

УДК 796.012.12:793.324

Тарас ОСАДЦІВ, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри хореографії та мистецтвознавства, Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського
Роман ЗАЯЦЬ, магістрант кафедри хореографії та мистецтвознавства, Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського

УДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ СПОРТСМЕНІВ У ЛАТИНОАМЕРИКАНСЬКІЙ ПРОГРАМІ БАЛЬНИХ ТАНЦІВ

У статті представлені результати вивчення особливостей використання різноманітних методів та засобів фізичної підготовки спортсменів у бальних спортивних танцях та розглянуті питання застосування комплексу вправ системи тренувань Табата для удосконалення рівня розвитку силової витривалості спортсменів-танцюристів віком 14–15 років у латиноамериканській програмі бальних танців. Мета роботи – проаналізувати сучасний стан питання удосконалення силової витривалості спортсменів у бальних танцях. У дослідженні було використано групу теоретичних та емпіричних методів. Застосування спеціально підібраного комплексу вправ системи тренувань Табата і своєчасного корегування фізичної підготовленості підлітків віком 14–15 років під час проведення експерименту, дозволило за всіма досліджуваними критеріями покращити в середньому рівень силової витривалості спортсменів-танцюристів на 39,3%. Наприкінці експерименту спостерігалась стала тенденція до зниження коефіцієнту варіативності, що засвідчило ефективність запропонованої методики тренувань, які були направлені на розвиток та укріплення м'язів окремих частин тіла найбільш задіяних у латиноамериканській програмі бальних танців, а також на удосконалення силової витривалості спортсменів-танцюристів категорії «Юніори – II». Отримані результати дослідження доповнюють окремі положення теорії підготовки спортсменів віком 14–15 років, щодо удосконалення фізичної підготовленості танцюристів та можуть бути використані в практиці роботи педагогів-хореографів у бальних спортивних танцях.

Ключові слова: силова витривалість, спортсмени віком 14–15 років, комплекс вправ системи тренувань Табата, латиноамериканська програма, бальні танці.

Аналіз науково-методичної літератури зі спортивних бальних танців свідчить, що за останній час цей вид спорту досліджується переважно з позиції феномена культури, мистецтва і спорту [1, 5]. Однак, практично відсутні дослідження, у яких бальні танці розглядалися б як засіб фізичного вдосконалення дітей середнього та старшого шкільного віку.

Не підлягає сумніву той факт, 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. Найявні дані з цього питання мають фрагментарний характер, розглядаються окремі компоненти фізичної підготовки спортсменів-танцюристів [3, 4, 5]. 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.

Поодинокі дослідження фізичної підготовленості спортсменів у спортивних бальних танцях та надані рекомендації не дозволяють скласти глибинне уявлення про цілісну структуру спортивного тренування у танцювальному спорті на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів [3, 4, 5]. Наше дослідження було покликане доповнити і розкрити деякі особливості процесу фізичної підготовки спортсменів-танцюристів вікової категорії «Юніори II» у спортивних бальних танцях. Передбачалось, що розробка комплексу вправ системи тренувань Табата дасть можливість удосконалити рівень розвитку фізичної підготовленості спортсменів віком 14–15 років у бальних танцях в цілому та силової витривалості зокрема, таким чином дозволивши суттєво підвищити якість навчально-тренувального процесу танцюристів на різних етапах багаторічної підготовки.

Відповідно до мети у дослідженні були поставлені такі завдання: проаналізувати сучасний стан питання використання різноманітних методів та засобів фізичної підготовки спортсменів віком 14–15 років у бальних спортивних танцях; охарактеризувати ефективність застосування комплексу вправ системи тренувань Табата для удосконалення рівня розвитку силової витривалості спортсменів віком 14–15 років у латиноамериканській програмі бальних танців. Методи дослідження слугували вирішенню поставлених завдань і включали групу теоретичних (теоретичний аналіз і узагальнення даних наукових і методичних джерел та інформації з інтернет-ресурсів, аналіз, синтез і порівняння) і емпіричних (педагогічне спостереження, опитування, педагогічний експеримент) методів.

У процесі нашого дослідження метод педагогічного спостереження використовувався нами з метою визначення змісту фізичної підготовки у бальних танцях на етапі спеціалізованої підготовки. Було проведено прицільне спостереження за процесом навчання з тестуванням фізичного стану учнів та з подальшим аналізом отриманих спостережень. У нашому дослідженні ми застосовували відеозапис навчального заняття (зі згоди учнів та їх батьків), що дало можливість детального спостереження за процесом навчання. Спостереження здійснювалися за допомогою педагогічного аналізу тренувальних занять із визначенням кількості допоміжних засобів і методів різної спрямованості, що використовуються у процесі фізичної підготовки спортсменів-танцюристів. Об'єктами педагогічного спостереження були: методичні особливості проведення занять, різноманітність та способи виконання спеціальних допоміжних вправ спрямованих на удосконалення силової

витривалості спортсменів віком 14–15 років у латиноамериканській програмі бальних танців [1, 2].

Напротивагу загальноприйнятій методиці тренувань, що включає традиційні (для бальних танців) вправи класичного та партерного тренажу – у нашому дослідженні педагогічний експеримент проводився з метою визначення ефективності методики фізичної підготовки, що базується на використанні комплексу вправ Табата, які спрямовані не тільки на розвиток та укріплення м'язів окремих частин тіла, що найбільше задіяні у латиноамериканській програмі бальних танців, але й на удосконалення силової витривалості спортсменів-танцюристів. Педагогічний експеримент проводився на базі клубу спортивного бального танцю (КСБТ) «Champions Team» міста Львова у період з травня по вересень 2022 року (включно). Досліджуваний контингент складався з 16 дітей (які склали 8 танцювальних пар «С» класу категорії «Юніори – II») віком 14–15 років, що займаються латиноамериканською програмою бальних танців. Контрольне тестування танцювальних пар відбувалось на початку та у кінці проведення педагогічного експерименту. Фізична підготовленість оцінювалась за допомогою комплексу загальноприйнятих тестів, які визначали рівень розвитку силової витривалості. Саме ця якість, за даними авторів і респондентів, що прийняли участь у анкетуванні, має найбільший вплив на рівень розвитку фізичної підготовленості танцюристів віком 14–15 років у латиноамериканській програмі бальних танців [4, 5]. Усього було опитано 18 тренерів, хореографів та суддів вищої національної категорії з бальних танців (танцювального спорту) м. Львова, які дали згоду на проведення дослідження і середній стаж роботи яких становив приблизно 16 років.

На основі проведеного опитування спеціалістів бальних спортивних танців встановлено, що в системі інтегральної підготовки танцювальних пар віком 14–15 років у латиноамериканській програмі найбільш значущими є фізична (26,0%), технічна (24,0%), а також хореографічна, музично-ритмічна (22,0%) та функціональна (14,0%) види підготовки; оптимальними будуть заняття три рази на тиждень тривалістю по 90 хвилин кожне (де більшість тренерів (84,0%) віддають перевагу 10 хв. розминці під час заняття); всі опитані респонденти вважають на даному етапі підготовки танцюристів доцільним використання спеціального комплексу допоміжних вправ, причому варто це робити, на думку більшості, у підготовчій частині заняття. Щодо спрямованості спеціальних допоміжних вправ: впровадження класичного тренажу підтримало 28,0%; партерний тренаж – 34,0%; ще 28,0% фахівців були не проти використання тренажерів, при їх наявності в танцювальних клубах; 10,0% тренерів пропонувало використовувати комбіновані комплекси вправ. Практично рівномірно розділились думки спеціалістів і щодо часу, який потрібно приділити для відпрацювання кожного комплексу вправ окремо на занятті: 22,0% вважали за доцільне виділити на це 5 хв.; по 26,0% фахівців – виділяли 10 хв., 15хв. і 20 хв.

За результатами проведених досліджень, застосування спеціально підбраного комплексу вправ системи тренувань Табата у навчально-тренувальному процесі доказав свою ефективність та дозволив отримати наступні результати: у Тесті 1 на визначення силової витривалості м'язів плечового поясу середні показники вірогідно ($p < 0,05$) зросли з $19,5 \pm 6,2$ с ($V = 32,0\%$) до $26,4 \pm 4,8$ с ($V = 14,7\%$), що склало 32,1%; у Тесті 2 (хлопці) на визначення силової витривалості м'язів черевного пресу середні показники вірогідно ($p < 0,05$) зросли з

5,8±1,6 раз (V=35,9%) до 7,9±0,9 раз (V=20,7%), що склало 39,3%; у Тесті 2 (дівчата) на визначення силової витривалості м'язів черевного пресу середні показники вірогідно (p<0,05) зросли з 4,7±1,9 раз (V=41,2%) до 6,1±1,2 раз (V=29,4%), що склало 49,8%; у Тесті 3 на визначення статичної силової витривалості м'язів спини середні показники вірогідно (p<0,05) зросли з 25,5±8,8 с (V=34,5%) до 37,1±7,0 с (V=23,7%), що склало 36,1%. Загалом застосування спеціально підібраного комплексу вправ системи тренувань Табата і своєчасного корегування фізичної підготовки підлітків віком 14–15 років під час проведення експерименту, дозволило за всіма досліджуваними критеріями покращити в середньому рівень силової витривалості спортсменів-танцюристів на 39,3%. Окрім того, якщо на початку дослідження за всіма контрольними вимірюваннями спостерігалась значна групова варіативність, то наприкінці експерименту зберігалась стала тенденція до зниження коефіцієнту варіативності, що засвідчило ефективність запропонованої методики тренувань, які цілеспрямовано направлені на розвиток та укріплення м'язів окремих частин тіла найбільше задіяних у латиноамериканській програмі бальних танців, а також на удосконалення силової витривалості танцюристів віком 14–15 років.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бредихина Ю. П. Физиологические основы координации парных двигательных действий у спортсменов (на примере спортивных бальных танцев) : автореф. дис. ... канд. мед. наук : 03.03.01. Сиб. гос. мед. ун-т. Томск, 2013. 19 с.
2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта : учеб. для вузов / Л. В. Волков. К. : Олімпійська література, 2002. 295 с.
3. Калужна О., Войтович І. Фізична підготовка в тренувальному процесі спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Л., 2010. Вип. 14. Т. 1. С. 106–112.
4. Климова М. В. Содержание и методика физической подготовки юных танцоров (на примере эстрадно-сценического танца) : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 БГУ. Белгород, 2009. 20 с.
5. Осадців Т. П., Музика Ф. В. Оцінка фізичної підготовленості дітей 7–9 років, які займаються спортивними танцями. *Вісник Чернігівського нац. пед. у-ту ім. Т. Г. Шевченка*. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів, 2014. Вип. 118. Т. 1. С. 261–265.