

## ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ 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 як компонент тренувального процесу у танцювальному спорті. На основі аналізу літературних джерел та анкетного опитування фахівців зі спортивних танців з'ясовано: оптимальний вік для початку тренувальних занять спортивними танцями; значущість фізичної підготовки у тренувальному процесі спортсменів-танцюристів та її оптимальну структуру і зміст на етапі попередньої базової підготовки; доцільність диференціації фізичної підготовки з урахуванням статевих особливостей юних спортсменів-танцюристів.

**Ключові слова:** спортивні танці, тренувальний процес, фізична підготовка.

**Постановка проблеми, зв'язок із науковими та практичними завданнями.** Спортивні танці досить молодий вид спорту, що динамічно розвивається в усьому світі та набуває все більшої популярності, завдяки своїй видовищності, яка полягає у поєднанні краси рухів та музики. Вони також завойовують вагоме місце у спортивному житті України, оскільки невпинно збільшується кількість танцювальних пар усіх вікових категорій, що беруть участь у змаганнях, та стрімко зростає кількість прихильників цього виду спорту [12]. Значна популярність серед різних верств населення України танцювального спорту, успішні виступи українських танцювальних пар на міжнародних змаганнях та посилення конкуренції на міжнародній арені вимагають ґрунтовного аналізу усіх сторін підготовки спортсменів-танцюристів, від яких залежить рівень спортивних результатів.

Танцювальний спорт належить до групи ациклічних, складно-координаційних або техніко-естетичних видів спорту, який вимагає від спортсменів-танцюристів оперативного та якісного оволодіння широким арсеналом технічних дій, безпомилкового виконання змагальних композицій, а це у свою чергу неможливо реалізувати без належного рівня розвитку фізичних якостей та оптимального рівня фізичної підготовленості [5, 13]. Отже, динаміка розвитку спортивних танців в останні роки висуває низку нових вимог, пов'язаних із аналізом сучасної системи підготовки спортсменів-танцюристів і її оперативною корекцією на усіх етапах багаторічної підготовки, та зумовлює проведення досліджень, що повинні дати відповідь на актуальні питання теорії, методики та практики танцювального спорту.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами та темами.** Дослідження виконується згідно з темою 2.2.6 «Удосконалення методики розвитку фізичних якостей спортсменів у системі багаторічної підготовки» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури та спорту на 2006 – 2010 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту. Державний реєстраційний номер 01060012618.

**Мета дослідження** – з'ясувати місце, значення та значущість фізичної підготовки у тренувальному процесі спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки.

**Об'єкт дослідження** – тренувальний процес спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки.

**Предмет дослідження** – фізична підготовка спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки.

**Методи та організація дослідження:**

1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури та емпіричних матеріалів наукового дослідження.
2. Соціологічні методи (анкетування).
3. Методи математичної статистики.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Особливості розвитку й становлення спортивних танців в Україні, специфічний характер рухової діяльності, збільшення кількості престижних комерційних змагань та специфіка умов їхнього проведення, постійне оновлення та ускладнення змагальних програм, емоційно-стресовий характер змагальної боротьби та суб'єктивний характер суддівства зумовлюють необхідність вивчення та постійної корекції системи підготовки спортсменів-танцюристів на основі ґрунтовного аналізу усіх видів підготовленості [1, 7]. У процесі спортивного тренування та в умовах змагальної діяльності, ні один із видів підготовленості не реалізується ізольовано. Кожний вид підготовленості залежить від ступеня досконалості інших, визначається ними, та зумовлює їх рівень [6, 8]. Підвищення фізичної підготовленості сприяє переходу на вищий рівень технічної майстерності, та навпаки, удосконалена техніка ефективно реалізується за рахунок відповідної фізичної підготовленості. Підвищення показників фізичної та технічної майстерності є передумовами удосконалення тактики та відповідно високої психологічної підготовленості для ефективної та результативної змагальної діяльності.

