

**ПОРІВНЯННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ РІЗНИХ
ЗА МЕТОДИЧНОЮ СПРЯМОВАНІСТЮ ПРОГРАМ
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ
НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ
У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ**

Ольга КАЛУЖНА

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. Інтенсивність та обсяги тренувальних навантажень у спорті досягли біляграничних величин. Тому дедалі актуальнішим є пошук шляхів удосконалення тренувального процесу. Вивчали ефективність програм комплексної та диференційованої фізичної підготовки 10–13-річних спортсменів танцюристів (n=24) упродовж 6-місячного перехресного педагогічного експерименту. Виявлено, що сумарне середнє зростання показників фізичної підготовленості юних спортсменів і спортсменок упродовж шести місяців за програмою диференційованої фізичної підготовки з урахуванням гендерних відмінностей та змісту змагальної діяльності становило 13,4%, а за програмою комплексної фізичної підготовки з акцентованим розвитком координаційних якостей – лише 2%.

Ключові слова: спортивні танці, юні спортсмени, фізична підготовка, програми підготовки, гендерні відмінності, диференціація.

**СРАВНЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ
РАЗЛИЧНЫХ ПО МЕТОДИЧЕСКОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ ПРОГРАМ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПЕ
ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ БАЗОВОЙ
ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНЫХ ТАНЦАХ**

Ольга КАЛУЖНАЯ

*Національний університет фізичного
воститання и спорта Украины*

Аннотация. Интенсивность и объемы тренировочных нагрузок в спорте достигли околограничных величин. Поэтому все более актуальным является поиск путей совершенствования тренировочного процесса. Изучали эффективность программ комплексной и дифференцированной физической подготовки 10–13-летних спортсменов-танцоров (n = 24) в течение 6-месячного перекрестного педагогического эксперимента. Обнаружили, что суммарный средний прирост показателей физической подготовленности юных спортсменов и спортсменок на протяжении шести месяцев по программе дифференцированной физической подготовки с учетом гендерных различий и содержания соревновательной деятельности составил 13,4%, а по программе комплексной физической подготовки с акцентированным развитием координационных качеств – только 2%.

Ключевые слова: спортивные танцы, юные спортсмены, физическая подготовка, программы подготовки, гендерные различия, дифференциация.

**COMPARISON OF DIFFERENT
METHODOLOGICAL ORIENTATION
PHYSICAL TRAINING PROGRAMS
FOR SPORTSMAN-DANCERS
AT THE PRE-BASIC TRAINING PERIOD
IN SPORTDANCES**

Olga KALUZHNА

*National University of Physical Education
and Sport of Ukraine*

Abstract. The intensity and volume of training loads in the sport reached high values. Therefore, it is actually finding ways to improve the training process. We studied the effectiveness of programs integrated and differentiated physical training 10-13 year-old dancers (n = 24) during a 6-months cross-pedagogical experiment. Found that the total average increase in performance of physical preparation of young sportsmen and sportswomen within six months of the program differentiated on the basis of fitness differences between genders and competitive activity content was 13,4%, and a comprehensive program of physical training accentuated the development of coordination skills – only 2% .

Key words : sports dance, young sportsman, physical training, training programs, gender differences, differentiation.

Постановка проблеми. Зміст змагальної діяльності у спортивних танцях характеризується значним обсягом фігур, технічних елементів та їх комбінацій, поєднанням індивідуальних технічних дій партнера та партнерки, що можуть бути ефективно реалізовані за умови належного рівня розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей кожного з учас-

