

УДК 796.3.015

**ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ТАНЦЮРИСТІВ
НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ****Тарас ОСАДЦІВ***Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів, Україна,
e-mail: taras_osadtsiv@ukr.net*

Анотація. У статті розглянуто питання стосовно пошуку шляхів удосконалення системи підготовки і контролю спортивної підготовленості навчально-тренувального процесу юних танцюристів. Результати анкетування дали змогу узагальнити сучасні підходи та наявний досвід тренерів зі спортивних танців з питань підготовки танцювальних пар, що стало вагомим матеріалом для удосконалення методики контролю в системі спортивної підготовки танцюристів на етапі попередньої базової підготовки.

Ключові слова: спортивні танці, спортивна підготовка, етап попередньої базової підготовки.

**ОСОБЕННОСТИ
ПОДГОТОВКИ ТАНЦОРОВ
НА ЭТАПЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ
БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ****Тарас ОСАДЦІВ***Львовский государственный университет
физической культуры, г. Львов, Украина,
e-mail: taras_osadtsiv@ukr.net*

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы усовершенствования системы подготовки и контроля спортивной подготовленности учебно-тренировочного процесса юных танцоров. Результаты анкетирования позволили обобщить современные подходы и существующий опыт тренеров по спортивным танцам касательно вопросов подготовки танцевальных пар. Данное исследование стало существенным материалом для усовершенствования методики контроля в системе спортивной подготовки танцоров на этапе предварительной базовой подготовки.

Ключевые слова: спортивные танцы, спортивная подготовка, этап предварительной базовой подготовки.

**CHARACTERISTICS
OF DANCERS' PRELIMINARY
TRAINING STAGE****Taras OSADTSIV***Lviv State University of Physical Culture, Lviv,
Ukraine, e-mail: taras_osadtsiv@ukr.net*

Abstract. The article deals with the problems of performance efficiency improvement and revision of sports conditioning during training process. The results of the questionnaire make it possible to summarize the modern approaches and training experience. It became essential for improving the revision of sport conditioning of dancers at the preliminary training stage.

Keywords: sport dancing, sport training, preliminary training stage.

Актуальність. За даними літературних джерел виявлено, що показники технічної та фізичної підготовленості танцюристів на етапі попередньої базової підготовки суттєво не відрізняються від результатів у інших складно-координаційних видах спорту, отриманих іншими дослідниками [1, 2, 3, 5]. Спортивні танці є відносно молодим видом спорту, їх науково-методична база перебуває в стадії розробки. Незважаючи на це, українські танцювальні пари досягли значних успіхів на міжнародній арені. У зв'язку з цим, вважаємо за необхідне вивчати досвід тренерів-практиків. Варто зазначити, що в Україні є багато фахівців зі спортивних танців, які займаються з юними спортсменами. Однак доводиться констатувати факт відсутності обґрунтованої системи контролю спортивної підготовленості в процесі спортивної підготовки танцюристів молодшого шкільного віку. Тому більшості тренерів у процесі підготовки танцюристів доводиться покладатися виключно на власну інтуїцію та практичний досвід. Проте в окремих випадках він є недостатньо обґрунтований і суперечливий. Першим кроком, у виході з ситуації, що склалася, є узагальнення традиційного підходу фахівців-тренерів зі спортивних танців до процесу вдосконалення окремих сторін спортивної підготовленості та контролю за її рівнем у навчально-тренувальному процесі.

Мета – удосконалення системи підготовки спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки, на основі узагальнення досвіду фахівців танцювального спорту.

Методи дослідження:

1. Аналіз та узагальнення сучасної наукової та методичної літератури.
2. Анкетування тренерів зі спортивних танців.

