

517.199
С 17

Міністерство освіти і науки України
Національний університет фізичного виховання і спорту України

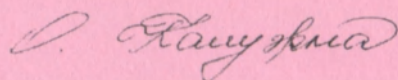
КАЛУЖНА ОЛЬГА МИРОСЛАВІВНА

УДК: 796.012.265:793.33+796.015

**УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ 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 і спорту



Київ – 2015

Дисертацією є рукопис

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

Науковий керівник кандидат педагогічних наук, професор **ЛИНЕЦЬ Михайло Михайлович**, Львівський державний університет фізичної культури, професор кафедри олімпійського, професійного та адаптивного спорту

Офіційні опоненти:

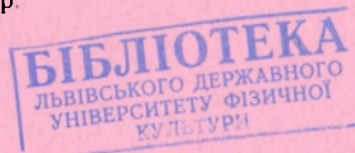
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор **Худолій Олег Миколайович**, Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання, оздоровчої і лікувальної фізичної культури;

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

Захист відбудеться 27 лютого 2015 р. о 14.00 на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.829.01 Національного університету фізичного виховання і спорту України (03680, Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Національного університету фізичного виховання і спорту України (03680, Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

Автореферат розіслано 26 січня 2015 р.



Учений секретар
спеціалізованої вченої ради

В. І. Воронова

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Спортивні танці відносно молодий вид спорту, який динамічно розвивається в усьому світі та набуває все більшої популярності завдяки своїй видовищності, що полягає у поєднанні краси рухів та музики. Спортивні танці були офіційно визнані МОК олімпійським видом спорту 8 вересня 1997 року.

Спортивний резерв у танцювальному спорті здебільшого поповнюється за рахунок переходу спортсменів з інших видів спорту, в яких спостерігається більш раціональне поєднання видів спортивної підготовки, де одним із основних компонентів виступає фізична підготовка (М. В. Гришина, 1991; І. Є. Семенова, 2001; І. А. Вінер, 2003). У свою чергу, це на етапі початкової підготовки передбачає наявність у юних спортсменів належного рівня фізичної та функціональної підготовленості, але без подальшого планомірного вдосконалення та розвитку фізичних якостей, рівень фізичної підготовленості поступово знижується, що негативно впливає на якість засвоєння та реалізації спортивної техніки (Е. Franklin, 2004; М. Faina, 2005; Т. Р. Грицишин, 2007; Лі Бо, 2011; О. М. Худолій, 2011).

Навчально-методичні проблеми спортивного тренування вирішуються тренерами здебільшого інтуїтивно, оскільки науково-обґрунтованої методики підготовки спортсменів-танцюристів різного віку та спортивної кваліфікації, затвердженої відповідним міністерством, до сьогодні не розроблено (Р. В. Гусєва, 2003; Д. П. Бернадська, 2007; К. О. Орлова, 2008).

Спортивні танці – дуетний вид спорту, що належить до групи ациклічних, складно-координаційних видів спорту, який вимагає від спортсменів-танцюристів оперативного та якісного оволодіння широким арсеналом технічних дій та їх безпомилкового виконання (К. Івков, 2000; І. А. Зуєва, 2003; Д. Н. Белявський, 2007; А. Р. Галєєв, 2007). Сучасні тенденції у спортивних танцях характеризуються постійним ускладненням змагальних композицій переважно за рахунок збільшення технічно-складних фігур та елементів, які неможливо реалізувати без належного рівня розвитку фізичних якостей та оптимального рівня фізичної підготовленості (W. Laird, 1994; Г. Говард, 2003; І. А. Зуєва, 2003; М. А. Терехова, 2008).

Питання вдосконалення фізичної підготовки в цілому, а також розвитку окремих фізичних якостей спортсменів у різних видах спорту досліджували численні науковці: В. М. Заціорський (1979); В. П. Філін (1974, 1995); Л. П. Матвєєв (1977, 1991); Ю. В. Верхошанський (1988, 1998); В. М. Платонов, М. М. Булатова (1995); К. П. Сахновський (1990); Ю. К. Гавердовський (1991); В. П. Губа (1991, 2008); Л. В. Волков (2002); О. М. Худолій (2011); Г. П. Артем'єва (2013); В. М. Болобан (2013); В. М. Платонов (2013); М. М. Линець (2007, 2014) та багато інших фахівців теорії спорту.

Поодинокі дослідження різних видів підготовленості спортсменів у спортивних танцях та надані рекомендації не дозволяють скласти глибоке уявлення про цілісну структуру спортивного тренування у танцювальному спорті на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів (В. Танаєв, 1998; Т. Р. Грицишин, 2007; М. В. Клімова, 2007; М. А. Терехова, 2008; Лі Бо, 2011 та ін.), а досліджень, які б ґрунтовно розкривали процес фізичної підготовки спортсменів на етапі

попередньої базової підготовки у спортивних танцях, у доступній нам літературі не виявлено.

Одним із актуальних питань сучасного спорту, в тому числі і спортивних танців, є реалізація загальнотеоретичних підходів та принципів системи спортивного тренування безпосередньо в управлінні тренувальним процесом на основі системного підходу (М. Г. Озолін, 1970; В. М. Заціорський, 1979; Л. П. Матвеев, 1999; Л. В. Волков, 2002; Г. П. Артем'єва 2013; В. М. Платонов, 2013 та ін.).

Численні фахівці (В. І. Лях, 1993; О. Ю. Макарова, 1999; О. В. Базильчук, 2004; М. М. Линець, 2013 та ін.) рекомендують вивчати наявність та тісноту взаємозв'язків компонентів змагальної діяльності з показниками різних видів підготовленості спортсменів різного віку та кваліфікації і на основі виявлених закономірностей формувати якісні програми підготовки. В той же час, це питання недостатньо вивчено у танцювальному спорті.

Отже, існує протиріччя між необхідністю досягнення належного рівня фізичної підготовленості юними спортсменами для забезпечення якісної технічної підготовленості та її успішної реалізації у змагальній діяльності у спортивних танцях з одного боку, і відсутністю науково обгрунтованої структури та змісту фізичної підготовки у танцювальному спорті – з іншого. Це вказує на необхідність розробки програми фізичної підготовки, з метою раціонального розвитку фізичних якостей з урахуванням гендерних відмінностей та структури й змісту змагальної діяльності 10–13-річних спортсменів і спортсменок, що сприятиме вдосконаленню тренувального процесу й підвищенню ефективності змагальної діяльності, а в перспективі – зростанню авторитету українських спортсменів на міжнародній арені.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дослідження проводилося відповідно до теми 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.» (№ 0106U012618) та 2.7 «Удосконалення системи фізичної та технічної підготовки спортсменів з урахуванням індивідуальних профілів їхньої підготовленості» «Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр.» Міністерства України у справах сім'ї, молоді і спорту (№ 0111U006472) на базі ЛДУФК.

Роль автора, як співвиконавця теми полягала у визначенні змісту та структури фізичної підготовленості спортсменів-танцюристів, з'ясуванні взаємозв'язків між показниками змагальної діяльності та фізичної підготовленості, обгрунтуванні, розробці та експериментальній перевірці розробленої програми диференційованої фізичної підготовки спортсменів і спортсменок на етапі попередньої базової підготовки.

