ISSN 1993-5757
SPORT SCIENCE OF UKRAINE *СПОРТИВНА НАУКА УКРАЇНИ*
2014. №5 (63). P. 30-35. *2014. №5 (63). С. 30-35.*
УДК 796.012.656

СТРУКТУРА ТЕХНІЧНОЇ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ-ТАНЦЮРИСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Тарас ОСАДЦІВ, Ігор ЗАНЕВСЬКИЙ, Валентина СОСІНА, Федір МУЗИКА

Львівський державний університет фізичної культури

Анотація. Виявлення взаємозв'язків між показниками технічної та фізичної підготовленості юних спортсменів-танцюристів дало змогу визначити структуру спортивної підготовленості на етапі попередньої базової підготовки. На основі факторного аналізу виділено 3 основні фактори, що визначають рівень майстерності юних спортсменів у спортивних танцях: технічна майстерність, маса й довжина тіла та гнучкість.

Ключові слова: спортивні танці, спортсмени-танцюристи, структура, технічна та фізична підготовленість, етап попередньої базової підготовки.

СТРУКТУРА ТЕХНИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ-ТАНЦОРОВ НА ЭТАПЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ

Тарас ОСАДЦИВ, Игорь ЗАНЕВСКИЙ, Валентина СОСИНА, Федор МУЗЫКА

Львовский государственный университет физической культуры

Аннотация. Определение взаимосвязей между показателями технической и физической подготовленности юных спортсменов-танцоров, позволило определить структуру спортивной подготовленности на этапе предварительной базовой подготовки. На основании факторного анализа выделено 3 основных фактора, определяющих уровень мастерства юных спортсменов в спортивных танцах: техническое мастерство, масса и длина тела и гибкость.

Ключевые слова: спортивные танцы, танцоры, структура, техническая и физическая подготовленность, этап предварительной базовой подготовки.

THE STRUCTURE OF TECHNICAL AND PHYSICAL DANCESPORT PREPAREDNESS FOR YOUNG DANCERS AT THE PRE-BASIC TRAINING LEVEL

Taras OSADTSIV, Ihor ZANEVSKY, Valentina SOSINA, Fedor MUZYKA

Lviv State University of Physical Culture

Abstract. The correlation between technical and physical preparedness data played the important role to determine the structure of sportive preparedness for young dancers at the level of prebasic training. Due to the factors analysis, the three main factors were distinguished. These factors can determine the level of children's mastery in dancesport: technical mastery, body weight and length, flexibility.

Keywords: dancesport, dancers, structure, technical and physical preparedness, level of pre-basic training.

Постановка проблеми. Безперервне динамічне зростання спортивних результатів, професіоналізація спорту та конкуренція на міжнародній арені зумовлюють активізацію пошуку ефективних шляхів підготовки юних спортсменів для створення передумов досягнення в майбутньому високих спортивних результатів в обраному виді спорту [2, 7].

Позитивна динаміка спортивних результатів у танцювальному спорті обумовлюється застосуванням значних за обсягом та інтенсивністю тренувальних і змагальних навантажень уже на початкових етапах багаторічної підготовки. Закономірно, що останнім часом під впливом цих процесів система підготовки спортсменів зазнає суттєвих змін, що своєю чергою, вимагає зваженого, системного підходу до організації й управління підготовкою спортсменів різної кваліфікації та зумовлює необхідність постійного її удосконалення [2, 4, 8].

Відомо, що педагогічний контроль на сучасному рівні розвитку спорту загалом і танцювального, зокрема є основою управління тренувальним процесом. Незважаючи на досягнення спортивної педагогіки у вдосконаленні методики тренування юних спортсменів, питання педагогічного контролю на заняттях зі спортивних танців не знайшли відповідного вирішення. Практично всі тренери приділяють увагу технічній та хореографічній підготовці танцювальних пар, проте майже не враховується фізична підготовленість танцюристів. Оскільки пер-

