

## **ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ПІДВІДНИХ ВПРАВ ПРИ ВИВЧЕННІ ОСНОВНИХ ФІГУР У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ**

*РОМАН ПЕТРИНА, ТЕТЯНА ДЖАЛА*

*Львівський державний інститут фізичної культури*

Спортивні танці активно розвиваються і набувають все більшої популярності. Поєднуючи в собі музику, мистецтво та спорт вони є ефективним засобом формування гармонійної особистості. Школа спортивного танцю в Україні вже має свої традиції, вона добре відома на міжнародній арені завдяки успішним виступам наших спортсменів.

Майбутнє спортивних танців у нашій державі значною мірою залежатиме від науково-методичного забезпечення тренувального процесу. У наявній науково методичній літературі (Г.Дені, Л.Дасвіль, 1987; Т.П.Осадців, 2000) є описи основних кроків, фігур, простих композицій, та практично відсутня науково обґрунтована методика навчання у спортивних танцях.

Танцювальні елементи та фігури характеризуються особливим стилем виконання, який вимагає значної координованості танцюриста, та вміння узгоджувати рухи практично усіма ланками тіла.

Ефективність та якість навчання основним фігурам у спортивних танцях значною мірою залежить від вмілого, науково обґрунтованого поєднання засобів та методів тренування. Як показують наші спостереження більшість тренерів з спортивних танців поступово навчають основним фігурам і практично не використовують спеціальних підвідних вправ, які на нашу думку є одним із дієвих і необхідних прийомів засвоєння техніки.

Виходячи з вище зазначеного **метою** дослідження було визначено удосконалення методики навчання основним фігурам в спортивних танцях за рахунок використання спеціально підібраних підвідних вправ.

Відповідно до мети були визначені такі **завдання** дослідження: визначити підвідні вправи необхідні для вивчення та удосконалення техніки танцювальних фігур; експериментально перевірити ефективність застосування запропонованих нами підвідних вправ.

У роботі застосовувались такі **методи досліджень**: аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; метод експертних оцінок; методи математичної статистики.

Дослідження проводилося на базі СТК “Фламінго”, Центру творчості дітей та юнацтва Галичини, Личаківського будинку творчості школярів та СШ № 93. Всього у дослідженні взяли участь 54 танцюристи віком від 10 до 14 років, з них 27 склали експериментальну групу і 27 – контрольну. На початку експерименту контрольна і експериментальна групи за рівнем технічної підготовленості вірогідно не відрізнялись. В якості незалежних експертів були запрошені 4 тренери (зі

стажем 5-10 років), один суддя міжнародної категорії та президент спортивного танцювального клубу “Фламінго”. Оцінювання проводилось за розробленою семибальною шкалою оцінок.

Для перевірки ефективності застосування підвідних вправ були обрані ті основні танцювальні фігури, які мають значні відмінності у структурі та особливостях виконання і до яких можна застосувати різноманітні підвідні вправи.

В експериментальній (Е) і контрольній (К) групах вдосконалення фігур проводилось по різному. В експериментальній – за допомогою розроблених нами підвідних вправ, в контрольній – за звичними методами багаторазового повторення та виправлення помилок.

Порівняння середніх значень оцінок якості виконання спортсменами експериментальної та контрольної груп перших трьох фігур до вдосконалення (табл. 1), дозволяють стверджувати, що вони суттєво не відрізняються. Фігуру “віск” в середньому краще виконали спортсмени контрольної групи, “вольту” і “кукарачу” дещо краще спортсмени Е.

Таблиця 1.

