

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Сумський державний університет
Медичний інститут
Кафедра фізичного виховання і спорту

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

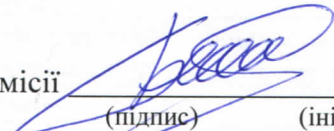
УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНИХ ДІЙ СПОРТСМЕНІВ 16–18 РОКІВ
У СПОРТИВНО–БАЛЬНИХ ТАНЦЯХ

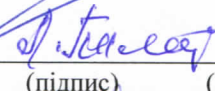
за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»

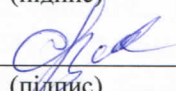
Виконала:

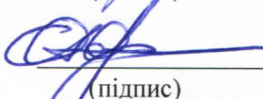
студентка денної форми навчання,
II курсу, групи СП.м – 801
Забродіна Карина Олександрівна

Науковий керівник: к.фіз.вих.,
ст. викладач,
Петренко Наталія Володимирівна

Голова комісії  Ю. Г. Белан
(підпис) (ініціали, прізвище)

Члени комісії  Л. П. Пилипей
(підпис) (ініціали, прізвище)

 В. М. Сергієнко
(підпис) (ініціали, прізвище)

 Ю. О. Остапенко
(підпис) (ініціали, прізвище)

Оцінка (бали/національна шкала):

95 відмінно

Оцінка (бали/національна шкала):

Реєстраційний номер 030
« 18 » 12 20 19 р.

У роботі немає запозичень із праць
інших авторів без відповідних посилань.



ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1 МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ СПОРТСМЕНІВ У СПОРТИВНО–БАЛЬНИХ ТАНЦЯХ	7
1.1. Сучасний спортивний танець: тенденції розвитку та аналіз змагальних програм	7
1.2. Види підготовки спортсменів у спортивно–бальних танцях....	13
1.3. Напрями вдосконалення спортивної підготовки у контексті сучасних тенденцій розвитку спортивно–бального танцю.....	21
Висновки до розділу 1.....	26
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	28
2.1. Методи дослідження	28
2.1.1. Теоретичний аналіз науково–методичної літератури....	28
2.1.2. Педагогічне спостереження	29
2.1.3. Соціологічні методи дослідження	29
2.1.4. Метод експертних оцінок	30
2.1.5. Педагогічне тестування.....	30
2.2. Математичні методи обробки результатів.....	31
2.3. Організація дослідження.....	32
РОЗДІЛ 3 ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАГАЛЬНИХ СТОРІН ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СПОРТИВНО– БАЛЬНИХ ТАНЦЯХ	33
3.1. Особливості хореографічної підготовки у спортивно–бальних танцях	33
3.2. Характеристика основних рухових якостей спортсменів які займаються спортивно–бальними танцями.....	37
3.3. Особливості технічної підготовки у спортивно–бальних танцях.....	40

Висновки до розділу 3.....	44
РОЗДІЛ 4 РОЗРОБКА ТА ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ СПОРТСМЕНІВ 16–18 РОКІВ У СПОРТИВНО– БАЛЬНИХ ТАНЦЯХ	46
4.1. Аналіз результатів соціологічного дослідження.....	46
4.2. Структура і зміст методики вдосконалення технічної підготовки у спортивно–бальних танцях	52
4.3. Оцінка впливу розробленої методики на показники технічної підготовленості спортсменів–танцюристів 16–18 років.....	63
Висновки до розділу 4.....	68
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	74

ВСТУП

Актуальність дослідження. За останній час бурхливого розвитку набувають такі види складно–координаційних видів спорту як акробатичний рок-н-рол, аеробна гімнастика, черлідінг, спортивні та спортивно–бальні танці. Кожен з зазначених видів має свої особливості які проявляються побудові спортивних програм, наявності обов'язкових елементів, вимог і критерій щодо їх оцінювання [1; 3; 5].

Загальновідомо, що зростання спортивних результатів, в будь якому виді спорту, можливе за умови, коли техніка виконання вправ або обов'язкових елементів буде відповідати певному рівню фізичної підготовленості спортсменів.

Спортивно–бальні танці це складно–координаційний вид спорту, який тісно пов'язаний з мистецтвом рухів. Питання фізичної та спеціальної технічної підготовки спортсменів–танцюристів є одними з основних які привертають увагу багатьох фахівців даної галузі [1;7; 9; 11].

Сучасні програми у спортивно–бальних танцях вимагають від спортсменів розвитку провідних фізичних якостей, високих функціональних можливостей і синтезу вправ з інших тотожних видів.

Тенденції розвитку спортивно–бального танцю характеризуються збільшенням кількості різновидів хореографічних рухів відповідно стилю виконання, збільшенням інтенсивності виконання базових елементів, структурою та змістом конкурсних програм [10;14; 15]. Зміст і спрямованість процесу фізичної та спеціальної технічної підготовки визначається особливостями даного виду спорту, це і специфіка змагальної діяльності, тривалість а також інтенсивність змагальних композицій, складність технічних елементів при високому темпі виконання змагальних програм, насиченість рухових дій, зміна напрямку рухів, фіксованими позами та складними підтримками.

Питанням удосконалення фізичної, технічної і спеціальної підготовки спортсменів у різних видах спорту і на різних етапах спортивного

вдосконалення присвячені роботи багатьох відомих науковців: М.М. Булатова (1995), Л.В. Волков (2002), О.М. Худолій (2011), В.М. Платонов (2016) та інші.

Дослідженням у галузі спортивно–бальних танців присвячені роботи багатьох науковців. Д.І. Грачов (2003), В.О. Сивицький (2010) розробили окремі комплекси загально–розвиваючих та спеціально–підготовчих вправ як для кожного окремого заняття, так і для цілісного тренувального процесу, які об'єднано в єдину методичну систему. Удосконаленню тренувального процесу у спортивних танцях присвячені роботи М. Faina, 2005; М.А. Wyon, 2005; О.М. Калужної, 2013; І.М. Соронович, 2013. М.А. Тереховою (2015) розроблено методику удосконалення фізичної підготовки спортсменів у спортивно–бальних танцях засобами пілатесу.

Не зважаючи на те, що розроблені методики та існуючі підходи є науково–обґрунтованими і мають велике практичне значення, питання удосконалення процесу багаторічної підготовки спортсменів у спортивно–бальних танцях залишаються актуальними і на етапі сьогодення.

Отже, аналіз існуючих методів і засобів спортивного тренування у спортивно–бальних танцях, виявив що дане питання потребує подальшого вивчення та розгляду, а саме, пошуку і сучасних технологій, форм і методик для забезпечення як найкращого спортивного результату.

Мета дослідження – розробити і обґрунтувати ефективність методики удосконалення технічних дій спортсменів 16–18 років у спортивно–бальних танцях.

Завдання дослідження.

1. Провести аналіз науково–методичної літератури та виявити проблемне коло питань стосовно теми дослідження.

2. Визначити співвідношення видів спеціальної підготовки спортсменів 16–18 років які спеціалізуються у спортивно–бальних танцях.

3. Розробити методику удосконалення технічних дій спортсменів–танцюристів.

4. Експериментально перевірити та обґрунтувати ефективність застосування методики удосконалення технічних дій спортсменів які займаються спортивно–бальними танцями.

Об'єкт дослідження – система підготовки у спортивно–бальних танцях на етапі удосконалення.

Предмет дослідження – технічна підготовка спортсменів 16–18 років у спортивно–бальних танцях.

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково–методичної літератури; педагогічне спостереження, соціологічні методи дослідження, метод експертних оцінок, педагогічне тестування, математичні методи обробки результатів.

Наукова новизна дослідження: доповнено дані щодо обґрунтування засобів і методів які спрямовані на удосконалення технічних дій спортсменів 16–18 років які спеціалізуються у спортивно–бальних танцях; удосконалено відомості що до структури і змісту спеціальної технічної підготовки в спортивно–бальних танцях; набули подальшого розвитку загально–методичні основи спортивного тренування в складно–координаційних видах спорту із застосуванням засобів сучасних технологій.

Практична значимість результатів дослідження полягає у тому що, застосування розробленої методики удосконалення технічних дій спортсменів у спортивно–бальних танцях сприятиме покращенню їх технічної майстерності на змаганнях різного рівня. Отримані дані можуть бути використані фахівцями та тренерами у тренувальному процесі при підготовці спортсменів, які займаються спортивно–бальними танцями.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається із вступу, 4 розділів, загальних висновків, списку використаної літератури та додатків. Матеріали досліджень викладено на 82 сторінках, ілюстровано 7 таблицями і 5 малюнками.

