

3. Мічуда Ю.П. Ринкові відносини та підприємництво у сфері фізичної культури і спорту: Навч. Посібник. – К.: - Олімпійська література, 1995. – 152 с.

Summary

On the foreground in research the problems of entrainment of the women to occupations by physical exercises are put. The causes, motives, specificity of activity on physical training with the women are esteemed.

КОНТРОЛЬ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ЗАНЯТТЯХ СПОРТИВНИМИ ТАНЦЯМИ З ДІТЬМИ 7-9 РОКІВ

РОМАН ПЕТРИНА, ТАРАС ОСАДЦІВ, РУСЛАН ЛЕНЕЦЬ
Львівський державний інститут фізичної культури

Успішна підготовка танцюристів високого класу значною мірою залежить від наукового забезпечення тренувального процесу. Наука про спортивні танці, на нашу думку знаходиться у зародковому стані, оскільки кількість наукових праць, що стосуються зазначеної проблеми мізерна.

У теорії і методиці підготовки танцюристів є багато запитань, які очікують свого наукового вирішення. Серед них особливе місце повинні посідати питання підготовки танцювальних пар на початкових етапах, коли закладаються основи технічної, фізичної і психологічної підготовки.

З перших занять молоді танцюристи змушені переносити незвичні навантаження, які часом можуть бути і шкідливими. Однак у науково-методичній літературі про спортивні танці практично не зустрічаються дані про величину та корекцію тренувальних навантажень. Тому одним із напрямків формування наукових основ спортивних танців повинен стати контроль тренувальних навантажень.

Спостереження свідчать про те, що найбільш відповідним віком у якому діти починають інтенсивно займатися спортивними танцями є вік 7-9 років. Однак варто зазначити, що діти зазначеного віку ще не схильні переносити значні тренувальні навантаження, тому постає необхідність визначити реакцію організму на специфічні фізичні навантаження у спортивних танцях.

Вище наведене дозволяє сформулювати мету нашого дослідження: підібрати інформативні критерії контролю тренувальних навантажень у процесі підготовки танцювальних пар віком 7-9 років у спортивних танцях.

Для розв'язання вищевказаних завдань були використані наступні методи: аналіз літературних джерел; педагогічні спостереження; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Дослідження проводились у м. Самборі в клубах спортивного танцю "Фантазія" та "Орхідея".

Виконання танцювальних елементів у спортивних танцях створює певні навантаження на організм, і на серцево-судинну систему зокрема. Проте різні танці по різному впливають на частоту серцевих скорочень. Для визначення середніх показників ЧСС у танцях латиноамериканської програми нами було протестовано 40 дітей віком 7 – 9 років (20 дівчат та 20 хлопців), що займаються танцями.



Рис.1. Середні значення показників ЧСС під час виконання танців латиноамериканської програми дітьми 7 – 9 років.

Внаслідок проведеного дослідження нами встановлено, (Рис. 1) що під час виконання танцю “Джайв” середні показники ЧСС становлять 160 ± 6 уд/хв. Це найвищий показник частоти серцевих скорочень серед латиноамериканських танців. Під час виконання танцю “Самба” середні показники ЧСС становлять 140 ± 7 уд/хв, під час виконання танцю “Ча-ча-ча” середні показники ЧСС становлять 135 ± 5 уд/хв. Найменше навантаження на серцево-судинну систему спричиняє виконання танцю “Румба” - ЧСС становить 125 ± 5 уд/хв.

Отже, з танців латиноамериканської програми найбільше навантаження на організм дає виконання “Джайву” найменше – “Румби”. Під час виконання танців латиноамериканської програми ЧСС зростають на 37-72 уд/хв. порівняно із станом спокою.

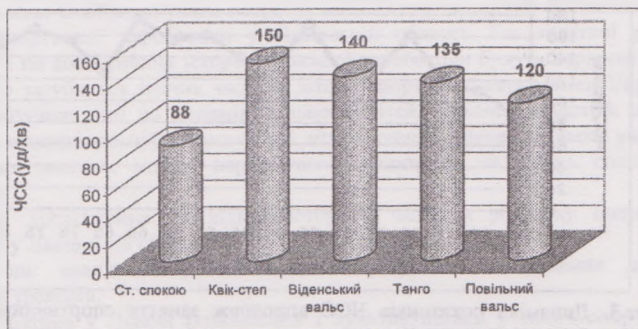


Рис. 2. Середні значення показників ЧСС під час виконання танців європейської програми дітьми 7 – 9 років.

Внаслідок проведеного дослідження нами встановлено, (Рис. 2) що під час виконання танцю “Квік-степ” середні показники ЧСС становлять 150 ± 6 уд/хв. Це найвищий показник частоти серцевих скорочень серед європейських танців. Під час виконання танцю “Віденський вальс” середні показники ЧСС становлять 140 ± 6 уд/хв, під час виконання танцю “Танго” середні показники ЧСС становлять 135 ± 5 уд/хв. Найменше навантаження на серцево-судинну систему

спричиняє виконання танцю “Повільний вальс” - ЧСС становить 120 ± 4 уд/хв.

Отже, з танців європейської програми найбільше навантаження на організм дає виконання “Квік-степу” найменше – “Повільного вальсу”. Під час виконання танців латиноамериканської програми ЧСС зростають на 32-62 уд/хв. порівняно із станом спокою.

Узагальнюючи дані про реакцію ЧСС на виконання дітьми 7-9 років можна зробити висновок про те, що під час виконання танців частота серцевих скорочень в залежності від танцю може збільшуватись до 120-160 уд/хв. Проте зауважено, що коли танці виконуються один за одним, ЧСС поступово зростає.