Організація. Дослідження охопило провідних тренерів України та близького зарубіжжя. Вік опитуваних становив від 23 до 65 років (середній вік опитуваних – 39,8 року), з них 27 чоловіків і 19 жінок. Стаж роботи тренером – від 2 до 40 років (середній тренерський стаж – 18,2 року). Для проведення опитування було запропоновано анкету, в яку увійшло дванадцять питань з проблем підготовки кваліфікованих танцювальних пар молодшого шкільного віку. Було роздано 50 анкет, які дали можливість отримати необхідну інформацію.

Результати дослідження. Як виявили результати дослідження, переважна більшість тренерів (93,5 %) вказує на недостатню кількість науково-методичних розробок у спортивних танцях, що підтверджує потребу нових підходів і сучасних рішень у питаннях удосконалення системи підготовки та контролю спортивної підготовленості в навчально-тренувальному процесі на етапі попередньої базової підготовки.

Як відомо, підготовка танцювальних пар складається з різних видів: фізичної, психологічної, функціональної, музично-ритмічної, хореографічної, технічної і тактичної [3, 4]. Тренерам було запропоновано розставити ці види підготовки в порядку значущості для досягнення кращого рівня змагальної діяльності дитячих танцювальних пар. В анкеті було об'єднано музично-ритмічну та хореографічну види підготовки, оскільки більшість тренерів займаються з дітьми вдосконаленням музично-ритмічних здібностей в процесі хореографічної підготовки, не виокремлюючи їх. У результаті проведення анкетування були отримані дані, подані на рис. 1.

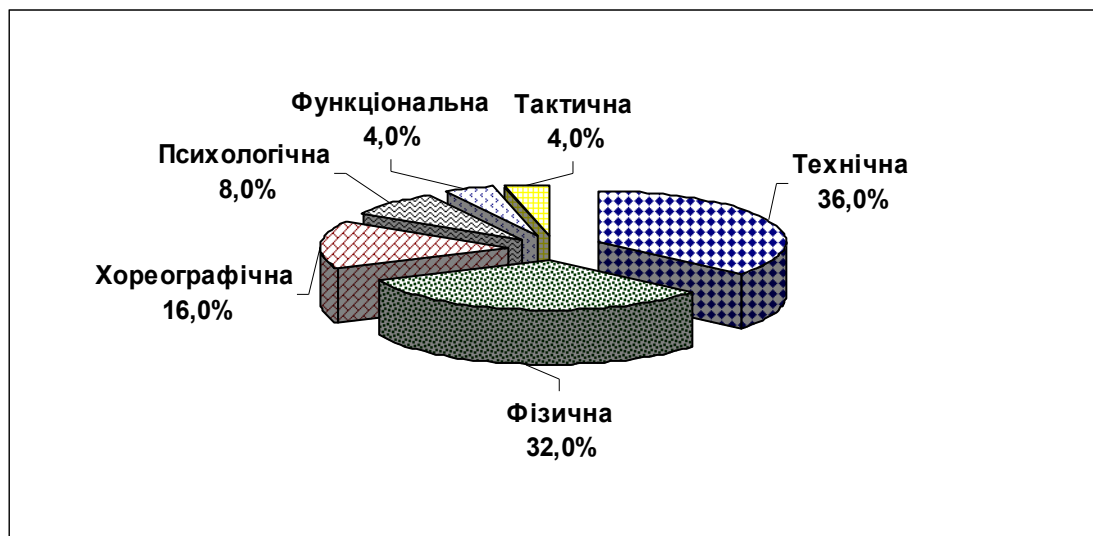


Рис. 1. Важливість видів підготовки у змагальній діяльності в спортивних танцях на етапі попередньої базової підготовки (%)

Фахівці розставляли ці види підготовки за значущістю на перше місце, друге, третє і т.д. У результаті опитування встановлено, що в системі інтегральної підготовки юних танцюристів на етапі попередньої базової підготовки найбільш значущими є технічна (36,0%), фізична (32,0%) та хореографічна (16,0%) види підготовки; психологічна (8,0%), функціональна (4,0%) і тактична (4,0%) підготовки, на думку фахівців, на цьому етапі суттєво не впливають на змагальний результат юних спортсменів. Безперечно, що для досягнення високого результату в спортивних танцях, рівень технічної підготовленості відіграє провідну роль. Однак відомо, що його неможливо досягнути без належного рівня розвитку фізичних якостей [2, 5, 7], а також повною мірою реалізувати без достатньої психологічної, тактичної, музично-ритмічної та інших видів підготовки.