ників танцювальної пари [1, 5, 9, 12 та ін.]. Планування процесу підготовки юних спортсменів і спортсменок повинно здійснюватися згідно з принципом взаємозв'язку структури і змісту підготовленості спортсменів та структури й змісту змагальної діяльності. Вирішення поставленого завдання можливе наявності об'єктивної інформації про зміст навчально-тренувального процесу та його взаємозв'язку з рівнем підготовленості спортсменів-танцюристів [5, 7, 8, 12 та ін.]. Актуальним питанням є порівняння сумарного впливу занять із розвитку фізичних якостей різних груп 10–13-річних спортсменів і спортсменок на етапі попередньої базової підготовки за програмами різної методичної спрямованості, що дозволить не тільки з'ясувати їх ефективність, але й оптимізувати підготовку спортсменів-танцюристів.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Специфіка тренувальної й змагальної діяльності у спортивних танцях визначається наявністю значної кількості складно координаційних технічних елементів, що переважно виконуються у швидко-силовому режимі роботи м'язів зі значною мобілізацією функцій кардіо-респіраторної та інших функціональних систем організму спортсменів [1, 5, 8, 12]. Ураховуючи цей аспект, одне з провідних місць у системі підготовки танцюристів повинна займати фізична підготовка. Особливу значущість фізична підготовка має на початкових етапах багаторічної підготовки спортсменів, коли формується база для розвитку всіх компонентів спортивної майстерності та вирішуються основні дидактичні завдання: зміцнення здоров'я юних спортсменів, різнобічний фізичний розвиток і засвоєння базових технічних елементів [5, 7]. Зростання спортивних досягнень відзначається удосконаленням різних компонентів спортивного тренування та визначається ним [3, 11]. Високий рівень фізичної підготовленості створює необхідні передумови для ефективної реалізації технічної підготовленості спортсменів у різних складно координаційних і техніко-естетичних видах спорту [2, 6, 10]. Фахівці наголошують на потреби індивідуалізації процесу фізичної підготовки спортсменів, що спеціалізуються у складно координаційних видах спорту та її диференціації з урахуванням структури і змісту змагальної діяльності [6, 7]. Це також вважаємо актуальним для танцювального спорту, передусім, через те, що спортивні танці – парний (дуетний) вид спорту.

Для побудови змагальних композицій використовуються стандартизовані технічні елементи та дії окремо для обох партнерів у різних комбінаціях, що створює індивідуальну змагальну композицію як у спортсменів-початківців, так і у висококваліфікованих спортсменів [5, 7, 12].

Отже, одним із шляхів оптимізації й удосконалення процесу фізичної підготовки спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки, ми вбачаємо диференціацію змісту фізичної підготовки не тільки з урахуванням структури й змісту змагальної діяльності, а й з урахуванням статевих відмінностей 10–13-річних хлопців і дівчат, що спеціалізуються у спортивних танцях.

Мета – з'ясувати ефективність занять за програмами комплексної та диференційованої фізичної підготовки 10–13-річних спортсменів і спортсменок, які займаються спортивними танцями на етапі попередньої базової підготовки.

Методи дослідження. 1. Теоретичний аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури та емпіричних даних наукового дослідження. 2. Перехресний педагогічний експеримент. 3. Інструментальні методики: електронна хронометрія, динамометрія, пульсометрія, рефлексометрія. 4. Методи математичної статистики.

Організація дослідження. Перехресний експеримент проводився впродовж 6 місяців (жовтень 2010 року – березень 2011 року) у природних умовах навчально-тренувального процесу. В експерименті взяли участь 24 юні спортсмени-танцюристи на етапі попередньої базової підготовки (12 хлопців та 12 дівчат) танцювальної кваліфікації «С» класу, яких методом випадкової вибірки розподілено на дві рівноцінні групи – експериментальну та порівняльну (по 12 осіб у кожній групі). На першому етапі експерименту (жовтень–грудень 2010 р.) спортсмени порівняльної групи (ПГ) тренувалися за програмою комплексної фізичної підготовки з акцентованим розвитком координаційних якостей, а експериментальної групи (ЕГ) – за авторською програмою диференційованого розвитку фізичних якостей з урахуванням статевих ві-

дмінностей та структури й змісту змагальної діяльності. На другому етапі експерименту (січень–березень 2011 р.) було проведено обмін програмами: спортсмени ПГ тренувалися за експериментальною програмою, а спортсмени ЕГ – за комплексною програмою фізичної підготовки з акцентованим розвитком координаційних якостей.