Важливу роль у процесі раціональної багаторічної підготовки спортсменів у різних групах видів спорту відіграє фізична підготовка, що спрямована на розвиток фізичних якостей та їх специфічних проявів, які мають вирішальне значення у тренувальній та змагальній діяльності [2, 6, 8]. Рівень сучасного спорту, напруженість навчально-тренувального процесу та щільність календаря змагань вимагають від організму спортсмена якісних змін у досягненні високих спеціалізованих функціональних рівнів, здатності витримувати значні тренувальні та змагальні навантаження та швидко відновлюватися після них, досягаючи нових адаптаційних змін. Досягнути цього можна за допомогою належної фізичної підготовленості, яка дозволяє не тільки переносити високі специфічні навантаження, але й відповідати більш високими адаптаційні реакції, підвищенням загальної працездатності організму спортсменів [8, 14 та ін.]. Саме високий рівень фізичної підготовленості створює необхідні передумови для реалізації інших видів підготовленості [6, 8 та ін.].

Серед чинників, що зумовлюють досягнення високих спортивних результатів у складно координаційних видах спорту, одним із визначальних є високий рівень технічної підготовленості. Технічна підготовленість визначається ступенем досконалості виконання технічних елементів, їх складністю, ритмічністю, чіткістю, красою, гармонією та естетикою виконання [1, 7]. Важливою методичною передумовою вдосконалення техніки спортивних танців є відповідність структури рухів до рівня фізичної підготовленості [5, 11, 13 та ін.].

У складно-координаційних видах спорту, фізична підготовка першочергово повинна забезпечувати готовність спортсменів до оволодіння складними формами рухових дій та їх реалізації у змагальній діяльності [7, 14]. Фахівці [11, 12, 13] підкреслюють, що фізична підготовка у спортивних танцях необхідна не тільки основна складова тренувального процесу, що формує базу для успішної та ефективної технічної підготовки, але й повинна будуватися із урахуванням провідних фізичних якостей для спортсменів-танцюристів, особливостей змагальної діяльності танцювального спорту. Оптимальна фізична підготовленість забезпечує систематичність та безперервність тренувального процесу, а також є одним із критеріїв сумісності партнерів для занять спортивними танцями [11, 13 та ін.].

Тривалість та інтенсивність змагальних композицій, координаційна складність технічних елементів, їх широкий арсенал, насиченість руховими діями із різкою зміною напрямку руху, фіксованими позиціями, підтримками, високий темп виконання змагальних композицій (ЧСС до 190 уд./хв), щільність календаря змагань – ці особливості виду спорту та специфіка змагальної діяльності зумовлюють зміст та спрямованість фізичної підготовки спортсменів-танцюристів [13, 14].

Незважаючи на те, що українська школа спортивного танцю має достатній авторитет у світі, до сьогодні відсутні навчальні програми з цього виду спорту, не розроблені програми контролю за рівнем фізичної підготовленості, відсутні модельні характеристики підготовленості спортсменів. Це говорить про необхідність пошуку сучасних підходів до організації та управління тренувальним процесом юних спортсменів-танцюристів. Одним із можливих шляхів вирішення цієї проблеми є вивчення й узагальнення практичного досвіду тренерів зі спортивних танців.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для вивчення практичного досвіду та думок фахівців щодо ролі й значущості фізичної підготовки у тренувальному процесі юних спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки, що у практиці танцювального спорту збігається з віковими категоріями Ювенали-2 та Юніори-1 (вік 10 – 13 років), ми провели анкетне опитування провідних тренерів зі спортивних танців України та кваліфікованих спортсменів.

В анкетуванні взяли участь 60 респондентів, серед них 22 майстри спорту та 20 майстрів спорту міжнародного класу, 3 тренери III категорії, 11 тренерів II категорії та 13 тренерів вищої категорії. Більшість опитаних фахівців мали тренерський стаж понад 7 років (41 респондент, що становить 68,3 % від усіх опитаних), 19 респондентів мали тренерський стаж до 7 років, що становило 31,7 % опитаних респондентів.