Дискусійним залишається питання щодо тижневого обсягу годин, необхідного для якісної підготовки танцювальних пар віком 7–9 років. Тренери пропонують різноманітні варіанти, проте більшість з них вважає обсяг 8 годин оптимальним для якісної підготовки танцювальних пар зазначеного віку. Оскільки в нормативних документах [6, 7] вказано, що необхідною кількістю годин для дітей цього віку є тижневе навантаження 8–10 годин, то, орієнтуючись на нормативні документи Міністерства молоді та спорту України, можна стверджувати, що навіть за наявності індивідуальних занять, кількість годин тижневого навантаження, яку пропонують провідні тренери, є мінімальною для підготовки кваліфікованих танцювальних пар.

Відповідаючи на питання контролю основних показників технічної підготовленості в спортивних танцях на етапі попередньої базової підготовки, більшість фахівців (62,0 %) розставили їх у порядку значущості таким чином: музикальність, ритмічність, баланс (лінії тіла), техніка й динаміка танцю. Водночас спеціалісти підкреслили однакову важливість зазначених показників технічної підготовленості в системі підготовки юних танцюристів.

Серед питань, поставлених у анкеті респондентам, були такі, які потребують глибокого аналізу і стосуються суб'єктивних критеріїв оцінювання спортивної майстерності юних танцювальних пар. На прохання назвати найбільш вагомими суб'єктивні критерії, за якими відбувається оцінювання спортивної майстерності дитячих танцювальних пар, значна кількість тренерів (43,5 %) визначила основним критерієм «презентацію» (рис. 2).

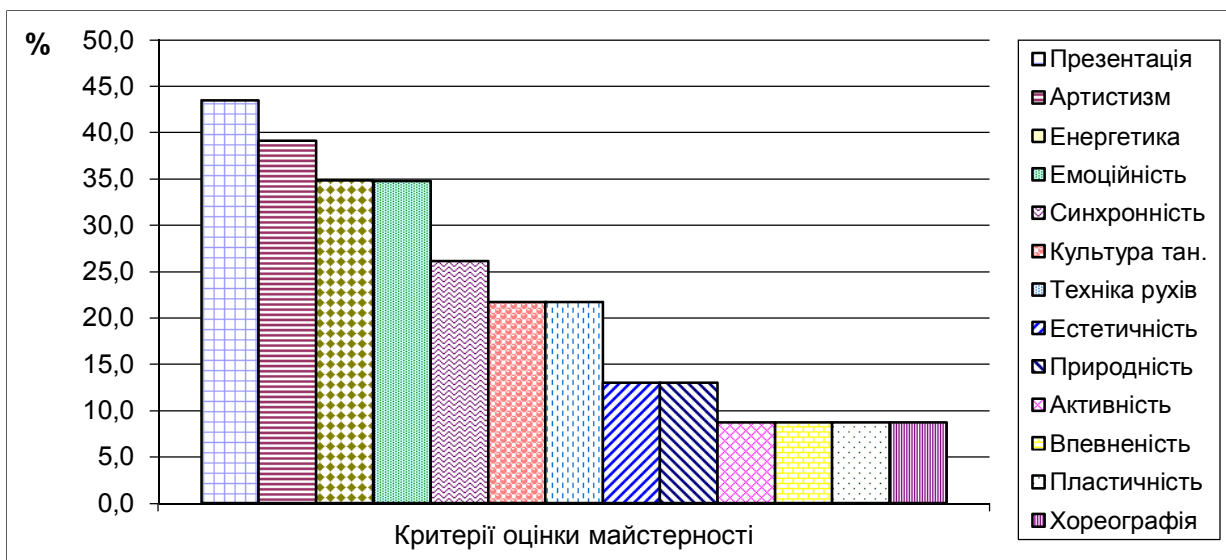


Рис. 2. Значущість суб'єктивних критеріїв при оцінюванні спортивної майстерності танцювальних пар віком 7–9 років (%)