© Осадців Т, Заневський І.,
Сосіна В., Музика Ф., 2014

шою змагальною категорією в спортивних танцях є категорія Ювенали I (8–9 років), то саме в цьому віці для раціональної побудови навчально-тренувального процесу тренерам необхідно, передусім, ураховувати найважливіші показники спортивної підготовленості дітей, які впливають на досягнення спортивної майстерності в обраному виді спорту. Причиною вирішення цього питання є не тільки мала кількість наукових даних зі спортивних танців, а й високі сучасні вимоги до технічної та фізичної підготовленості танцюристів.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами та темами. Дослідження виконується згідно з темою 2.6 «Теоретико-методичні основи удосконалення тренувального процесу та змагальної діяльності в структурі багаторічної підготовки спортсменів» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У науковій і методичній літературі, присвяченій теоретико-методичним засадам підготовки спортсменів, основним дидактичним завданням етапу попередньої базової підготовки декларується гармонізація різних видів підготовки, створення належної бази технічної та фізичної підготовленості, забезпечення оптимальних можливостей для розвитку функціональних систем та підвищення рівня працездатності організму [3, 5, 6, 9]. Це сприяє зростанню адаптаційного потенціалу спортсменів при інтенсивних тренувальних і змагальних навантаженнях спеціального характеру, створенню належного підґрунтя для удосконалення та застосування широкого арсеналу технічних дій, що притаманні спортивним танцям, на подальших етапах багаторічної підготовки [4, 5, 7]. Оскільки специфічна змагальна діяльність спортсменів-танцюристів змушує виконувати різноманітні за біомеханічною структурою та координаційною складністю рухові дії, ефективність їх засвоєння та виконання значною мірою зумовлюються рівнем спортивної підготовленості юних спортсменів [4, 8].

Раціональний добір засобів та методів спортивної підготовки може забезпечити оптимальний рівень розвитку спеціальних технічних навичок та фізичних якостей, які відіграють визначальну роль у процесі змагальної діяльності [2, 8]. Продуктивне виконання цього завдання можливе за наявності інформації про рівень і взаємозв'язки показників спортивної підготовленості. Проте проблему вдосконалення технічної та фізичної підготовленості юних спортсменів у танцювальному спорті в науковій і методичній літературі висвітлено недостатньо [4, 7]. Водночас, зміни в танцювальному спорті, які відбулися останніми десятиріччями (прийняття спортивних танців 1997 року асоційованим членом Міжнародного олімпійського комітету (МОК), внесення змін у правила змагань, розширення арсеналу танцювальних елементів тощо), спонукали до значного зростання інтенсивності тренувальних і змагальних навантажень [4, 5, 7]. Одним з аспектів розв'язання цієї проблеми може бути виокремлення провідних факторів, які визначають спортивну підготовленість юних танцюристів, та розроблення системи контролю за її рівнем.

Мета дослідження – визначити структуру технічної та фізичної підготовленості юних спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки.

Об'єкт дослідження – технічна та фізична підготовленість юних спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки.

Предмет дослідження – показники технічної та фізичної підготовленості юних спортсменів-танцюристів.

Методи та організація дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення, педагогічне спостереження, метод експертного оцінювання, методи математичної статистики. Отриманий матеріал був опрацьований за допомогою пакету прикладних програм «Statistica» [1].

Дослідження проводилося на базі спортивного танцювального клубу «Фламінго» (м. Львів). У процесі педагогічного спостереження були протестовані 40 спортсменів-танцюристів віком 7–9 років. Для визначення рівня фізичної підготовленості юних танцюристів використовувались загальноприйняті тести, які відповідали вимогам спортивної метрології та, на думку фахівців, відповідали специфіці діяльності у спортивних танцях [4, 6, 7, 9, 10]. Загалом було використано 10 тестів, які дали змогу оцінити рівень розвитку гнучкості, статичної

сили й силової витривалості м'язів черевного преса, спини, плечового пояса, статичної, динамічної рівноваги й вестибулярної стійкості, а також відчуття ритму.

Оцінювання технічної майстерності юних танцюристів відбувалося на основі експертного оцінювання. У дослідженні брали участь 5 експертів (тренери вищої національної категорії і судді міжнародної категорії IDSF), яким було запропоновано оцінити рівень підготовленості кожного танцюриста у 8 танцях (по 4 з європейської та 4 латиноамериканської програм). У кожному танці за 5-бальною шкалою оцінювали п'ять загальноприйнятих спортивних критеріїв: музикальність (артистизм); ритмічність; баланс (лінії тіла); техніка й динаміка танцю (енергетика танцювальних рухів).

Результати дослідження та їх обговорення. Для розроблення системи комплексного контролю у спортивних танцях необхідно було визначити взаємозв'язки між показниками спортивної підготовленості юних танцюристів, які були отримані в результаті тестування. Відомо, що якість і успішність навчально-тренувального процесу визначається не стільки кількістю використаних у процесі контролю показників, як інформативністю кожного з них. Саме для цього і був проведений кореляційний аналіз показників спортивної підготовленості дітей 7–9 років, що дозволило одночасно проаналізувати і подати в компактній формі взаємодію значної кількості параметрів стану технічної та фізичної підготовленості, функціонального стану та антропометричних даних.