В роботі використано 80 літературних джерел, з яких 13 праць зарубіжних авторів.

РОЗДІЛ 1

ОСОБЛИВОСТІ СТОРІН ПІДГОТОВКИ У СПОРТИВНО–БАЛЬНИХ ТАНЦЯХ

1.1. Сучасний спортивний танець: тенденції розвитку та аналіз змагальних програм

Сучасні спортивно–бальні танці є одним з популярних видів спорту що активно розвиваються.

Спортивно–бальні танці на сучасному етапі є одним з найяскравіших і одним з видовищних видів спорту.

Спортивно–бальний танець можна розглядати як танцювально–хореографічне мистецтво з одного боку, і як синтез мистецтва і спорту з іншого [1; 2; 3].

Сучасний спортивний танець, як вид спорту, подолавши великий історичний шлях розвитку, на сучасному етапі представляє собою складно–координаційний вид змагальної діяльності, який складається з двох базових програм, європейської та латино–американської, які в свою чергу складаються з п'яти інших, які об'єднані за певними принципами [6; 9].

В танцювальному спорті виділяють теоретичну, технічну, фізичну, тактичну і психологічну підготовку. Як відзначають фахівці у галузі спортивних танців, основними завданнями спортивного тренування в танцювальному виді спорту є [4; 7]:

- засвоєння теоретичних основ танцювального спорту;
- засвоєння і удосконалення техніки і тактики змагальних програм;
- розвиток і удосконалення основних фізичних якостей і функціональних можливостей спортсменів–танцюристів;
- виховання морально-вольових та естетичних якостей спортсменів.

За останні роки особливої уваги привертає до себе питання співвідношення у спортивно–бальних танцях таких складових як спорт і мистецтво.

Проблема побудови структури тренувального багаторічного процесу викликає великий інтерес з боку дослідників, як і напрями підготовки за якими ведеться робота, а саме, естетична, фізична, технічна, тактична і також психологічна підготовка спортсменів [8; 11].

Потрібно зауважити, що хореографічне мистецтво пройшло великий шлях, відповідно змінюючи і свій зміст та наповненість. На самому початку це були ритуальні рухи первісних людей, на етапі сучасності це масштабні танцювальні шоу–програми з використанням сучасного обладнання та сучасних технологій.

На сьогоднішньому етапі бурхливого розвитку набувають нові танцювальні напрями та школи танцю. Для вдосконалення того чи іншого напрямку або техніки були необхідні стійкі особливості, що потребує своїх термінів, понять, методів і категорій.

Відносно спортивно–бальних танців, то у фахівців виникають дуже неоднозначні і суперечливі положення.

По–перше, фахівці не можуть зіставити мистецтво і приставку «спортивний», а по–друге, не всі фахівці сприймають спортивно–бальний танець як самостійну хореографічну систему, в якій просліджується своя школа виконавського майстерності, художня думка, хибно вважаючи спортивно–бальний танець побутовим (соціальним)явищем.

Сучасний спортивно–бальний танець, на сьогодні, активно розвивається за рахунок модернізації техніки спортивних танців, а також рухових здібностей і виконавської майстерності спортсменів–танцюристів, і що особливо важливо, завдяки спортивній складовій.

Систематичні заняття спортивно–бальними танцями мають ряд позитивних чинників які впливають на загальний стан людини. По–перше, розвивають пропорційність фігури спортсмена, сприяють формуванню

правильної постави, елегантності рухів, витримці, виховують інші риси характеру людини які стають невід'ємною частиною у повсякденні.

Спортивно–бальний танець має кілька фундаментальних критеріїв оцінки виконання, це: музикальність, техніка виконання, форма і лінії, динаміка, загальний образ. Саме за такими критеріями відбувається суддівство на змаганнях різного рівня, і саме вони є основними акторами на які потрібно спиратися при підготовці спортсменів.

Однією з важливих складових спортивно–бального танцю є така якість як музикальність, тобто здатність сприйняття музики, її ритму, темпу. Кожен танець будь–якої програми має відмінні музичні особливості і характер, які проявляються в танцювальних фігурах.

Спортивно–бальний танець є сценічним видом хореографічного мистецтва, тому природність наших емоцій і створює кінцевий образ і емоційний стан в спортивно–бальному танці.

Як вказують наукові дослідження танець був засобом самовираження з моменту зародження цивілізації в самих різних культурах. Вважають що, одним з найдавніших посібників по танцю можна назвати єгипетські малюнки, на яких кожна поза мала своє значення, а їх послідовність у виконанні танцюристами становила своєрідні танцювальні фрази. Багато дослідників сходяться на думці, що танець в ранній період в основному був частиною релігійного ритуалу [21; 23; 24].

Наукові праці показують що, термін «бальні» відноситься до парних непрофесійних світських танців, що виникли в середньовічній Європі. Ці танці дуже сильно видозмінювалися протягом всього європейського культурного розвитку [38; 39; 78; 79].

На бальний танець впливали найрізноманітніші етнічні джерела, а також безпосередньо професійний напрям у танцях. В групу бальних потрапили танці, що характеризуються наступними ознаками:

- 1) парні танці (латиноамериканські танці, відрізняються більшою свободою рухів)

2) особлива техніка виконання, не схожа на інші види танців, яка потребує спеціальної підготовки і виснажливих тренувань.

Величезні за масштабом і складні за постановкою до XVI в. бальні танці виконувалися під музичний супровід невеликого оркестру. З виникненням міст, виникненням університетів відкривається нова сторінка мистецтва середньовіччя. Поступове ускладнення танцювальної лексики і композицій привели до необхідності тривалого навчання вмінню танцювати.

У 1920-ті роки в Англії була заснована спеціальна Рада з бальних танців. Англійські фахівці стандартизували всі відомі на той час танці – вальс, швидкий і повільний фокстрот, танго. Так були засновані конкурсні танці, які розділилися на два напрямки – спортивний і social dance.

У 1950 роках число стандартних бальних танців збільшилося за рахунок того, що до них додалося п'ять латиноамериканських танців.

На початку 60-х років сформувався дещо новий підхід до розуміння сутності латино–американських танців. Науковці зазначають що Уолтер Лейерд у своїй книзі «Техніка виконання латиноамериканських танців» надав ґрунтовне описання даного виду танців [36]. Саме ця книга призвела до якісного покращення у виконанні латиноамериканської програми в танцях. Автор детально описав і надав характеристики танцювальних фігур, термінів, як навчитися управляти особистими рухами, тим самим полегшив їх розуміння спортсменами і тренерами.

Автор книги визначив послідовність техніки танців латиноамериканської програми, а саме:

- постановку балансу тіла
- володіння перенесенням ваги
- правильна робота стопи
- синхронізація корпусу і рук
- ведення і взаємодія в парі.

Спортивно–бальні танці, це група різних парних танців, які мають народні витоки. Деяк з них виконувалися на балах, які проводилися в

спеціальних приміщеннях які вкрито паркетом. З величезного розмаїття в групу бальних танців потрапили ті, що мають специфічні ознаки: бальні танці є парними, пара складається з чоловіка і жінки, за окремими винятками, в Англії можливо танцювати в одностатевих складах, тобто соло [42; 51].

У наш час бальні танці класифікуються як спортивні танці. На сьогодні до спортивно–бальних танців відносять 10 різних танців які розбито на дві програми. Змагання зі спортивно–бальних танців проводяться за двома програмами: європейською (Standard або Ballroom) і латиноамериканською (Latin), іноді їх називають десяткою танців [42; 43; 44].

Європейська і латиноамериканська програми істотно відрізняються одна від одної, як по музичному малюнку, так і по характеру танців, вимогам до костюмів.

До європейської програми відносяться п'ять танців: : повільний вальс (темп 28–29 такт/хв.), танго (30–32 такт/хв), віденський вальс (58–60 такт/хв), повільний фокстрот (27–29 такт/хв), квікстеп (50–52 такт/хв).

До латиноамериканської програми також входять п'ять танців: самба (темп 50–52 такт/хв), ча-ча-ча (30–32 такт/хв), румба (25–27 такт/хв), пасодобль (60–62 такт/хв), джайв (40–44 такт/хв).

