

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**ОСАДЦІВ ТАРАС ПЕТРОВИЧ**

УДК 796.012/015.134.656

**КОНТРОЛЬ ТЕХНІЧНОЇ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI  
СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ  
У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ**

24.00.01 – олімпійський і професійний спорт

**АВТОРЕФЕРАТ**  
**дисертації на здобуття наукового ступеня**  
**кандидата наук з фізичного виховання та спорту**

**Львів – 2015**

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано у Львівському державному університеті фізичної культури, Міністерство освіти і науки України.

**Науковий керівник** – кандидат біологічних наук, доцент  
**Музика Федір Васильович**,  
Львівський державний університет фізичної культури,  
проректор з навчальної та виховної роботи

**Офіційні опоненти:** доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор  
**Дяченко Андрій Юрійович**,  
Національний університет фізичного виховання і спорту  
України, завідувач кафедри теорії і методики спортивної  
підготовки і резервних можливостей спортсменів;

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент  
**Артем'єва Галина Павлівна**,  
Харківська державна академія фізичної культури,  
доцент кафедри спортивних танців та фітнесу

Захист відбудеться 29 травня 2015 року о 13 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 35.829.01 Львівського державного університету фізичної культури (79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11).

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Львівського державного університету фізичної культури (79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11).

Автореферат розіслано 28 квітня 2015 року.

**Учений секретар  
спеціалізованої вченої ради**

**А.С. Вовканич**

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність теми.** Одним із шляхів удосконалення методики підготовки спортсменів є впровадження науково обґрунтованої системи контролю їх підготовленості – основи ефективного керування навчально-тренувальним процесом на всіх етапах багаторічного спортивного удосконалення (Л.П. Матвеев, 2001; В.М. Платонов, 2003; 2004). Метою контролю є оптимізація процесу підготовки та змагальної діяльності спортсменів на основі об'єктивного оцінювання різних сторін їхньої підготовленості та функціональних можливостей найважливіших систем організму (Р.В. Гусєва, 2003; А.Ю. Дяченко, 2013). Тому питання контролю спортивної підготовленості юних танцюристів на етапі попередньої базової підготовки є актуальним науково-практичним завданням.

За результатами аналізу спеціальної наукової і методичної літератури та вивчення передового досвіду відомих фахівців встановлено, що для досягнення юними спортсменами високих спортивних результатів необхідна організація контролю їх технічної та фізичної підготовленості з обов'язковим урахуванням індивідуальних антропометричних показників (Л.П. Матвеев, 2001; Л.В. Волков, 2002). Удосконалення спортивної майстерності юних спортсменів-танцюристів значною мірою лімітують їхні індивідуальні особливості, від яких залежить рівень розвитку фізичних якостей, технічної підготовленості та морфофункціональних можливостей організму (М.А. Терехова, 2008; М.В. Клімова, 2009; І.М. Сороневич, 2013 та ін.). Рациональна організація контролю технічної та фізичної підготовленості спортсменів на етапі попередньої базової підготовки з урахуванням їхніх антропометричних показників дасть змогу не тільки оцінювати рівень і динаміку спортивної майстерності, а й планувати навчально-тренувальний процес і своєчасно вносити в нього необхідні корективи (Л.В. Волков, 2000; А.Ю. Дяченко, 2012; Г.П. Артем'єва, 2013).

Сьогодні питання, пов'язані з методикою контролю різних сторін підготовленості у складнокоординаційних видах спорту, досліджено недостатньо. Особливо актуальним є добір відповідних засобів контролю за найважливішими сторонами підготовленості юних спортсменів на етапі попередньої базової підготовки, де закладаються основи техніки, формуються і розвиваються провідні фізичні якості (І.А. Вінер, 2001; Т.Р. Грицишин, 2007; О.М. Калужна, 2010, 2011; Г.П. Артем'єва, 2014 та ін.). У нормативній базі для контролю рівня підготовленості юних танцюристів не враховано сучасні вимоги виду спорту, а наявні рекомендації мають фрагментарний характер і базуються на методиці контролю висококваліфікованих спортсменів. Здебільшого засоби контролю рівня підготовленості юних танцюристів ґрунтуються на інтуїції та на особистому педагогічному досвіді фахівців і не мають належного експериментального підтвердження.

Отже, існує протиріччя між необхідністю застосування контролю технічної та фізичної підготовленості танцюристів на етапі попередньої базової підготовки та відсутністю на цьому етапі у спортивних танцях науково обґрунтованої системи контролю й відповідних нормативних показників. Тому розробка та впровадження системи контролю технічної і фізичної підготовленості танцюристів на етапі

попередньої базової підготовки з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей є актуальним завданням спортивної науки і практики.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Роботу виконано відповідно до теми «Теоретико-методичні аспекти оздоровчих і спортивних видів гімнастики» плану науково-дослідної роботи ЛДУФК на 2006–2010 рр. та теми 2.6 «Теоретико-методичні основи удосконалення тренувального процесу та змагальної діяльності в структурі багаторічної підготовки спортсменів» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту (номер державної реєстрації № 0111U001168).

Роль автора у виконанні означеної теми полягає у визначенні основних показників технічної та фізичної підготовленості спортсменів на етапі попередньої базової підготовки у спортивних танцях, розробленні й експериментальному обґрунтуванню нормативних показників для контролю технічної і фізичної підготовленості юних танцюристів та впровадження їх у навчально-тренувальний процес зі спортивних танців.

**Мета дослідження** – удосконалення контролю технічної та фізичної підготовленості спортсменів на етапі попередньої базової підготовки у спортивних танцях.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати сучасний стан питання контролю спортивної підготовленості у спортивних танцях.
2. Визначити рівень основних показників спортивної підготовленості юних танцюристів на етапі попередньої базової підготовки.
3. Визначити структуру технічної та фізичної підготовленості танцюристів на етапі попередньої базової підготовки.
4. Розробити та експериментально перевірити ефективність застосування нормативних показників для контролю технічної і фізичної підготовленості танцюристів на етапі попередньої базової підготовки.

**Об'єкт дослідження** – контроль у системі підготовки спортсменів, які займаються спортивними танцями.

**Предмет дослідження** – контроль технічної та фізичної підготовленості танцюристів на етапі попередньої базової підготовки.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової та методичної літератури; соціологічні методи (анкетування); педагогічне спостереження (тестування рівня фізичної підготовленості); методики отримання емпіричних даних (антропометричні та фізіологічні методи); метод експертних оцінок; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

**Наукова новизна одержаних результатів:**

- *уперше* визначено основні показники спортивної підготовленості танцюристів на етапі попередньої базової підготовки;
- *уперше* визначено факторну структуру технічної та фізичної підготовленості танцюристів на етапі попередньої базової підготовки;

– *уперше* обґрунтовано застосування нормативних показників для контролю технічної та фізичної підготовленості дітей, які займаються спортивними танцями на етапі попередньої базової підготовки;

– *удосконалено* наукові знання щодо значення контролю за технічною та фізичною підготовленістю спортсменів, які займаються спортивними танцями на етапі попередньої базової підготовки;

– *удосконалено* відомості про те, що гнучкість, силова витривалість і координаційні здібності є провідними фізичними якостями, які визначають майстерність у спортивних танцях на етапі попередньої базової підготовки;

– *удосконалено* наукову інформацію про роль технічної та фізичної підготовленості в загальній структурі спортивної підготовленості спортсменів на етапі попередньої базової підготовки у спортивних танцях;

– *набули подальшого розвитку* наукові знання щодо взаємозв'язків між технічною майстерністю та показниками фізичної підготовленості спортсменів у складнокоординаційних видах спорту;

– *набули подальшого розвитку* дані про те, що система контролю спортивної підготовленості танцюристів на етапі попередньої базової підготовки повинна ґрунтуватися на чинниках, які визначають специфіку цього виду спорту.