За критерій, який визначав рівень технічної підготовленості танцюристів віком 7–9 років, було вибрано середній бал, який виставили 5 експертів за п'ятьма основними спортивними параметрами під час оцінювання восьми танців. Інші критерії, такі як місця на спортивних змаганнях та рейтинг пари, повною мірою не відображають її технічної майстерності. Безперечно, важливою інформацією, на нашу думку, є дані про взаємозв'язок змагального результату в спортивних танцях із рівнем розвитку окремих фізичних якостей. Дані, отримані в результаті кореляційного аналізу, підтвердили важливість розвитку виокремлених фізичних якостей для досягнення майстерності у обраному виді спорту (табл. 1).

Таблиця 1

Взаємозв'язки показників розвитку фізичних якостей із технічною майстерністю танцюристів на етапі попередньої базової підготовки ($p<0,05$)

Фізична якість	Показники фізичної підготовленості	Коефіцієнт кореляції
Гнучкість	Згинання хребетного стовпа	0,34
	Пасивна рухливість кульшових суглобів	0,73
	Розгинання хребетного стовпа	0,72
Силова витривалість	Силова витривалість м'язів плечового пояса	0,61
	Силова витривалість м'язів черевного преса	0,52
	Статична силова витривалість м'язів спини	0,55
Рівновага	Статична рівновага	0,64
	Динамічна рівновага	0,73
	Вестибулярна стійкість	0,75

На основі кореляційного аналізу виявлено взаємозв'язки між технічною майстерністю та показниками фізичної підготовленості. Отримані величини коефіцієнтів кореляції свідчать про сильний статистичний взаємозв'язок між результатами експертного оцінювання за техніч ну майстерність і показником пасивної рухливості кульшових суглобів (r=0,73), показником рухливості хребетного стовпа при розгинанні (r=0,72), а також показниками динамічної рівноваги (r=0,73) і вестибулярної стійкості (r=0,75). Середній статистичний взаємозв'язок виявлено між показниками технічної майстерності й силової витривалості м'язів черевного преса

(r=0,52), статичної силової витривалості м'язів спини (r=0,55), силової витривалості м'язів плечового пояса (r=0,61), а також статичної рівноваги (r=0,64). Слабкий статистичний взаємозв'язок виявлено між показниками технічної майстерності й рухливості хребетного стовпа при згинанні (r=0,34).

На основі результатів факторного аналізу було виявлено 5 факторів, з величиною власних чисел, більшою від одиниці, внесок яких у загальну варіацію становив 81,0%. Результати факторного аналізу подано в табл. 2.

Таблиця 2

Факторний аналіз показників спортивної підготовленості юних танцюристів на етапі попередньої базової підготовки

Показники спортивної підготовленості		Фактори				
		1	2	3	4	5
Технічна підготовленість	Техніка	–0,93	0,15	0,04	–0,27	0,05
	Ритмічність	–0,92	0,13	0,12	–0,31	–0,06
	Музикальність	–0,91	0,03	0,12	–0,33	–0,02
	Динаміка танцю	–0,89	0,21	–0,07	–0,31	0,03
	Баланс	–0,83	0,21	0,15	–0,33	–0,04
Фізична підготовленість	Силові показники					
	Силова витривалість м'язів плечового пояса	–0,39	–0,38	–0,50	0,16	0,54
	Силова витривалість м'язів черевного преса	–0,61	–0,03	–0,31	0,02	0,42
	Статична силова витривалість м'язів спини	–0,56	0,16	–0,64	0,31	0,01
	Показники гнучкості					
	Пасивна рухливість кульшових суглобів	0,67	–0,13	–0,03	–0,21	0,40
	Розгинання хребетного стовпа	–0,17	0,16	0,77	0,26	0,11
	Координаційні здібності					
	Статична рівновага	–0,61	–0,43	–0,03	0,37	–0,37
	Динамічна рівновага	0,49	0,65	–0,14	–0,16	–0,05
	Вестибулярна стійкість	–0,62	–0,53	–0,04	0,38	–0,27
	Відчуття ритму	–0,55	–0,31	0,33	0,07	0,13
Морфо-функціональна	Довжина тіла	–0,21	0,88	–0,24	0,21	–0,07
	Маса тіла	–0,16	0,82	–0,15	0,37	–0,06
	Проба Руфф'є	0,66	–0,07	–0,13	–0,32	–0,21
Власні числа		7,18	2,91	2,05	1,43	1,04
Внесок у загальну варіацію, %		40,0	16,0	11,0	8,0	6,0

Примітка. Жирним шрифтом виділено коефіцієнти кореляції, які характеризують істотний статистичний взаємозв'язок p<0,05.