Мета дослідження – підвищення ефективності фізичної підготовки у спортивних танцях на етапі попередньої базової підготовки.

Відповідно до мети дослідження було поставлено такі **завдання**:

1. Вивчити стан питання на основі аналізу науково-методичної літератури щодо фізичної підготовки спортсменів на етапі попередньої базової підготовки у спортивних танцях.

2. З'ясувати значущість та зміст фізичної підготовки в тренувальному процесі спортсменів і спортсменок у спортивних танцях.

3. Визначити наявність взаємозв'язків між показниками фізичної підготовленості та компонентами змагальної діяльності спортсменів і спортсменок на етапі попередньої базової підготовки у спортивних танцях.

4. З'ясувати доцільність диференціації змісту фізичної підготовки з урахуванням гендерних відмінностей та специфіки змагальної діяльності партнерів у спортивних танцях.

5. Теоретично обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити програму диференційованої фізичної підготовки у спортивних танцях на етапі попередньої базової підготовки.

Об'єкт дослідження: фізична підготовка спортсменів і спортсменок, що спеціалізуються у спортивних танцях на етапі попередньої базової підготовки.

Предмет дослідження: диференціація змісту фізичної підготовки спортсменів і спортсменок, що спеціалізуються у спортивних танцях на етапі попередньої базової підготовки.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, та емпіричних матеріалів наукового дослідження; анкетування; педагогічне спостереження; методи визначення фізичної підготовленості із застосуванням інструментальних методик; антропометрія; перехресний педагогічний експеримент; методи математико-статистичної обробки.

Наукова новизна дисертаційного дослідження полягає у тому, що:

уперше науково обґрунтовано структуру й зміст програми диференційованої фізичної підготовки 10–13-річних спортсменів-танцюристів з урахуванням гендерних відмінностей і змісту змагальної діяльності партнерів і партнерок, та експериментально доведено її ефективність (приріст рівня фізичної підготовленості на 13,4 % вищий, ніж за порівняльною програмою – 2,0 %) на етапі попередньої базової підготовки у спортивних танцях;

уперше встановлено достовірні взаємозв'язки прямого та оберненого характеру між показниками фізичної підготовленості з показниками змагальної діяльності, які мали різну структуру у спортсменів і спортсменок на етапі попередньої базової підготовки;

додовнено існуючі дані щодо кореляційних взаємозв'язків між показниками фізичної підготовленості та компонентами змагальної діяльності юних спортсменів та спортсменок;

додовнено існуючі знання щодо структури фізичної підготовленості юних спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки;

набули подальшого розвитку дані фахівців щодо значущості, структури і змісту фізичної підготовки у системі спортивного тренування дітей та підлітків, які спеціалізуються у спортивних танцях; індивідуалізації підготовки спортсменів.

Практична значущість отриманих результатів дослідження полягає у можливості підвищення ефективності тренувального процесу 10–13-річних спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки за допомогою використання отриманих даних, змісту диференційованої програми фізичної

підготовки (у фізичній підготовці спортсменів – акцентований розвиток силових, швидкісно-силових та координаційних якостей, у спортсменок – гнучкості, координаційних та швидкісних якостей), з врахуванням гендерних відмінностей, структури й змісту змагальної діяльності спортсменів та спортсменок вікових категорій Ювенали-2 та Юніори-1. Основні результати досліджень впроваджені в навчально-тренувальний процес збірної команди України зі спортивного танцю; клубу спортивного танцю Національного університету фізичного виховання і спорту України «Супаданс»; у навчальний процес студентів кафедри спортивних видів гімнастики і танців Національного університету фізичного виховання і спорту України, що підтверджено відповідними актами.

Особистий внесок здобувача у спільно опублікованих наукових працях полягає у визначенні мети, завдань досліджень, накопиченні теоретичного та експериментального матеріалу, аналізі та узагальненні отриманих даних.

Апробація результатів дослідження. Результати проведених досліджень знайшли своє відображення у наукових доповідях на: XIII–XV Міжнародних наукових конференціях «Молода спортивна наука України» (2009–2011 рр., Україна, м. Львів); Міжнародному олімпійському конгресі «Олімпійський спорт і Спорт для всіх» (2010 р., Україна, м. Київ); II та III Міжнародних конференціях молодих учених «Молодь та олімпізм» (2009; 2010 рр., Україна, м. Київ); VI Міжнародній науково-практичній конференції «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації» (2010 р., Україна, м. Дніпропетровськ); VII Міжнародній конференції «Молодь та олімпійський рух» (2014 р., Україна, м. Київ); конференціях професорсько-викладацького складу кафедри теорії спорту ЛДУФК (2008–2010 рр.); кафедри спортивних видів гімнастики і танцю, циклу спортивного танцю НУФВСУ (2011–2014 рр.).

Публікації. Опубліковано 9 наукових статей, з них 7 у фахових виданнях України, в тому числі 1 публікація, що входить до міжнародної наукометричної бази та 2 – апробаційного характеру.

Структура і обсяг дисертації. Робота складається зі вступу, п'яти розділів, практичних рекомендацій, загальних висновків, списку використаних літературних джерел та додатків. Роботу викладено українською мовою на 185 сторінках основного тексту. Результати дослідження представлені у 22 таблицях та 18 рисунках. Використано 235 літературних джерел.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У вступі обґрунтовано актуальність обраної теми, визначено об'єкт і предмет дослідження; показано зв'язок роботи з науковими планами й темами; розкрито наукову новизну, практичну значущість отриманих результатів та особистий внесок здобувача в спільно опубліковані наукові роботи; подано інформацію про апробацію роботи, загальні відомості про публікації, в яких висвітлено основні положення дисертаційного дослідження.

В першому розділі «Сучасні підходи до процесу фізичної підготовки у спортивних танцях» розкрито особливості підходів до процесу фізичної

підготовки спортсменів різної спортивної кваліфікації та спортивної спеціалізації. Проаналізовано й узагальнено: особливості процесу фізичної підготовки у складно-координаційних видах спорту спортсменів різного віку та кваліфікації; структуру та зміст фізичної підготовки спортсменів, які спеціалізуються у спортивних танцях; особливості вікової динаміки розвитку фізичних якостей хлопців та дівчат препубертатного та пубертатного періодів. Результати численних досліджень (В. М. Дячков, 1972; А. А. Гужаловський, 1984; О. Ю. Макарова, 1999; В. І. Лях, 2000; І. А. Вінер, 2003; А. Р. Галєєв, 2008; В. М. Болобан, 2013) свідчать, що вдосконалення багаторічного тренування спортсменів, які спеціалізуються у складно-координаційних видах спорту, не повинні обмежуватися лише вдосконаленням технічної та психологічної підготовки, необхідно паралельно здійснювати адекватну фізичну підготовку (В. М. Болобан, 1999; В. М. Волков, 2002; Е. Franklin, 2004; О. В. Путинцева, 2006; М. В. Клімова, 2007; А. Р. Галєєв, 2008; Т. Rowland, 2008), що спрямована на розвиток фізичних якостей та специфічних форм їх прояву, які мають важливе значення для успішної тренувальної та ефективної змагальної діяльності спортсменів (М. М. Булатова, 1995; Г. П. Артем'єва, 2009; О. М. Худолій, 2010; М. Wуon, 2003; М. Faina, 2005; А. Ю. Дяченко, 2013; В. М. Платонов, 2013).