**Практичне значення** одержаних результатів дослідження полягає в розробленні та експериментальній перевірці ефективності застосування нормативних показників для контролю технічної і фізичної підготовленості спортсменів на етапі попередньої базової підготовки у спортивних танцях та впровадженні їх у навчально-тренувальний процес танцювальних клубів м. Львова (СТК «Фламінго», КСТ «Фокстрот», СТК «Едельвейс», КСТ «Динамо»), що підтверджено відповідними актами впровадження. Отримані результати досліджень використовуються під час викладання дисциплін «Теорія і методика викладання бального танцю»; «ТіМОВС», «Підвищення хореографічної та спортивної майстерності» для студентів Львівського державного університету фізичної культури. Розроблено програму всеукраїнського семінару підвищення кваліфікації для тренерів і педагогів зі спортивних танців. Результати дослідження можуть доповнити окремі положення теорії підготовки спортсменів щодо застосування контролю технічної та фізичної підготовленості у спортивних танцях на етапі попередньої базової підготовки.

**Особистий внесок автора** полягає у визначенні напряму, мети, завдань дослідження, нагромадженні теоретичного та експериментального матеріалу, аналізі та інтерпретації отриманих результатів. Автор самостійно провів педагогічні експерименти, які полягали в застосуванні контролю технічної та фізичної підготовленості у тренувальному процесі 7–9-річних спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки. У роботах, опублікованих у співавторстві, здобувачеві належить проведення педагогічного спостереження, отримання емпіричних даних та їх статистична обробка, а також інтерпретація основних результатів. Планування педагогічного спостереження й експерименту та вибір методів дослідження проводилися спільно з науковим керівником.

**Апробація результатів дослідження.** Основні теоретичні положення, експериментальні дані та висновки наукової роботи були апробовані та представлені в доповідях на всеукраїнських і міжнародних науково-практичних конференціях «Молода спортивна наука України» (Львів, 2006; 2013); «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві» (Луцьк, 2008); «Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики» (Львів, 2003; 2006; 2010; 2014); «Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання і спорту» (Чернігів, 2014); «Probleme actuale privind perfectionarea sistemului de invatamint in domeniul culturii fizice», conferinta stiintifica internationala (Кишинів, Молдова, 2014).

**Публікації.** За темою дослідження опубліковано 12 праць, з яких 5 – у наукових фахових виданнях України, 1 – у закордонному періодичному науковому виданні та 6 – у інших наукових виданнях. П'ять публікацій виконано самостійно.

**Структура та обсяг дисертації.** Дисертація складається зі вступу, п'яти розділів, висновків, бібліографічного списку та додатків. Робота, викладена на 175 сторінках основного тексту, містить 17 таблиць, 39 рисунків, 3 додатки. Список опрацьованої літератури становить 238 джерел, 52 з яких – іноземні праці.

## **ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ**

У вступі обґрунтовано актуальність теми; подано зв'язок дисертаційного дослідження з науковими програмами, планами й темами; визначено мету, завдання, об'єкт і предмет, описано методи дослідження; обґрунтовано наукову новизну та визначено практичну значущість отриманих результатів; розкрито особистий внесок автора; описано сферу апробації результатів дослідження та вказано кількість публікацій.

У першому розділі «**Сучасний стан питання контролю спортивної підготовленості у спортивних танцях**» на основі опрацювання даних наукової і методичної літератури та інформаційних відомостей мережі Інтернет виявлено значущість контролю у тренувальному процесі спортсменів-танцюристів. Водночас встановлено протиріччя між необхідністю застосування контролю спортивної підготовленості танцюристів для успішної реалізації змагальної діяльності та відсутністю науково обґрунтованої методології оцінювання основних її показників.

Так, на основі аналізу наукових досліджень В.А. Запорожанова (1988), І.А. Вінер (2003), О.В. Жбанкова (2003), Т.І. Рудковської (2012) та ін., проведених за участю спортсменів різного віку і різної спортивної кваліфікації у різних видах спорту, встановлено, що одним із визначальних напрямів якісного вдосконалення системи підготовки спортсменів є контроль їхньої технічної та фізичної підготовленості. Відповідно до цього, обґрунтовано необхідність удосконалення контролю технічної та фізичної підготовленості спортсменів на етапі попередньої базової підготовки у спортивних танцях.

У другому розділі «**Методи та організація дослідження**» подано методи дослідження, обґрунтовано доцільність їх використання, що дало змогу вирішити поставлені завдання. У процесі досліджень застосовано теоретичний аналіз і

узагальнення даних наукової та методичної літератури, анкетне опитування, педагогічне спостереження, методики отримання емпіричних даних, метод експертних оцінок, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Дослідження проводилося чотирма етапами в період від 2006 до 2014 року.

*Перший етап* (вересень 2006 р. – червень 2008 р.) – проведено аналіз наукової та методичної літератури для визначення найбільш актуальних напрямків з проблематики контролю спортивної підготовленості спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки; здійснено розробку загальної концепції дослідження; визначено його завдання; встановлено загальну методологічну базу й конкретні методи дослідження для вирішення поставлених завдань; нагромаджено первинний матеріал для наступного аналізу й узагальнення.

*Другий етап* (липень 2008 р. – вересень 2011 р.) – проведено анкетування та узагальнено досвід 46 провідних фахівців зі спортивних танців щодо формування системи підготовки й контролю спортивної підготовленості у спортивних танцях; визначено рівень розвитку окремих показників технічної підготовленості при виконанні танців європейської і латиноамериканської програми та основних фізичних якостей спортсменів у спортивних танцях на етапі попередньої базової підготовки; проведено констатувальний етап педагогічного експерименту за участю 40 дітей віком 7–9 років, які займалися в школі спортивного танцю «Фламінго», на основі чого розроблено засоби контролю за станом технічної підготовленості й рівнем розвитку фізичних якостей юних танцюристів; встановлено кореляційні взаємозв'язки між показниками технічної та фізичної підготовленості спортсменів на етапі попередньої базової підготовки; проведено факторний аналіз основних показників спортивної підготовленості юних танцюристів.

*Третій етап* (вересень 2011 р. – червень 2012 р.) – проведено педагогічний експеримент, який передбачав введення в навчально-тренувальний процес експериментального чинника – контролю технічної та фізичної підготовленості танцюристів на етапі попередньої базової підготовки згідно з розробленими нормативними показниками. Для перевірки ефективності впровадження в навчально-тренувальний процес контролю технічної та фізичної підготовленості було створено дві рівноцінні групи дітей – контрольну (КГ) й експериментальну (ЕГ) по 20 танцюристів віком 7–9 років: з них – 10 хлопчиків та 10 дівчаток, які утворили 10 танцювальних пар у кожній групі. У програмі експерименту були встановлені терміни тестування і передбачено проведення контрольних іспитів на початку та в кінці експерименту. Корекцію показників технічної підготовленості при виконанні танців європейської та латиноамериканської програм і пов'язаних з ними фізичних якостей у юних спортсменів ЕГ здійснено на основі цілеспрямованого впливу на ті характеристики техніки та фізичні якості, які були найменше розвинуті. Цілеспрямований вплив на недостатньо розвинуті показники відбувався згідно з традиційною методикою в межах часу, відведеного навчальною програмою для юних танцюристів на етапі попередньої базової підготовки, і не відрізнявся в обох групах за характером засобів, використаними методами та величиною навантаження.

*Четвертий етап* (липень 2012 р. – грудень 2014 р.) – містив поглиблене вивчення спеціальної літератури для порівняння отриманих матеріалів з наявними науковими відомостями. Результати дослідження опубліковано у статтях збірників наукових праць та оприлюднено на виступах міжнародних, всеукраїнських, регіональних наукових і науково-практичних конференцій з викладом матеріалів, отриманих у ході багаторічної дослідницької роботи. Статистично опрацьовано дані педагогічного експерименту; узагальнено результати дисертаційного дослідження; сформульовано висновки, оформлено текст дисертаційної роботи та акти впровадження результатів дослідження.