Образи які відтворюють спортсмени, можна зіставити з акторською майстерністю. Музикальність і образ який відтворюють спортсмени в танцювальній композиції являються проявом їх індивідуальності. Саме різноманітність музичних комбінацій і численність варіантів поєднання елементів, фігур, підтримок, технік виконання відрізняє одних спортсменів від інших.

За існуючою класифікацією спортивні танці відносяться:

– до видів спорту з гранично–активною руховою діяльністю, результати якої залежать від власних рухових можливостей спортсмена, що проявляються в процесі змагань [47; 48; 54];

– до художніх видів спорту (парні вправи);

– до видів, в яких змагальний результат оцінюють в балах в залежності від складності та техніки виконання елементів в змагальних програмах;

– до комбінованих видів спорту, для яких характерна висока варіативність рухових дій в умовах компенсованого стомлення та зі зміною інтенсивності роботи ;

– до складно–координаційних видів спорту, оцінка яких проводиться на основі складності, точності і якості виконаних спортсменами елементів.

Спортивно–бальні танці на сьогодні в Україні дуже популярний вид рухової активності. Яскраві виступи, демонстрація високої техніки – це результат величезної праці спортсменів і тренерів. Ефективність виступів на змаганнях буде залежати від оптимального поєднання всіх складових підготовки спортсменів, від фізичної і технічної підготовленості, від побудови програм, динаміки виконання та з'єднання елементів, ритму, стилю а також хореографії.

Спортивно–бальні танці орієнтовані на розвиток фізичних якостей людини, на придбання базових знань, умінь і навичок в області класичної хореографії, формуванню художньо–естетичної культури та мотивації до пізнавальної та творчої діяльності, створює умови щодо розкриття та розвитку творчого потенціалу тих хто займається даним видом спорту.

Багатогранність спортивно–бальних танців, яка поєднує в собі засоби музичного, пластичного, спортивно–фізичного, естетичного та художнього розвитку, сприяє розкриттю та розвитку потенційних можливостей людини. Створює ґрунт для формування творчих здібностей людини, на основі природних задатків, запитів та інтересів, з урахуванням власних потенціалів і бажань [53; 59].

Отже, висока популярність спортивно–бальних танців, їх привабливість і багатогранність, надають підґрунтя для їх досконалого вивчення фахівцями даної галузі, з метою формування та удосконалення фізичного і духовного розвитку людини.

1.2. Види підготовки спортсменів у спортивно–бальних танцях

На сьогодні основними тенденціями розвитку змагальних програм зі спортивно–бальних танців є такі [52; 62]:

- збільшення видовищності виступів спортсменів–танцюристів;
- збільшення різноманітності та складності змагальних програм;
- збільшення швидкості і динамічності змагальних програм зі спортивно–бального танцю.
- зростання технічної майстерності спортсменів.

Необхідно підкреслити, що система спортивно–бального танцю дозволяє будь–якій людині, незалежно від віку, увійти до цього процесу, у відповідний кваліфікаційний клас і займатися далі, в силу своїх здібностей і можливостей ораним видом рухової діяльності.

У цьому і полягає популярність і масовість такого виду спорту як спортивно–бальні танці. Спортивно–бальні танці цілком можливо розглядати як діючий інструмент організації оздоровчої рекреаційної рухової активності людей різних вікових категорій.

Структура багаторічної підготовки в сучасних спортивних танцях побудована на класифікації наданої В.М. Платоновим [41] і відповідно до неї має наступні етапи:

- 1) етап початкової підготовки;
- 2) етап попередньої базової підготовки;
- 3) етап спеціалізованої базової підготовки;
- 4) етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей;
- 5) етап збереження спортивних досягнень.

Наукові дослідження і практичний досвід фахівців даної галузі визначають, що необхідно обов'язково враховувати особливості тренувального процесу обраного виду спорту на кожному з етапів багаторічної підготовки.

До спортсменів в техніко–естетичних видах спорту пред'являються певні вимоги, виконання яких передбачає наявність спеціальної підготовки. В даному випадку йдеться про культуру рухів, музикальність, артистизм і техніку

виконання. А насамперед про необхідність музично–рухової, танцювальної та хореографічної підготовки, грамотній композиційній побудові програми, урахуванні індивідуального виконавського стилю.

Спортивно–бальні танці, як і фігурне катання, художня гімнастика відносяться до складно–координаційних видів спорту. Методичні принципи побудови програм тренувань в таких видах спорту схожі, і можуть бути адаптовані до різних етапів і використані у процесі підготовки спортсменів [5; 14; 19; 20].

Фахівці зазначають, що в структурі спортивної підготовки спортсменів–танцюристів високої кваліфікації прийнято виділяти наступні види підготовки:

- фізична підготовка, процес спрямований на всебічний розвиток організму, зміцнення опорно–рухового апарату і зв'язок, серцево–судинної і дихальної системи, вдосконалення діяльності вегетативної та центральної нервової систем;

- зміцнення здоров'я та підвищення працездатності;

- розвиток фізичних якостей які є необхідними для успішного освоєння техніки і виконання танцювальних рухів з необхідною амплітудою, якістю, швидкістю і силою.

Наступний вид підготовки це загальна фізична підготовка яка здійснюється безвідносно до конкретного виду діяльності людини. Загальна фізична підготовка спрямована на зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та різнобічний розвиток спортсмена–танцюриста не залежно від специфіки спортивно–бального танцю [10; 12; 16].

Засобами загальної фізичної підготовки можуть виступати такі види як біг, плавання, катання на ковзанах, їзда на велосипеді, та інші види. На думку відомих фахівців [15; 17], в складно–координаційних видах спорту загальна фізична підготовка повинна забезпечувати готовність до оволодіння складними вправами. Провідними руховими якостями в складно–координаційних видах спорту є наступні:

- координація;

- гнучкість;
- сила;
- витривалість;
- швидкість;
- рівновага.

Кваліфіковані фахівці складно–координаційних видів спорту відзначають надзвичайну важливість таких фізичних якостей як гнучкість і координація. Хороша гнучкість забезпечує свободу, швидкість і економічність рухів, збільшує можливості для ефективного виконання.

Розвиток такої якості як сила, у спортивно–бальних танцях впливає на спеціальну витривалість при виконанні великих обсягів роботи, яка необхідна при виконанні певних видів програм.

У сучасних джерелах науково–методичної літератури зазначають, що силові здібності – це комплекс різних проявів людини в певній руховій діяльності, в основі яких лежить поняття «сила» [18].

Засобами виховання сили є силові вправи, виконання яких пов'язане з подоланням підвищеного опору [22; 26].

Значне місце в тренувальному процесі спортсменів–танцюристів приділяють вихованню витривалості. Таку якість пов'язують з необхідністю боротьби зі втомою, підвищенням стійкості по відношенню до несприятливих зрушень внутрішнього середовища організму спортсменів. Як відомо, витривалість ділять на загальну і спеціальну.

Ще одна важлива якість для спортсменів–танцюристів це швидкість. Як відомо, швидкість – це здатність виробляти рухи за мінімально короткий термін. Швидкість проявляється в швидкості окремого руху, в кількості рухів, які виконуються за одиницю часу (темп в танцях), і в часі рухової реакції, під чим розуміють час який проходить від сигналу до дії. Чим менше час рухової реакції, тим більше швидкість.

Як відзначають фахівці, в хореографії під терміном рівновага розуміють вміння танцівника зберігати необхідне положення тіла, що дозволяє йому чітко, вільно і технічно правильно володіти своїм тілом в танці [28; 31].

Таким чином, знання значущості окремих фізичних якостей дозволить грамотне планувати процес підготовки спортсменів–танцюристів відповідно до вимог сучасних змагальних програм, цілеспрямовано добирати засоби і методи для їх вдосконалення.

Ще однією складовою процесу підготовки є спеціальна фізична підготовка. Це спеціально організований процес, спрямований на розвиток і вдосконалення фізичних якостей необхідних для успішного освоєння і якісного виконання вправ конкретного виду спорту.

Необхідно підкреслити значення спеціальної витривалості, яка спрямована на розвиток здатності виконувати великі обсяги тренувальних навантажень при високій інтенсивності виконуваної роботи та без зниження її якості. Йдеться про розвиток функціональних можливостей організму. Важливість і трудомісткість підготовки спортсменів–танцюристів тісним чином пов'язана з раціональним плануванням навчально–тренувального процесу та урахуванням розподілу його на мікроцикли, мезоцикли та макроцикли.

