

CHARAKTERYSTYKA SPECJALNYCH ZDOLNOŚCI KOORDYNACYJNYCH U ZAWODNIKÓW SPORTOWEGO TAŃCA TOWARZYSKIEGO

ХАРАКТЕРИСТИКА СПЕЦІАЛЬНИХ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНИМИ ТАНЦЯМИ

WIESŁAWA PILEWSKA

*Katedra Kultury Fizycznej Akademii Bydgoskiej w Bydgoszczy i Akademii Wychowania
Fizycznego i Sportu w Gdańsku*

Wstęp

Sportowy taniec towarzyski - to młoda dyscyplina sportu. Do dnia dzisiejszego trwają przeformułowania dotyczące zadań i systemu szkolenia sportowców w tańcach. Charakteryzując daną dyscyplinę sportu wyróżnia się szereg przesłanek mówiących o jej specyfice ujętych często w tzw. „model mistrza”(1). Do podstawowych należy poziom ukierunkowanego przygotowania sprawnościowego określony przez parametry podstawowych cech motorycznych i innych właściwości ruchowych oraz specyficznych wymagań. Dotychczasowe badania naukowe dotyczące sportowego tańca towarzyskiego (3,6,7) są nieliczne, zajmujące się niektórymi aspektami tej dziedziny sportowej, zgromadzony materiał badawczy jest zróżnicowany pod względem wieku zawodników oraz zaawansowania sportowego.

Cel badań

W niniejszej pracy podjęto próbę oceny specjalnych zdolności koordynacyjnych par tanecznych zajmujących się uprawianiem sportowego tańca towarzyskiego w stylu standardowym (ST) oraz w stylu latynoamerykańskim (LAT).

Materiał i metody badań

Badaniami zostały objęte pary sportowego tańca towarzyskiego, które uczestniczyły w Mistrzostwach Polski w Tańcach Standardowych (Warszawa 6.11.1990 r.) oraz w Mistrzostwach Polski w Tańcach Latynoamerykańskich (Ślupsk 18.12.1990 r.) i zajęły miejsca finałowe i półfinałowe tj. miejsca od I do XII. Zebrany materiał dotyczy 10-ciu par w stylu ST oraz 10-ciu par w stylu LAT. W grupie tancerek wiek wahał się w granicach 21,3 (18 - 26) lat, a w grupie tancerzy w granicach 22,6 (18 - 28) lat. Długość stażu tanecznego badanych par wynosił 10,3 (od 7 do 16) lat. Badane pary trenowały 4 do 7 dni tygodniowo, (10 - 28 godzin) treningu w tygodniu. W celu możliwości dokonania porównań przeprowadzono badania w grupie kontrolnej, którą stanowiły studenci (36) i studentki (36) I-go roku wychowania fizycznego Akademii Bydgoskiej. Do oceny koordynacji posłużono się specjalnym testem (3,7). Pomiary prowadzono za pomocą „koordynacjomierzu”, tj. na drewnianej platformie o wymiarach 100 x 100 cm, na której narysowano czarne koło o średnicy 80 cm. Na obwodzie tego koła wpisano stopnie stopniami, odrębną dla obrotów w prawo i w lewo. Każdy badany wykonywał zadania ruchowe o różnym stopniu złożoności: a) łatwiejsze (koordynacja I) wyskok obunóż z maksymalnym obrotem w prawo i w lewo z pomocą rąk; b) trudniejsze (koordynacja II) wyskok jednonóż z maksymalnym obrotem w prawo z prawej nogi.

lewo z lewej nogi z pomocą rąk. Po wykonaniu maksymalnego obrotu badany musiał „wylądować” w obrębie czarnego koła zachowując równowagę i pozostawiając odcisk linii ze stopy kierunkowej, zaznaczając nim wielkość obrotu. Każde zadanie powtarzano dwukrotnie. Próbę wykonywano boso, w stroju sportowym, zawsze przed treningiem. Suma najlepszych wyników uzyskanych w obu kierunkach (w prawo i w lewo) stanowiła poziom koordynacji zawodnika. Do oceny gibkości wykorzystano test mierzący skłon tułowia w przód w pozycji stojącej (2). Obliczono podstawowe parametry statystyczne oraz istotność różnic wykorzystując test Fischera. Zależności oceniono za pomocą korelacji prostej wg momentu iloczynowego Pearsona (1).

Wyniki badań

Na pierwszym etapie badań przeanalizowany był poziom koordynacji i gibkości u uprawiających sportowy taniec towarzyski. Dane te przedstawiono w tabeli 1.