У третьому розділі **«Показники спортивної підготовленості юних танцюристів на етапі попередньої базової підготовки»** подано результати дослідження технічної та фізичної підготовленості спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки. На основі проведеного анкетування провідних фахівців зі спортивних танців виявлено, з одного боку, відсутність єдиного підходу до проблеми контролю спортивної підготовленості танцюристів 7–9 років, з другого – зацікавлення його вдосконаленням і уніфікацією. У результаті опитування встановлено, що в системі інтегральної підготовки юних танцюристів на етапі попередньої базової підготовки найбільш значущими є технічна (36,0 %), фізична (32,0 %) та хореографічна (16,0 %) види підготовки. Психологічна (8,0 %), функціональна (4,0 %) і тактична (4,0 %) підготовки на цьому етапі не мають суттєвого впливу на змагальний результат юних спортсменів. Основними показниками технічної підготовленості, що в порядку значущості впливають на змагальний результат у спортивних танцях на етапі попередньої базової підготовки, більшість опитаних респондентів (62,0 %) визначили такі: музикальність, ритмічність, баланс (лінії тіла), техніка й динаміка танцю. Аналіз показників функціонального стану серцево-судинної системи (ССС) у юних танцюристів засвідчив, що вони знаходяться на середньому рівні. Показники частоти серцевих скорочень (ЧСС) у дітей 7–9 років після виконання танців європейської програми збільшувалися на 36,4–70,5 % порівняно зі станом спокою; після виконання латиноамериканських танців ЧСС зростала на 42,0–81,8 %. Працездатність танцюристів на етапі попередньої базової підготовки, згідно з індексом Руфф'є, знаходилася на середньому рівні (І.П. Заневський, 2011).

Аналіз експертного оцінювання технічної підготовленості юних танцюристів у європейській програмі показав, що найвищі оцінки були отримані за критеріями «музикальність» ( $3,7 \pm 0,3$  бала) та «ритмічність» ( $3,6 \pm 0,2$  бала). Близьким до середніх показників були оцінки критерію «баланс» –  $3,3 \pm 0,5$  бала. Найнижчі оцінки були отримані за «техніку» ( $2,9 \pm 0,6$  бала) і «динаміку танцю» ( $2,7 \pm 0,7$  бала) (рис. 1).

Аналогічна картина спостерігалася під час виконання спортсменами танців латиноамериканської програми, а усі критерії, які оцінювали експерти, незалежно від виду танцю, знаходились у юних танцюристів на недостатньому рівні.



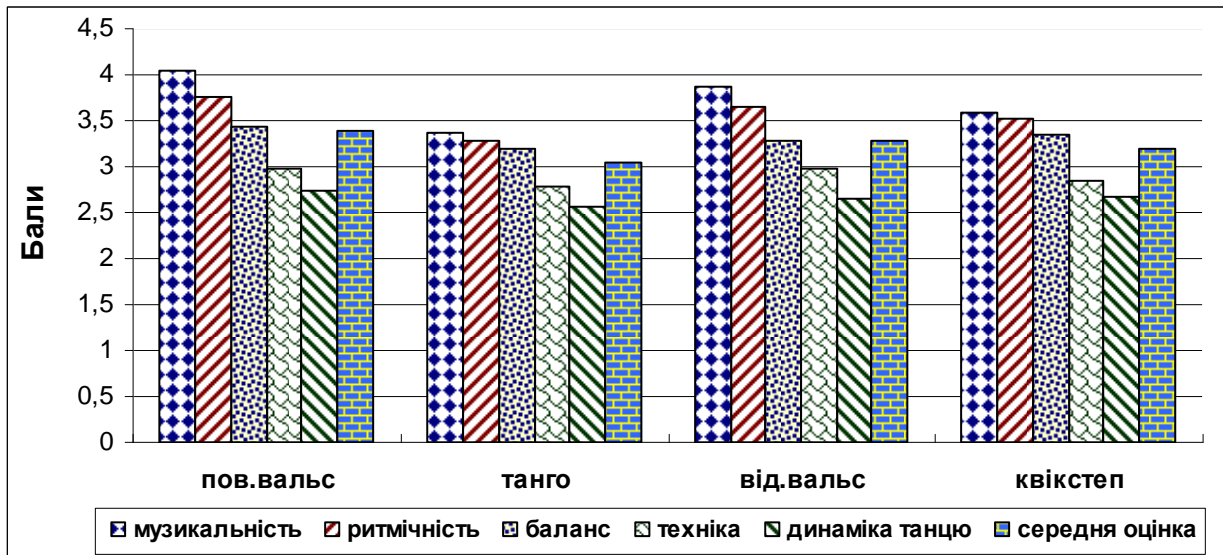


Рис. 1. Показники технічної підготовленості дітей 7–9 років у європейській програмі спортивних танців

Результати оцінювання фізичної підготовленості танцюристів свідчать, що показники рухливості поперекового відділу хребта при згинанні, силової витривалості м'язів плечового поясу, статичної силової витривалості м'язів спини і відчуття ритму знаходилися на задовільному рівні. Разом з тим показники рухливості хребта при розгинанні, пасивної рухливості кульшових суглобів, силової витривалості м'язів черевного пресу, статичної рівноваги, здібності до орієнтування в просторі та динамічної рівноваги, а також вестибулярної стійкості розвинені недостатньо і вимагають поліпшення. Показники рівня розвитку більшості якостей, які досліджували в констатувальному експерименті, мали значну групову варіативність ( $V=32,0-56,3\%$ ), що засвідчило відсутність спеціальних методик, а також цілеспрямованого розвитку й систематичного контролю за фізичною підготовленістю спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки.

На основі кореляційного аналізу були встановлені взаємозв'язки між технічною майстерністю та показниками фізичних якостей юних спортсменів (табл. 1).

Отримані величини коефіцієнтів кореляції (при  $p<0,05$ ) засвідчили сильний взаємозв'язок між результатами експертного оцінювання за технічну майстерність і показниками пасивної рухливості кульшових суглобів ( $r=0,73$ ), рухливості хребта при розгинанні ( $r=0,72$ ), здібності до орієнтування в просторі та динамічної рівноваги ( $r=0,73$ ) і вестибулярної стійкості ( $r=0,75$ ); середній взаємозв'язок між показниками технічної майстерності й показниками силової витривалості м'язів черевного пресу ( $r=0,52$ ), статичної силової витривалості м'язів спини ( $r=0,55$ ), силової витривалості м'язів плечового поясу ( $r=0,61$ ) і статичної рівноваги ( $r=0,64$ ); слабкий взаємозв'язок між показниками технічної майстерності й рухливості поперекового відділу хребта при згинанні ( $r=0,34$ ).

**Взаємозв'язки показників розвитку фізичних якостей  
з технічною майстерністю танцюристів  
на етапі попередньої базової підготовки ( $p < 0,05$ )**

Фізична якість	Показники фізичної підготовленості	Коефіцієнт кореляції
Гнучкість	Згинання поперекового відділу хребта	0,34
	Пасивна рухливість кульшових суглобів	0,73
	Розгинання хребта	0,72
Силова витривалість	Силова витривалість м'язів плечового поясу	0,61
	Силова витривалість м'язів черевного пресу	0,52
	Статична силова витривалість м'язів спини	0,55
Рівновага	Статична рівновага	0,64
	Здібність до орієнтування в просторі та динамічна рівновага	0,73
	Вестибулярна стійкість	0,75

У результаті проведеного факторного аналізу показників спортивної підготовленості юних танцюристів були отримані дані, які дали змогу визначити найбільш значущі фактори, що впливають на рівень майстерності спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки. Було виявлено 5 факторів з величиною власних чисел більшою від одиниці, внесок яких у загальну варіацію становив 81,0%. Установлено, що у факторі 1 (40,0% вибірки) найбільшу «вагомість» мали такі показники технічної майстерності: музикальність, ритмічність, баланс, техніка й динаміка танцю. У факторі 2 (16,0%) сильний статистичний взаємозв'язок був характерний для антропометричних показників танцюристів (довжина й маса тіла). Фактор 3 (11,0%) з найбільш значущим вкладом містив показник рухливості хребта при розгинанні. У факторі 4 (8,0%) та факторі 5 (6,0%) сильних статистичних взаємозв'язків виявлено не було. У результаті факторного аналізу показників спортивної підготовленості юних танцюристів було з'ясовано, що особливого значення набуває оцінювання і контроль таких фізичних якостей, як: статична рівновага, здібність до орієнтування в просторі та динамічна рівновага, вестибулярна стійкість, силова витривалість м'язів черевного пресу, м'язів плечового поясу і статична силова витривалість м'язів спини, а також рухливість хребта при розгинанні та пасивна рухливість кульшових суглобів. У результаті оцінювання показників технічної та фізичної підготовленості танцюристів були отримані дані, які дали змогу розробити систему їх оцінювання за п'ятибальною шкалою.