Аналіз відповідей фахівців на запитання щодо оптимального віку для початку тренувальних занять зі спортивних танців свідчить про низький рівень узгодженості їхніх думок (рис. 1). Водночас 41,6 % опитаних фахівців (25 респондентів) вважають оптимальним віком для початку тренувань 6 років, а 19 респондентів (31,6 %) схиляються до того, щоб розпочинати тренувальні заняття зі спортивних танців із 5-річного віку. Тринадцять опитаних респондентів (21,6 %) вважають оптимальним віком для початку спеціалізованих тренувань 7 років, що узгоджується з даними досліджень І. Е. Ересько (2005) та А. Р. Галеева (2008) та з даними І. М. Медведєвой (2003) щодо оптимального віку початку занять складно-координаційними видами спорту.

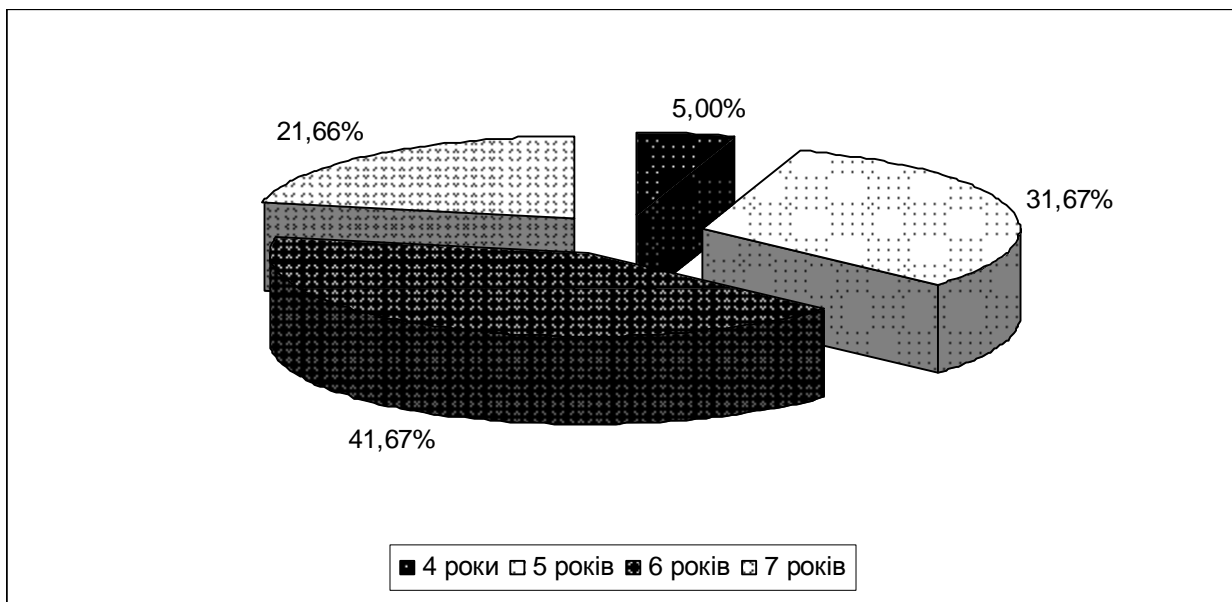


Рис. 1. Відповіді респондентів щодо оптимального віку початку тренувальних занять спортивними танцями (у %)

Імовірно це зумовлено динамікою розвитку людини в онтогенезі. Саме з 6 до 8 років та з 10 до 14 років спостерігається інтенсивний розвиток рухових зон кори головного мозку, зміна функціонального значення лобних та асоціативних зон кори мозку в управлінні активаційними процесами [9 та ін.]. У 6 – 8-річному віці спостерігаються найвищі в онтогенезі темпи розвитку координаційних якостей, що створює об'єктивні передумови для успішної спеціалізації у складно координаційних видах спорту [1, 7]. Три респонденти (5 %) висловили дум-

ку, що оптимальним віком для початку тренувань у спортивних танцях є чотири роки. Проте наукових даних щодо доцільності такої ранньої спортивної спеціалізації в доступній літературі ми не знайшли.