**Результати статистичного аналізу оцінок техніки виконання основних фігур спортсменами контрольної та експериментальної груп**

| ПОКАЗНИКИ                    | ФІГУРА    |          |           |           |           |           |
|------------------------------|-----------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                              | Віск      |          | Вольта    |           | Кукарача  |           |
|                              | Е         | К        | Е         | К         | Е         | К         |
| $X \pm \sigma$ до            | 3,07±1,07 | 3,26±1,1 | 3,22±0,93 | 3,07±0,78 | 3,67±0,83 | 3,63±0,97 |
| $X \pm \sigma$ після         | 4,19±1,14 | 4,0±1    | 4,44±0,93 | 3,78±0,75 | 5,0±0,88  | 4,33±0,92 |
| Абс. Різн.                   | 1,1       | 0,7      | 1,2       | 0,7       | 1,3       | 0,7       |
| Відн. Різн., %               | 36        | 23       | 38        | 23        | 36        | 19        |
| $t_p$ -кр. Стьюдента         | 3,44      | 0,99     | 2,86      | 1,04      | 2,71      | 1,3       |
| $\alpha$ – рівень істотності | >0,01     | <0,1     | >0,01     | <0,1      | >0,05     | <0,1      |

Після вдосконалення цих фігур протягом неповних чотирьох місяців, яке в кожній групі відбувалося по різному, спостерігається значне покращення результатів спортсменів експериментальної групи порівняно зі спортсменами контрольної (табл. 1). Абсолютна різниця середніх оцінок до і після вдосконалення фігур експериментальною групою складає 1,1; 1,2; 1,3 бали за кожен фігуру. В контрольній вона становить лише 0,7 балів за кожен фігуру. Як видно з таблиці характер змін оцінок у відносних величинах аналогічний.

Проведено аналіз оцінок за техніку виконання експериментальною і контрольною групою наступних чотирьох фігур: американський спін, кіки, нью-

Йорк, три трійки. При порівнянні середніх арифметичних оцінок контрольної та експериментальної груп по кожній можна зауважити різницю в результатах, на користь експериментальної групи.

Аналіз результатів показує, що по всіх трьох фігурах в експериментальній групі покращення техніки було статистично значущим. Наприклад, для фігур "віск" і "вольта", вірогідність зростання результатів більша за 99%; для фігури "кукарача" – менша за 99%, але суттєво більша за 95%.

В той же час вірогідність зростання результатів у контрольній групі по всіх трьох фігурах менша за 90%. Це свідчить про те, що покращення техніки в контрольній групі не є статистично значущим для загальноприйнятого в навчально-тренувальному процесі рівня значущості  $\alpha = 0,05$ .

#### **ВИСНОВКИ**

1. Експериментально визначено ефективні підвідні вправи у навчанні основним танцювальним фігурам.
2. Доведено ефективність застосування підвідних вправ при навчанні основним танцювальним фігурам. Так експертна середня оцінка за сумою десяти фігур в експериментальній групі вірогідно ( $p < 0,05$ ) зросла на 18 %, у той же час оцінка в контрольній групі вірогідно ( $p < 0,05$ ) зросла тільки на 5 %.

#### *Література*

1. Бернштейн Н. А. *Очерки о физиологии движений и физиологии активности.* - М.: Медицина, 1966.
2. Дени Г., Дасвиль Л. *Все танцы.* Киев: "Музична Україна", 1987.
3. Донской Д. Д. *Теория строения действий* // *ТнПФК*, 1991, №3, С. 9-12.
4. Тер-Ованесян А.А. Тер-Ованесян И.А. *Обучение в спорте.* - Москва: Советский спорт. - 1992. - С. 55 - 56, 103 - 104.
5. Фарфель В. С. *Управление движениями в спорте.* М.: ФиС, 1975. – 208 с.

#### **Annotation**

The scientific research concerns pathes of increase of efficacy of application of failing exercises at study of the basic figures in sports dances.

### **ПРОБЛЕМИ ПЕДАГОГІЧНОГО КОНТРОЛЮ ЗА ФІЗИЧНИМ СТАНОМ ГІМНАСТОК (НА ПРИКЛАДІ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ)**

*ВАЛЕНТИНА ЛЕОНОВА, НАТАЛІЯ ШЕЛЬЧУК*

*Львівський державний інститут фізичної культури*

Проблема оцінки і контролю фізичних можливостей спортсменок і, зокрема, комплексу фізичних якостей, специфічних для художньої гімнастики, визнається актуальною як у практиці, так і в теорії. Однак спеціальних досліджень у цьому