У четвертому розділі «Розробка та експериментальна перевірка ефективності нормативних показників для контролю технічної та фізичної підготовленості танцюристів на етапі попередньої базової підготовки», ґрунтуючись на теорії розроблення шкал, заснованих на властивостях нормального розподілу, висвітлено методологію розробки нормативних показників контролю та побудовано шкалу оцінювання технічної і фізичної підготовленості спортсменів-

танцюристів на етапі попередньої базової підготовки. При цьому було враховано вікові та статеві особливості юних спортсменів, індивідуальні показники технічної та фізичної підготовленості кожного спортсмена-танцюриста, а також наукові результати попередніх досліджень.

Було виявлено, що середній показник музикальності у групі становив  $3,7 \pm 0,4$  бала. Згідно з визначеними шкалами оцінювання, низький рівень цієї якості мали 15,0 % дітей; нижчий від середнього – 15,0 %; середній – 35,0 %; вищий від середнього – 20,0 % і високий – 15,0 %. Середній показник ритмічності у групі дорівнював  $3,6 \pm 0,4$  бала, низький рівень цієї якості був у 20,0 % дітей; нижчий від середнього – 10,0 %; середній – 35,0 %; вищий від середнього – 25,0 % і високий – 10,0 %. Середній показник балансу в групі зареєстровано на рівні  $3,4 \pm 0,5$  бала, низький рівень названої якості мали 12,5 % дітей; нижчий від середнього – 10,0 %; середній – 50,0 %; вищий від середнього – 15,0 % і високий – 12,5 %. Середній показник техніки в групі становив  $3,0 \pm 0,6$  бала, низький рівень цієї якості зафіксовано у 15,0 % дітей; нижчий від середнього – 15,0 %; середній – 20,0 %; вищий від середнього – 40,0 % і високий – 10,0 %. Середній показник динаміки танцю в групі виявлено на рівні  $2,8 \pm 0,7$  бала, низький рівень цієї якості зареєстровано у 15,0 % дітей; нижчий від середнього – 15,0 %; середній – 35,0 %; вищий від середнього – 25,0 % і високий – 10,0 %. Установлено, що відсутність систематичного контролю за цими показниками, так само як й інформації про стан підготовленості, не дає змоги тренерам і танцюристам цілеспрямовано впливати на їх вдосконалення.

Аналіз показників фізичної підготовленості юних танцюристів на етапі попередньої базової підготовки засвідчив, що середній показник пасивної рухливості кульшових суглобів у групі становив  $19,6 \pm 5,6$  см. Згідно з визначеними шкалами оцінювання низький рівень зазначеної якості мали 17,5 % дітей; нижчий від середнього – 10,0 %; середній – 45,0 %; вищий від середнього – 10,0 % і високий – 17,5 %. Середній показник рухливості хребта при розгинанні у групі дорівнював  $71,7 \pm 9,5$  см, низький рівень був визначений у 15,0 % дітей; нижчий від середнього – 15,0 %; середній – 35,0 %; вищий від середнього – 15,0 % і високий – 20,0 %. Середній показник силової витривалості м'язів плечового поясу у групі становив  $19,4 \pm 6,2$  с, низький рівень цієї якості був виявлений у 10,0 % дітей; нижчий від середнього – 25,0 %; середній – 37,5 %; вищий від середнього – 12,5 % і високий – 15,0 %. Середній показник силової витривалості м'язів черевного пресу у групі відповідав  $2,8 \pm 1,2$  рази. Аналіз отриманих даних свідчить, що низький рівень цієї якості мали 17,5 % дітей; нижчий від середнього – 50,0 %; середній – 20,0 %; вищий від середнього – 7,5 % і високий – 5,0 %. Середній показник статичної силової витривалості м'язів спини у групі зафіксовано на рівні  $25,5 \pm 8,8$  с, низький рівень названої якості виявлено у 15,0 % дітей; нижчий від середнього – 20,0 %; середній – 30,0 %; вищий від середнього – 20,0 %; високий – 15,0 %. Середній показник статичної рівноваги у групі становив  $15,2 \pm 5,6$  с, низький рівень цієї якості був зареєстрований у 17,5 % дітей; нижчий від середнього – 15,0 %; середній – 35,0 %; вищий від середнього – 15,0 % і високий – 17,5 %. Середній показник здібності до орієнтування в просторі і динамічної рівноваги у групі становив  $27,5 \pm 6,5$  см, низький рівень зазначеної якості мали

20,0 % дітей; нижчий від середнього – 25,0 %; середній – 30,0 %; вищий від середнього – 15,0 % і високий – 10,0 %. Аналіз отриманих даних юних танцюристів дав змогу констатувати, що середній показник вестибулярної стійкості у групі становив  $41,0 \pm 16,0$  с, низький рівень цієї якості мали 15,0 % дітей; нижчий від середнього – 20,0 %; середній – 35,0 %; вищий від середнього – 10,0 % і високий – 20,0 %. Рівень розвитку показників фізичної підготовленості юних спортсменів у спортивних танцях мав значну групову розбіжність ( $V=13,2-42,9$  %), що засвідчило відсутність цілеспрямованого розвитку та вдосконалення фізичних якостей, а також контролю за їх рівнем.

Для перевірки ефективності застосування нормативних показників для контролю технічної та фізичної підготовленості танцюристів на етапі попередньої базової підготовки був проведений педагогічний експеримент (ПЕ) (вересень 2011 р. – червень 2012 р.). За підсумками ПЕ, сутність якого полягала в систематичному контролі та цілеспрямованому впливі на недостатньо розвинуті показники технічної та фізичної підготовленості, у танцюристів ЕГ відбулося достовірно якісне поліпшення результатів порівняно зі спортсменами КГ. Так, результати технічної підготовленості в танцюристів ЕГ достовірно поліпшилися за усіма критеріями, за якими проводилося експертне оцінювання ( $p < 0,05-0,001$ ). Після завершення ПЕ показники технічної підготовленості в дітей ЕГ і КГ зросли відповідно: музикальність – від 4,0 до 19,9 % ( $p < 0,01$ ) і від 3,0 до 11,7 % ( $p < 0,05$ ); ритмічність – від 5,3 до 19,3 % ( $p < 0,01$ ) і від 3,7 до 10,0 % ( $p < 0,01$ ); баланс – від 10,2 до 18,5 % ( $p < 0,001$ ) і від 5,0 до 10,3 % ( $p < 0,01$ ); техніка виконання танців – від 25,2 до 37,0 % ( $p < 0,001$ ) і від 11,0 до 22,0 % ( $p < 0,001$ ); динаміка танцю – від 31,3 до 44,7 % ( $p < 0,001$ ) і від 13,4 до 25,8 % ( $p < 0,001$ ). Середньогрупові експертні оцінки за виконання окремих танців достовірно зросли ( $p < 0,05$ ) у юних танцюристів ЕГ і КГ відповідно: повільний вальс – на 25,0 % і на 10,0 %; танго – на 32,0 % і на 16,0 %; віденський вальс – на 30,9 % і на 13,7 %; квікстеп – на 32,8 % і на 14,9 %; самба – на 33,9 % і на 16,0 %; ча-ча-ча – на 25,3 % і на 10,9 %; румба – на 29,2 % і на 12,5 %; джайв – на 24,5 % і на 12,1 % (рис. 2; рис. 3). У середньому показники технічної підготовленості в танцюристів ЕГ на 11,0–15,0 % вищі, ніж у дітей КГ.