Значна кількість наукових досліджень спрямована на вивчення різних сторін підготовленості спортсменів, які спеціалізуються у спортивних танцях (К. Івков, 2000; Т. Р. Грицишин, 2004; Т. Р. Джала, 2004; К. Гаврилюк, 2006; І. А. Жаворонкова, 2007; М. В. Клімова, 2007; Лі Бо, 2011, І. М. Сороневич, 2013). В окремих наукових працях висвітлені деякі аспекти фізичної підготовки спортсменів-танцюристів: робились спроби експериментально обґрунтувати спрямованість засобів та методів фізичної підготовки 10–11-річних спортсменів (Н. Ф. Сінгіна, 1999; М. В. Ключин, 2001; М. А. Терехова, 2008); визначались обсяг, інтенсивність і характер тренувальної та змагальної роботи у спортивних танцях (О. В. Жбанков, 2003; Р. М. Петрина, 2003; О. В. Путинцева, 2006; Лі Бо, 2011); вивчалася вікова динаміка розвитку окремих фізичних якостей у структурі багаторічної підготовки спортсменів та засоби їх контролю (М. А. Ганєєва, 1999; Г. А. Чікалова, 2001; І. Є. Єресько, 2005; А. Р. Галєєв, 2008; В. А. Рєпнікова, 2008; М. А. Терехова, 2010); робились спроби обґрунтувати структуру багаторічної підготовки у спортивних танцях (Т. П. Осадців, 1999; Н. Ф. Сінгіна, 1999; Т. Р. Грицишин, 2004; О. В. Путинцева, 2006). Разом з цим, комплексно проблема фізичної підготовки спортсменів з урахуванням гендерних відмінностей та структури й змісту їхньої змагальної діяльності на етапі попередньої базової підготовки у спортивних танцях не вивчалась. Нами також встановлено розбіжності даних науково-методичної літератури щодо відповідності структури й змісту фізичної підготовки спортсменів і спортсменок у спортивних танцях структурі й змістові змагальної діяльності, а також щодо врахування гендерних особливостей партнерів та партнерок у тренувальному процесі на етапі попередньої базової підготовки у спортивних танцях.

У другому розділі дисертації «**Методи та організація дослідження**» представлено систему методів, адекватних об'єкту, предмету, меті та завданням

дослідження; обґрунтовано доцільність використання цих методів, а також описано організацію дослідження. У процесі дослідження були використані методи теоретичного аналізу та узагальнення; анкетування тренерів зі спортивних танців; педагогічне спостереження; методи визначення фізичної підготовленості із застосуванням інструментальних методик (динамометрія, електронна хронометрія, пульсометрія); антропометрія; перехресний педагогічний експеримент з постійним контингентом випробовуваних; методи математичної статистики.

Дослідження здійснювалося упродовж 2008–2014 рр. і проводилося у чотири етапи.

На **першому** етапі дисертаційного дослідження (2008–2009 рр.) здійснили вивчення, аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури та провели пошукові дослідження; обґрунтували тему дисертаційного дослідження; проаналізували структуру та зміст змагальної діяльності спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки та провели «пілотажне» анкетування тренерів зі спортивних танців, з метою з'ясування ефективності та якості розробленої анкети.

На **другому** етапі дисертаційного дослідження (2009–2010 рр.): проведено основне анкетування провідних тренерів ($n=60$) зі спортивних танців, сертифікованих Всесвітньою Танцювальною Асоціацією (WDA); розроблено та апробовано програми педагогічного спостереження, шляхом відбору тестів і контрольних вправ, орієнтованих на структуру і зміст змагальної діяльності спортсменів і спортсменок, які спеціалізуються у спортивних танцях; підготовлено протоколи педагогічних спостережень; проведено аналіз і узагальнення результатів анкетування та педагогічного спостереження. Результати дослідження висвітлено у наукових публікаціях та виступах на наукових конференціях.

На **третьому** етапі дисертаційного дослідження (жовтень 2010 року – березень 2011 року) розроблено та обґрунтовано програму диференційованої фізичної підготовки спортсменів і спортсменок на етапі попередньої базової підготовки у спортивних танцях з урахуванням гендерних відмінностей та змісту змагальної діяльності спортсменів і спортсменок у спортивних танцях. Проведено перехресний педагогічний експеримент тривалістю 6 місяців, у два етапи: I етап – період з 1 жовтня по 28 грудня 2010 року, II етап – період з 10 січня по 2 квітня 2011 року у природних умовах навчально-тренувального процесу, в якому взяли участь 24 юні спортсмени-танцюристи на етапі попередньої базової підготовки (12 хлопців та 12 дівчат), танцювальної кваліфікації «С» класу, яких методом випадкової вибірки було розділено на дві рівноцінні групи по 12 осіб у кожній.

На **четвертому** етапі (2011–2014 рр.) проаналізовано та узагальнено результати перехресного педагогічного експерименту, сформульовано загальні висновки дисертаційної роботи, впроваджено результати досліджень, проведено підготовку тексту дисертаційної роботи.

У третьому розділі «**Фізична підготовка спортсменів на етапі попередньої базової підготовки у спортивних танцях**» узагальнено емпіричні дані опитування 60 провідних тренерів зі спортивних танців України щодо значущості, структури і

змісту фізичної підготовки у системі спортивного тренування спортсменів та спортсменок на етапі попередньої базової підготовки у спортивних танцях.

Результати анкетного опитування свідчать, що 59 з 60 опитаних респондентів відзначили високий рівень значущості фізичної підготовки у системі підготовки спортсменів, які спеціалізуються у спортивних танцях загалом, та на етапі попередньої базової підготовки зокрема. Слід наголосити, що жоден із опитаних респондентів не вважав фізичну підготовку на цьому етапі малозначущою. Значна кількість опитаних фахівців зі спортивних танців (43,3 %) вважали, що диференціація змісту фізичної підготовки окремо для партнера та партнерки є доцільною. Не певні, що необхідно диференціювати фізичну підготовку 15 респондентів (25,0 %), а 19 з опитаних респондентів (31,7 %) вважали її недоцільною. Аналіз та узагальнення практичного досвіду тренерів зі спортивних танців з одного боку підтвердив розбіжності даних науково-методичної літератури зі спортивних танців щодо фізичної підготовки та необхідність проведення досліджень, спрямованих на вдосконалення процесу фізичної підготовки спортсменів і спортсменок, які спеціалізуються у спортивних танцях, а з іншого – дозволив отримати дані, які в подальшому використані при побудові програм фізичної підготовки спортсменів і спортсменок на етапі попередньої базової підготовки. Наявність протиріч щодо побудови процесу фізичної підготовки у спортивних танцях на етапі попередньої базової підготовки та відсутність наукових даних щодо врахування у процесі фізичної підготовки юних танцюристів структури і змісту змагальної діяльності партнерів та партнерок, гендерних відмінностей стали передумовою проведення педагогічного спостереження щодо рівня фізичної підготовленості спортсменів і спортсменок на етапі попередньої базової підготовки у спортивних танцях.