Отже, виходячи з опитування й аналізу літератури та враховуючи те, що складно-координаційні види спорту, до яких належать спортивні танці, характеризуються широким арсеналом технічних дій, якими необхідно оволодіти, розпочинати заняття танцями доцільно не пізніше 6 – 8 років, тобто сенситивного періоду з природного розвитку координаційних якостей. Намагання розпочинати спеціалізовані заняття у якомога молодшому віці можуть закінчитися вичерпанням адаптаційних можливостей організму спортсменів задовго до оптимального віку вищих спортивних досягнень у відповідному виді спорту [8, 10].

У загальній теорії спорту багаторічна підготовка поділяється на п'ять етапів: початкової підготовки, попередньої базової підготовки, спеціальної базової підготовки, максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження вищих досягнень [6, 8, 10 та ін.]. У практиці танцювального спорту існує загальноприйнятий поділ на вікові категорії: Ювенали-1, Ювенали-2, Юніори-1, Юніори-2, Молодь, Дорослі та Сеньйори. Зіставляючи ці дані з поділом багаторічної підготовки на етапи, наведені у фундаментальних працях із загальної теорії спорту можна припустити, що у спортивних танцях етап початкової підготовки припадає на дитячий вік до 9 років включно. Етап попередньої базової підготовки ідентифікується з групами Ювенали-2 та Юніори-1 (10 – 13 років). Вікові групи Юніори-2 та Молодь (14 – 18 років) збігаються з етапом спеціалізованої базової підготовки. З 19 років розпочинається етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

На початкових етапах багаторічної підготовки основними завданнями є: зміцнення здоров'я юних спортсменів, усунення недоліків у рівні їхнього фізичного розвитку і фізичної підготовленості, різнобічна фізична підготовка, засвоєння широкого спектру рухових дій, в тому числі і спеціалізованих, створення рухового потенціалу [8, 10 та ін.]. Доцільно приділяти увагу формуванню в юних спортсменів стійкої зацікавленості до систематичної та цілеспрямованої багаторічної спортивної підготовки [2, 10].

Спортивні результати на початкових етапах багаторічної підготовки не є критерієм перспективності, оскільки переможці та призери дитячих та юніорських змагань дуже рідко (менше ніж 5 % у різних видах спорту) зберігають провідні позиції і на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Про це переконливо свідчить досвід підготовки висококваліфікованих спортсменів у різних країнах [8].

Для створення належної фізичної підготовленості необхідно привчати юних спортсменів до оптимальних обсягів тренувальних навантажень. Проте, вони повинні бути доступними у практичному виконанні, не викликати перевтоми юного організму, який внаслідок стрімкого росту переживає стрес, та враховувати індивідуальні особливості (морфо функціональні, психологічні тощо), сенситивні періоди розвитку фізичних якостей, їх гетерохонність [2, 10].

Важливим завданням у плануванні процесу фізичної підготовки у системі багаторічного тренування спортсменів є раціональне визначення пріоритетних напрямків на кожному з етапів. Значущість фізичної підготовки на етапі попередньої базової підготовки фахівці оцінили так: одна половина (30 опитаних) вважає, що фізична підготовка має високу значущість, а інша (30 опитаних) – середню. Необхідно зазначити, що жоден із респондентів не вважав фізичну підготовку на цьому етапі малозначущою.

Значна кількість опитаних фахівців зі спортивних танців (43,3 %) вважають, що диференціація фізичної підготовки окремо для партнера та партнерки є необхідною (рис. 2). Не певні, що необхідно диференціювати фізичну підготовку 15 респондентів (25,0 %), а 19 з опитаних респондентів (31,7 %) – вважають її недоцільною. Результати опитування підтверджують, що питання диференціації фізичної підготовки спортсменів-танцюристів різної кваліфікації із урахуванням статевих особливостей та відповідно до двох програм (Європейської та Латиноамериканської) у практиці танцювального спорту є недостатньо розробленим [3, 13].