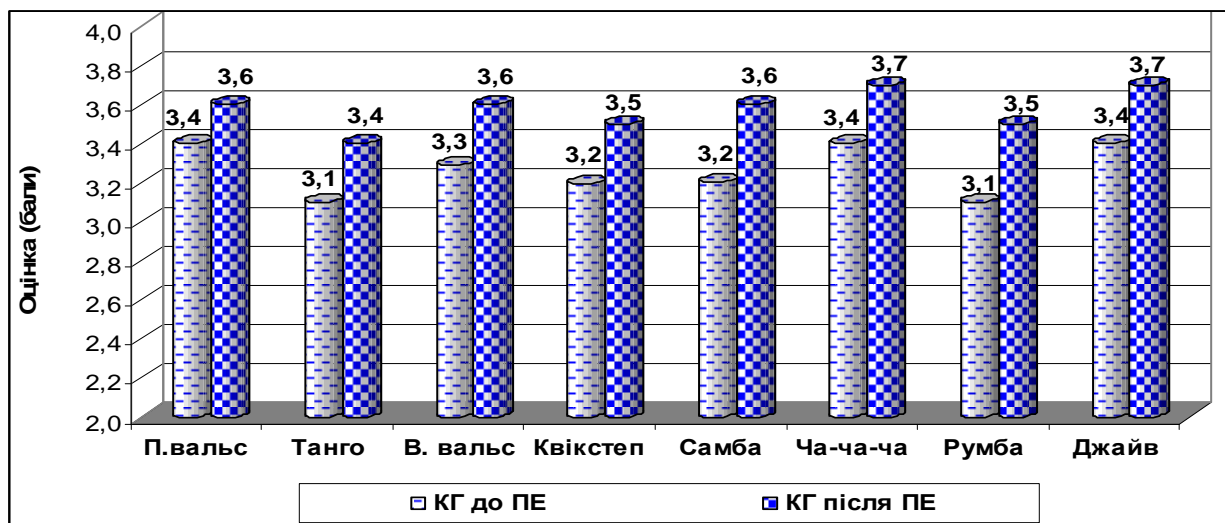


Рис. 2. Показники технічної підготовленості танцюристів 7–9 років КГ до і після ПЕ за результатами експертного оцінювання (бали)

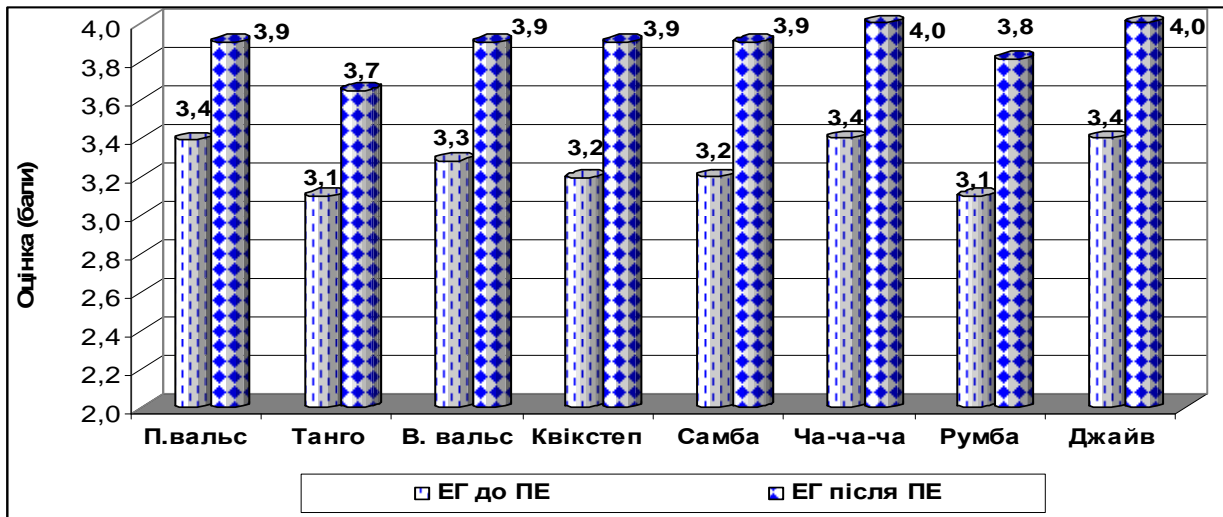


Рис. 3. Показники технічної підготовленості танцюристів 7–9 років ЕГ до і після ПЕ за результатами експертного оцінювання (бали)

За підсумками ПЕ виявлено, що сумарне середньостатистичне зростання показників фізичної підготовленості спортсменів, у навчально-тренувальному процесі яких застосовувався контроль фізичної підготовленості з подальшою корекцією недостатньо розвинутих фізичних якостей кожного спортсмена (ЕГ), було на 25,0–30,0 % вищим, ніж у спортсменів (КГ), що тренувалися за традиційною програмою фізичної підготовки, прийнятою в спортивних танцях, без педагогічного контролю за рівнем розвитку фізичних якостей ( $p < 0,01–0,001$ ).

Варто зазначити, що після завершення ПЕ показники фізичної підготовленості спортсменів ЕГ достовірно поліпшилися порівняно з показниками танцюристів КГ відповідно: рухливість кульшових суглобів – на 56,9 % (від  $19,6 \pm 5,6$  до  $12,5 \pm 3,5$  см;  $p < 0,001$ ) і на 14,3 % (від  $19,6 \pm 5,6$  до  $17,2 \pm 4,9$  см;  $p < 0,001$ ); рухливість хребта при розгинанні – на 15,2 % (від  $71,6 \pm 8,6$  до  $61,3 \pm 5,9$  см;  $p < 0,001$ ) і на 2,3 % (від  $71,7 \pm 10,8$  до  $70,1 \pm 10,2$  см;  $p < 0,001$ ); силова витривалість м'язів плечового поясу – на 36,1 % (від  $19,4 \pm 6,2$  до  $26,4 \pm 6,8$  с;  $p < 0,001$ ) і на 6,7 % (від  $19,5 \pm 4,7$  до  $20,8 \pm 4,9$  с;  $p < 0,001$ ); силова витривалість м'язів черевного пресу – на 39,3 % (від  $2,8 \pm 1,1$  раз до  $3,9 \pm 0,9$  раз;  $p < 0,001$ ) і на 10,7 % (від  $2,8 \pm 1,0$  раз до  $3,1 \pm 0,9$  раз;  $p < 0,05$ ); статична силова витривалість м'язів спини – на 46,1 % (від  $25,4 \pm 9,3$  до  $37,1 \pm 7,0$  с;  $p < 0,001$ ) і на 18,8 % (від  $25,5 \pm 7,5$  до  $30,3 \pm 6,4$  с;  $p < 0,001$ ); статична рівновага – на 37,7 % (від  $15,4 \pm 4,8$  до  $21,2 \pm 4,7$  с;  $p < 0,001$ ) і на 14,5 % (від  $15,2 \pm 5,3$  до  $17,4 \pm 4,5$  с;  $p < 0,001$ ); здібність до орієнтування в просторі та динамічна рівновага – на 43,9 % (від  $27,5 \pm 5,8$  до  $19,1 \pm 4,4$  см;  $p < 0,001$ ) і на 9,1 % (від  $27,5 \pm 7,3$  до  $25,2 \pm 7,1$  см;  $p < 0,001$ ); вестибулярна стійкість – на 45,1 % (від  $41,0 \pm 12,4$  до  $59,5 \pm 8,0$  с;  $p < 0,001$ ) і на 14,8 % (від  $41,1 \pm 13,4$  до  $47,2 \pm 11,2$  с;  $p < 0,001$ ) (див. табл. 2).

Разом з поліпшенням показників спортивної підготовленості в дітей ЕГ встановлено зниження їх варіативності (у середньому на 15,0–18,0 %), що засвідчило ефективність застосування систематичного контролю згідно з

розробленими шкалами оцінювання з наступною корекцією низьких показників технічної та фізичної підготовленості.