Нами протестовано 24 спортсмени і спортсменки 10–13-річного віку, категорій Ювенали-2 та Юніори-1, що ідентифікуються з етапом попередньої базової підготовки у спортивних танцях. Виявлення прямих та обернених кореляційних взаємозв'язків між окремими фізичними якостями 10–13-річних спортсменів та спортсменок дозволило врахувати ефект позитивного/негативного переносу фізичних якостей та форм їх прояву в побудові тренувальних завдань, окремих занять, мікро- та мезоциклів. Наявність високого рівня достовірності взаємозв'язків окремих фізичних якостей з компонентами змагальної діяльності засвідчила, що їх можна розглядати як профільні, а позитивних взаємозв'язків середнього та низького рівнів достовірності говорить про те, що ці фізичні якості опосередковано впливають на результативність змагальної діяльності.

Так, за результатами кореляційного аналізу між показниками фізичної підготовленості та змагальної діяльності партнерів, до профільних доцільно віднести такі фізичні якості (від 0,629 до 0,798 при $p < 0,05$): станова та вибухова сила; силова витривалість; рухливість у кульшових та гомілково-стопних суглобах; швидкість бігу та латентний час простої зоровомоторної реакції; динамічна рівновага та здатність до орієнтації у просторі.

У партнерок виділилися дещо інші фізичні якості, які доцільно розглядати як профільні (від 0,629 до 0,725 при $p < 0,05$): загальна гнучкість; рухливість у кульшових суглобах; вибухова сила; статична та динамічна рівновага; точність відтворення заданих м'язових зусиль; латентний час складної зоровомоторної реакції; загальна працездатність. Виявлені особливості характеру та щільності кореляційних взаємозв'язків ми враховували при розробці авторської програми фізичної підготовки спортсменів і спортсменок, що займаються спортивними танцями на етапі попередньої базової підготовки.

У четвертому розділі «Диференціація фізичної підготовки спортсменів на етапі попередньої базової підготовки у спортивних танцях» розкрито структуру та зміст експериментальної програми диференційованої фізичної підготовки, що ґрунтувалися на загальнотеоретичних знаннях і узагальненні досвіду спортивної підготовки дітей та підлітків у різних видах спорту, фундаментальних засадах теорії адаптації та теорії розвитку фізичних якостей; даних щодо гетерохонності дозрівання різних морфологічних структур хлопців та дівчат у пубертатному періоді; фундаментальних знаннях з теорії спорту щодо структури та змісту фізичної підготовки у системі багаторічного тренування у відповідності до структури та змісту змагальної діяльності; знаннях щодо побудови тренувальних занять в цілому, та з фізичної підготовки зокрема. На основі цих даних планувалося співвідношення часу занять, спрямованого на розвиток відповідних фізичних якостей та форм їх прояву в межах експериментальної програми диференційованої фізичної підготовки спортсменів і спортсменок на етапі попередньої базової підготовки у спортивних танцях.

Пережресний педагогічний експеримент проводився упродовж 6 місяців у два етапи. На першому етапі спортсмени і спортсменки контрольної групи (КГ) тренувалися за програмою комплексної фізичної підготовки у поєднанні з акцентованим розвитком координаційних якостей (50 % від загального часу на фізичну підготовку). Спортсмени і спортсменки експериментальної групи (ЕГ) тренувалися за авторською програмою фізичної підготовки, що передбачала диференціацію тренувальних засобів з урахуванням гендерних відмінностей, структури й змісту змагальної діяльності 10–13-річних спортсменів і спортсменок. На другому етапі пережресного педагогічного експерименту спортсмени і спортсменки КГ тренувалися за програмою диференційованої фізичної підготовки з урахуванням гендерних відмінностей та змісту змагальної діяльності, а спортсмени і спортсменки ЕГ – за програмою комплексної фізичної підготовки з акцентованим розвитком координаційних якостей.

В якості порівняльної було використано програму фізичної підготовки одного з провідних клубів спортивного танцю України «Супаданс» (рис. 1).

Вона передбачала поєднання комплексної фізичної підготовки (загальна витривалість – 20 %; гнучкість – 15 %; силові якості – 10 %; швидкість – 5 %) з акцентованим розвитком координаційних якостей (50 % від загального часу на фізичну підготовку). Необхідно наголосити, що зазначена програма фізичної підготовки не передбачала диференційованого підходу до розвитку фізичних якостей юних танцюристів за гендерними ознаками.



Рис. 1. Тривалість часу на розвиток фізичних якостей у тренувальному процесі спортсменів-танцюристів за експериментальною та порівняльною програмами фізичної підготовки:

- сила;
- швидкість;
- витривалість;
- координаційні якості;
- гнучкість

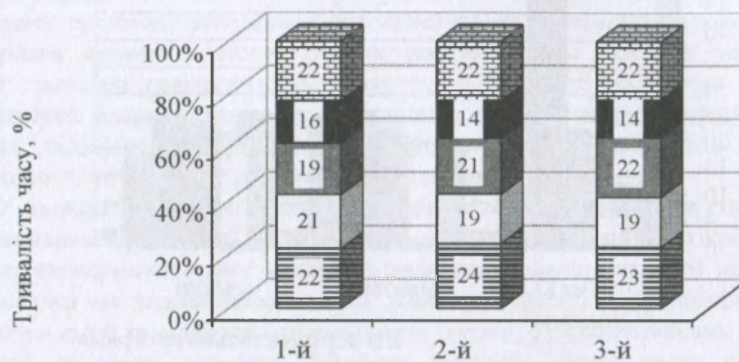
Експериментальним чинником авторської програми фізичної підготовки було врахування гендерних особливостей 10–13-річних спортсменів і спортсменок у процесі виконання елементів європейської та латиноамериканської програм під час змагальної діяльності спортсменів зазначеної вікової категорії та спортивної кваліфікації. Розподіл часу на розвиток тієї чи іншої фізичної якості в авторській програмі диференційованої фізичної підготовки як партнерів, так і партнерок здійснювався з урахуванням фундаментальних праць з теорії дитячо-юнацького спорту та особливостей змісту змагальної діяльності у спортивних танцях спортсменів і спортсменок 10–13-річного віку (рис. 2, 3).

У першому базовому мезоциклі 10–13-річних спортсменів (рис. 2) співвідношення часу на розвиток фізичних якостей було таким: розвиток координаційних та силових якостей – по 22 % від загального часу; розвиток швидкісних якостей – 21 %; взаємопов'язаний комплекс вправ з розвитку загальної та спеціальної витривалості – 19 %; 16 % від загального часу відводилося на розвиток рухливості у різних суглобах.

У другому базовому мезоциклі юних танцюристів: 24 % від загального часу відводилося на розвиток силових якостей; 22 % на розвиток координаційних якостей та специфічних форм їх прояву; 21 % від загального часу – на розвиток витривалості. Як видно з рисунку 2 у другому мезоциклі дещо знизилися обсяги вправ з розвитку швидкості (19 % від загального часу) та гнучкості – 14 % від загального часу.

Зміна відсоткового співвідношення часу на розвиток окремих фізичних якостей у другому мезоциклі відбувалася переважно за рахунок зміни змісту тренувальних

засобів та методів, що реалізовувалися у межах авторської програми та часу на їх розвиток.