На змаганнях міжнародного рівня спортсмени–танцюристи виконують свої змагальні комбінації до виходу на паркет по 3 рази і більше. Таким чином, функціональні можливості провідних спортсменів при підготовці до великих змагань повинні забезпечувати виконання від 10 до 12 змагальних комбінацій за один тренувальний день.

З витривалістю і силою пов'язана така якість як швидкість, тому вправи на розвиток цих фізичних якостей збільшують її. Найбільшого розвитку швидкість досягає у віці 13–15 років. Далі вона може збільшуватися лише за умови наполегливих спеціальних тренувань. Щоб швидкість не перестала розвиватися, вправи на швидкість рухів необхідно чергувати з вправами на час рухової реакції.

Технічна підготовка – це процес формування техніки рухів і вдосконалення її до максимально можливого рівня. У процесі технічної підготовки вирішуються завдання з набуття необхідних для успішної змагальної діяльності знань, рухових умінь і навичок [32; 35]. У спортивно–бальних танцях дії спортсмена характеризуються відносно довільним управлінням рухів. Тому одним з основних завдань індивідуальної технічної підготовки є оволодіння мистецтвом володіння своїм тілом. Останнє в значній мірі визначає і структуру фізичних якостей, як є необхідними для занять спортивно–бальними танцями [34; 37; 40].

Основні танцювальні рухи легше зрозуміти, знаючи і використовуючи основи анатомії та біомеханічного аналізу [45]. При побудові тренувального процесу і для підвищення майстерності спортсменів необхідно знати біомеханічні закономірності, що лежать в основі технічних елементів в спортивно–бальних танцях [46; 49].

Дослідження фахівців даної галузі свідчать про те що, поряд з індивідуальною технікою існує парна. В роботі яка присвячена змісту і особливостям гармонізації взаємодій спортсменів, основна увага зосереджена на стільки на якості виконання індивідуальної технічної майстерності кожного з партнерів, скільки на виконавську майстерність пари як єдиного цілого [50; 57].

Парна робота відрізняється взаєморозумінням партнерів, синхронністю виконання парою танцювальних рухів, здатністю до створення глибокоемоційного танцювального образу, в результаті об'єднання та злиття рухів партнерів в єдине ціле.

Все що пов'язано з рухами під музику, має під собою хореографічну основу. Хореографічна підготовка – це процес навчання техніці хореографії рухів, елементів і зв'язок в усіх танцювальних напрямках сучасного спортивно–бального танцю. Фахівці вказують, що хореографічна підготовка виховує культуру рухів, удосконалює фізичну підготовленість, розвиває артистичність і музикальність [61; 62: 65].

Важливого значення набуває психологічна підготовка, яка включає в себе систему психолого–педагогічних заходів, спрямованих на формування вміння зберігати оптимальний психічний стан (спокій, самовладання) при сильних нервових напруженнях: втома, наявність конкуренції, невдачі на виступах, лідерство та інші [63; 68].

В наш час існують праці відомих фахівців які присвячені танцювальній психології [13; 25; 32]. У зазначених роботах висвітлено такі питання як режисура танцю, відносини в парі, батьківська участь, особливості роботи з різними віковими категоріями та групами.

В системі психологічної підготовки прийнято виділяти:

- базову психологічну підготовку;
- психологічну підготовку до тренувань;
- психологічну підготовку до змагань.

Базова психологічна підготовка містить наступні складові:

- розвиток важливих психологічних функцій і якостей (уваги, уявлення, відчуття мислення, пам'яті, уяви);
- розвиток професійно–важливих здібностей (координації, музичності, емоційності, здатності до самоаналізу);
- формування значущих морально–етичних і вольових якостей (любові до спорту, цілеспрямованості, дисциплінованості, наполегливості, самостійності, ініціативності;
- психологічну освіту (формування системи спеціальних знань про психіку людини, психічні стани;
- формування умінь регулювати психічний стан, вміти зосереджуватися перед виступом [32; 72].

Підготовка до тренувань повинна вирішувати такі основні завдання: формування значущих мотивів напруженої тренувальної роботи, створення сприятливих умов до спортивного режиму, тренувальних навантажень і вимогам до режиму харчування.

Відомо, що психологічна підготовка до змагань повинна починатися задовго до змагань. Вона ґрунтується на базовій підготовці і вирішує наступні завдання:

- формування значущих мотивів змагальної діяльності, постановка адекватних завдань;
- опанування методики формування оптимального емоційного стану перед змаганнями;
- розробки і освоєння індивідуальної системи безпосередньої підготовки до виступів;
- вдосконалення методики саморегуляції психічних станів;
- формування емоційної стійкості до змагального стресу;
- профілактика психічної перенапруги.

При великих тренувальних навантаженнях на опорно–руховий апарат в системі підготовки спортсменів–танцюристів повинні бути передбачені відновлювальні мезоцикли і мікроцикли, також відновлювано–реабілітаційні заняття.

Тактична підготовка –це як відомо, процес озброєння спортсменів засобами і формами ведення боротьби в умовах спортивних змагань. Особливості тактичної підготовки в даному виді спорту полягає в тому, що вона здійснюється головним чином на передодні виходу на паркет, тоді коли суперники поруч і показують свою майстерність, тим самим можуть негативно впливати на спортсменів які готуються до стару.

Зміст індивідуальної тактики в спортивно–бальних танцях ґрунтується на таких способах, які дозволяють спортсменам найбільш ефективно реалізовувати свої індивідуальні можливості і досягти найбільш високих результатів на змаганнях.

Зміст групової тактики складають дії, що дозволяють парі досягти максимально можливих спортивних результатів. Потрібно виділити наступні методичні прийоми:

– підбір в пару спортсменів, що володіють приблизно рівними ваго-ростовими показниками, рівнем фізичної і технічної підготовленості, виконавським стилем;

– добір рухів, відповідних класу майстерності та віку, розробки конкурсної програми з урахуванням фізичних, технічних і емоційних можливостей спортсменів;

– раціональне використання індивідуальних можливостей кожного зі спортсменів;

– розробка способів поведінки в екстремальних ситуаціях які виникають при тій або іншій помилці (втрати взаємодії в парі), щоб виправити максимально швидко;

– розробка змагальних костюмів пари, вихід на майданчик, уклін (індивідуальний стиль пари) також мають велике значення.

Зміст командної тактики становлять дії, що дозволяють команді майстерно вести боротьбу за високі спортивні результати. Командна тактика ґрунтується на індивідуальній.

Елементами командної тактики є:

– доцільна розстановка пар в команді: 1 лінія досвідчені і стабільні пари, 2 лінія складається з пар нижчого рівня і має більш низький клас майстерності;

– підпорядкування особистих інтересів командним, що вимагає певної виховної роботи з усіма спортсменами;

– підпорядкування інтересів усіх членів колективу для створення найбільш сприятливих умов для новачків;

– створення сприятливого психологічного клімату в колективі;

– удосконалення техніки, сучасний музичний супровід, новизна в композиціях, особлива індивідуальна виразність.

Практичне навчання технічним прийомам здійснюється під час складання змагальних програм, на тренувальних заняттях, під час спроб і на змаганнях.

Рішення різноманітних завдань тактичної підготовки привчає спортсменів діяти самостійно, але і колективно.

Теоретична підготовка – це процес оволодіння спеціальними знаннями, що належать до спортивної діяльності: це історія фізичної культури та видів спорту, теорія і методика фізичної, психологічної і тактичної підготовки, основи техніки та методики вивчення основних рухів, основи музичної грамоти і композицій, психогігієна танцюриста, правила змагань і методика суддівства [69;73].

Для досконалого володіння технікою спортсмен–танцюрист повинен чітко уявляти як відбувається кожен окремий рух і всі рухи в цілому, вміти подумки видворити їх, знати біомеханічні основи.

Достатній рівень теоретичної підготовки дає можливість спортсмену зрозуміти сутність тренувального процесу, виявляти активність і самостійність, допомагати тренеру в рішенні загальних задач [55; 56].

Змагальна підготовка – це процес формування змагального досвіду, стійкості до змагального стресу, спеціальних знань, умінь і навичок змагальної діяльності. Важливим для змагальної підготовки є володіння композицією танцю, це вдосконалення змагальних програм, техніка виконання, віртуозність виступів, виразність і артистизм.

Отже, можна з впевненістю сказати, що правильний розподіл всіх видів підготовки в тренувальному процесі є тим чинником який сприятиме отриманню бажаного спортивного результату, а саме, високим спортивним досягненням на змаганнях різного рівня. це дозволяє зробити висновок про необхідність ретельного і детального планування річного циклу тренувань.

1.3. Напрями вдосконалення спортивної підготовки у контексті сучасних тенденцій розвитку спортивно–бального танцю

Практичні кроки з розвитку та удосконалення системи підготовки у спортивно–бальних танцях відбуваються в декількох напрямках, по перше,

здійснюються спроби зміцнити союз спорту і мистецтва, для розв'язання спільних соціально–педагогічних і культурно–мистецьких завдань, по друге, необхідно збільшити естетичний і духовно–моральний потенціал спорту [67].

Аналіз науково–методичної літератури доводить, що сучасна система підготовки спортсменів в різних видах спорту розвивається у відповідності з основними тенденціями еволюції спорту [15].

Для кожного з видів такі тенденції мають свої певні особливості. Але, поряд з тим є і загальні ознаки, які можна згрупувати наступним чином:

- постійний зріст конкуренції;
- розширення географії змагань;
- зростання обсягів і інтенсивності тренувальних навантажень;
- зростання кількості змагань;
- вузька спеціалізація спортивної підготовки та загального тренувального процесу;
- вдосконалення техніки спортивних вправ;
- підвищення вимог до функціональної підготовленості спортсменів;
- омолодження видів спорту.

Отже, приймаючи до уваги вищезазначені положення основними напрямками удосконалення системи спортивної підготовки можна вважати наступні:

- застосування нетрадиційних методів та засобів підготовки (сучасні фітнес–технології та системи, апаратні методи, та інше);
- створення відповідних умов під час підготовки спортсменів до змагань (кліматичних, географічних);
- збалансований режим відпочинку і навантажень, правильне харчування, правильно підібрані засоби відновлення;
- збільшення кількості стартів;
- раціонально підібрані обсяги і інтенсивність тренувальних навантажень;

- відповідність системи тренувань до виду спорту;
- урахування індивідуальних здібностей і властивостей спортсменів;
- підготовка спортсменів на основі модельних характеристик (фізичні якості, психічні, морфофункціональні, рівень здоров'я спортсменів) [42; 46; 47].

Під технікою у спортивно–бальному танці називають внутрішню роботу тіла спортсменів, як окремих його частин, так і в синтезі. Зазначений критерій має тісний зв'язок з усіма іншими.

Точність і форма ліній визначають зовнішній вигляд і естетичну складову в танці, і що особливо важливо, багато в чому залежать від технічних навичок спортсменів. Кожен танцювальний елемент вимагає певної постановки корпусу (форма), позиції ніг і рук (лінії).

Динаміка у спортивно–бальних танцях визначається кількістю переміщень на майданчику, а також насиченість рухів в хореографічному малюнку танцю. Потрібно зауважити, що форма і лінії, їх якість виконання впливають на рівень динаміки спортсменів–танцюристів.

Отже, специфіка такого виду спорту як спортивно–бальні танці, особливості технічної підготовки, не впливають на загальну структуру процесу тренувань і відбувається в певних напрямках.

Теоретичний аналіз і практичне опрацювання робіт відомих науковців дозволив відіти наступні шляхи вдосконалення технічної підготовки спортсменів яка може відбуватися в наступних напрямках.

Розробка методик, які враховують варіативність окремих параметрів тренувального процесу в залежності від виду діяльності, віку, рівня підготовленості спортсменів, тренувальних етапів. Фахівці наполегливо рекомендують при розробці структури тренувань враховувати взаємозв'язок всіх структурних компонентів, які відносяться до різних сторін підготовки [58; 62]. При плануванні структури тренувального процесу в спортивно–бальних танцях необхідно визначити місце, завдання і зміст технічної підготовки у системі багаторічного удосконалення спортсменів. Ураховуючи при цьому, якість змагальної діяльності, функціональні можливості основних

систем забезпечення підготовленості спортсменів. При створенні методик технічної підготовки (ТП) необхідно поєднувати індивідуальний і колективних підхід під час проведення занять на всіх етапах багаторічної підготовки.

Удосконалення нормативної документації. Передбачається розробка програмно–нормативного забезпечення тренувального процесу. Фахівці вказують, що основними нормативними документами є навчальні програми з техніко–естетичних видів спорту. В переважній більшості це застарілі програми які не відповідають сучасним вимогам в даному виді спорту. Що стосується правил змагань, то вони можуть сприяти розвитку складності програм, насичуючи програму динамікою, новими елементами та трюками. Реалізація зазначених положень вимагає нових, науково–обґрунтованих підходів до їх практичного розв'язання.

Урахування специфіки і сучасних тенденцій розвитку обраного виду спорту. Суперництво, конкуренція на міжнародних спортивних аренах доводить, що першість буде зберігатися за тими спортсменами, які вміло поєднують складність виконання композиції з індивідуальним стилем, високою емоційністю та артистичністю. Підвищені вимоги до техніки виконання, поява нових складних елементів є підґрунтям для збільшення складності програм. Всі ці чинники спонукають тренерів та фахівців до пошук нових дієвих методик та підходів до методики тренувань. На етапі сьогодення в спортивно–бальних танцях спостерігається не тільки зростання складності змагальних програм, а також їх насиченість, за рахунок використання великої кількості елементів, кроків, підтримок, швидкості виконання.

Розробка засобів системи контролю за рівнем технічної підготовленості. Якість занять буде залежати від правильного та доцільного планування, що забезпечуватиме системність занять. Контроль повинен відбуватися на всіх етапах підготовки, дотримуючись системності. Оцінка техніки виконання повинна виставлятися на основі розроблених показників якості групою тренерів або висококваліфікованих спортсменів.

Удосконалення способів виховання техніки і виразності. Визначаючи поняття «виразність» фахівці керуються поняттям «артистизм», який доповнюється такими визначеннями як виразний жест, малюнок, та інше. Відзначається, що виразність в спортивно–бальних танцях залежить від характеру і змісту музикальної композиції, від того, як її зрозумів і виконав спортсмен [63; 66].

Також науковці вказують і на взаємозв'язок спортивної техніки, як раціонального способу виконання рухів, і виразності. Фахівці переконливо доводять, що техніка є необхідною основою на якій будується виразність. Відомо, що недосконала техніка виконання не буде сприяти повноцінному прояву виразності як окремих елементів так і композиції в цілому.

Спеціалісти наголошують, що виразність і техніка взаємопов'язані. Недосконала техніка не дозволить спортсмена рухатися впевнено та зосереджено. Рухові навички доведені до автоматизму, є необхідною складовою виразного виконання, що свідчить про уміння показати спортсменом фізичні, спортивно–технічні можливості, а також передати їх в змагальній композиції.

Для удосконалення технічної підготовленості спортсменів науковцями розроблено методику виховання рухово–пластичної виразності, що містить наступні елементи: музично–ритмічну підготовку; оволодіння навичками виразних рухів; вивчення елементів народного й бального танців; хореографічна підготовка яка сприяла збільшенню амплітуди і поліпшенню точності, рухів, якості використання додаткових рухів, динамічності, швидкості, інтенсивності, артистичності, пластичності, музикальності і емоційного зв'язку з музикою, створення образу в цілому [33; 42; 64].

Отже, аналіз наукової літератури вказує, що удосконалення змісту технічної підготовки у спортивно–бальних танцях може відбуватися за наступними напрямками:

- розробка нових елементів і поєднань;

- виконання елементів і поєднань, які як найкраще відображають індивідуальність спортсменів;
- складання змагальних програм відповідно до сучасних вимог та правил змагань;
- удосконалення виконавської майстерності спортсменів (технічності, музикальності, виразності, артистизму).

Важливого значення набуває зміст змагальної програми висококваліфікованих спортсменів, коли технічна і хореографічна підготовленість на високому рівні, а єдине що сприятиме отриманню перемоги це оригінальна, вдало побудована композиція.

Для цього необхідно дотримуватися певних принципів: принципу підпорядкованості музичному супроводу, рівномірному розподілу складності елементів, логічному їх поєднанню, різноманітності і динамічності переміщень в композиції [25; 30].

Детальний аналіз науково–медичної літератури, аналіз програм змагань та системи і методики підготовки спортсменів у спортивно–бальних танцях показав що зазначена проблема є актуальною і на етапі сьогодення.

