

## ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ-ТАНЦЮРИСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Ольга КАЛУЖНА<sup>1</sup>, Ірина ВОЙТОВИЧ<sup>2</sup>

*Львівський державний університет фізичної культури<sup>1</sup>*

*Львівський інститут банківської справи*

*Університету банківської справи Національного банку України<sup>2</sup>*

**Анотація:** У статті розглянуто фізичну підготовку спортсменів, як передумову якісного засвоєння та ефективної реалізації спортивної техніки. Виявлено недостатню кількість ґрунтовних наукових праць, присвячених фізичній підготовці спортсменів-танцюристів. Показано, що окремі положення наукових розробок з фізичної підготовки спортсменів у фігурному катанні, художній гімнастиці, тощо доцільно застосовувати в системі тренування спортсменів-танцюристів.

**Ключові слова:** фізична підготовка, фізична підготовленість, фізичні якості, спортивні танці.

**Постановка проблеми:** Стрімкий розвиток спортивних танців за останнє десятиріччя перетворив їх у видовищний вид спорту, який вимагає від спортсменів-танцюристів не тільки швидкості, пластичності та ритмічного виконання змагальних композицій, але й високого рівня фізичної підготовленості, без якої неможливо якісно засвоїти та ефективно реалізувати спортивну техніку.

Тривалість танцювальної композиції (до 1 хв. 30 с.), її інтенсивність, насиченість підготовленими, фіксованими позиціями та технічно складними синкопованими рухами, високий темп виконання, велика кількість стартів, упродовж кількох годин (до 30, в залежності від виду змагання) – ці особливості зумовлюють зміст та спрямованість підготовки спортсменів-танцюристів. Така рухова діяльність вимагає здатності до максимальної концентрації та високої швидкості реакцій, просторово-часової й динамічної чіткості рухів та їх біомеханічної складності, високого рівня фізичної підготовленості та показників функціональних систем організму спортсменів [8, 25]. Отже, навчання техніці спортивних танців та вдосконалення технічної майстерності потребує відповідної фізичної підготовленості.

**Мета дослідження:** Визначити стан питання щодо значущості фізичної підготовки спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки.

**Методи дослідження:** Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та документів.

**Аналітичний огляд науково-методичних публікацій:** Одним з найважливіших аспектів спортивного тренування, паралельно з технічною, виступає фізична підготовка [11]. Високий рівень фізичної підготовленості спортсмена створює базу для реалізації інших аспектів підготовки [13, 19 та ін.].

На думку численних фахівців [7, 11, 12 та ін.] фізична підготовка – невід’ємна складова процесу спортивного удосконалення спортсменів, яка забезпечує базу для технічної та змагальної діяльності. Спортсмени-танцюристи не можуть якісно реалізувати складну техніку без належної (оптимальної) фізичної підготовленості. Отже, якісна фізична підготовленість є передумовою ефективної технічної підготовки [1, 12, 18 та ін.].

Давид В.М. (1972) та Кузнецов Е.В. (1998) стверджують, що процес фізичної підготовки повинен сприяти пропорційному розвитку всіх фізичних якостей, тим самим сприяти ефективному засвоєнню спортивної техніки. Тому, на їхню думку, недоцільно розвивати фізичні якості без урахування специфіки виду спорту, умов його змагальної діяльності. Від цього залежить рівень навантажень, кількість та зміст тренувань, їх обсяг та спрямованість [16].

У системі багаторічного тренування процес фізичної підготовки є передумовою формування високої працездатності, що дозволяє поступово збільшувати обсяги тренувальних навантажень та вдосконалювати тренуваність [11, 12, 18, 21].

Сингіна Н. Ф. (1999) стверджує, що складно-координаційні види спорту, до яких належать спортивні танці, характеризуються розмаїттям рухових форм та складною технікою виконання рухів. Саме тому, фізична підготовка у спортивних танцях має свою специфіку, розвиток фізичних якостей повинен бути підпорядкований вирішенню чітко визначених рухових завдань. Досягнення високої технічної майстерності у складно координаційних видах спорту вимагає від спортсменів спеціальної фізичної підготовки, в арсеналі якої використовувалися б такі вправи, що за координаційною структурою подібні до змагальних рухів.

На думку Меншина А. В. (1972) у складно-координаційних видах спорту, фізична підготовка повинна першочергово забезпечувати готовність до оволодіння складними формами рухових дій, цільових вправ та розвивати функціональну міць організму.

Удосконалення всіх сторін підготовки на основі глибоких наукових знань є важливою передумовою досягнення високих спортивних результатів. На сьогоднішній день практично у всіх видах спорту розроблені моделі побудови багаторічної підготовки. В кожному виді спорту модель побудови багаторічного тренування містить такі компоненти: етапи багаторічної підготовки, вікові межі спортсменів на певному етапі, цільова спрямованість підготовки на кожному з етапів, основні засоби та методи підготовки, рекомендовані тренувальні навантаження, орієнтовні контрольні нормативи для кожного з етапів підготовки [11, 18, 22, 24 та ін.].