Мезоцикли

Рис. 2. Тривалість часу на розвиток фізичних якостей та специфічних форм їх прояву у тренувальних мезоциклах 10–13-річних спортсменів:

- ▨ – сила;
- ▨ – швидкість;
- – витривалість;
- – гнучкість;
- ▨ – координаційні якості

У третьому базовому мезоциклі юних спортсменів-танцюристів вирішувалося завдання закріплення адаптаційних змін, а співвідношення часу на розвиток різних фізичних якостей було таким: 23 % від загального часу відводилося на розвиток силових якостей; розвиток взаємопов'язаного комплексу загальної та спеціальної витривалості, координаційних якостей – 22 %; розвиток швидкісних якостей – 19 %; стабільним залишився відносний обсяг вправ з розвитку рухливості у різних суглобах – 14 % від загального часу.

Співвідношення засобів з розвитку фізичних якостей та його динаміка в тренувальних мезоциклах партнерок згідно змісту їхньої змагальної діяльності були дещо іншими, ніж у хлопців (рис. 3).

Зокрема у першому базовому мезоциклі вони значно менше виконували вправ з розвитку силових якостей і швидкості, а з розвитку гнучкості – значно більше. Співвідношення вправ з розвитку витривалості та координаційних якостей практично не відрізнялося. У другому базовому мезоциклі для юних спортсменок, так же як і в першому, передбачалося значно більше часу на розвиток рухливості у різних суглобах (на 7 %) за рахунок адекватного зменшення часу на розвиток силових якостей. В розвитку інших фізичних якостей програма суттєво не відрізнялася від аналогічної програми для хлопців. У третьому базовому мезоциклі співвідношення часу на розвиток фізичних якостей та форм їх прояву не зазнало суттєвих змін і мало на меті закріпити адаптаційні зміни та з'ясувати їх кількісні параметри.

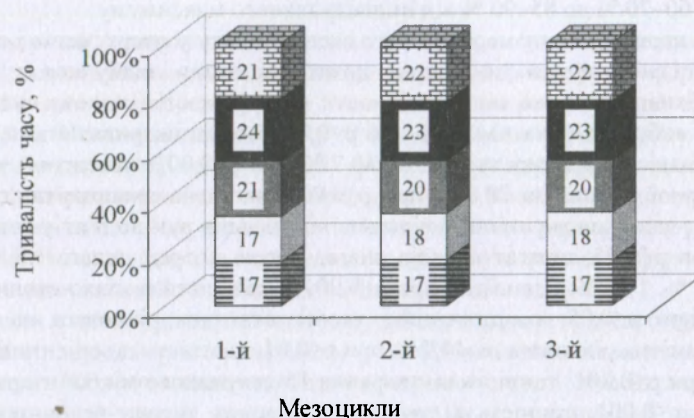


Рис. 3. Тривалість часу на розвиток фізичних якостей та специфічних форм їх прояву у тренувальних мезоциклах 10–13-річних спортсменок:

-  – сила;
-  – швидкість;
-  – витривалість;
-  – гнучкість;
-  – координаційні якості

Динаміка змін відсоткових співвідношень часу з розвитку тих чи інших фізичних якостей та специфічних форм їх прояву, як у спортсменів, так і у спортсменок планувалася переважно за рахунок зміни засобів та методів спортивного тренування, акцентуючи увагу на комплексному розвитку усіх фізичних якостей юних спортсменів на етапі попередньої базової підготовки з урахуванням змісту змагальної діяльності партнерів і партнерок та виявлених взаємозв'язків між показниками фізичної підготовленості, та між ними й показниками змагальної діяльності.

На етапі попередньої базової підготовки ми застосовували тренувальні завдання, що виконувалися з середньою та субмаксимальною інтенсивністю. Так, у розвивальних мікроциклах першого мезоциклу при виконанні вправ силового характеру опір коливався у межах 20–25 % від індивідуального максимуму, а у розвивальних мікроциклах другого мезоциклу – у межах 45–50 % від індивідуального максимуму. Інтенсивність роботи швидкісного характеру у залежності від мікроциклів коливалася у межах від 70–75 % до 95–100 %, при цьому висока інтенсивність складала лише 5–7 % від обсягу швидкісних вправ. Вправи з розвитку загальної витривалості виконувалися переважно з помірною та середньою інтенсивністю (ЧСС від 120–130 до 150–160 уд/хв.), а спеціальної – в межах від 70 до 80 % від інтенсивності змагальних вправ. Для оптимального розвитку гнучкості ми застосовували інтенсивність у межах від 70–80 % індивідуального максимуму до максимальної і спроб її

перевищити. При розвитку координаційних якостей інтенсивність вправ коливалася у межах від 60–70 % до 85–90 % від індивідуального максимуму.

За час першого етапу перехресного експерименту у спортсменів і спортсменок експериментальної групи достовірні позитивні зміни відбулися у 16 з 24-х показників їхньої фізичної підготовленості: силові якості (становна сила на 15,3 % при $p < 0,01$; вибухова сила на 6,1 % при $p \leq 0,05$; силова витривалість на 11,2 % при $p < 0,05$); швидкість (швидкість бігу на 10,7 % при $p \leq 0,001$; латентний час складної зоровомоторної реакції на 28,0 % при $p \leq 0,001$; загальна працездатність на 18,3 % при $p \leq 0,001$; загальна гнучкість («відстань від пальців рук до п'ят у тесті «міст») – на 9,3 % при $p < 0,05$; шпагат правою, лівою ногою вперед, шпагат поперечний на 37,6 %, 33,5 %, 17,9 % відповідно при $p \leq 0,001$; рухливість гомілко-стопних суглобів на 12,4 % при $p \leq 0,05$; координаційні якості: статична рівновага на 34,1 % при $p < 0,05$; динамічна рівновага на 44,7 % при $p < 0,01$; здатність до орієнтації у просторі на 31,5 % при $p < 0,001$; точність відтворення 15-секундного мікро-інтервалу часу на 32,1 % при $p < 0,001$; точність відтворення м'язових зусиль величиною 25 % від індивідуального максимуму на 23,2 % при $p < 0,01$.

Зміна показників фізичної підготовленості спортсменів і спортсменок, що тренувалися за програмою комплексної фізичної підготовки, була також позитивною, але їх достовірність зафіксована лише у 7 показниках: статична рівновага зросла на 12,1 % ($p < 0,01$); динамічна рівновага – на 27,0 % ($p < 0,05$); точність відтворення 15-секундних мікро-інтервалів часу – на 29,6 % ($p < 0,01$); точність відтворення м'язових зусиль величиною 25 % від індивідуального максимуму – на 40,2 % ($p < 0,01$); точність відтворення м'язових зусиль величиною 50 % від індивідуального максимуму – на 16,1 % ($p < 0,05$); загальна працездатність – на 7,5 %; загальна гнучкість («міст» – відстань від пальців рук до п'ят) – на 4,7 % ($p < 0,05$).

Вищевикладене засвідчило більш виражений позитивний вплив занять за авторською програмою диференційованої фізичної підготовки на протікання адаптаційних процесів та розвиток фізичних якостей у спортсменів і спортсменок ЕГ. За сукупністю результатів після першого етапу перехресного експерименту були підстави припустити, що у процесі занять юних танцюристів за авторською програмою диференційованої фізичної підготовки, що ґрунтувалася на врахуванні гендерних відмінностей 10–13-річних спортсменів і спортсменок, та специфіки їхньої змагальної діяльності на етапі попередньої базової підготовки, відбулися більш виражені позитивні зміни у рівні фізичної підготовленості.