Результат танцюриста визначали за сумарною дією п'яти факторів, вплив яких був різним. У генеральному факторі 1 (40,0%), вагомішими є показники технічної майстерності, такі як музикальність, ритмічність, баланс, техніка й динаміка танцю, при рівні істотності p<0,05. Цей фактор отримав назву «технічної майстерності».

Як бачимо з таблиці, сильний статистичний взаємозв'язок з першим фактором притаманний таким показникам, як техніка виконання танцювальних елементів, ритмічність і музикальність виконання танцю (r=0,91–0,93) та динаміка танцю й баланс (r=0,83–0,89). До цього фактору також увійшли показники вестибулярної стійкості і статичної рівноваги, які свідчать про вміння спортсменів утримувати рівновагу після обертових рухів, що впливає на рівень виконавської майстерності, і показник пасивної рухливості кульшових суглобів, що характеризує гнучкість танцюристів, які безпосередньо пов'язані з такими параметрами як баланс та техніка виконання танцювальних елементів. Крім того, такі показники як силова витривалість м'язів черевного преса і статична силова витривалість м'язів спини забезпечують утримання правильної постави під час виконання танцювальних елементів, що безпосередньо

оцінюють судді як складову технічної майстерності. Усі ці показники (вестибулярна стійкість, статична рівновага, пасивна рухливість кульшових суглобів, силова витривалість м'язів черевного преса і статична силова витривалість м'язів спини) мають середній статистичний взаємозв'язок у факторі 1. Відчуття ритму теж є складовою технічної майстерності і з показником r=0,55 має середній статистичний взаємозв'язок. Інші показники не подано в таблиці, оскільки рівень їхнього статистичного взаємозв'язку є незначним.

У факторі 2 (16,0% варіації) системоутворювальними є показники, які відображають передусім антропометричні дані дітей 7–9 років, а також динамічну рівновагу ($p<0,05$). Цей фактор маси й довжини тіла. Як видно з таблиці, у факторі 2 сильний статистичний взаємозв'язок притаманний антропометричним показникам спортсмена (r=0,82–0,88). До цього фактору увійшов також показник динамічної рівноваги, який має середній статистичний взаємозв'язок (r=0,65). Вагомість показників, які увійшли до таблиці по 2 фактору, є незначною.

Фактор 3 (11,0%) з найбільш значущим вкладом і містить лише один показник (рухливість у суглобах хребетного стовпа при розгинанні), який має високий рівень статистичного взаємозв'язку (r=0,77) при рівні істотності $p<0,05$. За результатами виконання вправи «Міст» цей фактор отримав назву «гнучкість». Вагомість інших показників у факторі 3 за рівнем статистичного взаємозв'язку виявилася несуттєвою.

У факторі 4 середніх та сильних статистичних взаємозв'язків не виявлено. Проте, займаючи 8,0% загальної дисперсії при рівні істотності $p<0,05$, п'ять показників мали слабкий статистичний взаємозв'язок (коефіцієнт кореляції кожного показника знаходився в межах r =0,2÷0,4). Аналіз даних показує, що вестибулярна стійкість і статична рівновага спортсмена поряд із його масою, статичною силовою витривалістю м'язів спини й рухливістю хребетного стовпа при розгинанні мають слабкий статистичний взаємозв'язок. Вагомість інших показників, що увійшли до фактора 4, є незначною.

Фактор 5 (6,0%), при рівні істотності $p<0,05$, об'єднав два силові показники (силова витривалість м'язів черевного преса і м'язів плечового поясу) і пасивну рухливість кульшових суглобів. Сильних взаємозв'язків не виявлено. За даними таблиці, середній статистичний взаємозв'язок притаманний показникам силової витривалості м'язів черевного преса (r=0,42) і силової витривалості м'язів плечового пояса (r=0,54), а також показникові пасивної рухливості кульшових суглобів (r=0,40). Вагомість інших показників, які увійшли до таблиці, включно з функціональною пробою Руфф'є, достовірно не встановлено.

У результаті оцінювання показників технічної та фізичної підготовленості юних спортсменів-танцюристів були отримані дані, які дозволили розробити систему їх оцінювання за п'ятибальною шкалою.

Висновки:

1. Технічна та фізична підготовленість посідає провідне місце в забезпеченні результативності змагальної діяльності спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки. Аналіз наукової та методичної літератури дозволив виявити, що на сьогодні спортивна підготовка як важливий компонент тренувального процесу танцювальних пар не отримала достатнього наукового обґрунтування.