Тому, для досягнень на світовому рівні потрібно розробляти нові, ефективні, науково–обґрунтовані методики підготовки спортсменів, методики, які відповідають сучасним тенденціям розвитку такого виду спорту як спортивно–бальні танці.

Висновки до розділу 1

Проведений аналіз науково–методичних джерел який стосується тематики нашого дослідження вказує на те, що сучасні спортивно–бальні танці вимагають принципово нових підходів до формування особистості спортсменів, створення умов, які сприятимуть їх всебічному розвитку та удосконаленню.

Детальний аналіз сучасних змагальних програм та виступів спортсменів різної кваліфікації у спортивно–бальних танцях переконливо доводить, що

фахівцям необхідно змінювати існуючі підходи до тренувального процесу спортсменів–танцюристів.

Вирішити дане питання можливо за рахунок пошуку нових дієвих методик, розробки нових програм та використання нетрадиційних підходів до процесу тренувань.

Проблема побудови структури тренувального багаторічного процесу викликає великий інтерес з боку дослідників, як і напрями підготовки за якими ведеться робота, а саме, естетична, фізична, технічна, тактична і також психологічна підготовка спортсменів. З метою удосконалення процесу підготовки у спортивно–бальних танцях фахівці виділяють наступні завдання:

- засвоєння теоретичних основ танцювального спорту;
- засвоєння і удосконалення техніки і тактики змагальних програм;
- розвиток і удосконалення основних фізичних якостей і функціональних можливостей спортсменів–танцюристів;
- виховання морально-вольових та естетичних якостей спортсменів.

Проведений теоретичний аналіз вказує, що удосконалення змісту технічної підготовки у спортивно–бальних танцях може відбуватися за наступними напрямками:

- розробка нових елементів і поєднань;
- індивідуальність спортсменів;
- розробка змагальних програм відповідно до сучасних правил змагань;
- удосконалення виконавської майстерності спортсменів.

Правильний розподіл всіх видів підготовки в тренувальному процесі є тим чинником який сприятиме отриманню бажаного спортивного результату, а саме, високим спортивним досягненням на змаганнях різного рівня. це дозволяє зробити висновок про необхідність ретельного і детального планування річного циклу тренувань.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

2.1. Методи дослідження.

Методологія наших досліджень ґрунтувалася на загальній основі наукових досліджень [3; 4], положеннях загальної теорії підготовки спортсменів [27], теоретико–методичних положеннях підготовки спортсменів в техніко–естетичних видах спорту [1], загальних принципах навчання техніці виконання вправ [3], теоретичному обґрунтуванні засобів і методів контролю різних сторін підготовленості спортсменів–танцюристів [9], теоретичному і методичному обґрунтуванні змагальної діяльності спортсменів [12].

2.1.1. Теоретичний аналіз науково–методичної літератури.

Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково–методичних джерел, інформації всесвітньої мережі інтернет використовувалися нами для з'ясування проблемного кола питань, які стосуються:

- загальних основ програмування занять в спорті [3; 4; 5; 71; 74];
- методик сучасного тренування в техніко–естетичних видах спорту [9; 12; 18; 25];
- змісту й особливостей змагальної діяльності спортсменів зі спортивно–бальних танців [24; 35; 42; 70];
- методів і засобів які використовують у процесі технічної та хореографічної підготовки спортсменів [44; 46; 50; 60].
- технічної підготовки спортсменів у спортивно–бальних танцях [7; 11; 15; 19; 26; 28; 40].

Теоретична частина нашого дослідження передбачала вивчення характеристик сторін технічної підготовки в спортивно–бальних танцях, опрацьовувалися документальні та методичні матеріали з практики діяльності

тренерів і фахівців дитяче–юнацьких спортивних шкіл та гуртків, приводився аналіз відеоматеріалів та протоколів суддівства змагань.

У результаті використання теоретичних методів визначалися мета і уточнялися завдання нашого дослідження. Використання комплексу обраних методів дозволило встановити технічна підготовка має відповідати сучасним тенденціям розвитку обраного виду спорту; скорегувати шляхи вирішення поставлених завдань.

Всього у результаті теоретичного аналізу науково–методичних джерел нами було використано 80 літературних джерел, з них більш 50% опубліковані за останні п'ять років.

2.1.2. Педагогічне спостереження, як спеціально організоване дослідження, проводилося нами в період з 2018 по 2019 рр. Шляхом педагогічних спостережень нами було виявлено пріоритетні засоби і методи які використовуються тренерами в процесі занять технічною підготовкою [35; 37; 40].

Педагогічне спостереження із використанням відеоматеріалів проводилося з метою визначення переліку технічних елементів у змагальних програмах спортсменів різної кваліфікації. Нами було проаналізовано 50 програм зі загальних виступів.

2.1.3. Соціологічні методи дослідження. Дослідження літературних джерел доповнювалося ознайомленням з практичним досвідом роботи тренерів та педагогів. Протягом 2018–2019 рр. проводилися семінари та бесіди з тренерами, судьями і спортсменами зі спортивно–бальних танців.

Бесіда, як додатковий метод, застосовувалася нами для отримання інформації та уточнень під час спостережень.

Опитування проводилося для визначення пріоритетних напрямів та оптимальних обсягів технічної підготовки, особливостей її сторін, на різних етапах багаторічного удосконалення, для визначення критеріїв контролю

технічної підготовленості. Отримані дані використовувалися нами під час розробки методики удосконалення технічних дій спортсменів у спортивно–бальних танцях.

У процесі дослідження здійснювався аналіз правил змагань, метою якого було виділення найбільш значущих критеріїв техніки виконання в оцінюванні спортсменів, змісту та елементів танцювальної програми, способів їх виконання та помилок [42; 43; 73; 75; 76; 77; 80].

2.1.4. Метод експертних оцінок використовувався нами при оцінюванні «техніки виконання» та рівня технічної підготовленості спортсменів у спортивно–бальних танцях. Експертне оцінювання складалося з наступних етапів:

- підбора експертів (кваліфікація, стаж, компетентність);
- підбору матеріалів для оцінювання технічних дій (відеозаписи змагань різних команд різного рівня);
- заповнення бланків експертами;
- аналіз результатів оцінювання.

При обробці даних вираховувалася середня оцінка експертів [72].

Для розв’язання поставлених завдань нашого дослідження ми використовували констатувальний та формувальний експерименти.

2.1.5. Педагогічне тестування. Проведення педагогічного тестування надало змогу визначити рівень фізичної підготовленості і технічної підготовленості спортсменів–танцюристів.

Для експериментальної оцінки рівня технічної підготовленості спортсменів нами було застосовано ряд контрольних–нормативних тестів. Система контрольних випробувань була складена на основі показників основних рухових якостей які показують успішність спортсменів в складно–координаційних видах спорту.

Найбільша частина контрольно–нормативних тестів застосовувалась відповідно до програмних вимог спортивної підготовки в складно–координаційних видах спорту [38]:

1. Згинання, розгинання рук в упорі лежачи, (к-ть раз за 10 с)
2. Стрибок у довжину з місця, (см)
3. Присідання, (к-ть раз за 10 с)
4. Біг на 100 (м,с)
5. Гімнастичний міст, (см)
6. Шпагат, (см)
7. Витягування стопи сидячи, (см)
8. Викрут гімнастичної палиці, (см)
9. Проба Ромберга, (с)
10. Повороти на 360⁰ гімнастичній лаві за 20 с, (кількість обертів).

Для оцінки вестибулярної стійкості застосовувалися стандартні методики: тест Яроцького (с) і проба Ромберга [27].

2.2. Математичні методи обробки результатів.

Отримані нами впродовж дослідження матеріали були опрацьовані за допомогою математико-статистичного аналізу. При цьому статистичні методи застосовувалися відповідно до характеру експериментальних даних і завдань дослідження.

Для обробки результатів дослідження нами застосовувалися наступні методи математичної статистики: описова статистика, вибірковий метод, критерій узгодженості Шапіро-Уїлкі, критерій Стюдента і параметричний дисперсійний аналіз [13; 29]. Визначались основні статистичні характеристики вибірки:

- середнє арифметичне значення вибірки (\bar{x});
- стандартне відхилення (S);
- помилка репрезентативності (m).

При визначенні статистично значущої різниці між показниками фізичного стану, фізичної підготовленості, фізичної та розумової працездатності студенток задавався рівень надійності $P=0,95$ (рівень значущості $p=0,05$).