По закінченні другого етапу перехресного педагогічного експерименту аналогічної тривалості у спортсменів та спортсменок, які тренувалися за експериментальною програмою диференційованої фізичної підготовки достовірні позитивні зміни (від 9,1 % до 36,7 %) встановлено в 11 показниках: вибухова сила на 13,7 % ($p < 0,01$); швидкість бігу – на 16,0 % ($p \leq 0,001$); латентний час складної сенсомоторної реакції – на 18,8 % ($p < 0,01$); загальна працездатність – на 10,2 % ($p \leq 0,01$); «міст» (відстань від пальців рук до п'ят) – на 9,1 % ($p < 0,05$); шпагат правою та лівою ногою вперед – на 32,0 % й 29,2 % відповідно ($p < 0,01$); статична рівновага – на 26,1 % ($p < 0,01$); орієнтація у просторі – на 36,7 % ($p \leq 0,001$); точність

відтворення 5- та 15-секундних мікро-інтервалів часу – на 23,0 % та 9,3 % відповідно ($p < 0,05$).

У результаті тренувальних занять за програмою комплексної фізичної підготовки з акцентованим розвитком координаційних якостей достовірний приріст відбувся лише в точності відтворення 30-секундних мікро-інтервалів часу та сягав 10,0 % ($p < 0,05$). Негативні достовірні ($p < 0,05-0,01$) зміни зафіксовані у показниках загальної працездатності, здатності до орієнтації у просторі та часі складного реагування. Імовірно вони були зумовлені високими темпами приросту зазначених проявів фізичних якостей на першому етапі педагогічного експерименту (на 18,3 %; 31,5 % та 28,0 % відповідно) та переходом на другому етапі від диференційованого розвитку фізичних якостей за гендерною ознакою до комплексного.

Виходячи з того, що до початку другого етапу перехресного експерименту спостерігалася достовірна перевага спортсменів-танцюристів ЕГ над представниками КГ (внаслідок впливу на першому етапі занять за програмою диференційованої фізичної підготовки), а по його завершенні представники останньої ліквідували це відставання у більшості показників фізичної підготовленості, можна стверджувати, що й на цьому етапі диференційована програма фізичної підготовки була більш ефективною.

Отримані емпіричні дані по завершенні другого етапу перехресного педагогічного експерименту підтвердили результати першого етапу експерименту щодо вищої ефективності експериментальної програми диференційованого розвитку фізичних якостей юних спортсменів та спортсменок у порівнянні з програмою, що поєднувала комплексну фізичну підготовку з акцентованим розвитком координаційних якостей.

Підсумовуючи кумулятивний ефект тренувальних занять упродовж двох етапів перехресного експерименту за авторською програмою можемо констатувати достовірну позитивну зміну 17 показників фізичної підготовленості з 24-х: станова сила (11,1 %, $p < 0,001$); кистьова сила сильнішої руки (14,2 %, $p < 0,01$); вибухова сила (8,9 %, $p < 0,001$); силова витривалість (7,4 %, $p < 0,01$); швидкість (13,8 %, $p < 0,001$); латентний час простого та складного реагування (16,3 % та 22,7 %, $p < 0,01$ та $0,001$ відповідно); загальна працездатність (14,8 %, $p < 0,001$); загальна гнучкість («міст» – висота та відстань від пальців рук до п'ят – на 4,2 % та 9,2 %, $p < 0,01$ та $0,001$ відповідно); рухливість у кульшових суглобах у тестах «шпагат правою ногою вперед», «шпагат лівою ногою вперед», «поперечний шпагат» та еверсія гомілково-стопних суглобів (35,6 %, 31,6 %, 17,4 %, 10,1 %, $p < 0,01-0,001$ відповідно); статична та динамічна рівновага (33,1 % та 28,1 %, $p < 0,01$ і $0,001$ відповідно); здатність до орієнтації у просторі (34,8 % $p < 0,001$).

Натомість, під впливом тренувальних занять за програмою фізичної підготовки, яка передбачала комплексний розвиток фізичних якостей юних спортсменів у поєднанні з акцентованим розвитком координаційних якостей (50 % від загального часу на фізичну підготовку), достовірні позитивні зміни відбулися лише у 6 показниках фізичної підготовленості з 24-х: латентний час складної сенсомоторної реакції (14,3 %, $p < 0,01$); загальна гнучкість («міст» – висота та відстань від пальців рук до п'ят – на 2,7 % та 4,4 %, $p < 0,05$ відповідно); статична

рівновага (4,8 %, $p < 0,05$); точність відтворення 30-секундних мікро-інтервалів (14,0 %, $p < 0,01$); точність відтворення м'язових зусиль величиною 25 % від індивідуального максимуму (23,2 %, $p < 0,01$). Сумарний середньостатистичний приріст досліджуваних 24 показників фізичної підготовленості юних спортсменів і спортсменок упродовж перехресного педагогічного експерименту (два етапи по три місяці) під впливом тренувальних занять за авторською програмою диференційованої фізичної підготовки з урахуванням гендерних відмінностей та змісту їхньої змагальної діяльності склав 13,4 %. В той же час зміни аналогічних показників фізичної підготовленості 10–13-річних спортсменів та спортсменок у процесі тренувань за порівняльною програмою, яка передбачала поєднання комплексного розвитку фізичних якостей з акцентованим розвитком координаційних якостей, становив лише 2,0 %.

Отже, в процесі проведення перехресного педагогічного експерименту вперше доведено, що диференціація фізичної підготовки юних спортсменів і спортсменок з урахуванням гендерних відмінностей і змісту змагальної діяльності на етапі попередньої базової підготовки та явища «переносу» фізичних якостей сприяла більш вираженому зростанню фізичної підготовленості, ніж комплексна фізична підготовка у поєднанні з акцентованим розвитком координаційних якостей партнерів і партнерок у спортивних танцях.

У п'ятому розділі «Аналіз і узагальнення результатів дослідження» представлено ступінь повноти вирішення поставлених завдань, узагальнено та проаналізовано результати дослідження.

У процесі виконання дисертаційного дослідження нами отримані наукові дані трьох рівнів новизни.

Набули подальшого розвитку:

– дані фахівців (Єресько І. Є., 2005; Галєєв А. Р., 2008; Жбанков О. В., 2009; Клімова М. В., 2010 та ін.) щодо значущості, структури і змісту фізичної підготовки у системі спортивного тренування дітей та підлітків, які спеціалізуються у спортивних танцях;

– дослідження фахівців (Ганєєв М. А., 1999; Губа В. П., 1999; Кравчук Я. І., 2010; Ганоль А. С., 2011 та ін.) щодо індивідуалізації підготовки спортсменів;

Доповнено:

– існуючі дані (Гужаловський А. А., 1979; Губа В. П., 1982; Абдрахманов А. Я., 1996; Лях В. І., 2000; Козак Л. М., 2001 та ін.) щодо кореляційних взаємозв'язків між показниками фізичної підготовленості та компонентами змагальної діяльності юних спортсменів та спортсменок;

– існуючі знання (Мартьянов В. І., 1999; Грицишин Т. Р., 2007; Жаворонкова І. А., 2007; Клімова М. В., 2007; Лі Бо, 2011; та ін.) щодо структури фізичної підготовленості юних спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки.