Згідно правил Міжнародної Федерації танцювального спорту рейтингові змагання проводяться у семи вікових категоріях (таб. 1):

Таблиця 1

#### Вікова класифікація спортсменів-танцюристів

Д-1	Діти 1	9 років та молодші
Д-2	Діти 2	10-11 років
Юн-1	Юніори 1	12-13 років
Юн-2	Юніори 2	14-15 років
М	Молодь	16-18 років
Д	Дорослі	19 років та старші
С	Сеньйори	35 років та старші

Зіставляючи ці дані з поділом багаторічної підготовки на етапи, наведені у фундаментальних працях із загальної теорії спорту [11, 18 та ін.], можна припустити, що у спортивних танцях етап початкової підготовки припадає на дитячий вік до 9 років включно. Етап попередньої базової підготовки ідентифікується групами Діти 2 та Юніори 1 (10-13 років). Вікові групи Юніори 2 та Молодь (14-18 років) співпадають з етапом спеціалізованої базової підготовки. З 19 років розпочинається етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Згідно даних Платонова В. Н. (2004) його тривалість може коливатися від 2-ох років (при форсованій підготовці) до 6-8 років (при раціональній побудові тренувального процесу). У подальшому можливе збереження високих досягнень, а в окремих випадках навіть їх зростання.

Важливим завданням у плануванні процесу фізичної підготовки у системі багаторічного тренування спортсменів є раціональне визначення пріоритетних напрямків на кожному з етапів.

На початкових етапах багаторічної підготовки спортсменів, розвиток окремих фізичних якостей позитивно впливає на розвиток інших, проте, це явище тимчасове. Навантаження вправи, які впливали на комплексний розвиток та удосконалення фізичних якостей, будуть впливати лише на окремі з них, відбудеться дисоціація [15, 20]. При цьому варто враховувати, що високі показники розвитку певних фізичних якостей можуть бути досягнуті тільки за рахунок належних показників розвитку інших [12, 21].

Фахівці [18, 22, 23, 24 та ін.] стверджують, що на етапі попередньої базової підготовки основними завданнями є: різнобічна фізична підготовка, усунення недоліків у рівні фізичних

розвитку та створення рухового потенціалу. Проте, необхідно дотримуватися принципу спрямованості до високих спортивних результатів та використовувати його як перспективу. Різнорівнева підготовка – засіб побудови фундаменту спортивної майстерності. Доцільно також приділяти увагу формуванню у юних спортсменів стійкої зацікавленості до цілеспрямованої багаторічної спортивної підготовки [10, 14, 19, 24 та ін.]

Для створення основи фізичної підготовленості, необхідно вже на початкових етапах багаторічної підготовки привчати юних спортсменів до оптимальних обсягів тренувальної роботи. Проте вона повинна бути доступною у практичному виконанні, не викликати перенапруження організму. При побудові навчально-тренувального процесу потрібно враховувати індивідуальні особливості юних спортсменів (морфо функціональні, психологічні), сенситивні періоди розвитку фізичних якостей [5].

Науково доведено, що можливість до оволодіння найскладнішими руховими діями залежить від структури та змісту викладання та засвоєння спортсменами матеріалу на початкових етапах багаторічної підготовки [3, 4]. Етап попередньої базової підготовки триває в середньому 2-3 роки безперервної початково-тренувальної роботи, по 3-4 тренування на тиждень, тривалістю 90-120 хвилин [18, 22]. Кожного року, протягом цього етапу, ускладнюється тренувальний процес, зростає руховий потенціал, вивчаються все складніші технічні елементи, збільшується зміст танцювальної програми. На цьому етапі доцільно використовувати методи з розвитку темпу рухів, що може позитивно впливати на зменшення м'язової напруженості та якості танцювання.

Аналіз науково-методичної літератури показав, що якісна фізична підготовка є передумовою формування високої спортивної майстерності. Проте, у тренувальному процесі спортсменів-танцюристів, фізичній підготовці до сих пір не надається належної уваги. В танцювальному спорті, як зауважує Коваленко А. А. (2001), навчання та тренування реалізуються методом багаторазового повторення конкретних танцювальних композицій або їх фрагментів, з мінімальними вправ. Окремі тренери зі спортивних танців вважають, що технічна підготовка може забезпечити спортсменів-танцюристів відповідним рівнем розвитку фізичних якостей, які необхідні для успішної змагальної діяльності. Процес фізичної підготовки переважно має стихійний характер. При такому підході не можемо говорити про цілеспрямований розвиток фізичних якостей спортсменів-танцюристів. Окрім цього у практиці танцювального спорту практично відсутній відбір початківців, з точки зору їх фізичних та функціональних характеристик, відсутні модельні характеристики фізичної підготовленості спортсменів-танцюристів різної кваліфікації.