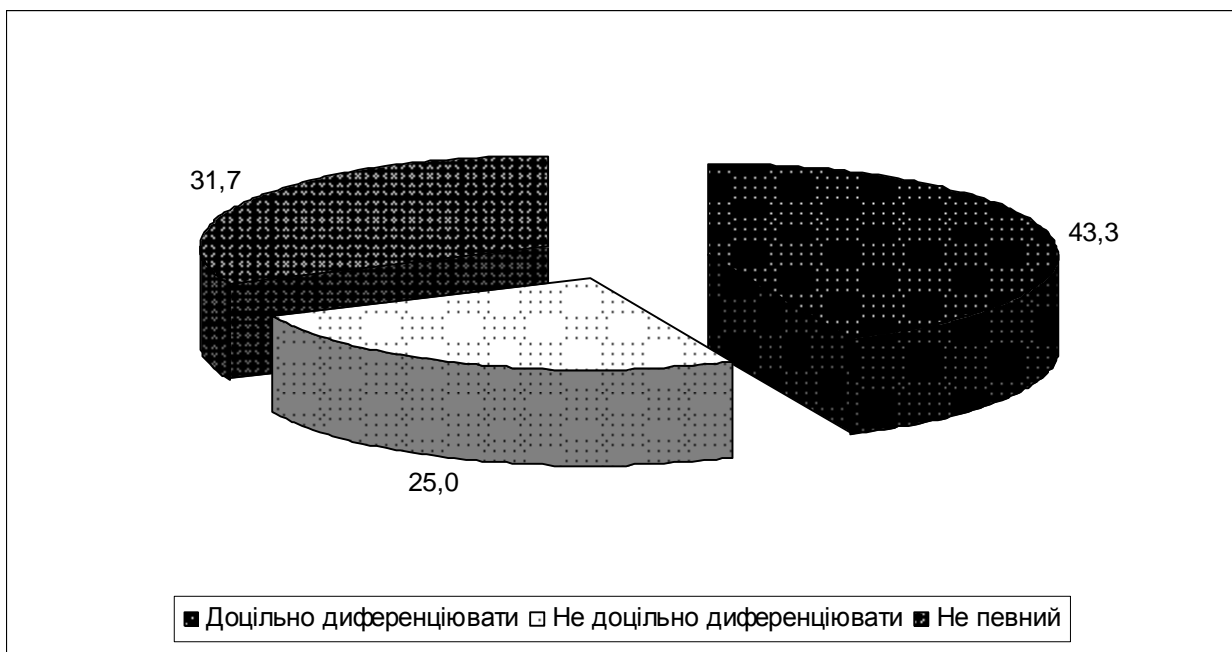


Рис. 2. Відповіді респондентів щодо диференціації фізичної підготовки юних спортсменів-танцюристів із урахуванням статевих особливостей (у %)

Оптимальним варіантом змісту фізичної підготовки спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки 43,0 % опитаних респондентів вважають комплексний розвиток всіх фізичних якостей. Сімнадцять респондентів (28,3 %) рекомендують комплексний розвиток всіх фізичних якостей з акцентованим розвитком тих фізичних якостей, які у конкретного спортсмена мають низький рівень розвитку. Вісім опитаних фахівців, що становить 13,3 % від загальної кількості опитаних респондентів, оптимальним вважають комплексний розвиток всіх фізичних якостей та тих фізичних якостей, які є провідними у спортивних танцях.

Найменша кількість респондентів (6 респондентів – 10 %) відмітили, що необхідно розвивати провідні фізичні якості спортсменів-танцюристів.