– Уперше науково обгрунтовано структуру й зміст програми диференційованої фізичної підготовки 10–13-річних спортсменів-танцюристів з урахуванням гендерних відмінностей і змісту змагальної діяльності партнерів і партнерок, та експериментально доведено її ефективність (приріст рівня фізичної

підготовленості на 13,4 % вищий, ніж за порівняльною програмою – 2,0 %) на етапі попередньої базової підготовки у спортивних танцях.

– **Уперше** встановлено достовірні ($p < 0,05-0,001$) взаємозв'язки прямого та оберненого характеру між показниками фізичної підготовленості з показниками змагальної діяльності, які мали різну структуру у спортсменів і спортсменок на етапі попередньої базової підготовки.

ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз даних наукової літератури з загальної теорії спорту свідчить, що одним з важливих розділів спортивного тренування є фізична підготовка, а її належний рівень створює оптимальні передумови для реалізації інших розділів спортивної підготовки. Значущість фізичної підготовки особливо висока на початкових етапах багаторічної підготовки. Проте у науковій літературі зі спортивних танців проблеми фізичної підготовки спортсменів розглядалися фрагментарно. В численних наукових працях доведено, що структура і зміст підготовленості спортсменів повинні відповідати структурі і змістові змагальної діяльності, а тренувальний процес слід будувати з урахуванням гендерних відмінностей організму спортсменів та предмету спортивної спеціалізації. Однак у науковій літературі зі спортивних танців ми не знайшли даних щодо структури та змісту фізичної підготовки партнерів на етапі попередньої базової підготовки з урахуванням структури та змісту змагальної діяльності (окремо хлопців і дівчат).

2. На етапі попередньої базової підготовки провідні тренери України зі спортивних танців ($n=60$) вважають фізичну підготовку важливим компонентом системи спортивного тренування (100 %). Щодо змісту фізичної підготовки, її значущості на різних етапах багаторічної підготовки та диференціації за гендерною ознакою думки респондентів не узгоджені.

3. Структура взаємозв'язків між показниками фізичної підготовленості та компонентами змагальної діяльності юних спортсменів і спортсменок суттєво відрізняється, про що свідчать результати кореляційного аналізу. Ефективність технічних дій партнерів в умовах змагальної діяльності має прямі достовірні кореляційні взаємозв'язки (від 0,62 до 0,79 при $p < 0,05$) з показниками станової та вибухової сили, силової витривалості, швидкості бігу та простої зорово-моторної реакції, динамічної рівноваги та здатності до орієнтації у просторі, а в партнерок – прямі кореляційні взаємозв'язки (від 0,62 до 0,72 при $p < 0,05$) були виявлені з показниками загальної гнучкості, рухливості у кульшових суглобах, вибухової сили, статичної та динамічної рівноваги, латентного часу складної зорово-моторної реакції, загальної працездатності та точності відтворення заданих величин м'язових зусиль.

Відмінності структури кореляційних взаємозв'язків між показниками фізичної підготовленості та змагальної діяльності юних спортсменів, спортсменок свідчить про доцільність диференціації змісту фізичної підготовки партнерів і партнерок з урахуванням гендерних відмінностей та структури змагальної діяльності.

4. Методологічним базисом побудови авторської програми є: фундаментальні положення теорії адаптації до тренувальних впливів; принцип відповідності структури і змісту підготовленості спортсменів структурі і змістові змагальної діяльності; теоретичні положення щодо структури і змісту фізичної підготовки на етапі попередньої базової підготовки у складних за координацією видах спорту; теорія побудови тренувальних завдань, тренувальних занять, мікро- і мезоциклів підготовки. Це підтвердило доцільність диференціації тренувальних впливів, засобів та методів з урахуванням гендерних відмінностей, на основі врахування прямих та обернених взаємозв'язків між фізичними якостями та формами їх прояву («перенесення» фізичних якостей) для спортсменів та спортсменок.

5. Упродовж першого етапу перехресного педагогічного експерименту у спортсменів і спортсменок, які тренувалися за програмою диференційованого розвитку фізичних якостей з урахуванням гендерних відмінностей, достовірно ($p < 0,05 - 0,001$) зросли результати (у діапазоні від 6,1 % до 44,7 %) 16-ти з 24-х показників фізичної підготовленості, тоді як у їхніх колег з контрольної групи достовірні ($p < 0,05 - 0,001$) зміни (у діапазоні від 4,7 % до 40,2 %) встановлено лише у семи показниках фізичної підготовленості.

6. За час другого етапу перехресного педагогічного експерименту у спортсменів і спортсменок, які тренувалися за експериментальною програмою фізичної підготовки, достовірно ($p < 0,05 - 0,001$) зросли результати в 11-ти з 24-х показників фізичної підготовленості (у діапазоні від 9,1 % до 36,7 %), а у спортсменів і спортсменок, які тренувалися за порівняльною програмою фізичної підготовки достовірні ($p < 0,001$) позитивні зміни відбулися лише в точності відтворення 30-секундних мікро-інтервалів часу (10,0 %), а в показниках загальної працездатності, здатності до орієнтації у просторі та часі складного реагування зміни мали негативний характер ($p < 0,05 - 0,01$), що підтвердило перевагу першої в ефективності тренувальних впливів.

7. Сумарний середньостатистичний приріст показників фізичної підготовленості юних спортсменів і спортсменок за час перехресного педагогічного експерименту за авторською програмою фізичної підготовки з урахуванням гендерних відмінностей та змісту змагальної діяльності юних спортсменів і спортсменок склав 13,4 %, а за програмою комплексної фізичної підготовки у поєднанні з акцентованим розвитком координаційних якостей – лише 2,0 %. Тобто, незалежно від етапу перехресного педагогічного експерименту та контингенту випробовуваних, тренувальні заняття за програмою диференційованого розвитку фізичних якостей з урахуванням гендерних відмінностей та змісту змагальної діяльності 10–13-річних спортсменів і спортсменок сприяли досягненню більш вираженого тренувального ефекту, ніж за порівняльною програмою фізичної підготовки.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці диференційованої програми фізичної підготовки спортсменів-танцюристів етапу спеціалізованої базової підготовки та етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей з врахуванням гендерних відмінностей та структури й змісту змагальної діяльності у європейській та латиноамериканській програмі танців.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації:

1. Калужна О. М. Фізична підготовка спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки / О. М. Калужна, Ірина Войтович // Молода спортивна наука України. – Л., 2009. – Вип. 13. – С. 137–139. *Внесок автора полягає у теоретичному аналізі наукових джерел та узагальненні отриманих даних.*

2. Калужна О. Фізична підготовка в тренувальному процесі спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки / Ольга Калужна, Ірина Войтович // Молода спортивна наука України. – Л., 2010. – Вип. 14, т. 1. – С. 106–112. *Внесок автора полягає у теоретичному аналізі наукових джерел та узагальненні отриманих даних. Стаття надрукована у журналі, що входить до науково-метричної бази Index Copernicus.*

3. Калужна О. М. Значущість фізичної підготовки спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки / О. М. Калужна // Теорія і методика фізичного виховання. – 2010. – № 2. – С. 12–16.