Як відомо, спеціалізоване тренування дає високі темпи приросту змагальної результативності протягом перших 3-4 років. Спочатку спостерігається швидке зростання результатів, потім стабілізація та поступовий спад. Таке явище проявляється практично незалежно від віку, на якому спортсмен розпочав спеціалізовані тренування. Чим раніше спортсмен потрапляє до зони вищих спортивних досягнень, тим у більш молодому віці її покине. У певній мірі це спостерігати і в сучасному танцювальному спорті України. До спортивно-танцювальної школи приходить велика кількість юних спортсменів-танцюристів, проте з переходом на вищу вступну вікову категорію спортсменів стає все менше, а до рангу професіоналів залишається всього декілька танцювальних пар. Є підстави припустити, що це явище пов'язане з формуванням процесу підготовки юних спортсменів-танцюристів, у зв'язку з тим, що окремі спортсмени задовольняються технічною підготовкою та участю у змаганнях. Досягнувши значних спортивних результатів вже на початкових етапах багаторічної підготовки, не маючи належної фізичної та функціональної підготовленості, спортсмени психічно виснажуються, що й призводить до припинення занять танцями. Певне відставання українських пар-професіоналів від світової еліти, може бути пов'язане з недостатньо ефективною системою підготовки юних спортсменів-танцюристів, зокрема зі змістом та методами тренування на початкових етапах багаторічної спортивної підготовки, недостатнім рівнем розвитку значущих для змагальної результативності фізичних якостей [8, 20].

У зв'язку із відсутністю достатньої кількості спеціальної літератури зі спортивних танців, доцільно звернутися до літературних джерел з фігурного катання та художньої гімнастики – видів спорту, які найближчі до спортивних танців, оскільки наукові розробки та методичні засади цих видів спорту можуть бути адаптовані до потреб спортивних танців [8].

У складно координаційних видах спорту, до яких належать спортивні танці, обумовлено співвідношення засобів різнобічної підготовки (таб. 2)

**Співвідношення засобів загальної, спеціальної фізичної та технічної підготовки (у %) у складно координаційних видах спорту**  
(цит. за Сингиною Н. Ф. 1999, С. 23)

Вид підготовки	Навчальні групи, рік навчання										
	ГПП			НТП					ГСВ		
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3
ЗФП	25	20	20	14	10	8	5	5	4	4	4
СФП	25	20	20	20	15	14	15	15	14	14	14
СТП	50	60	60	66	75	78	80	80	82	82	82

*Примітки:* ГПП – групи початкової підготовки, відповідного року навчання; НТП – навчально-тренувальні групи; ГСВ – групи спортивного вдосконалення.

Як видно з таблиці, в групах початкової підготовки 40-50 % від загального часу підготовки відводиться на фізичну підготовку. При цьому загальна фізична підготовка займає чільне місце в системі тренування юних спортсменів, що сприяє ефективному розвитку організму юних спортсменів в онтогенезі. У навчально-тренувальних групах поступово зростає питома вага засобів фізичної підготовки і зростає значущість технічної підготовки. Проте, навіть у групах спортивного вдосконалення питома вага фізичної підготовки становить 17 % від загального часу тренування. Натомість у спортивних танцях, як було показано вище, на початкових етапах спортивного тренування фізичній підготовці не надається належного значення, що вступає у протиріччя з фундаментальними засадами теорії та методик підготовки спортсменів в системі багаторічного тренування.

#### Висновки

1. Сучасний танцювальний спорт характеризується зростаючою технічною складністю танцювальних композицій та інтенсивністю змагальної діяльності.
2. Якісна фізична підготовка на початкових етапах спортивного тренування є основою ефективного навчання та вдосконалення в техніці змагальних вправ.
3. У спортивних танцях не розроблено науково – обґрунтованої, збалансованої системи підготовки системи спортивного тренування. Зокрема, не надається належної уваги фізичній підготовці.

**Перспективи подальшої розробки:** Подальший напрямок досліджень ми вбачаємо в експериментальному з'ясуванні значущості фізичної підготовки у тренуванні спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки.

#### Список літератури

1. Боген М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
2. Волков Л. В. Спортивная подготовка детей и подростков. – К. : Вежа, 1998. – 192 с.
3. Гавердовский Ю. К. Методы обучения гимнастическим упражнениям в свете понятия адаптивности / Ю. К. Гавердовский, Ф. П. Мамедов // Гимнастика : ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – Вып. 1. – С. 26.

