсменів, сертифікованих Міжнародною Танцювальною Асоціацією (WDA). В анкетуванні взяли участь 60 респондентів, серед них 25 тренерів вищої категорії, 5 тренерів – I категорії, 24 тренери – II категорії та 6 тренерів III категорії. Серед респондентів, що взяли участь в анкетуванні, було 20 Майстрів спорту України та 22 Майстри спорту міжнародного класу. Більшість опитаних фахівців мали тренерський стаж понад 7 років (41 респондент, що складало 68,3 % від усіх опитаних), 19 респондентів мали тренерський стаж до 7 років, що становило 31,7 % опитаних респондентів.

Аналіз відповідей респондентів на запитання щодо значущості фізичної підготовки у тренуванні

спортсменів-танцюристів на різних етапах багаторічної підготовки показав (таб.1), що на етапі початкової підготовки більшість фахівців відмічають середній рівень значущості фізичної підготовки (35 респондентів - 58,3 %). На думку 13 респондентів (21,7 %) значущість фізичної підготовки на цьому етапі має високий рівень. Решта 12 респондентів (20 %) вважають її малозначущою. Проте, згідно з фундаментальними працями з теорії спорту [1, 2 та ін.] на етапі початкової підготовки основними завданнями є зміцнення здоров'я юних спортсменів, усунення недоліків у рівні їхнього фізичного розвитку і фізичної підготовленості, різнобічна фізична підготовка, засвоєння широкого спектру рухових дій та створення рухового потенціалу. Вирішення цих завдань неможливе без належної фізичної підготовки.

Таблиця 1

Оцінка рівня значущості фізичної підготовки спортсменів-танцюристів на різних етапах багаторічної підготовки (n=60)

Рівні значущості	1- низький		2- середній		3- високий	
	кількість респондентів	%	кількість респондентів	%	кількість респондентів	%
Етапи багаторічної підготовки						
Етап початкової підготовки (до 9 р.)	12	20	35	58,3	13	21,7
Етап попередньої базової підготовки (10-13р.)	0	-	30	50	30	50
Етап спеціалізованої базової підготовки (14-18р.)	0	-	14	23,3	46	76,7
Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей (з 19р.)	1	1,6	11	18,4	48	80
Етап збереження вищих досягнень	4	6,7	29	48,3	27	45



Щодо значущості фізичної підготовки на етапі попередньої базової підготовки узгодженість думок експертів суттєво зросла: половина опитаних (30 осіб) відмітили середній рівень і стільки ж респондентів – високий. Варто наголосити, що жоден із опитаних респондентів не вважав фізичну підготовку на цьому етапі малозначущою. Це узгоджується з фундаментальними засадами багаторічного тренування [1, 2 та ін.], оскільки на етапі попередньої базової підготовки юні спортсмени вивчають велику кількість технічних елементів та змагальних вправ, засвоєння яких вимагає належної фізичної підготовленості. Надмірне захоплення технічною підготовкою, участю у змаганнях та нівелювання фізичної підготовки може спричинити вичерпання адаптаційних ресурсів дитячого організму, психоемоційне перевантаження, та, як наслідок, припинення занять спортивними танцями [1, 2, 3, 4].

На етапі спеціалізованої базової підготовки значущість фізичної підготовки, на думку опитаних фахівців, зростає. Понад 76% з них стверджували, що вона має високий рівень значущості і жоден з опитаних не оцінив її як малозначущу.

Більшість опитаних фахівців (80 %) також відмітили високий рівень значущості фізичної підготовки на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Середній рівень значущості фізичної підготовки на цьому етапі відзначили 11 респондентів (18,4

%) і лише один респондент (1,6 %) зазначив, що фізична підготовка на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей є малозначущою.

Щодо етапу збереження вищих досягнень думки фахівців розподілилися так: 48,3 % респондентів відмітили середній рівень значущості фізичної підготовки на цьому етапі, 45 % - високий і 6,7 % - низький, що свідчить про погіршення узгодженості думок опитаних експертів.

Отже, результати аналізу відповідей респондентів щодо значущості фізичної підготовки спортсменів-танцюристів дозволяють стверджувати, що вона є важливим компонентом в системі їхнього багаторічного тренування. Особливо це стосується 2, 3 та 4-го етапів багаторічної підготовки. Разом з тим, необхідно наголосити, що в доступній нам літературі ми не знайшли наукового обґрунтування змісту фізичної підготовки, співвідношення вправ з розвитку різних фізичних якостей та питомої ваги фізичної підготовки у структурі тренувальних навантажень спортсменів-танцюристів.

Висновки:

1. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про незадовільний рівень науково-методичного забезпечення процесу фізичної підготовки спортсменів-танцюристів.
2. На думку переважної більшості опитаних фахівців (від 80 до 100 %) фізична підготовка у тренувальному процесі спортсменів-

танцюристів має середню або високу значущість.

3. Найвищу значущість фізична підготовка, на думку експертів, має на етапах спеціалізованої базової підготовки та максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у вивченні взаємозв'язків показників фізичної підготовленості та змагальної діяльності спортсменів-танцюристів різної кваліфікації.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты ДОСХ: [Учебник для ин-тов физ. культуры] / Л. П. Матвеев. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: [учебник для студ. высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – Киев: Олимп. литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966-7133-64-8.
3. Терехова М. А. Методика физической подготовки танцоров 10-11 лет на этапе начальной спортивной специализации: Автореф. дис...канд. пед. Наук: (13.00.04): / Терехова М. А., Волгоградская ГАФК. – Малаховка, 2008. – 28 с.
4. Franklin E. Conditioning for dance / Franklin E. – Champaign: Human Kinetics, 2004. – VIII, 240 p.