Таблиця 2

**Показники фізичної підготовленості юних танцюристів у процесі педагогічного експерименту**

Показники	КГ (n=20)					ЕГ (n=20)				
	до експерим.		після експерим.		%	до експерим.		після експерим.		%
	$\bar{x}$	$\sigma$	$\bar{x}$	$\sigma$		$\bar{x}$	$\sigma$	$\bar{x}$	$\sigma$	
Пасивна рухливість кульшових суглобів (см)	19,6	5,6	17,2	4,9	14,3	19,6	5,6	12,5	3,5	56,9
Рухливість хребта при розгинанні (см)	71,7	10,8	70,1	10,2	2,3	71,6	8,6	61,3	5,9	15,2
Силова витривалість м'язів плечового поясу (с)	19,5	4,7	20,8	4,9	6,7	19,4	6,2	26,4	6,8	36,1
Силова витривалість м'язів черевного пресу (к-сть разів)	2,8	1,0	3,1	0,9	10,7	2,8	1,1	3,9	0,9	39,3
Статична силова витривалість м'язів спини (с)	25,5	7,5	30,3	6,4	18,8	25,4	9,3	37,1	7,0	46,1
Статична рівновага (с)	15,2	5,3	17,4	4,5	14,5	15,4	4,8	21,2	4,7	37,7
Здібність до орієнтування в просторі та динамічна рівновага (см)	27,5	7,3	25,2	7,1	9,1	27,5	5,8	19,1	4,4	43,9
Вестибулярна стійкість (с)	41,1	13,4	47,2	11,2	14,8	41,0	12,4	59,5	8,0	45,1

У п'ятому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» подано три групи наукових результатів.

**Набули подальшого розвитку:**

- наукові знання Н.М. Грабик (2005); М.В. Клімової (2009); О.М. Калужної (2010); Г.П. Артем'євої (2014) та ін. щодо характеру і величини взаємозв'язків між рівнем технічної майстерності та показниками фізичної підготовленості спортсменів у складнокоординаційних видах спорту, а також М.Я. Набатнікової (1982); Л.П. Матвєєва (2001); Л.В. Волкова (2002); В.Н. Платонова (2004); А.Ю. Дяченка (2012) та ін. щодо особливого місця фізичної підготовки на початкових етапах багаторічного вдосконалення, коли закладається база для розвитку всіх компонентів спортивної майстерності та вирішується питання забезпечення всебічного фізичного розвитку спортсменів;

- наукові дані Л.П. Матвєєва (2001); Л.В. Волкова (2002); Р.В. Гусєвої (2003); Т.Р. Грицишин (2007); А.Ю. Дяченка (2013); Г.П. Артем'євої (2014) та ін. про те, що контроль спортивної підготовленості повинен ґрунтуватися на чинниках, які визначають специфіку цього виду спорту: склад компонентів техніки

танцювальних фігур і композицій, антропометричні показники партнерів, високі вимоги до розвитку окремих фізичних якостей і координаційних здібностей.

#### **Удосконалено:**

- наукові знання Р.В. Гусевої (2003); А.Ю. Дяченка (2012); І.М. Сороновича (2013); Г.П. Артем'євої (2013) та ін. щодо значення контролю за технічною та фізичною підготовленістю спортсменів, які займаються спортивними танцями на етапі попередньої базової підготовки;

- наукові відомості М.А. Терехової (2008); М.В. Клімової (2009); О.М. Калужної (2011); Г.П. Артем'євої (2014) та ін. про те, що гнучкість, силова витривалість та координаційні здібності є провідними фізичними якостями, які визначають майстерність у спортивних танцях на етапі попередньої базової підготовки;

- наукову інформацію Т.Р. Грицишин (2007); М.В. Клімової (2009); О.М. Калужної (2010); Г.П. Артем'євої (2014) та ін. про роль технічної та фізичної підготовленості в загальній структурі спортивної підготовленості спортсменів на етапі попередньої базової підготовки у спортивних танцях.

#### **Уперше:**

- визначено основні показники спортивної підготовленості танцюристів на етапі попередньої базової підготовки;

- визначено факторну структуру технічної та фізичної підготовленості танцюристів на етапі попередньої базової підготовки;

- обґрунтовано застосування нормативних показників для контролю технічної та фізичної підготовленості дітей, які займаються спортивними танцями на етапі попередньої базової підготовки.

## **ВИСНОВКИ**

1. У результаті теоретичного аналізу та узагальнення наукової і методичної літератури виявлено, що складна структура спортивної підготовленості та значна кількість різноманітних факторів, що впливають на спортивний результат, зумовлюють необхідність використання комплексного підходу для її оцінювання. Особливої актуальності контроль спортивної підготовленості у спортивних танцях набуває на етапі попередньої базової підготовки, оскільки в цей період юні спортсмени починають змагальну діяльність, у них формується базова техніка виконання танцювальних фігур, інтенсивно розвиваються основні фізичні якості. Водночас виявлено істотні протиріччя між необхідністю вдосконалення навчально-тренувального процесу та недостатньою кількістю науково обґрунтованих рекомендацій, між потребою реалізації контролю спортивної підготовленості та відсутністю обґрунтованої методології її оцінювання у спортивних танцях.

2. На основі проведеного анкетування провідних фахівців зі спортивних танців виявлено, з одного боку, відсутність єдиного підходу до проблеми контролю спортивної підготовленості танцюристів 7–9 років, з другого – зацікавлення його удосконаленням та уніфікацією. У результаті опитування встановлено, що в системі підготовки юних танцюристів на етапі попередньої



базової підготовки найбільш значущими є технічна (36,0 %), фізична (32,0 %) та хореографічна (16,0 %) види підготовки. Психологічна (8,0 %), функціональна (4,0 %) і тактична (4,0 %) підготовки, на думку фахівців, на цьому етапі не мають суттєвого впливу на змагальний результат юних спортсменів. Фахівці відзначили, що серед фізичних якостей, які лімітують спортивну діяльність на етапі попередньої базової підготовки у спортивних танцях, найважливішими є координаційні здібності (28,3 % тренерів); витривалість (23,9 %); сила (23,9 %); гнучкість (17,4 %); спритність (6,5 %). Разом з тим 34,8 % тренерів зазначили необхідність урахування антропометричних показників при формуванні танцювальної пари.

3. Аналіз показників спортивної підготовленості дітей 7–9 років, які займаються спортивними танцями, свідчить, що функціональний стан ССС юних танцюристів відповідає нормі. ЧСС спортсменів після виконання танців європейської програми зростає на 36,4–70,5 %, латиноамериканської програми – на 42,0–81,8 % порівняно зі станом спокою. Аналіз показників технічної підготовленості юних танцюристів у обох видах програми свідчить, що вони знаходяться на недостатньому рівні (від 2,7 до 3,7 бала) і вимагають удосконалення. Найвищі оцінки були отримані за критеріями «музикальність» і «ритмічність», середній рівень був характерний для критерію «баланс», найнижче експерти оцінили «техніку» й «динаміку танцю». Оцінювання рівня розвитку фізичних якостей танцюристів 7–9 років свідчить, що показники рухливості поперекового відділу хребта при згинанні, силової витривалості м'язів плечового поясу, статичної силової витривалості м'язів спини та відчуття ритму знаходяться на задовільному рівні; показники рухливості хребта при розгинанні, пасивної рухливості кульшових суглобів, силової витривалості м'язів черевного пресу, статичної рівноваги, здібності до орієнтування в просторі та динамічної рівноваги, а також вестибулярної стійкості розвинені недостатньо і вимагають удосконалення. Показники рівня розвитку більшості якостей відрізняються значною груповою варіативністю ( $V=32,0-56,3\%$ ), що свідчить про відсутність цілеспрямованого розвитку й систематичного контролю фізичної підготовленості юних танцюристів.