Деякі результати були отримані на більш високих рівнях значущості $p=0,01$ і $p=0,001$.

Під час проведення досліджень всі результати заносились у протокол і піддавались математичній обробці [13].

2.3. Організація дослідження.

Дослідження проводилося на базі спортивно–бального танцю «Танцювальної школи О. Гараніної» в період з вересня 2018 року по листопад 2019 року. У дослідженні взяли участь 12 пар спортсменів 16–18 років, які склали основну ($n = 12$) і порівняльну групи ($n = 12$).

На першому етапі дослідження (вересень–жовтень 2018) проводився теоретичний аналіз та узагальнення даних науково–методичних джерел; визначалася мета, завдання і методи дослідження.

На другому етапі дослідження (жовтень 2018 – листопад 2019) проведено основний педагогічний експеримент.

Заняття проводилися п'ять разів на тиждень при тривалості 90–120 хвилин. За станом здоров'я учасники дослідження відносилися до основної медичної групи. У процес тренувальних занять спортсменів основної групи було впроваджено запропоновану методика яка сприятиме удосконаленню їх технічних дій. Спортсмени–танцівники порівняльної групи займалися за існуючою програмою підготовки для спортсменів даного класу.

До початку дослідження досліджувані показники не мали статистично значимої різниці.

На третьому етапі (вересень– листопад 2019) проведено аналіз, обробку та узагальнення результатів отриманих в ході дослідження, здійснено оформлення кваліфікаційної роботи.

РОЗДІЛ 3

ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАГАЛЬНИХ СТОРІН ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СПОРТИВНО–БАЛЬНИХ ТАНЦЯХ

3.1. Особливості хореографічної підготовки у спортивно–бальних танцях

Сучасні програми змагань у танцювальних та інших складно–координаційних видах спорту вимагають від спортсменів досконалого розвитку провідних фізичних якостей, функціональних можливостей організму, які необхідні для бездоганного виконання вправ з гімнастики, акробатики, хореографії [14].

Змагальні програми повинні буди різноманітними своєю структурою, побудовані збалансовано відповідно до танцювальної хореографії. Постановка повинна бути такою, щоб елементи складності поєднувалися з акробатичними діями і не впливали на динаміку виконання, ритм і стиль виконання. Тоді виступ стає яскравим і видовищним, що безпосередньо впливає на високу оцінку суддівства.

Тому, перед тренерами та фахівцями даного виду спорту стає питання про раціональність використання та поєднання різних засобів та методик при підготовці спортсменів у спортивно–бальних танцях.

Однією з важливих сторін підготовки спортсменів–танцюристів є хореографічна підготовка, яка має тісний взаємозв'язок із технічною підготовкою.

Зміст хореографічної підготовки складається з системи вправ і методів які спрямовані на виховання культури рухів спортсменів, а також розширення можливостей для їх виразу в танці.

Хореографічна підготовка є одним з найважливіших засобів естетичного виховання, під час якої спортсмени пізнають різні види мистецтва танцю. Заняття хореографією сприяють розвитку відчуття ритму, темпу музики,

розвивають творчі здібності спортсменів, формується здатність передавати через рухи певні емоційні стани, почуття. Всі ці складові хореографічної підготовки створюють художній образ при виконанні змагальної програми.

Питання розвитку естетичних здібностей і музичної обізнаності, при підготовці спортсменів у даному виді спорту, є також неодмінною складовою. Тому що, одним із суддівських критеріїв є оцінка за виконану композицію, тобто за здатність спортсменів згідно музичного супроводу відобразити ритмічну структуру рухів. А такі здібності можливо розвивати тільки на заняттях з хореографічної підготовки, так як хореографія програми змагальної композиції є фізичним відображенням музичного твору.

Безумовно, заняття хореографією сприяють розвитку рухових умінь і навичок людини. Хореографічну підготовку відносять до розділу спеціальної фізичної підготовки, так як на таких заняттях розвиваються та вдосконалюються такі якості як, гнучкість, координація рухів, витривалість, швидкісні якості, зміцнюється опорно–руховий апарат.

Все це стає можливим за умови, коли застосована методика є логічно–послідовною і науково–обґрунтованою.

Аналіз науково–методичних джерел показав, що спортивно–бальні танці, як вид спорту, потребують розробок сучасних методик організації тренувань.

Хореографічна підготовка в спортивно–бальних танцях базується на основі класичного танцю. Саме під час таких занять виробляється правильна постава корпусу спортсменів, що є важливим в стандартній програмі танців. У окрему групу відносять пластичні рухи. Рухи такого напрямку як пантоміма, також є засобом виховання виразності рухів.

Потрібно зауважити, що специфіка рухів у спортивно–бальних танців не вимагає від спортсменів такого виворотного положення стопи як в класичних танцях. Але, як вказують фахівці [22; 25; 29], необхідно включати в заняття рухи класичного танцю, тому що це сприятиме зміцненню м'язів ніг які відповідають за роботу стопи (демі і гранд пліє, па тандю, па жете) і поєднувати їх з підніманнями на напівпальці.

Особливу увагу слід звернути на вивчення і вдосконалення прийомів виконання різних обертань, таких як «шене», що є необхідною складовою при виконанні даної групи складності в спортивно–бальних танцях.

Особливої уваги також заслуговують такі елементи як стрибки (алегро). Елементи цієї групи сприяють виховання сили м'язів ніг, що відповідають за роботу гомілкового суглоба. Виконання вправ даної групи необхідно проводити повторним методом, що сприятиме вихованню спеціальної витривалості.

Особливою групою при підготовці спортсменів–танцюристів виступають специфічні групи рухів. Ця група рухів включає в себе акробатику, елементи спортивно–гімнастичного стилю, прикладні та загально–розвиваючі вправи, різні перебудови та фігури [5; 7].

Ще одним важливим компонентом в хореографії є партерна робота. Спеціалісти вважають, що партерна хореографія особливо важлива на етапі початкової підготовки [5]. Така підготовка дозволяє з найменшими витратами енергії вирішувати відразу декілька завдань. Перше, підвищити рухливість суглобів. Друге, поліпшити еластичність м'язів і зв'язок. І наступне, збільшити м'язову силу [10].

Необхідно також вказати, що такі заняття активно сприяють розвитку гнучкості і рівноваги. Заняття класичною хореографією мають безпосередній вплив на такі багато–структурні якості як координаційні здібності.

Для успішної підготовки спортсменів необхідно дозоване включення засобів хореографічної підготовки, тому що надлишкове використання засобів хореографії буде уповільнювати процес і заважатиме вихованню правильної техніки окремих елементів того чи іншого виду спорту.

У спортивно–бальних танцях елементи техніки і елементи хореографії мають тісний зв'язок. Часто судді оцінюють елемент хореографії як технічний і навпаки. Але потрібно зауважити, що у кожному виді спорту такі поєднання мають свої відмінності.

Значення такого виду підготовки з кожним етапом багаторічного удосконалення зростає. Досягаючи найвищого піку спортивної підготовленості

спортсмени –танцюристи можуть демонструвати змагальні програми високої складності виконання, які межують між мистецтвом танцю і спортом [49].

На сьогодні серед фахівців у складно–координаційних видах спорту існує дискусія, що є основою таких видів спорту – виконання акробатичних і гімнастичних вправ під музичний супровід, чи виконання танцювальної програми з використанням акробатичних або гімнастичних елементів [42]. Причому всі одностайні в думці про те що, естетичний компонент виконання має вирішальне значення при оцінюванні складних змагальних композицій на змаганнях різної кваліфікації.

В процесі хореографічної підготовки вирішується цілий комплекс завдань:

- гармонійний розвиток спортсменів;
- удосконалення технічної підготовленості;
- підвищення рівня розвитку фізичних якостей: гнучкості, координаційних здібностей, сили, витривалості, швидкості;
- формування правильної постави
- виховання естетичних і творчих здібностей, індивідуальності, пластичності та виразності рухів, артистичності виконання.

Також потрібно підкреслити що, при проведенні занять з хореографічної підготовки необхідно обов'язково враховувати специфіку виду спорту. Використання шаблонів класичної хореографії, їх співвідношення в тренувальному процесі мають бути дозованими і залежать від наступних чинників;

- завдань кожного окремого тренувального заняття;
- вікових особливостей спортсменів;
- рівня їх підготовленості;
- індивідуальних особливостей спортсменів;
- виду змагальної програми.