Основна особливість дітей 7-9 років є те, що діти швидко втомлюються та відповідно відносно швидко відновлюються. Тому одним із напрямків у зміні структури заняття в експериментальній групі стало створення багатопікової структури заняття з елементами переключення та активного відпочинку. Оскільки танцювальні фігури вимагають постійного горизонтального положення, частих статичних поз та повільних переміщень, що може викликати надмірне напруження нижніх кінцівок та хребта доцільно застосовувати вправи спрямовані на розвантаження хребта та нижніх кінцівок. З метою переключення та активного відпочинку використовувались ігрові завдання різного типу. Одним із недоліків у якості проведення занять, як показують спостереження, є недостатнє навантаження, що в свою чергу не дає змоги достатньо розвивати таку якість як витривалість, і як наслідок діти дуже швидко втомлюються. Тому у своїх заняттях з дітьми 7-9 років ми почали використовувати різноманітні засоби підвищення величини навантаження: моделювання змагальних умов, використання вправ з аеробним впливом на організм дитини. Нові елементи вивчалися у середині заняття. В результаті запропонованих підходів до структури зайняття з дітьми 7-9 років динаміка показників ЧСС набула вигляду, що представлений на рисунку.

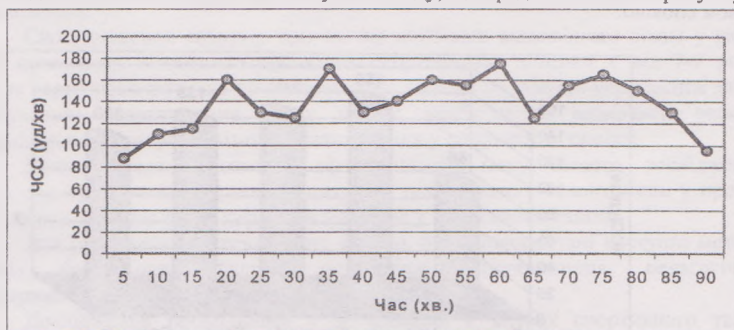


Рис.3. Динаміка показників ЧСС впродовж заняття спортивними танцями з дітьми 7-9 років (після зміни структури заняття).

На графіку видно, що структура заняття змінилась. Упродовж заняття виділяються кілька піків навантаження коли ЧСС зростає до 175 ± 5 уд/хв. та інтервали відносного відпочинку коли ЧСС знижується до 125 ± 7 уд/хв.

Проведені нами дослідження дають підстави зробити висновок, що від структури та особливостей проведення занять спортивними танцями з дітьми 7-9 років залежить значною мірою функціональний стан молодих танцюристів. Під час проведення занять необхідно враховувати вікові особливості дітей, науково-

методичні підходи щодо структури заняття та використовувати адекватні засоби. Отримані результати підтверджують ефективність запропонованої методики.

Література

1. Волков Л.В. Спортивная подготовка детей и подростков. – К.: Вежа, 1998. – 190 с.
2. Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. – Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1992. 270 с.
3. Филін В.П. Проблемы совершенствования двигательных качеств детей школьного возраста в процессе спортивной тренировки. – М.: Фізкультура и спорт, 1970. - 18 – 32 С.

Summary

In the article the problems guard rope of optimum load on occupations by sporting dances with children 7-9 years are esteemed.

ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОЇ АКРОБАТИКИ У ЛЬВІВСЬКІЙ ОБЛАСТІ

РОМАН ПЕТРИНА, ГАЛИНА ГОЛОТКО

Львівський державний інститут фізичної культури

Спортивна акробатика в Україні є відносно молодим видом спорту, який захоплює своєю емоційністю, узгодженістю і красою рухів, проте вона вже має свою історію. Історичні аспекти розвитку спортивної акробатики були предметом дослідження багатьох науковців. Окремі питання розвитку спортивної акробатики висвітлювались такими фахівцями як: професор В.П.Коркін, доктор педагогічних наук В.М.Болобан, заслужений майстер спорту М.С. Таджизев, заслужені тренери А.В.Тишлер, Т.К.Трусов, К.А.Полонець. Проте є ще багато білих плям, особливо, що стосується історії розвитку акробатики Львівщини.

Варто зазначити, що історія спортивної акробатики Львівщини донині не досліджувалась. Особливої уваги потребує визначення чинників, що впливали на розвиток спортивної акробатики у Львівській області. Без копіткої роботи зрештою на дослідження історії львівської акробатики будуть втрачені цікаві дані, просто загубиться значна частина історії спортивної акробатики України і світу. Аналізуючи дані по динаміці кількості дітей, кількості майстрів спорту, участі у змаганнях республіканського і міжнародного рівня, а також участь у фіналах цих змагань, можна передбачити і впливати на рівень спортивної акробатики.

Мета дослідження: дослідити історичні аспекти розвитку спортивної акробатики у Львівській області.

Методи: аналіз та узагальнення літературних та архівних джерел, опитування тренерів.

Акробатика у Львові розвивалась і культивувалась у таких спортивних товариствах: “Буревісник”, СКА, “Трудові резерви” і ДЮСШ.

Розвиток спортивної акробатики у Львові почався на базі Львівського державного інституту фізичної культури з 1949 року. Важливу роль у цьому відіграв О.Ф.Чорнявий – старший викладач кафедри гімнастики.

За час існування львівської акробатики в школі працювали три тренери всесоюзної суддівської категорії. Кількість спортсменів за час існування львівської акробатики склала приблизно 2900 чоловік. З них підготовлено: