

5. Плавание /Под ред. В. Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 496 с.
6. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 496 с.
7. Платонов В. Н., Фесенко С. Л. Сильнейшие пловцы мира: Методика спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 304с., ил.
8. Платонов В. Н., Вайцеховский С. М. Тренировка пловцов высокого класса. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 256с., ил.

---

## THE DETERMINATION OF PECULIARITIES OF TRAINING LONG-DISTANCE SWIMMERS ON THE BASIS OF QUESTIONNAIRE.

Andrey ONOPRIENKO

*Kharkov State Academy of Physical Culture*

**Annotation.** The results of questionnaire of coaches and athletes on the problem of training long-distance swimmers are given in the article. Tactical peculiarities of covering different swimming distances, optimal age for beginning of the differentiated training, means of recovery of working capacity.

**Key words:** questionnaire, long-distance swimmers, peculiarity, training, tactical, age, means of recovery.

---

## СУЧАСНІ ПІДХОДИ, ЩОДО ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ТАНЦЮРИСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ (ОПТИМІЗАЦІЯ ДОСВІДУ ТРЕНЕРІВ ЗІ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ)

Тарас ОСАДЦІВ

*Львівський державний інститут фізичної культури*

**Актуальність.** З кожним роком спортивні танці набувають все більшої популярності як в Україні, так і у Світі. Постійно зростає конкуренція між танцювальними парами, а отже постає необхідність постійного удосконалення системи тренування танцювальних пар. Варто зазначити, що в Україні відома значна кількість фахівців зі спортивних танців, які готують спортсменів високої кваліфікації, що достойно репрезентують нашу державу на змаганнях найвищого рівня. Однак, на жаль, доводиться констатувати факт, про недостатню кількість тренерів, які висвітлюють питання оптимізації процесу підготовки у цьому виді спорту. Тому більшості тренерів доводиться покладатися у процесі тренування танцюристів виключно на власні інтуїцію та практичний досвід. Проте, недостатність цих компонентів виявляється недостатньо для успішної підготовки

танцювальних пар. Першим кроком, у якому ми вбачаємо вихід із ситуації, склалася, є узагальнення передового досвіду тренерів зі спортивних танців.

**Мета дослідження:** удосконалення системи підготовки юних танцюристів на етапі початкової спортивної підготовки.

**Завдання дослідження:**

1. Залучити тренерів зі спортивних танців до розробки ефективної системи підготовки юних танцюристів.
2. Узагальнити досвід тренерів зі спортивних танців з питань підготовки юних спортсменів на етапі початкової спортивної підготовки.

Методи дослідження:

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

**Організація та результати дослідження.** Для проведення дослідження було розроблена анкета в яку увійшло тринадцять питань з найбільш актуальних проблем підготовки кваліфікованих танцювальних пар. Загалом було роздано 50 анкет, з яких повернулось 46. В опитуванні брали участь провідні фахівці з України та близького зарубіжжя.

Вік опитуваних становив від 21 до 50 років. Стаж тренувальної роботи становив від 2 до 32 років.

Як показали результати дослідження, більшість тренерів – 96% вказують на недостатню кількість науково-методичних розробок у спортивних танцях, що доводить потребу нових підходів і сучасних рішень у побудові навчально-тренувального процесу.

Опитування показало, що дискусійним питанням завжди є тижневий обсяг годин для якісної підготовки танцювальних пар віком 8-11 років. Тренери пропонують різні варіанти обсягу навантаження (від 4 до 18 годин), що свідчить про відсутність єдиного підходу до вирішення цього питання. Відповідно до отриманих даних більшість тренерів вважають оптимальним обсягом тижневого навантаження для підготовки танцювальних пар - 8 годин тренувальної роботи.

Серед питань, які потребують глибокого аналізу, слід виділити питання додаткових критеріїв оцінки майстерності танцювальних пар. Значна кількість тренерів 39% - визначила основним критерієм „презентацію”. Менша кількість опитаних тренерів - 30% - артистизм, 26% - енергетику танцю, 26% - емоційний характер танцю. До не менш важливих критеріїв оцінки спортивної майстерності спеціалісти відносять „станцюваність” пари (синхронність рухів) – 22%, „культура танцю – 22%, техніку рухів - 17%, естетичність – 13%, „природність” – 13%, активність та об’єм рухів – 9%, впевненість – 9%, пластичність – 9%, хореографічність танцю – 9%. Зазначені дані відображають середньостатистичні показники і дають право рекомендувати їх при розробці планів підготовки танцювальних пар віком 8-11 років.

У дослідженні ми здійснили спробу визначити чинники, які негативно впливають на підготовку кваліфікованих танцювальних пар віком 8-11 років. Серед них: 34% - низька працездатність та концентрація уваги; 30% - втручання батьків у тренувальний процес; 26% - недостатня робота над основними рухами; 21% - відсутність системи тренувань; 21% - нестійкий психологічний фактор ставлення до тренувального процесу; 21% - відсутність індивідуальних занять; 17% - нестабільність складу партнерів; 13% - низька кваліфікація тренера; 13% - недостатнє фінансування; 13%

погані умови тренувань. Усунення цих негативних чинників дасть можливість значного покращення навчально-тренувального процесу у спортивних танцях.

Анкетування показало, що кожен тренер має свої підходи, щодо процесу підготовки висококласної танцювальної пари. Ми спробували виділити найбільш загомі чинники, які є запорукою високої майстерності. До них належать: ставлення до тренувань - 44% тренерів; методика тренувань - 39%; постійна участь у змаганнях - 30%; можливість індивідуальних занять - 26%; рівень працездатності - 26%; професійний рівень тренерів - 21%; постійна робота над технікою - 21%; наявність фінансів - 17%; самостійна робота - 17%; робота з психологами - 13%. Отримані дані опитування провідних тренерів можуть бути використані у науково-обґрунтованій побудові навчально-тренувального процесу в школах спортивного танцю.

Серед питань, які ще недостатньо вивчені у спортивних танцях слід відмітити питання стосовно контролю величини навантажень. Більшість тренерів 52% - для контролю величини навантаження використовують візуальне спостереження за зовнішнім виглядом спортсменів. Значна кількість тренерів 21% - орієнтуються на індивідуальні дані танцюристів.

У кожного тренера є своє власне бачення шляхів підвищення якості підготовки танцювальних пар. Про необхідність розвитку уміння контролювати танцювальну роботу зазначили 26% тренерів, така ж кількість тренерів 26% - вважають необхідною умовою для якісної підготовки танцюристів максимальну кількість стартів у змаганнях. До інших факторів, що впливають на якість підготовки танцюристів належні відносять: використання відеоматеріалів - 21% тренерів; осмислення кожного танцювального руху - 17%; систематичні заняття класичною хореографією - 17%; залучення до участі у навчально-тренувальному процесі провідних спеціалістів - 17%; використання засобів відновлення - 13%.

Анкетування показало, що сучасна методика підготовки танцювальних пар віком 8-11 років розроблена недостатньо і потребує подальшого удосконалення на основі використання передового досвіду фахівців, впровадження сучасних технологій навчально-тренувальної роботи, розробки науково-методичного забезпечення.

### Висновки:

Проведене анкетування дозволило залучити до розробки ефективної системи підготовки юних танцюристів передових фахівців зі спортивних танців України та зарубіжжя.

Результати анкетування дозволили узагальнити сучасні підходи та передовий досвід тренерів зі спортивних танців з питань підготовки танцювальних пар на етапі спеціальної спортивної підготовки. Отримані дані, на нашу думку, будуть сприяти удосконаленню системи підготовки танцювальних пар віком 8-11 років і досягненню високих спортивних результатів.

### Література

- Васильченко В.И., Блудов Ю.М., Плахтієнко В.А. Прогнозирование в спорте. М. Физкультура и спорт. - 1986.-с.5-10.
- Васильченко С.С. Статистика. Київ. 2000, с. 81-95.
- Васильченко В.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок, М., ФиС, 1986.- 136 с.

4. Начинская С.В. Основы спортивной статистики. – К.: Вища школа, 1987.
5. Платонов В. М. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте – Киев: “Олимпийская литература”. – 1997. – 583 с.

---

## MODERN APPROACHES TO A QUESTION OF PREPARATION OF YOUNG DANCERS AT A STAGE OF INITIAL SPORTS PREPARATION

TARAS OSADCIV

*L'viv State Institute of Physical Culture*

The carried out questioning has shown the big interest to a problem of preparation of young dancers. Results of questioning have enabled to generalize modern approaches and a wide experience of trainers from sports dances on questions of preparation of dancing pairs at a stage of initial sports preparation which becomes a powerful material for improvement of system of preparation and a quality monitoring in sports dances.

---

## ВПЛИВ ГРАВІТАЦІЙНОГО НАВАНТАЖЕННЯ НА КООРДИНАЦІЙНУ СТРУКТУРУ РУХІВ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ 15-16 РОКІВ

Олександр ОСАДЧИЙ

*Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка*

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі, завдання подальшого росту спортивних результатів не може ефективно вирішуватися тільки шляхом збільшення інтенсивності й обсягу навчально-тренувального процесу. Необхідний пошук нових шляхів підвищення його якості. Одним з таких напрямків є дослідження й оцінка біомеханічних резервів спортивної техніки, вивчення їх на основі більш глибокого проникнення в біомеханічну сутність елементів спортивної техніки, як одного з основних способів вирішення рухового завдання [3].

Спортивну техніку можна розглядати як сукупність окремих поз, прийнятих спортсменом у процесі вирішення рухового завдання, тому, біомеханічним аналізом спортивної техніки є дослідження й оцінка статичних і динамічних поз тіла спортсмена. Координація вертикального положення тіла служить своєрідним індикатором здоров'я, стану функціонального розвитку організму, фізичної підготовленості і рівня спортивної майстерності [1, 2, 5]. Отже, вивчення рівня розвитку координаційних здібностей спортсменів різного віку і кваліфікації на певних етапах підготовки залишається актуальною проблемою.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз сучасного стану видів спорту зі складною координацією, свідчить про недостатність вивчення