2. На основі кореляційного аналізу виявлено взаємозв'язки між технічною майстерністю та показниками фізичних якостей. Отримані величини коефіцієнтів кореляції (при $p<0,05$) свідчать про сильний статистичний взаємозв'язок між результатами експертного оцінювання за технічну майстерність і показниками пасивної рухливості кульшових суглобів (r=0,73), рухливості хребетного стовпа при розгинанні (r=0,72), динамічної рівноваги (r=0,73) і вестибулярної стійкості (r=0,75); середній статистичний взаємозв'язок між показниками технічної майстерності і показниками силової витривалості м'язів черевного преса (r=0,52), статичної силової витривалості м'язів спини (r=0,55), силової витривалості м'язів плечового пояса (r=0,61) і статичної рівноваги (r=0,64); слабкий статистичний взаємозв'язок між показниками технічної майстерності й рухливості хребетного стовпа при згинанні (r=0,34).

3. У результаті факторного аналізу показників спортивної підготовленості юних танцюристів, були отримані дані, які дозволили визначити найбільш значущі фактори, що вплива-

ють на рівень майстерності спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки. За результатами проведеного факторного аналізу було виокремлено п’ять факторів, вклад яких у загальну варіацію дорівнював 81,0%. Установлено, що у факторі 1 (40,0% вибірки) найбільшу «вагу» мають показники технічної майстерності, такі як музикальність, ритмічність, баланс, техніка й динаміка танцю. У факторі 2 (16,0%) сильний статистичний взаємозв’язок притаманний антропометричним показникам танцюристів (довжина й маса тіла). Фактор 3 (11,0%) з найбільш значущим вкладом містив показник рухливості в суглобах хребетного стовпа при розгинанні. У факторі 4 (8,0%) та факторі 5 (6,0%) сильних статистичних взаємозв’язків виявлено не було.

4. За результатами факторного аналізу показників спортивної підготовленості юних танцюристів особливого значення набуває оцінювання й контроль таких фізичних якостей, як статична й динамічна рівновага, вестибулярна стійкість, силова витривалість м’язів черевного преса, м’язів плечового пояса і статична силова витривалість м’язів спини, а також рухливість в суглобах хребетного стовпа при розгинанні. У результаті оцінювання показників технічної та фізичної підготовленості танцюристів були отримані дані, які дозволили розробити систему їх оцінювання за п’ятибальною шкалою.

Перспективи подальших досліджень. Подальше удосконалення спортивної підготовленості юних танцюристів на етапі попередньої базової підготовки можливе шляхом розроблення й застосування системи комплексного контролю за показниками технічної і фізичної підготовленості.

Список літератури

1. *Боровиков В.* STATISTICA. Искусство анализа данных на компьютере : для профессионалов / В. Боровиков. – 2-е изд. – СПб. : Питер. 2003. – 688 с.

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

3. *Заневський І. П.* Проба Руфф’є як метод діагностики функціонального стану серцево-судинної системи дітей шкільного віку [Електронний ресурс] / Заневський І. П. // Спортивна наука України. – 2011. – № 3. – С. 71–95.

4. *Калужна О. М.* Взаємозв’язки фізичного розвитку та фізичної підготовленості 10 – 13-річних спортсменів, які займаються танцювальним спортом / О. Калужна // Фізична активність, здоров’я і спорт. – 2011. – № 2. (4). – С. 41–49.

5. *Кошелев С. Н.* Биомеханика спортивного танца / С. Н. Кошелев. – М., 2006. – 62 с.

6. *Лях В. И.* Динамика взаимосвязи между координационними способностями и морфологическими признаками, координационними способностями и показателями развития психолофизиологических функций у детей / В. И. Лях // Избранные аспекты спортивной методики : мат-ли Междунар. науч. конф. – Брест, 1993. – С. 83–91.

7. *Михайлов И. А.* Использование упражнений в технической подготовке спортсменов-танцоров / И. А. Михайлов, А. А. Коваленко // Спортивные танцы: бюллетень: проблемы управления, информационного обеспечения и преподавания в спортивных танцах / РГАФК; лаб. спорт. танцев. – М., 1999. – № 6. – С. 26–43.

8. *Платонов В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. для студ. высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

9. *Романенко В. А.* Диагностика двигательних способностей / В. А. Романенко. – Донецк, 2005. – 285 с.

10. *Сергієнко Л. П.* Тестування рухових здібностей школярів [навч. посіб.для студ. ВНЗ] / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімпійська л-ра, 2001. – 483 с.

Стаття надійшла до редколегії 19.05.2014
Прийнята до друку 20.05.2014
Підписана до друку 30.05.2014