4. Калужна О. Фізична підготовка у системі багаторічного тренування спортсменів-танцюристів / Ольга Калужна // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – № 3. – С. 81–83.

5. Калужна О. М. Взаємозв'язки фізичного розвитку та фізичної підготовленості 10–13-річних спортсменів, які займаються танцювальним спортом / О. М. Калужна // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2011. – № 2 (4) – С. 41–49.

6. Калужна О. М. Взаємозв'язки показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості 10–13-річних спортсменок, які займаються спортивними танцями / О. М. Калужна, М. М. Линець, І. Войтович // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2011. – № 3(5) – С. 50–59. *Дисертанту належать емпіричні дані, їх статистична обробка, опис та інтерпретація основних результатів.*

7. Калужна О. М. Порівняльна ефективність різних за методичною спрямованістю програм фізичної підготовки спортсменів на етапі попередньої базової підготовки у спортивних танцях / О. М. Калужна // Спортивна наука України [Електронний ресурс]. – 2013. – № 5. – С. 38–45. – Режим доступу : <http://redaktor@ldufk.edu.ua>.

Опубліковані праці апробаційного характеру:

8. Калужна О. М. Взаємозв'язок компонентів змагальної діяльності та показників фізичної підготовленості спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки / О. М. Калужна // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. XIV Міжнар. наук. конгр. – К., 2010. – С. 70.

Опубліковані праці, які додатково відображають наукові результати дисертації:

9. Калужна О. М. Обґрунтування засобів комплексного контролю фізичної підготовленості спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки / О. М. Калужна, І. М. Сорочкович // Науковий часопис НПУ ім. М. Дагоманова. Науково-педагогічні проблеми. *Фізична культура і спорт.* – 2013. – № 9(36) 13. –

Сер. 15. – С. 67–72. Внесок дисертанта полягає у проведенні педагогічного спостереження, а також інтерпретації основних результатів.

АНОТАЦІЇ

Калужна О. М. Удосконалення фізичної підготовки спортсменів на етапі попередньої базової підготовки у спортивних танцях. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2014.

Дисертаційне дослідження присвячене удосконаленню процесу фізичної підготовки спортсменів на етапі попередньої базової підготовки у спортивних танцях, шляхом диференціації змісту фізичної підготовки з урахуванням гендерних відмінностей, структури й змісту змагальної діяльності партнерів і партнерок вікових категорій Ювенали-2 та Юніори-1.

У роботі представлено результати анкетного опитування 60-ти провідних тренерів України зі спортивних танців. Анкетування проводилося з метою з'ясування місця фізичної підготовки, її структури й змісту у системі спортивного тренування спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки, а також доцільності диференційованого підходу до процесу фізичної підготовки спортсменів та спортсменок на етапі попередньої базової підготовки, які займаються спортивними танцями з урахуванням гендерних відмінностей та структури й змісту змагальної діяльності. Проаналізовано структуру кореляційних взаємозв'язків як між показниками фізичної підготовленості, так між ними і показниками змагальної діяльності 10–13-річних спортсменів і спортсменок в умовах змагальної діяльності. Структура взаємозв'язків показників фізичної підготовленості та змагальної діяльності хлопців та дівчат мала суттєві розбіжності, що підтвердило доцільність диференційованого підходу до процесу їхньої фізичної підготовки. Дисертаційна робота містить результати експериментальної перевірки різних за методичною спрямованістю програм фізичної підготовки спортсменів і спортсменок на етапі попередньої базової підготовки. Доведено, що заняття за програмою диференційованої фізичної підготовки з урахуванням гендерних відмінностей та змісту змагальної діяльності 10–13-річних спортсменів і спортсменок сприяли більш вираженому (в середньому на 13,4 %) зростанню показників фізичної підготовленості юних спортсменів і спортсменок на етапі попередньої базової підготовки у спортивних танцях, ніж програма комплексної фізичної підготовки у поєднанні з акцентованим розвитком координаційних якостей (50% від загального обсягу) – в середньому на 2,0 %.

Ключові слова: спортивні танці, юні спортсмени, фізична підготовка, гендерні відмінності, диференціація.

Калужная О. М. Совершенствование физической подготовки 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. – Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, 2014.

Диссертация посвящена усовершенствованию процесса физической подготовки спортсменов на этапе предварительной базовой подготовки в спортивных танцах путем дифференциации содержания физической подготовки с учетом гендерных различий, структуры и содержания соревновательной деятельности партнеров и партнерш возрастов Ювеналы-2 и Юниоры-1.

В работе представлены результаты анкетирования тренеров по спортивным танцам для выяснения места физической подготовки, ее структуры и содержания в системе спортивной тренировки спортсменов- танцоров на этапе предварительной базовой подготовки. Проанализирована структура корреляционных взаимосвязей между показателями физической подготовленности, а также между ними и показателями* соревновательной деятельности 10–13-летних спортсменов и спортсменок в условиях соревновательной деятельности. Диссертационная работа содержит результаты экспериментальной проверки различных по методической направленности программ физической подготовки спортсменов-танцоров на этапе предварительной базовой подготовки. Доказано, что занятия по программе дифференцированной физической подготовки с учетом гендерных различий и содержания соревновательной деятельности 10–13-летних спортсменов и спортсменок способствовали более выраженному (в среднем на 13,4 %) приросту физической подготовленности юных спортсменов-танцоров на этапе предварительной базовой подготовки в спортивных танцах, чем по программе комплексной физической подготовки в сочетании с акцентированным развитием координационных качеств (50 % от общего объема) – в среднем на 2,0 %.

Ключевые слова: спортивные танцы, юные спортсмены, физическая подготовка, различия, дифференциация.

Kaluzhna O. M. Improving physical preparation of sportsmen at the stage of previous base preparation in Dance Sport. – Manuscript.

Dissertation for the science degree of Candidate of Physical Education and Sports, specialty 24.00.01 – olympic and professional sports. – National University of Physical Education and Sport of Ukraine, Kyiv, 2014.

The thesis is devoted to the improvement of the process of fitness athletes in the pre basic training in dance sport, by differentiating the content of physical training on gender-based differences and the structure and content of competitive activity partners and partners Juveniles-2 and Juniors-1.

The paper presents the results of a survey of trainers Dance Sport Finding place for physical training, its structure and content of the system of sports training dancers on the stage of previous base preparation. The structure of the correlation interrelationships between indicators of physical preparedness and between performance and competitive activity 10–13-year-old sportsman-dancers in terms of competitive activity. The thesis contains the results of experimental verification of different methodological orientation

programs of physical preparation for dancers on the stage of previous base preparation. It is proved that physical training program of gender differences and the content of competitive activity 10–13 – year-old sportsmen-dancers contributed more pronounced (13,4 %) increase physical preparedness of young dancers on the stage of previous base preparation in Dance Sport than a comprehensive program of physical training combined with accentuated the development of coordination skills (50 % of the total time) – 2,0 %.

Keywords: Dance Sport, young sportsmen, physical preparation, gender differences, differentiation.