

організму спортсменок. Привертають до себе увагу результати у фазі овуляції, у котрій спортсменки показують достатньо високі результати, але нижчі ніж у II-й і IV-й фазах менструального циклу. При цьому пульсова вартість виконаної роботи одна з найвищих. При меншому обсязі виконаного навантаження проявляється незначне зростання ЧСС у V-й і I-й фазах циклу. В той же час порівнюючи приріст ЧСС до і після виконаної роботи звертає на себе увагу те, що він найбільший у фазі овуляції та у менструальній фазі при нижчому обсязі виконаного навантаження. Цей факт говорить про високу пульсову вартість роботи у цій фазі. Найнижчий приріст пульсової вартості виконаного навантаження характерний для пост менструальної та постовуляторної фаз циклу, при найбільшому обсязі виконаного навантаження, що вказує на економність функцій організму спортсменок-важкоатлетів.

Отримані результати свідчать про те, що для спортсменок даної спеціалізації характерні достовірні зміни прояву фізичної працездатності, що пояснюється різними функціональними можливостями жіночого організму на протязі менструального циклу.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Шахліна Л.Г. Функціональний стан, фізіологічна працездатність кваліфікованих спортсменок з урахуванням біологічного циклу жіночого організму. /Наука у Олімпійському спорті. – Київ, 1997/.
2. Родзівській А.Р., Рахліна Л.Г. Фізіологічне обґрунтування гандболісток з урахуванням специфічних біологічних функцій жіночого організму. /Наукова конференція. – Комплексна оцінка ефективності спортивних тренувань. – Київ 1978/.
3. Радзівській А., Олешко В. О деяких Медично - біологічних аспектах жіночої важкої атлетики в Україні. /Наука в Олімпійському спорті. – Київ 2000/.
4. Платонов В.Н. Загальна теорія підготовки спортсменів у Олімпійському спорті. – К.: Олімпійська література, 1997.
5. Руководство по эндокринной гинекологии /Под ред. Е.М. Вишляевой – М.: Мед., 1997.

#### SPECIAL EFFICIENCY AND ITS DEPENDENCE ON THE ORGANISM'S HARMON STATUS OF THE WOMEN SPECIALIZING IN WEIGHTLIFTING INNA GULAK

*National University of Physical Education and Sport*

This work is devoted to the study of correlation of women weightlifter's functional condition and special efficiency according to their organism's harmon status. It will help to correct the structure of women weightlifter's preparation.

#### СПРОБА КЛАСИФІКАЦІЇ РУХІВ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ (на прикладі латиноамериканської програми)

ТЕТЯНА ДЖАЛА

*Львівський державний інститут фізичної культури*

Популярність спортивного танцю зростає з кожним роком. Очевидно, що питання про включення спортивних танців у програму Олімпійських Ігор набуло актуальності [7]. Ефективне вирішення цієї проблеми значною мірою залежить від розробки адекватних критеріїв оцінки танцювальних композицій. Наукові дослідження в галузі спортивних танців проводились, в основному, питань про засоби та методи навчання початківців, опису техніки окремих кроків і фігур [4, 5]. У той же час, доводиться констатувати, що дуже багато танців потребують наукового вивчення: це, зокрема, створення класифікації танцювальних композицій та критеріїв оцінки техніки.

Спортивні танці належать до видів спорту, в яких результат визначається суддями на основі суб'єктивної оцінки техніки танцювальних фігур та елементів [6]. Технічна підготовка спортивного танцю, порівняно з іншими видами спорту, відрізняється великою

кількістю різноманітних і складних за структурою рухових дій, що виконуються в парах і з музичним супроводом. Вона проявляється у красі рухів, пластичності, виразності, точності тощо. Проте оцінка технічної підготовленості спортсменів-танцюристів не має чітких класифікаційних критеріїв. Це вимагає спрямувати наукові дослідження на розробку об'єктивних критеріїв оцінки техніки танцюристів. Такі критерії можуть бути розроблені на основі чіткої, науково обґрунтованої класифікації танцювальних рухів [1-3].

Тому завданням нашого дослідження стало вивчення можливих підходів до класифікації танцювальних рухів у спортивних танцях.