Серед найбільш вагомими суб'єктивних критеріїв тренери виокремили також «артистизм» (39,1 %), «енергетику» (34,8 %) та «емоційний характер танцю» (34,8 % тренерів). До важливих суб'єктивних критеріїв оцінювання спортивної майстерності юних танцюристів тренери зараховують «вміння синхронно танцювати у парі» (26,1 %), «культуру танцю» (21,7 %), «техніку рухів» (21,7 % респондентів). Найменше впливають на суддівську оцінку, на думку фахівців, такі показники спортивної майстерності дитячих танцювальних пар: «естетичність» (13,0 %), «природність» (13,0 %), «активність та обсяг рухів» (9,0 %), «впевненість» (9,0 %), «пластичність і виразність» (9,0 %), «хореографія танцю» (9,0 % опитаних) (див. рис. 2).

Аналізуючи відповіді тренерів щодо визначених суб'єктивних критеріїв оцінювання спортивної майстерності, можна констатувати, що ці критерії більшою чи меншою мірою є складовими основних п'яти критеріїв оцінювання рівня майстерності танцюристів. Так, критерії «презентація», «артистизм», «енергетика» відповідають «музикальності, ритмічності та динаміці танцю»; «вміння синхронно танцювати у парі», «культура танцю», «техніка рухів» – «балансу й техніці тощо. Зважаючи на сказане, на етапі попередньої базової підготовки тре-

нерам варто звернути увагу на усі зазначені суб'єктивні критерії оцінювання, а також на їхню вагомість для досягнення високого спортивного результату.

На основі проведеного анкетування провідних фахівців зі спортивних танців виявлено, з одного боку, відсутність єдиного підходу до проблеми контролю спортивної підготовленості танцюристів 7–9 років, з другого – зацікавлення його вдосконаленням та уніфікацією.

У ході проведеного анкетування була зроблена спроба з'ясувати питання щодо показників фізичної підготовленості, які потрібно контролювати передусім у спортивних танцях на етапі попередньої базової підготовки. Серед складових фізичної підготовленості, що підлягають першочерговому контролю, фахівці виокремили такі: 28,3 % тренерів відзначили необхідність контролю координаційних здібностей; контролю витривалості – 23,9 %; сили – 23,9 %; гнучкості – 17,4 %; спритності – 6,5 %. Отримані відповіді дають змогу отримати інформацію про специфіку фізичної підготовленості танцювальних пар віком 7–9 років. Зважаючи на власний досвід та ґрунтуючись на результатах опитування провідних фахівців щодо важливості показників фізичної підготовленості, ми розробили тести для контролю показників гнучкості, силової витривалості та координаційних здібностей юних танцюристів.

До того ж у процесі підготовки дітей віком 7–9 років, які займаються спортивними танцями, тренери виокремлюють ще низку чинників, які дають змогу на ранніх етапах підготовки досягнути високих показників. Серед них: 34,8 % тренерів відзначити потребу врахування антропометричних показників при формуванні танцювальної пари; 30,4 % рекомендували враховувати психологічну сумісність партнерів. Відповідаючи на запитання щодо контролю спортивної підготовленості юних танцюристів, більшість тренерів (62,0 %) вказала, що він практично відсутній в спортивних танцях, а майстерність пар фахівці оцінюють у ході тренувань та в процесі змагань. Слід звернути увагу, що відповіді тренерів щодо відсутності науково обґрунтованої методики тренувань найбільшою мірою стосуються безпосередньо системи підготовки, розробка та вдосконалення якої може значно підвищити ефективність навчально-тренувального процесу спортсменів на етапі попередньої базової підготовки в спортивних танцях.