4. На основі кореляційного аналізу були встановлені різні типи взаємозв'язків між технічною майстерністю та рівнем розвитку фізичних якостей. Сильний статистичний взаємозв'язок установлено з показниками пасивної рухливості кульшових суглобів ( $r=0,73$ ;  $p<0,05$ ), рухливості хребта при розгинанні ( $r=0,72$ ;  $p<0,05$ ), здібності до орієнтування в просторі та динамічної рівноваги ( $r=0,73$ ;  $p<0,05$ ), а також вестибулярної стійкості ( $r=0,75$ ;  $p<0,05$ ); середні статистичні взаємозв'язки виявлено з показниками силової витривалості м'язів черевного пресу ( $r=0,52$ ;  $p<0,05$ ), статичної силової витривалості м'язів спини ( $r=0,55$ ;  $p<0,05$ ), силової витривалості м'язів плечового поясу ( $r=0,61$ ;  $p<0,05$ ), статичної рівноваги ( $r=0,64$ ;  $p<0,05$ ); слабкий статистичний взаємозв'язок установлено з показником рухливості поперекового відділу хребта при згинанні ( $r=0,34$ ;  $p<0,05$ ).

5. За результатами проведеного факторного аналізу було виявлено 5 факторів з величиною власних чисел більшою від одиниці, внесок яких у загальну варіацію



становив 81,0 %. Установлено, що в генеральному факторі 1 (40,0 % варіації), який отримав назву «технічної майстерності», найбільшу «вагу» мають показники технічної майстерності: музикальність, ритмічність, баланс, техніка і динаміка танцю. У факторі 2 (16,0 %) сильний статистичний взаємозв'язок характерний для антропометричних показників танцюристів (довжина й маса тіла), а також показників здібності до орієнтування в просторі та динамічної рівноваги. Фактор 3 (11,0 %) з найбільш значущим вкладом містив показник рухливості хребта при розгинанні. У факторі 4 (8,0 %) та факторі 5 (6,0 %) сильних статистичних взаємозв'язків виявлено не було.

6. У результаті оцінювання різних показників технічної та фізичної підготовленості танцюристів на етапі попередньої базової підготовки були отримані дані, які дали змогу розробити систему їхнього оцінювання за п'ятибальною шкалою. Було визначено середні показники технічної підготовленості: музикальність –  $3,7 \pm 0,4$  бала; ритмічність –  $3,6 \pm 0,4$  бала; баланс –  $3,4 \pm 0,5$  бала; техніка –  $3,0 \pm 0,6$  бала; динаміка танцю –  $2,8 \pm 0,7$  бала. У результаті аналізу отриманих даних було встановлено, що відсутність систематичного контролю за динамікою показників, так само як й інформації про їхній стан, не дає змоги цілеспрямовано вдосконалювати технічну підготовленість танцюристів на етапі попередньої базової підготовки. Середні показники розвитку фізичних якостей, згідно з розробленою системою оцінювання, становлять: пасивна рухливість кульшових суглобів –  $19,6 \pm 5,6$  см; рухливість хребта при розгинанні –  $71,7 \pm 9,5$  см; силова витривалість м'язів плечового поясу –  $19,4 \pm 6,2$  с; силова витривалість м'язів черевного пресу –  $2,8 \pm 1,2$  рази; статична силова витривалість м'язів спини  $25,5 \pm 8,8$  с; статична рівновага –  $15,2 \pm 5,6$  с; здібність до орієнтування в просторі та динамічна рівновага –  $27,5 \pm 6,5$  см; вестибулярна стійкість –  $41,0 \pm 16,0$  с. Рівень розвитку показників фізичної підготовленості юних танцюристів мав значну групову розбіжність ( $V=13,2-42,9$  %), що засвідчило відсутність контролю за фізичною підготовкою.

7. У результаті проведення педагогічного експерименту, сутність якого полягала в систематичному контролі та цілеспрямованому впливі на недостатньо розвинуті показники технічної та фізичної підготовленості, були отримані дані, які підтверджують ефективність системи контролю спортивної підготовленості танцюристів на етапі попередньої базової підготовки. Навчально-тренувальний процес, у який був упроваджений контроль, сприяв достовірно більш вираженому ( $11,0-15,0$  %;  $p < 0,05$ ) зростанню рівня технічної підготовленості і ( $25,0-30,0$  %;  $p < 0,05$ ) фізичної підготовленості юних спортсменів ЕГ порівняно з танцюристами КГ. Разом з поліпшенням показників технічної та фізичної підготовленості в дітей ЕГ відбулося зниження їх варіативності (у середньому на  $15,0-18,0$  %), що засвідчило ефективність застосування систематичного контролю з наступною корекцією відстаючих показників технічної та фізичної підготовленості згідно з розробленими шкалами оцінювання.

8. У результаті впровадження в навчально-тренувальний процес системи контролю показники технічної підготовленості в юних танцюристів ЕГ і КГ зросли відповідно: музикальність – від 4,0 до 19,9 % ( $p < 0,01$ ) і від 3,0 до 11,7 % ( $p < 0,05$ );

ритмічність – від 5,3 до 19,3 % ( $p < 0,01$ ) і від 3,7 до 10,0 % ( $p < 0,01$ ); баланс – від 10,2 до 18,5 % ( $p < 0,001$ ) і від 5,0 до 10,3 % ( $p < 0,01$ ); техніка виконання танців – від 25,2 до 37,0 % ( $p < 0,001$ ) і від 11,0 до 22,0 % ( $p < 0,001$ ); динаміка танцю – від 31,3 до 44,7 % ( $p < 0,001$ ) і від 13,4 до 25,8 % ( $p < 0,001$ ). За середньогруповими оцінками експертів за кожен танець результат танцюристів ЕГ і КГ зріс відповідно ( $p < 0,05$  –  $p < 0,001$ ): повільний вальс – на 25,0 % і на 10,0 %; танго – на 32,0 % і на 16,0 %; віденський вальс – на 30,9 % і на 13,7 %; квікстеп – на 32,8 % і на 14,9 %; самба – на 33,9 % і на 16,0 %; ча-ча-ча – на 25,3 % і на 10,9 %; румба – на 29,2 % і на 12,5 %; джайв – на 24,5 % і на 12,1 %.

9. Ефективність розробленої системи контролю фізичної підготовленості спортсменів у спортивних танцях на етапі попередньої базової підготовки підтверджено достовірно вищим зростанням показників юних танцюристів ЕГ ( $p < 0,05$  –  $p < 0,001$ ). Так, після завершення педагогічного експерименту показники фізичної підготовленості спортсменів ЕГ достовірно поліпилися порівняно з показниками танцюристів КГ відповідно: пасивна рухливість кульшових суглобів – на 56,9 % і на 14,3 %; рухливість хребта при розгинанні – на 15,2 % і на 2,3 %; силова витривалість м'язів плечового поясу – на 36,1 % і на 6,7 %; силова витривалість м'язів черевного пресу – на 39,3 % і на 10,7 %; статична силова витривалість м'язів спини – на 46,1 % і на 18,8 %; статична рівновага – на 37,7 % і на 14,5 %; здібність до орієнтування в просторі та динамічна рівновага – на 43,9 % і на 9,1 %; вестибулярна стійкість – на 45,1 % і на 14,8 %.

## СПИСОК ПРАЦЬ, ОПУБЛІКОВАНИХ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

### *а ) у наукових фахових виданнях*

1. Осадців Т. П. Ефективність застосування засобів контролю технічної підготовленості дітей віком 7–9 років, які займаються спортивними танцями / Т. П. Осадців // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання і спорту. – Л., 2006. – Вип. 10, т. 2. – С. 294–301.

2. Осадців Т. П. Фізична підготовленість дітей 7–9 років, які займаються спортивними танцями / Т. П. Осадців // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волинського нац. у-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2008. – Т. 3. – С. 275–278.