Рис. 1. Структурна схема класифікації рухів у спортивних танцях за типом взаємодії партнерів та характером рухів

У спортивних танцях танцювальні рухи можна класифікувати як за типом взаємодії в контакті з партнером та ті, що виконуються самостійно), так і за їх характером (Рис. 1).

Проведений нами аналіз рухів у спортивних танцях дозволяє виділити такі основні групи рухів: кроки, повороти, присідання, стрибки, хвилі, рівноваги, підтримки, різноманітні артистичні рухи руками, ногами й тулубом.

Кроки в кожному танці мають свої технічні особливості та специфіку виконання. Кожен танець латиноамериканської програми має свої, відмінні від інших танців, основні кроки. Так, наприклад, у танці самба виділяють три основні кроки: прогресивний крок, самба-хід на місці та самба-хід в сторону. Повороти теж мають свої різновиди: точкові (або шене) і спіральні; на одній нозі, на двох ногах та повороти у стрибку. Такий різновид танцювальних рухів як хвилі, може виконуватись руками, ногами і тулубом. Присідання, рівноваги та різноманітні стрибки можуть виконуватись як в парі, так і самостійно. Підтримки, на відміну від усіх інших рухів, можуть виконуватись тільки в парі. Різноманітні артистичні рухи руками, ногами, головою та тулубом мають свої особливості і у кожному танці відрізняються між собою за стилем виконання.



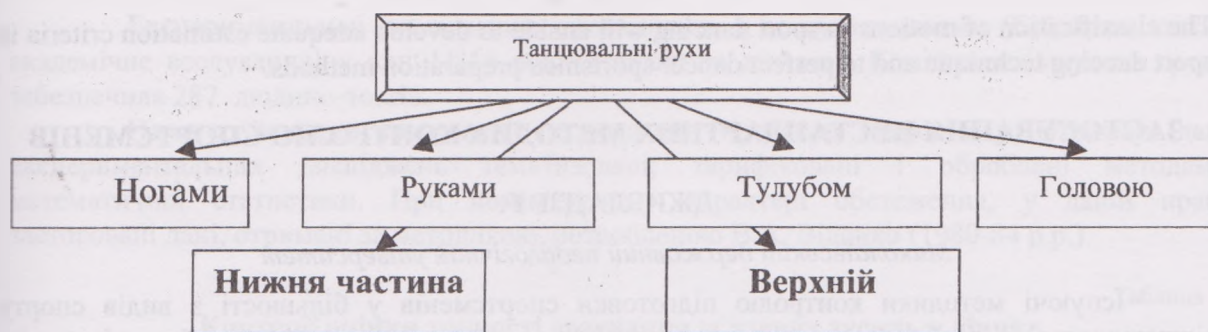


Рис.2. Схема класифікації рухів у спортивних танцях за частинами тіла

З метою розкриття специфіки танцювальних рухів нами застосовано нетрадиційний підхід до опису рухів людини, відмінний від загальноприйнятого, "формально анатомічного".

Рухи у спортивних танцях за частинами тіла можна поділити на такі види: рухи руками, ногами (роли, кіки, махи), тулубом, головою, верхнім плечовим поясом, колінами, нижньою частиною тіла та стегнами. Така класифікація може використовуватись у процесі вивчення танцювальних елементів, композицій та для оцінок технічної підготовленості спортсменів.

Ці підходи до класифікації рухів у спортивних танцях пройшли первинну апробацію в навчально-тренувальному процесі спортсменів високої кваліфікації (спортивний танцювальний клуб "Фламінго") та в гуртку спортивного бального танцю спортсменів-початківців (Личаківський будинок школярів м. Львова).

#### Висновки

- Запропоновано оригінальні підходи до класифікації рухів у спортивних танцях.
- Танцювальні рухи та елементи класифіковані за типом взаємодії в парі, за характером рухів та частинами тіла.
- Класифікація рухів у спортивних танцях дасть змогу розробити адекватні критерії оцінки спортивної техніки та методу підготовки.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Верховинець В. М. Теорія українського народного танцю. К.: Музична Україна, 1990. - 151с.
2. Гимнастика и методика преподавания. Учебник для институтів фізической культури / Под ред. В. М. Смоленского. Изд. 3-е, перераб., доп - Москва: Физкультура и спорт, 1987. - 336 с.
3. Гулбани Р. Ш. Техническая подготовка в художественной гимнастике на основе обучения базовым упражнениям. Автореф... канд. пед. н., М., 1986.
4. Дени Г., Дассвиль Л. Все танцы. Киев: "Музична Україна", 1987.
5. Джала Т. Р. Опорні точки у вивченні базових фігур та елементів у спортивних танцях // Молода спортивна наука України. Зб. наук. статей. Львів, ЛДІФК, 2000 р. - С. 251-254.
6. Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. - Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1992. 270 с.
7. Осадців Т. П. Історія розвитку спортивних танців // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики: Зб. наук. статей. - Львів: ЛДІФК. - 1999. - С. 45-48.

## THE ATTEMPT OF MOTION CLASSIFICATION IN SPORT DANCING (THE LATIN-AMERICAN PROGRAM AS AN EXAMPLE)

TETYANA DZHALA

Lviv State Institute of Physical Culture

Original approaches of motion classification in sport dancing for partners interaction type, motion disposition and parts of body are proposed. These approaches preliminarily approved in act dancing and training in sport dance club of high qualification and in sport dance group for sportsmen-beginners.

The classification of motions in sport dancing will enable to develop adequate estimation criteria in sport dancing technique and to perfect dancer sportsmen preparation methods.

## ЗАСТОСУВАННЯ НЕСТАНДАРТНИХ МЕТОДИК КОНТРОЛЮ СПОРТСМЕНІВ

ДЖИБЛАДЗЕ Г.

*Миколаївський державний педагогічний університет*

Існуючі методики контролю підготовки спортсменів у більшості з видів спорту зіштовхуються з проблемами, які трудно вирішуються. Можна привести цілий ряд факторів, які негативно впливають на систему управління і підготовки, як в спорті високих досягнень, так і в дитячому і юнацькому спорті.

На наш погляд, частковим вирішенням однієї з існуючих проблем є:

1. Застосування найбільш ефективних нетрадиційних методів контролю, які забезпечують економію коштів і людських ресурсів;
2. Застосування високоефективних технологій контролю, управління і підготовки спортсменів (від дитячо-юнацького спорту до спорту високих досягнень);
3. Системне застосування семінарів, конференцій для підготовки і перепідготовки тренерів, викладачів, методистів в області фізичної культури;
4. Проникнення ефективних методик для відбору.

Гіпотетично передбачається, що в разі системного застосування нетрадиційних методик будуть отримані дані у різних видах спорту для управління діяльністю спортсменів практично в кожному тренувальному занятті і в результаті цього досягнення термінового тренувального ефекту.

Новизна праці полягає у ефективності застосування нетрадиційних методик при оцінці рівня розвитку фізичних здібностей і ступеню формування рухливих навичок у спортсменів.

Матеріали досліджень показують широкий спектр можливостей якісного поліпшення підготовки спортсменів, як в юнацькому спорті, так і в спорті високих досягнень за рахунок комплектності досліджень при значному скороченні кількісного змісту наукових груп і скорочення часу на обстеження.

Матеріали досліджень застосування нетрадиційних методик, розроблених В.А. Відайко (1980-84 р.р.) у веслуванні, показали можливості використання їх і в спортивних іграх, одноборства, що обумовлено значно меншими фінансовими затратами, швидкістю отримання інформації про стан спортсмена і послідовним підвищенням керування підготовкою його до відповідальних стартів.

До ефективних виступів відбір спортсменів, як педагогічну проблему, необхідно роздивлятися в наступних аспектах: оцінка фізичної, технічної і тактичної підготовленості.

Однак, ще не має єдиної думки про те, які засоби відбору і оцінки перспективності спортсменів слід проводити на тому чи іншому етапі багаторічної підготовки. Здійснення відбору неможливо без передчасної розробки і застосування оціночної системи (порівняльного еталона) на основі більшого експериментального матеріалу.

**Метою роботи** є експериментальна перевірка нетрадиційних методів діагностики рівня розвитку фізичних якостей і ступеню формування рухливих навичок у спортсменів 11-18 років у циклічних видах спорту.

**Завдання роботи:** перевірка можливостей системного застосування нестандартних методик в діагностиці спортсменів при оперативному, етапному видах контролю забезпечення аналізу отриманих даних досліджень з метою управління підготовкою спортсменів на різних часових відрізках (тренувальному занятті, мікроциклі, етапі підготовки).