Перехресний педагогічний експеримент дозволяє при обмеженій величині вибірок провести як міжгрупові порівняння ефективності двох програм, так і визначити сумарний вплив кожної з них упродовж усього експерименту. У цій статті наводимо результати сумарного (в обох групах) впливу різних за методичною спрямованістю тренувальних програм упродовж усього експерименту.

Результати дослідження. Аналіз результатів досліджень свідчить, що під впливом занять за програмою диференційованої фізичної підготовки з урахуванням гендерних відмінностей спортсменів-танцюристів (табл. 1) у спортсменів і спортсменок обох груп відбулися позитивні зміни в показниках станової та кистьової сили сильнішої руки (на 11,14% та 14,17 % відповідно), вибухової сили (на 8,92%) та силової витривалості (7,37%) із середнім і високим рівнем достовірності ($p < 0,01-0,001$).

Таблиця 1

Зміни рівня розвитку силових якостей 10-13-річних спортсменів та спортсменок за час перехресного педагогічного експерименту

Показники силової підготовленості	Заняття за програмою диференційованого розвитку фізичних якостей (n=24)			Заняття за програмою комплексного розвитку фізичних якостей (n=24)		
	вихідні	кінцеві	p	вихідні	кінцеві	p
Станова сила (кг)	59,38±7,71	66,00±7,83	<0,001	63,04±7,72	64,75±6,48	>0,05
Кистьова сила сильнішої руки (кг)	11,50±3,04	13,13±2,86	<0,01	11,50±3,13	11,83±3,39	>0,05
Кистьова сила слабшої руки (кг)	6,67±2,36	6,88±2,50	>0,05	7,04±2,64	6,67±2,36	>0,05
Стрибок за Абалаковим (см)	18,04±2,47	19,65±2,31	<0,001	18,63±2,99	18,08±2,52	>0,05
Вистрибування на 70 % від макс. (к-сть)	11,25±1,71	12,08±1,44	<0,01	11,17±2,33	11,42±1,58	>0,05

Менш виражене, але статистично достовірне зростання ($p < 0,05$) відбулося й у розвитку кистьової сили слабшої руки ($p < 0,05$). Водночас під впливом занять за програмою фізичної підготовки, що поєднувала комплексний розвиток фізичних якостей з акцентованим розвитком координаційних якостей спортсменів і спортсменок, відбулися сумарні зміни в рівні розвитку силових якостей різного спрямування. Зокрема, станова сила, сила кисті сильнішої руки та силова витривалість мали тенденцію до незначного зростання (2,71%; 2,87% та 2,24% відповідно), а сила кисті слабшої руки та вибухова сила мали тенденцію до погіршення (5,26% та 2,95% відповідно). Проте ці зміни не були підтверджені статистично ($p > 0,05$). Сумарне середнє зростання показників силової підготовленості під впливом занять за експериментальною програмою диференційованого розвитку фізичних якостей становило 8,95%, тоді як за результатами тренувальних занять за комплексною програмою фізичної підготовки зміни середнього показника силової підготовленості практично не відбулися (-0,08%).

Отже, можна стверджувати, що на етапі попередньої базової підготовки заняття спортсменів і спортсменок за програмою диференційованої фізичної підготовки з урахуванням гендерних особливостей та змісту змагальної діяльності 10–13-річних танцюристів були значно ефективнішими в розвитку силових якостей, ніж заняття за програмою фізичної підготовки, що поєднувала комплексний розвиток фізичних якостей з акцентованим розвитком координаційних якостей.

Більш висока ефективність занять за експериментальною програмою проявилася і в розвитку різних форм прояву швидкості юних спортсменів та спортсменок. Достовірність позитивних змін була встановлена в усіх показниках швидкості на середньому та високому рівнях істотності ($p < 0,01 - 0,001$). При цьому, максимальна швидкість бігу на 20 м з ходу зросла на 13,89%, латентний час простої та складної реакції зріс на 16,28% та 22,68% відповідно (табл. 2).