3. Осадців Т. Альтернативний підхід до оцінювання змагальних композицій у спортивних танцях / Тарас Осадців, Костянтин Петренко, Олег Бубела // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Л., 2013. – Вип. 17, т. 2. – С. 114–117. *Внесок дисертанта полягає у проведенні педагогічного спостереження, отриманні емпіричних даних та їх статистичній обробці, а також інтерпретації основних результатів.*

4. Осадців Т. П. Оцінка фізичної підготовленості дітей 7–9 років, які займаються спортивними танцями / Т. П. Осадців, Ф. В. Музика // Вісник Чернігівського нац. пед. у-ту ім. Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2014. – С. 261–265. *Дисертантові належать емпіричні дані та їх статистична обробка, а також інтерпретація основних результатів.*

5. Осадців Т. Структура технічної та фізичної підготовленості юних спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки [Електронний ресурс] / Тарас Осадців, Ігор Заневський, Валентина Сосіна, Федір Музика // Спортивна наука України. – 2014. – № 5 (63). – С. 30–35. – Режим доступу: <http://sportsscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/issue/archive>. *Дисертантові належить опрацювання кореляційної матриці та опис основних результатів дослідження.*

**б) у інших виданнях**

1. Петрина Р. Контроль тренувальних навантажень на заняттях спортивними танцями з дітьми 7–9 років / Роман Петрина, Тарас Осадців, Руслан Ленець // Сучасні проблеми теорії та методики гімнастики : зб. матеріалів V наук.-практ. конф. – Л., 2003. – С. 9–12. *Внесок автора полягає в теоретичному аналізі наукових джерел та узагальненні отриманих даних.*

2. Гаврилюк К. Застосування методів психологічної підготовки у практиці спортивних танців / Катерина Гаврилюк, Роман Петрина, Тарас Осадців // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : зб. матеріалів VIII наук.-практ. конф. – Л., 2006. – С. 31–34. *Дисертантові належать емпіричні дані, їх статистичне опрацювання, опис результатів.*

3. Осадців Т. П. Історія розвитку бальних танців / Осадців Т. П. // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : зб. наук. матеріалів. – Л., 2010. – Вип. 11. – С. 48–51.

4. Осадців Т. П. Сучасні підходи, щодо підготовки юних танцюристів на етапі початкової спортивної підготовки (узагальнення досвіду тренерів зі спортивних танців) / Т.П. Осадців // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : зб. наук. матеріалів. – Л., 2014. – Вип. 13. – С. 110–117.

5. Осадців Т. Оценка технической подготовленности детей 7–9 лет, занимающихся спортивными танцами / Осадців Тарас, Музика Федор // Probleme actuale privind perfecționarea sistemului de învățământ în domeniul culturii fizice : materialele conferinței științifice internaționale. – Chișinău, 2014. – S. 230–233. *Здобутком автора є виявлення основних компонентів технічної підготовленості, які визначають результат у змагальній діяльності танцюристів на етапі попередньої базової підготовки, а також проведення педагогічного спостереження та опрацювання статистичних результатів дослідження.*

6. Osadtsiv T. Integrated control of young dancers' technical indices and physical fitness at the preliminary basic training stage / Osadtsiv Taras, Sosina Valentina // Australian Journal of Scientific Research. ISSN: 0004-9023 – 2014. – Vol. 3, N 2(6). – P. 926–928. *Дисертантові належать емпіричні дані та їх статистична обробка, а також інтерпретація основних результатів.*

7. Осадців Т. П. Оцінка технічної підготовленості танцюристів на етапі попередньої базової підготовки / Т.П. Осадців // Науковий часопис нац. пед. у-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) [зб. наук. пр.]. – К., 2014. – Вип. 12 (53). – С. 81–85.

## АНОТАЦІЯ

**Осадців Т.П. Контроль технічної та фізичної підготовленості спортсменів на етапі попередньої базової підготовки у спортивних танцях. – Рукопис.**

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту зі спеціальності 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт. – Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів, 2015.

Дисертацію присвячено проблемі контролю спортивної підготовленості спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки. На основі аналізу літератури та опитування провідних фахівців зі спортивних танців з'ясовано, що одним із якісних шляхів удосконалення тренувального процесу юних спортсменів є контроль їх технічної та фізичної підготовленості.

У процесі дослідження визначено рівень розвитку основних показників спортивної підготовленості спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки, встановлено взаємозв'язки між технічною майстерністю та рівнем розвитку фізичних якостей. На основі факторного аналізу показників спортивної підготовленості виявлено найбільш значущі фактори, що впливають на рівень майстерності танцюристів, і визначено структуру технічної та фізичної підготовленості спортсменів на етапі попередньої базової підготовки. Теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено ефективність застосування визначених нормативних показників для контролю технічної та фізичної підготовленості спортсменів на етапі попередньої базової підготовки у спортивних танцях.

**Ключові слова:** спортивні танці, контроль, технічна та фізична підготовленість, попередня базова підготовка.

## АННОТАЦИЯ

**Осадцев Т.П. Контроль технической и физической подготовленности спортсменов на этапе предварительной базовой подготовки в спортивных танцах. – Рукопись.**

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.01 – олимпийский и профессиональный спорт. – Львовский государственный университет физической культуры, г. Львов, 2015.

Диссертация посвящена проблеме контроля спортивной подготовленности спортсменов-танцоров на этапе предварительной базовой подготовки. На основе анализа литературы и анкетирования ведущих специалистов спортивных танцев установлено, что одним из качественных путей совершенствования тренировочного процесса юных спортсменов является контроль их технической и физической подготовленности. В исследовании принимали участие 40 спортсменов-танцоров на этапе предварительной базовой подготовки.

В процессе исследования определен уровень развития основных показателей спортивной подготовленности спортсменов-танцоров на этапе предварительной базовой подготовки, установлена взаимосвязь между техническим мастерством и уровнем развития физических качеств. На основе факторного анализа показателей спортивной подготовленности выявлены наиболее значимые факторы, влияющие на уровень мастерства танцоров, и определена структура технической и физической подготовленности спортсменов на этапе предварительной базовой подготовки. В результате оценки разных показателей технической и физической подготовленности юных танцоров были получены данные, которые позволили разработать систему их оценки по пятибалльной шкале. После проведения педагогического эксперимента экспертная оценка технической подготовленности юных спортсменов экспериментальной группы достоверно улучшилась (в среднем на 11,0–15,0 %;  $p < 0,05$ – $p < 0,001$ ) по сравнению с результатами танцоров контрольной группы. Результаты педагогического эксперимента подтвердили эффективность разработанной системы контроля физической подготовленности танцоров на этапе предварительной базовой подготовки. Использование комплекса тестов для оценки уровня развития основных физических качеств способствовало достоверному улучшению показателей спортсменов экспериментальной группы в среднем на 25,0–30,0 % ( $p < 0,01$ – $p < 0,001$ ). Одновременно с улучшением показателей спортивной подготовленности у детей экспериментальной группы произошло снижение их вариативности (в среднем на 15,0–18,0 %), что свидетельствует об эффективности систематического контроля с последующей коррекцией отстающих показателей технической и физической подготовленности.

Результаты педагогического эксперимента позволили теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность применения разработанных нормативных показателей для контроля технической и физической подготовленности спортсменов на этапе предварительной базовой подготовки в спортивных танцах.

**Ключевые слова:** спортивные танцы, контроль, техническая и физическая подготовленность, предварительная базовая подготовка.

## ABSTRACT

**Osadtsiv T. P. Monitoring of Technical and Physical Fitness of Athletes at the Stage of Preliminary Basic Training in Sports Dances.** – Manuscript.

Dissertation for obtaining degree Candidate of Science in Physical Education and Sport in speciality 24.00.01 – olympic and professional sport. – Lviv State University of Physical Culture, Lviv, 2015.

Dissertation paper is devoted to the issue of monitoring of technical and physical fitness of dancers at the stage of preliminary basic training. Having taken into account the library resources and interviewing of top experts on sports dancers we made the conclusion that one of the best ways of the young athletes' training process improvement is monitoring of their technique skills and physical fitness.

Carrying out the research we defined the level of main indices of dancers' physical fitness at the stage of preliminary basic trainings and established the interrelations between technique skills and physical fitness level. On the base of factor analysis of main physical fitness indices we can define the most important factors influencing the athletes' skill level and the structure of athletes' technique skills and physical fitness at the stage of preliminary basic training. The effectiveness of application of defined standard indices for monitoring of athletes' technical and physical fitness at the stage of preliminary basic training in sports dances was theoretically based and tested.

**Key words:** sports dances, monitoring, technical and physical fitness, preliminary basic training.