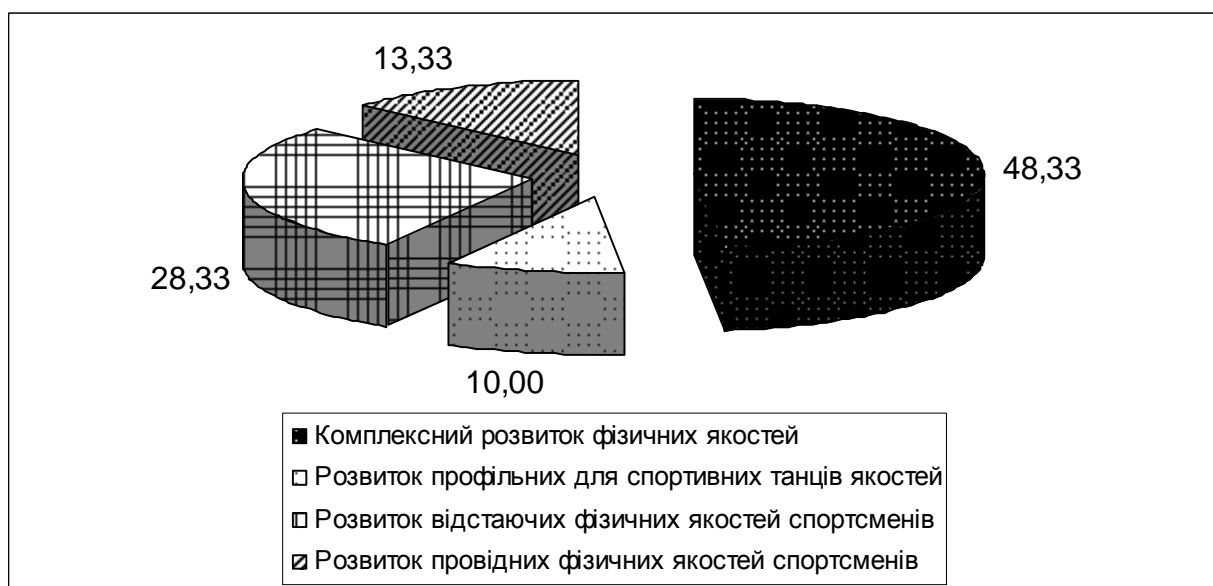


Рис. 3. Відповіді респондентів щодо оптимального варіанту змісту фізичної підготовки спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки (у %)



### Висновки

1. Більшість фахівців зі спортивних танців (73,2 %) вважають, що розпочинати заняття спортивними танцями доцільно у 5 – 6 років.
2. На думку опитаних фахівців фізична підготовка спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки має середню або високу значущість.
3. Щодо диференціації фізичної підготовки юних спортсменів-танцюристів з урахуванням статевих особливостей серед опитаних фахівців узгодженої думки не виявлено.
4. Близько половини опитаних респондентів (48,3 %) оптимальним варіантом змісту фізичної підготовки для спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки вважають комплексний розвиток всіх фізичних якостей.

**Перспективи подальших досліджень** вбачаємо у з'ясуванні взаємозв'язків між показниками фізичної підготовленості та технічної майстерності спортсменів-танцюристів різної кваліфікації.