Таблиця 2

**Зміни рівня розвитку швидкісних якостей
та загальної працездатності 10-13-річних спортсменів та спортсменок
за час перехресного педагогічного експерименту**

Показники швидкісних якостей та загальної працездатності	Заняття за програмою диференційованого розвитку фізичних якостей (n=24)			Заняття за програмою комплексного розвитку фізичних якостей (n=24)		
	вихідні	кінцеві	p	вихідні	кінцеві	p
Біг на 20 м з ходу (с)	3,24±0,15	2,79±0,19	<0,001	2,98±0,23	3,08±0,21	>0,05
Лат. час простої реакції (мс)	0,43±0,15	0,36±0,13	<0,01	0,40±0,12	0,43±0,14	>0,05
Лат. час складної реакції (мс)	0,97±0,09	0,75±0,15	<0,001	0,91±0,13	0,78±0,18	<0,01
ІГСТ (у.о.)	55,75±2,63	64,00±4,08	<0,001	59,13±6,11	59,50±2,75	>0,05

У той самий час, коли спортсмени і спортсменки тренувалися за програмою комплексного розвитку фізичних якостей, зміни були як позитивними (латентний час складної рухової реакції змінився на 14,29% при $p < 0,01$), так і негативними (швидкість бігу та латентний час простої реакції), хоч вони й не були підтверджені статистично ($p > 0,05$). Загалом, це підтверджується даними літератури [3, 4, 12] щодо консервативності показників швидкості та віддзеркалює тренувальні впливи з розвитку цієї фізичної якості за різними програмами.

Сумарне середнє зростання усіх показників швидкісних якостей під впливом занять за програмою диференційованої фізичної підготовки становило 17,60%, тоді як під впливом занять за програмою комплексної фізичної підготовки воно дорівнювало лише 1,14 %, що свідчить про вищу ефективність першої.

Загальна працездатність під впливом засобів і методів з її розвитку, передбачених заняттями за експериментальною програмою, мала достовірні ($p < 0,001$) позитивні зміни на 14,80 %. Водночас під впливом занять за порівняльною програмою загальна працездатність зросла лише на 0,63%, і ці зміни не були підтверджені статистично ($p > 0,05$).

Узагальнюючи сумарний вплив занять за експериментальною програмою на розвиток різних форм прояву швидкості та загальної працездатності 10–13-річних спортсменів-танцюристів, можемо говорити про їх більшу ефективність порівняно з програмою комплексної фізичної підготовки.

Під впливом занять за експериментальною програмою відбулися позитивні зміни всіх, що вивчалися, важливих для спортивних танців показників гнучкості (табл. 3). При цьому найвищі темпи зростання були досягнуті в рухливості кульшових суглобів: шпагат поперечний – 17,34%; шпагат лівою ногою вперед – 31,57%; шпагат правою ногою вперед – 35,65% ($p < 0,001$). Суттєво також зросли показники загальної гнучкості (висота моста – на 4,15% ($p < 0,01$) і міст – відстань від пальців рук до п'ят на 9,21% ($p < 0,001$) та рухливість у гомілковостопних суглобах – на 10,08% при $p < 0,01$. Сумарне середнє зростання шести показників гнучкості в результаті занять за авторською програмою фізичної підготовки становило 17,98%.

Під впливом тренувальних засобів, що реалізувалися в межах програми комплексної фізичної підготовки також спостерігалися позитивні зміни (див. табл. 3) проте чотири із шести не були підтверджені статистично. Так, у показнику загальної гнучкості та рухливості у плечових і кульшових суглобах та суглобах хребта (тести «висота моста» та «відстань від пальців рук до п'ят у мості») зафіксовані позитивні зміни на 2,65 % та 4,42 % відповідно, що були статистично підтверджені з низьким рівнем істотності ($p \leq 0,05$). Рухливість у кульшових суг-

лобах («шпагат правою ногою вперед», «шпагат лівою ногою вперед», «шпагат поперечний») зросла на 0,75, 1,78 та 5,19% відповідно, проте зміни не були підтверджені статистично ($p > 0,05$). Рухливість гомілковостопних суглобів також характеризувалася позитивною зміною на 3,68%, проте й у цьому випадку достовірність не була статистично підтвердженою ($p > 0,05$). Середнє сумарне зростання кожного з показників рухливості в різних суглобах під впливом занять за програмою комплексної фізичної підготовки становило 3,08%.

Таблиця 3

Зміни рівня розвитку гнучкості 10-13-річних спортсменів та спортсменок за час перехресного педагогічного експерименту

Показники гнучкості	Заняття за програмою диференційованого розвитку фізичних якостей (n=24)			Заняття за програмою комплексного розвитку фізичних якостей (n=24)		
	вихідні	кінцеві	p	вихідні	кінцеві	p
Міст (висота, см)	56,13±5,56	58,46±4,16	<0,01	56,58±3,91	58,08±5,17	<0,05
Міст (відстань, см)	52,77±8,17	47,91±6,30	<0,001	51,77±7,50	49,48±7,97	<0,05
Шпагат правою ногою вперед (см)	19,75±3,27	12,71±3,59	<0,001	15,83±4,14	15,71±3,35	>0,05
Шпагат лівою ногою вперед (см)	18,88±4,38	12,92±3,84	<0,001	16,29±4,41	16,00±3,92	>0,05
Шпагат поперечний (см)	20,42±4,60	16,88±4,64	<0,001	19,25±4,38	18,25±5,65	>0,05
Рухливість ГСС (см)	7,04±1,54	6,33±1,00	<0,01	6,79±1,06	6,54±1,13	>0,05

Ураховуючи значну різницю в сумарних зростаннях групи показників, що віддзеркалюють рухливість у різних суглобах, можемо говорити про більш виражений вплив програми диференційованої фізичної підготовки на розвиток зазначеної фізичної якості в 10–13-річних спортсменів і спортсменок на етапі попередньої базової підготовки, що спеціалізуються у спортивних танцях порівняно з комплексною програмою.

У результаті впливу занять за авторською програмою на розвиток різних форм прояву координаційних якостей на етапі попередньої базової підготовки у спортивних танцях спостерігалася позитивна зміна трьох показників із дев'яти, що було підтверджено статистично (табл. 4). Зокрема, показники динамічної рівноваги та здатності юних спортсменів і спортсменок до орієнтації у просторі зазнали позитивних змін на 28,10 % та 34,75 %, що підтверджено статистично з високим рівнем істотності ($p < 0,001$). Рівень статичної рівноваги 10–13-річних спортсменів-танцюристів зріс на 33,07% при $p < 0,01$. Позитивними змінами показників характеризувалися й інші форми прояву координаційних якостей – точність відтворення 5-секундного та 30-секундного мікро-інтервалів часу, здатність до точного відтворення м'язових зусиль величиною 25, 50 та 75 % від індивідуального максимуму (на 9,3 %; 2,1 %; 6,95 %; 2,58 % та 7,02% відповідно), хоча вони й не були статистично достовірними.

Разом із цим була й негативна зміна точності відтворення 15-секундного мікроінтервалу часу, проте вона також не була підтверджена статистично ($p > 0,05$).

Середнє сумарне зростання дев'яти показників координаційних якостей під впливом занять за програмою диференційованої фізичної підготовки з урахуванням гендерних особливостей юних спортсменів і спортсменок становило 12,98%.

Під час роботи над розвитком координаційних якостей, передбачених заняттями за програмою комплексної фізичної підготовки, встановлено також позитивну динаміку трьох показників із дев'яти, підтверджену статистично. Так, здатність до точного відтворення 30-секундного мікроінтервалу часу зросла на 13,96% та здатність до відтворення м'язових зусиль величиною 25% від індивідуального максимуму – на 23,16% при середньому рівні істотності ($p < 0,01$). Здатність юних спортсменок та спортсменів підтримувати статичну рівновагу достовір-

но зросла на 4,80 % при низькому рівні істотності ($p < 0,05$). Позитивні зміни зафіксовано також й в інших формах прояву координаційних якостей, а саме: динамічній рівновазі – на 3,43%; внутрішньом'язовій координації (точність відтворення м'язових зусиль на 50 % від індивідуального максимуму – на 1,85%; точність відтворення м'язових зусиль на 75% від індивідуального максимуму – на 3,32%), проте ці зміни не були підтверджені статистично ($p > 0,05$). Разом з цим в окремих формах прояву координаційних якостей, що розвивалися за програмою комплексної фізичної підготовки, спостерігалася тенденція до погіршення результатів. Зокрема знизилася значення показника здатності до орієнтації у просторі та здатності до точного відтворення 5 і 15-секундного мікроінтервалів часу, проте ці негативні зміни не було підтверджено статистично. Середнє сумарне зростання координаційних якостей у результаті впливу тренувальних засобів, передбачених програмою комплексної фізичної підготовки, становило лише 2,91%.