Tabela 1. Charakterystyka zdolności koordynacyjnych i gibkości tancerek (górna część tabeli) i tancerzy (dolna część tabeli) sportowego tańca towarzyskiego oraz grupy kontrolnej (M ± SD)

Wzrost	Badane grupy											
	Tancerki ogół (N=20)			Tancerki ST (N=10)			Tancerki LAT (N=10)			Grupa kontrolna		
	M SD	Min- Max	V[%]	M SD	Min- Max	V[%]	M SD	Min- Max	V[%]	M SD	Min- Max	V[%]
160,0 10,0	905,1 118,2	721,0- 1080	13,05	908,0 94,62	790- 1036	10,42	920,713 4,35	721- 1180	14,6	808,17 114,43	558- 1126	16,16
160,0 10,0	712,1 65,4	630,0- 820,0	9,18	715,3 59,45	630- 790	8,31	717,1 72,05	631- 820	10,05	640,36 85,0	483- 984	13,27
160,0 10,0	13,1 5,8	3,5- 22,0	44,27	12,5 5,78	3,5- 22,0	46,26	14,65 5,37	6,5- 20,0	36,65	13,79 5,45	3,5- 22,5	39,52

Wzrost	Badane grupy											
	Tancerze ogół (N=20)			Tancerze ST (N=10)			Tancerze LAT (N=10)			Grupa kontrolna		
	M SD	Min- Max	V[%]	M SD	Min- Max	V[%]	M SD	Min- Max	V[%]	M SD	Min- Max	V[%]
170,0 10,0	940,31 68,39	724- 1256	17,31	940,31 68,39	742- 1240	17,91	960,9 168,97	753- 1256	17,58	760,56 107,39	530- 1027	14,12
170,0 10,0	740,7 74,14	637- 890	10,1	757,6 80,01	650- 890	10,56	740 74,14	637- 890	10,02	611,61 68,58	424- 740	11,21
170,0 10,0	10,92 5,19	3,5- 20,0	46,28	10,92 5,19	5,0- 20,0	47,56	8,42 3,44	3,5- 15,5	40,87	10,38 5,88	-10,5 - 25	56,65

Wynikowe analizy przedstawionych danych z tab. 1 wynika, że zdecydowanie wyższy poziom koordynacji posiadają tancerki i tancerze w porównaniu z grupą kontrolną.

kontrolną. Różnice te wynoszą w grupie kobiet 96,9 i 71,7 stpn, w grupie mężczyzn 190,0 i 137 stpn w I i II próbie ($p < 0,05$). Porównując poziom gibkości można stwierdzić, że w grupie kobiet i mężczyzn zarówno tancerki i tancerze jak studentki i studenci grupy kontrolnej pod względem rozwoju tej zdolności niewiele się różnią ($p > 0,05$). W dalszej części oceniono zróżnicowanie poziomu zdolności koordynacyjnych i gibkości tancerek i tancerzy reprezentujących odmienne style taneczne. W podziale na style taneczne w grupie tancerek nieznacznie wyższą koordynacją charakteryzują się tancerki latynoamerykańskie. Różnica była większa w I próbie ($12,7^\circ$) lecz nie istotna statystycznie ($p < 0,1$). W grupie tancerzy w I próbie koordynacji lepsze wyniki uzyskali tancerze latynoamerykańscy o $20,6^\circ$. Różnica ta jest statystycznie istotna ($p < 0,05$). W próbie II (trudniejszej) określającej poziom specjalnej koordynacji lepsi okazali się tancerze standardowi (różnica wynosi $17,6^\circ$). Pod względem gibkości lepszymi wynikami charakteryzują się tancerki stylu latynoamerykańskiego. W grupie tancerzy natomiast nieznacznie lepszą gibkością charakteryzują się tancerze stylu standardowego. Należy zwrócić uwagę na duży procent rozproszenia uzyskanych wyników w teście od średniej [V %], co może sugerować, że sportowy taniec towarzyski jest dyscypliną nie stawiającą szczególnych wymagań względem tej zdolności. Dosyć interesującym może być też wyższego poziomu koordynacji tancerzy w obydwu stylach tanecznych i ogólnie w porównaniu z tancerkami. Wiadomo, że jednym z przejawów dymorfizmu jest zróżnicowanie wykształcenia cech motorycznych (2,5,7). Można więc tu mówić o swoistej specyfice dyscypliny. Poziomem gibkości tancerki przewyższają tancerzy (różnica wynosi 3,43 cm).