### Список літератури

1. *Болобан В. Н.* Обучение упражнениям со сложной координационной структурой в условиях динамических соединений элементов высокой трудности // Тишлер А. В., Терещенко И. А., Мистулова Т. Е., и др. // Наука в Олимпийском спорте, 1999 (Специальный выпуск). – С. 117 – 122.
2. *Волков Л. В.* Теория и методика детского и юношеского спорта [уч. для вузов] / Л. В. Волков. – К. : Олімпійська література, 2002. – 295 с.
3. *Галеев А. Р.* Стимулируемое развитие двигательных координаций у детей 10 – 12 лет, занимающихся спортивными танцами : автореф. дис....канд. пед. наук // А. Р. Галеев, РГУФКСИТ. – М., 2008. – 22 с.
4. *Ересько И. Е.* Методика совершенствования тренировочного процесса танцоров 7 – 9 лет на основе использования средств хореографии : Автореф. дис....канд. пед. Наук : (13.00.04) / Дальневосточная ГАФК. – Хабаровск, 2005. – 25 с.
5. *Маренков А. Н.* Физическая подготовка в танцевальном спорте // Современный Олимпийский и Параолимпийский спорт и спорт для всех : XII Междунар. науч. конгресса. – М., 2008. – Т. 3. – С. 142-143.
6. *Матвеев Л. П.* Общая теория спорта и её прикладные аспекты ДОСХ : [Учебник для ин-тов физ. культуры] / Л. П. Матвеев. – М. : Советский спорт, 2003. – 480 с.
7. *Медведева Г. М.* Система подготовки спортсменов у видах спорта зі складнокоординаційною структурою рухів (на матеріалі фігурного катання на конзанах) : автореф. дис. д-ра наук: 24.00.01., 2003. – 34 с.
8. *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. – Киев : Олимп. литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966-7133-64-8.
9. *Романенко В. А.* Диагностика двигательных способностей / В. А. Романенко, Донецк, 2005. – 285 с.
10. *Сахновский К. П.* Подготовка спортивного резерва / К. П. Сахновский . – К. : Здоров'я, 1990. – 151 с.
11. *Сингина Н. Ф.* Некоторые аспекты общей и специальной физической подготовки в спортивных танцах / Сингина Н. Ф., Еремеева И. Н. Спортивные танцы. – М., 1999. – Бюл. № 3(5). – С. 30-45.
12. *Соронович И. М.* Соревнования, как фактор развития спортивных танцев в Украине / Соронович И. М., Глебов В. М., Глебов М. В. // Современный Олимпийский спорт и спорт для всех : XI Междунар. науч. Конгресса : в 4 ч. – Минск, 2007. – Ч. 3. – С. 141-143.
13. *Терехова М. А.* Методика физической подготовки танцоров 10 – 11 лет на этапе начальной спортивной специализации : Автореф. дис....канд. пед. Наук : (13.00.04) : / Терехова М. А., Волгоградская ГАФК. – Малаховка, 2008. – 28 с. 1.
14. *Franklin E.* Conditioning for dance / Franklin E. – Champaign : Human Kinetics, 2004. – VIII, 240 p.

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ  
СПОРТСМЕНОВ-ТАНЦОРОВ  
НА ЭТАПЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ 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 как компонент тренировочного процесса в танцевальном спорте. На основе анкетного опроса специалистов по спортивным танцам определен оптимальный возраст для начала тренировочных занятий, выявлена значимость физической подготовки в тренировочном процессе спортсменов-танцоров на этапе предварительной базовой подготовки, целесообразность дифференциации физической подготовки с учетом половых особенностей юных спортсменов-танцоров. Выявлено мнение специалистов относительно оптимальной структуры и содержания физической подготовки на этапе предварительной базовой подготовки.

**Ключевые слова:** спортивные танцы, тренировочный процесс, физическая подготовка.

**PHYSICAL PREPARATION IN THE TRAINING PROCESS  
OF SPORTSMEN-DANCERS  
ON THE STAGE OF PREVIOUS BASE PREPARATION**

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

*<sup>1</sup>Lviv State University of Physical Culture*

*<sup>2</sup>Lviv Institute of Paternal Business*

*of University of Paternal Business of National Bank of Ukraine*

**Annotation.** In the article physical preparation as component of training process is considered in dancing sport. On the basis of the questionnaire questioning of specialists from sporting dances certainly optimum age for the beginning of trainings employments, meaningfulness of physical preparation in the training process of sportsmen-dancers on the stage of previous base preparation, expedience of differentiation of physical preparation is found out taking into account the sexual features of young sportsmen-dancers. Opinion of specialists is found out in relation to an optimum structure and maintenance of physical preparation on the stage of previous base preparation.

**Key words:** sporting dances, training process, physical preparation.