4. Гавердовский Ю. К. Опыт трактовки ортодоксальной дидактики в современном контексте обучения спортивным упражнениям // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 8. – С. 12-20.
5. Гужаловский А. А. Основы теории и методики физической культуры / А. А. Гужаловский. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 356 с.
6. Дьяков В. М. Совершенствование технического мастерства спортсменов / В. М. Дьяков. – М. : Физкультура и спорт, 1972. – 231 с.
7. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : [навч. посіб. для ін-тів фіз. культури] / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів : УСА, 1992. – 283 с.
8. Коваленко А. А. Единичные технические действия в технике спортивного танца // Подготовка спортсменов-танцоров и актуальные проблемы развития спортивных танцев : матер. науч.-метод. совещания по проблемам развития спортивных танцев. – М., 2001. – С. 23-29.
9. Кузнецов Е. В. Применение регулярных методов математической статистики для оценки уровня мастерства танцевальных пар // Спортивные танцы. – М., – Бюл. № 1. – С. 47-51.
10. Максименко Г. Н. Построение годичного цикла тренировки юных пловцов с учетом индивидуальных различий в уровне развития их физических способностей / Г. Н. Максименко, В. Г. Никитушкин, В. Г. Якимов // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 3. – С. 2-3.
11. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
12. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : [учебник для ин-тов физ. культуры] / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с. – ISBN 5-278-00326
13. Менишин А. В. К проблеме двигательной памяти // Гимнастика : ежегодник. – М., 1972. – Вып. 2. – С. 5-20.
14. Моржевилов Н. В. Основы спортивной тренировки // Гребной спорт : ежегодник. – М., 1976. – С. 63-65.
15. Специальная выносливость спортсмена / под общ. ред. М. Я. Набатниковой. – М. : Физкультура и спорт, 1972. – 261 с.
16. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 479 с.
17. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.
18. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учебник для студ. высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966-773-644-8
19. Сахновский К. П. Подготовка спортивного резерва / К. П. Сахновский. – К. : Здоров'я, 1990. – 151 с.
20. Сингина Н. Ф. Структура многолетней подготовки в спортивных бальных танцах // Спортивные танцы. – М., 1999. – Бюл. № 2(18). – С. 22-25.
21. Теренова М. А. Методика тестирования специальной физической подготовки детей 10-14 лет, занимающихся спортивными танцами на начальном этапе обучения // Спортивные танцы : материалы VII Междунар. науч.-метод. конф. – М., 2003. – Бюл. № 2(30). – С. 20-22.
22. Филин В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 232 с.
23. Филин В. П. Основы юношеского спорта / Филин В. П., Фомин Н. А. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 355 с.
24. Филин В. П. Спортивная подготовка как многолетний процесс / Филин В. П. Современная система подготовки. – М., 1995. – С. 351-389.

25. Чикалова Г. А. Методика обучения детей 5-6 лет базовым элементам техники спортивных танцев на этапе начальной подготовки / Чикалова Г. А., Почитав Е. А // Спортивные танцы. – М., 2001. – Бюл. № 2(18). – С. 35-39.

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ-ТАНЦОРОВ НА ЭТАПЕ ПРЕДВОРИТЕЛЬНОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ

Ольга КАЛУЖНА<sup>1</sup>, Ирина ВОЙТОВИЧ<sup>2</sup>

*Львовский государственный университет физической культуры<sup>1</sup>  
Львовский институт банковского дела  
Университета банковского дела Национального банка Украины<sup>2</sup>*

**Аннотация:** В статье рассмотрена физическая подготовка спортсменов, как предпосылка качественного усвоения и эффективной реализации спортивной техники. Обнаружено недостаточное количество обстоятельных научных трудов, посвященных физической подготовке спортсменов-танцоров. Показано, что отдельные положения научных разработок из физической подготовки спортсменов в фигурном катании, художественной гимнастике, и тому подобное целесообразно применять в системе тренировки спортсменов-танцоров.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, физическая подготовленность, физические качества, спортивные танцы.

## PHYSICAL PREPARATION of SPORTSMEN-DANCERS ON THE STAGE OF PREVIOUS BASE PREPARATION

Olga KALUZHNA<sup>1</sup>, Irene VOYTOVICH<sup>2</sup>

*Lviv State University of Physical Culture<sup>1</sup>  
Lviv Institute of Banking  
of University of Banking of the National bank of Ukraine<sup>2</sup>*

**Abstract:** Physical preparation of sportsmen is considered in the article, as pre-condition of the high-quality mastering and effective realization of sporting technique. IT is found out the insufficient amount of scientific labours, researches devoted to physical preparation of sportsmen-dancers. It is stated that several points of physical preparation in figure-skating, calisthenics and other sports can be applied in the system of dancerstraining.

**Key words:** physical preparation, physical preparedness, physical qualities, dances.