Podsumowując można stwierdzić, że poziom koordynacji jak i gibkości wykazują raczej wyrównanie wyników, aniżeli ich zróżnicowanie. Związane jest to z treningiem w tańcu sportowym. Równocześnie według wskaźników specjalnej koordynacji zauważa się tendencję do różnic na które wpływ ma rodzaj tańca. Różnice te miały raczej charakter w grupie tancerzy i tancerek. Zwraca na siebie uwagę mniejszy zakres indywidualnych różnic według wskaźników bardziej złożonego testu koordynacji (próba 2). U tancerzy różnych stylów tańca różnice były większe. Może to świadczyć o większym znaczeniu tych stron specjalnej koordynacji (odzwierciedla je próba 2), które są niezbędne dla wysokokwalifikowanych zawodników w tej dyscyplinie sportu.

Wnioski

- 1) Zawodnicy i zawodniczki uprawiający sportowy taniec towarzyski wykazują wysoki poziom koordynacji oraz przeciętnym poziomem gibkości. Zdolności koordynacyjne są jedną z głównych zdolności motorycznych oraz ukierunkowaniem motorycznym tancerzy i tancerek sportowego tańca towarzyskiego. Wysoki poziom koordynacji osobników uprawiających sportowy taniec towarzyski należy rozumieć jako specyficzną formę doboru i selekcji, a także wpływu treningu tanecznego.
- 2) Zawodnicy i zawodniczki sportowego tańca towarzyskiego zarówno stylu standardowego jak i latynoamerykańskiego charakteryzują się podobnym poziomem zdolności koordynacyjnych oraz gibkości.
- 3) Zgodność poziomu koordynacji jest istotna w parach reprezentujących styl standardowy. W stylu latynoamerykańskim nie jest on istotny, tak jak nie jest istotna zgodność par w obydwu stylach tanecznych

PIŚMIENNICTWO

- Braska-Kotlińska M., Bartz J. (1989). *Wybrane zagadnienia statystyki dla studiujących wychowanie fizyczne. Monografie AWF Poznań, Nr 89.*
- Drozdowski Z. (1998). *Antropometria w wychowaniu fizycznym, AWF Poznań, Seria: Podręczniki 24*
- Fastiak D. (1996) *Koodrynacja ruchowa u zawodników gimnastyki artystycznej, taniec i sportowego tańca towarzyskiego. AWF Gdańsk.*
- Głusiński W. *Antropomotoryka (2000) AWF Poznań, Seria: Podręczniki Nr 49.*
- Janowski H., Gajewski A.K., Kielak D., Kosmol A., Kuder A., Perkowski K., Paliszczyk D., Śledziewski D. *Podstawy teorii sportu (1999) Centralny Ośrodek Sportu. Warszawa.*
- Jan Z., Fastiak D., Lipowski M. (1997) *Gimnastyka i taniec w teorii i praktyce wychowania fizycznego i sportu. Materiały z Międzynarodowej Konferencji Naukowo-Metodycznej. Katedra Teorii Metodyki Gimnastyki i Ćwiczeń Muzyczno - Ruchowych AWF w Gdańsku.*
- Marista W. (1998). *Materiały z II Kongresu Tańca. Stare Jabłonki.*

CHARACTERISTICS OF SPECIAL COORDINATION ABILITIES IN SPORTS BALL DANCERS

VIESŁAVA PILEVSKA

Department of Physical Education Academy in Bydgoszcz and University School of Physical Education in Gdańsk

In this paper attempt of assessment and analysis of special coordination abilities in ball dancers has been carried out. On the ground of examination of 20 pairs of the Polish ball dancers, high level of the development of special coordination abilities, special in this sport, has been shown. In the examination results analysis the comparison of requirements, with reference to coordination abilities of male and female dancers and ball dances, has been carried out.

МОЖЛИВОСТІ ВИЯВУ АЕРОБНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ПЛАВЦІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ВІКОВОГО РОЗВИТКУ

СВІТЛАНА ПОГОДІНА

Таврійський національний університет ім. В.І. Вернадського

Вступ. Енергетичні можливості організму, що визначають успішність адаптації до різних зовнішніх впливів, як відомо, характеризуються насамперед витривалістю і потужністю аеробної системи енергопродукції. На різних етапах фізичного розвитку формування функціональної системи енергетичного потенціалу, ефективність пристосувальних реакцій організму суворо детерміновані впливом і впливом її основних ефекторів [1, 4].

Так, у пубертатному періоді зростання енергетичного потенціалу тісно пов'язано з динамікою фізичного розвитку дітей. У зв'язку з цим при оцінці адаптивних здібностей дуже важливо застосовувати диференційований підхід, що враховує вікову періодику розвитку організму, параметри його функціональних змін, характер нейрогуморальної регуляції фізіологічних процесів [2, 3]. Крім того, на етапах становлення спортивної майстерності юних плавців ефективність адаптивних реакцій організму при виконанні специфічних завдань визначається з одного боку рівнем метаболічного запиту, що