Таблиця 4

Зміни рівня розвитку координаційних якостей 10-13-річних спортсменів та спортсменок за час перехресного педагогічного експерименту

Показники контролю координаційних якостей	Заняття за програмою диференційованого розвитку фізичних якостей (n=24)			Заняття за програмою комплексного розвитку фізичних якостей (n=24)		
	вихідні	кінцеві	p	вихідні	кінцеві	p
Проба Ромберга (с)	23,01±4,92	30,62±4,63	<0,01	26,83±7,72	28,12±4,51	<0,05
Кількість поворотів на 360° за 20 с	3,38±0,83	4,33±0,78	<0,001	3,79±1,06	3,92±0,69	>0,05
Орієнтація у просторі (см)	33,92±3,41	22,13±5,64	<0,001	28,38±7,86	30,21±3,73	>0,05
Точність відтворення 5 с (с)	6,21±1,81	5,63±1,26	>0,05	6,04±1,97	6,25±1,54	>0,05
Точність відтворення 15 с (с)	14,75±3,00	15,79±1,36	>0,05	14,71±2,63	16,83±1,81	>0,05
Точність відтворення 30 с (с)	27,50±5,67	28,08±2,84	>0,05	25,92±3,76	29,54±4,50	<0,01
Відтворення м'яз.зус. величиною 25 %	19,71±5,39	21,08±4,09	>0,05	18,00±4,25	22,17±4,74	<0,01
Відтворення м'яз.зус. величиною 50%	32,54±3,38	33,38±6,38	>0,05	31,88±7,04	31,29±5,04	>0,05
Відтворення м'яз.зус. величиною 75 %	45,67±9,64	48,88±9,05	>0,05	46,58±8,70	48,13±10,11	>0,05

Отже, результати занять за авторською програмою фізичної підготовки юних спортсменів-танцюристів з урахуванням гендерних відмінностей та змісту змагальної діяльності у спортивних танцях підтвердили її більш високу ефективність із розвитку фізичних якостей порівняно з результатами комплексної фізичної підготовки з акцентованим розвитком координаційних якостей. Разом з цим варто відзначити, що в рівні статичної рівноваги, здатності до точного відтворення заданих величин м'язових зусиль і точності відтворення мікроінтервалів часу під впливом занять за цією програмою відбулися більш виражені позитивні зміни. Це логічно, оскільки її зміст на 50% був пов'язаний із розвитком саме координаційних якостей.

Підсумовуючи педагогічний експеримент можемо констатувати, що, незалежно від контингенту (ПГ, ЕГ) та послідовності застосування програм фізичної підготовки (I та II етапи перехресного експерименту) 10–13-річних спортсменів-танцюристів, під впливом занять за програмою диференційованої фізичної підготовки з урахуванням гендерних відмінностей та змісту змагальної діяльності партнерів і партнерок рівень фізичної підготовленості достовірно ($p \leq 0,05-0,001$) більш виражено зріс за 17-ма показниками. Водночас під впливом занять за комплексною програмою фізичної підготовки достовірні позитивні зміни ($p \leq 0,05-0,001$) відбулися лише в шести показниках фізичної підготовленості тих самих спортсменів-танцюристів.

Сумарне зростання 24 показників фізичної підготовленості юних спортсменів-танцюристів вікових категорій Ювенали-2 та Юніори-1, які ідентифікуються з етапом попередньої базової підготовки за результатами тренувальних занять за авторською програмою фізичної підготовки з урахуванням гендерних відмінностей та змісту їхньої змагальної діяльності дорівнює 13,4%. Сумарне зростання аналогічних показників фізичної підготовленості 10–13-річних спортсменів і спортсменок під впливом занять за комплексною програмою був значно нижчим і становило лише 2,0%. Це свідчить про досить виражену перевагу запропонованої авторської програми диференційованої фізичної підготовки юних спортсменів і спортсменок на етапі попередньої базової підготовки у спортивних танцях порівняно з програмою комплексної фізичної підготовки.

Висновки:

1. Запропонована програма диференційованої фізичної підготовки 10–13-річних спортсменів-танцюристів базується на фундаментальних засадах теорії адаптації, теорії юнацького спорту та спорту вищих досягнень, теорії розвитку фізичних якостей і враховує гендерні відмінності партнерів і партнерок та зміст їхньої змагальної діяльності.

2. Порівняльний аналіз сумарного впливу занять за авторською та комплексною програмами фізичної підготовки юних спортсменів-танцюристів упродовж усього експерименту дозволив виявити достовірну ($p \leq 0,05-0,001$) перевагу першої у 17-ти показниках фізичної підготовленості з 24-х, а перевага ($p \leq 0,05-0,001$) другої проявилася лише в шести показниках фізичної підготовленості з 24-х.

3. Сумарне середнє зростання показників фізичної підготовленості юних спортсменів і спортсменок за час перехресного педагогічного експерименту за авторською програмою диференційованої фізичної підготовки з урахуванням гендерних відмінностей та змісту змагальної діяльності юних спортсменів і спортсменок становило 13,4%, а за програмою комплексної фізичної підготовки з акцентованим розвитком координаційних якостей – лише 2,0%, що переконливо свідчить про перевагу першої.

Список літератури

1. *Белявский Д. Н.* Содержание и построение подготовки команд формейшн в танцевальном спорте / Д. Н. Белявский, Т. А. Морозевич // Современный Олимпийский спорт и спорт для всех : тез. докл. XI Междунар. науч. конф. – Минск, 2007. – Ч. 1. – С. 49–51.

2. *Болобан В. Н.* Дидактическая система обучения спортивным упражнениям со сложной координационной структурой / Болобан В. Н., Мистулова Т. Е. // Наука в олимпийском спорте. – 1995. – №1 (2). – С. 21–29.

3. *Верхошанский Ю. В.* Организация сложных двигательных действий спортсменов / Верхошанский Ю. В. // Наука в олимпийском спорте. – 1998. – № 3. – С. 8–22.

4. *Волков Л. В.* Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 293 с.

5. *Галеев А. Р.* Стимулируемое развитие двигательных координаций у детей 10-12 лет, занимающихся спортивными танцами : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Галеев А. Р. ; РГУФКСиТ. – М., 2008. – 22 с.

6. *Губа В. П.* Индивидуализация – основа успешной спортивной подготовки / Губа В. П. // Управление тренировочным процессом на основе учета индивидуальных особенностей юных спортсменов : тез. докл. XIII Всесоюз. науч.-практ. Конф. – М., 1991. – Ч. 1. – С. 31–32.

7. *Грицишин Т. Р.* Технічна підготовка спортсменів-танцюристів, на основі використання підвідних вправ та опорних точок фігур програми Student : автореф. дис. ... канд. пед. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / Грицишин Т. Р. – ЛДУФК. – 2007. – 20 с.

8. *Ересько И. Е.* Методика совершенствования тренировочного процесса танцоров 7–9 лет на основе использования средств хореографии : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ересько И. Е. ; Дальневосточная ГАФК. – Хабаровск, 2005. – 25 с.

9. *Лі Бо* Підвищення спеціальної підготовленості на підставі аеробних можливостей у спортивних танцях : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 / Лі Бо; НУФВСУ. – К., 2011. – 22 с.

10. *Маренков А. Н.* Физическая подготовка в танцевальном спорте / А. Н. Маренков // Современный олимпийский и параолимпийский спорт и спорт для всех : тез. докл. XII Международ. науч. конгр. – М., 2008. – Т. 3. – С. 142–143.

11. *Платонов В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966-7133-64-8.

12. *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.

Стаття надійшла до редколегії 15.05.2013