Ураховуючи відсутність системи контролю спортивної підготовленості танцюристів, ми вважали за необхідне з'ясувати, які «слабкі» місця в системі підготовки юних спортсменів-танцюристів, на думку тренерів, можуть призводити до травм і пошкоджень.

Аналіз видів травм і пошкоджень, а також можливих причин їх виникнення, дозволив визначити недоліки у системі спортивної підготовки юних танцюристів і врахувати їх під час розробки системи контролю за рівнем спортивної підготовленості на етапі попередньої базової підготовки. Слід зазначити, що 23,9 % опитаних тренерів найбільш поширеними причинами травм і пошкоджень вважають такі:

- психологічні (прорахунки в психологічній підготовці, конфлікти між партнерами та часті випадки необ'єктивного суддівства);
- недостатню фізичну підготовленість, наслідком якої, вочевидь, можуть бути розтягнення зв'язок нижніх кінцівок (15,2 % тренерів) і травми колінних суглобів (10,8 % тренерів);
- невідповідні умови проведення тренувань і змагань, унаслідок чого 4,3 % тренерів спостерігали травми хребта та 2,2 % – переломи кінцівок.

Третина всіх опитаних респондентів у своїй тренерській діяльності з такими проблемами не стикалась і тому не відповіли на це питання.

Висновок. Таким чином, проведене анкетування виявило істотне зацікавлення провідних фахівців спортивних танців проблемами удосконалення системи підготовки і контролю спортивної підготовленості навчально-тренувального процесу юних танцюристів. Результати анкетування дали змогу узагальнити сучасні підходи та наявний досвід тренерів зі спортивних танців з питань підготовки танцювальних пар, що стало вагомим матеріалом для удосконалення методики контролю в системі спортивної підготовки танцюристів на етапі попередньої базової підготовки. Установлено, що в системі інтегральної підготовки юних танцюристів на етапі попередньої базової підготовки найбільш значущими є технічна (36,0 %), фізична (32,0 %) та хореографічна (16,0 %) види підготовки; психологічна (8,0 %), функціональна

(4,0 %) і тактична (4,0 %) підготовки, на думку фахівців, на цьому етапі не мають суттєвого впливу на змагальний результат юних спортсменів.

Подальші дослідження. Передбачається можливість визначення й удосконалення системи підготовки та контролю спортивної підготовленості навчально-тренувального процесу танцюристів на різних етапах спортивного вдосконалення.

Список літератури

1. Артем'єва Г. П. Удосконалення техніки виконання вправ дітей 7–9 років на етапі попередньої базової підготовки у спортивній аеробіці / Г. П. Артем'єва, С. Ю. Дрогомирецька // Зб. наук. пр. Харків. держ. акад. фіз. культури. – Харків, 2014. – № 1 (1). – С. 124.
2. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 332 с.
3. Ересько И. Е. Методика совершенствования тренировочного процесса танцоров 7–9 лет на основе использования средств хореографии : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 / И. Е. Ересько ; Дальневосточная ГАФК. – Хабаровск, 2005. – 25 с.
4. Жаворонкова И. А. Комплектование пар в спортивных балльных танцах (на примере детей 12–15 лет) : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 / И. А. Жаворонкова ; РГУФКСиТ. – Москва, 2007. – 23 с.
5. Климова М. В. Содержание и методика физической подготовки юных танцоров (на примере эстрадно-сценического танца) : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 / М. В. Климова ; БГУ. – Белгород, 2009. – 20 с.
6. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – Київ : Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.
7. Платонов В. М. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев : Олимпийская литература. – 1997. – 583 с.

Стаття надійшла до редколегії 1.02.2016

Прийнята до друку 16.02.2016

Підписана до друку 26.02.2016