Отже, аналіз змісту та структури хореографічної підготовки в спортивно–бальних танцях дозволяє зробити висновок про те що, хореографічна підготовка має бути невід’ємною частиною багаторічного тренувального процесу; така підготовка багатофункціональна, її вплив багатогранний, що має вираження в спеціальній технічній підготовці, спеціальній фізичній підготовці та в естетичному вираженні.

3.2. Характеристика основних рухових якостей спортсменів які займаються спортивно–бальними танцями

Відомо, що добре розвинуті фізичні якості спортсменів будуть сприяти високій результативності на змаганнях. Для спортивно–бальних танців важливими є наступні: швидкісні здібності, м'язова сила, вестибулярна стійкість, витривалість, координаційні здібності і тілобудова. Важливо пам'ятати що, кожна з зазначених фізичних якостей потрібно розглядати відповідно до специфіки виду. Що стосується танцювального спорту, то тілобудову потрібно ототожнювати з хореографією тіла і його функціональністю, а не з атлетизмом [40; 41].

В наукових джерелах виділяють кондиційні, координаційні і рухові здібності спортсменів–танцюристів. Підкреслюється найбільший вплив таких якостей як бистрота рухових дій, витривалість, гнучкість і спритність [20; 31].

Необхідно підкреслити, що спортсмени–танцюристи у змагальній діяльності отримують навантаження подібне величинам інших видів спорту. Дослідження виявили, що ступень напруги м'язів і частота дихання спортсменів–танцюристів, які виконують 2-хвилинну програму, відповідають показникам велосипедистів і плавців на середні дистанції [34].

В таблиці 3.1. представлено порівняльний аналіз провідних фізичних якостей спортсменів зі складно–координаційних видів які схожі між собою за

хореографією (фігурне катання, художня гімнастика, акробатичний рок-н-рол [18; 43; 49].

Таблиця 3.1.

Ступінь впливу рухових якостей і тілобудови на результативність у складно–координаційних видах спорту [18]

Рухові якості	Ступінь впливу фізичної майстерності на результати			
	Танцювальні види спорту	Фігурне катання	Художня гімнастика	Акробатичний рок-н-рол
Швидкісні якості	2	2	2	3
М'язова сила	1	2	2	2
Вестибулярна стійкість	–	3	3	3
Витривалість	3	2	2	3
Гнучкість	2	3	3	2
Координаційні якості	3	3	3	3
Тілобудова	3	3	3	1

В даній таблиці наглядно представлено споріднені координаційні зв'язки видів з хореографічною основою рухів, які виражені високим ступенем впливу на самі координаційні здібності і вестибулярну стійкість. Разом з тим, спостерігається помітна різниця у ступені впливу такого характерного параметра для танцювальної діяльності як гнучкість.

Таку різницю, на користь фігурного катання і гімнастики, можливо пояснити наявністю змагальних елементів у цих видах, які потребують демонстрації великого розвитку гнучкості, ні в танцювальному спорті, ні в акробатичному рок-н-ролі цього немає.

Натомість, в рок-н-ролі помітно вище оцінка швидкісних якостей і витривалості, що відповідає специфічним особливостям даного виду спорту. Витривалість у спортивно–бальних танцях має велике значення. Вона

тренується двома основними методами. Найбільше використовують метод інтервального тренування змагальних програм, де акцент робиться на розвиток спеціальної витривалості спортсменів–танцюристів. Інший метод, це циклічний біговий, який має загально підготовче значення і застосовується в період передсезонної підготовки і в якості класичного тренувального засобу загальної фізичної підготовки [16].

Потрібно підкреслити, що спортсмени–танцюристи проявляють різні види витривалості, при виконанні змагальних програм, це і швидко–силова і статокінетична, і спеціальна витривалість[8].

Координаційні якості спортсменів–танцюристів розвиваються засобами і методами самого спортивного танцю [32]. Комплексна дія хореографічних методів тренування і є найбільш практичними в застосуванні їх в тренувальному процесі спортивно–бальних танців. Також потрібно підкреслити що, тілобудова спортсменів має пряме відношення до такого поняття як хореографія тіла. Весь потенціал розкривається під час занять партерною гімнастикою, яка є основним засобом розвитку гнучкості і рухливості суглобів для багатьох складно–координаційних видів спорту [4]. Альтернативним засобом розвитку гнучкості для спортсменів–танцюристів є використання сучасних методик фітнес–індустрії, а також засоби з інших видів спорту.

Наприклад, для розвитку гнучкості та координаційних здібностей Толчева Г.В. запропонувала використання елементів хатха–йоги, що сприяло розвитку гнучкості в пасивному режимі [61].

Для розвитку вестибулярної стійкості інший автор пропонує використовувати стрибки на батуті [4; 64].

Фахівці зі спортивно–бальних танців вказують, що фізична підготовка є необхідною складовою в загальній підготовці спортсменів. Більшість фахівців вважають що, рівень розвитку координаційних здібностей, а саме, здатність до рівноваги, на етапі початкової підготовки є необхідним критерієм майстерності спортсменів [8; 61].

Ряд авторів підкреслюють що, у складно–координаційних видах спорту доля загальної фізичної підготовки повинна забезпечувати готовність до володіння складною технікою яка забезпечуватиме успішність спортивної діяльності [13].

В цілому, питання розвитку рухових якостей спортсменів–танцюристів не можна назвати повністю вивченими. Аналіз науково–методичних джерел показав що існують велика кількість робіт які присвячені вивченню даного питання [3; 5; 9; 15]. Разом з тим, методики класичних засобів тренування частіше за все засновані на танцювальній активності та її імітації.

Тому, розробка та використання сучасних методик з різних видів спорту та рухової активності, може сприяти підготовці спортсменів–танцюристів на різних етапах багаторічного удосконалення.

3.3 Особливості технічної підготовки у спортивно–бальних танцях

Оволодіння технікою є обов'язковою умовою на шляху до демонстрації високих результатів у будь якому виді спорту. Аналіз видів підготовки спортсменів танцюристів високої кваліфікації, ми прийшли до висновку, що в спортивно–бальних танцях техніка танцювальних рухів є основоположною для високих спортивних результатів спортсменів даного виду спорту.

Поняття спортивної техніки включає в себе безліч компонентів: педагогічний, естетичний, психологічний, фізіологічний, біомеханічний, та інші.

Під терміном «техніка» розуміється сукупність навичок і прийомів у будь якому вигляді діяльності. Спортивна техніка безпосередньо пов'язана зі спортивно–руховою діяльністю. Тому що отриманий спортивний результат є наслідком реалізації спортсменом тієї чи іншої техніки за допомогою технічних дій, які проявляються в характерних рухах [15].

Відомо що, роль спортивної техніки в різних видах спорту неоднакова. Виділяють чотири групи видів спорту з властивою їм спортивною технікою:

швидкісне–силові; види спорту які характеризуються переважно проявом витривалості; види спорту в основі яких лежить мистецтво рухів; спортивні ігри та єдиноборства [17].

У спортивно–бальних танцях техніка – це перш за все засіб художнього вираження, де важлива естетична складова технічних елементів і відображення характерного образу. При цьому, оволодіння технікою пов'язане із вдосконаленням здатності спортсменів–танцюристів координувати свої рухи з розвитком загальної та спеціальної спритності, з формуванням точності рухів і чіткості в діях. Оволодіння технікою завжди пов'язане з проявом розвитку психічних і рухових якостей [18].

Під технічною підготовленістю потрібно розуміти ступінь освоєння спортсменами системи рухів (техніки виду спорту), що відповідає особливостям даного виду спорту і спрямованої на досягнення високих спортивних результатів.

Основа техніки спортсменів–танцюристів – це сукупність тих ланок і рис динамічної, кінематичної і ритмічної структури рухів, які необхідні для вирішення рухового завдання певним способом (необхідна послідовність в прояві м'язових зусиль, необхідний склад рухів, узгоджених в просторі і часі, інше).

В даному виді спорту, в діях і рухах спортсменів поєднується і індивідуальне і загальне. Індивідуальні особливості спортсменів надають техніці індивідуальності і своєрідності. Відмінності в рухах, властиві лише даному спортсмену, які визначаються його статурою, функціональним даним, особливостями вищої нервової діяльності, руховими і вольовими якостями.

Фахівці визначають, що технічну підготовленість не можна розглядати ізольовано, вона є складовою одного цілого, в якому технічні рішення тісно пов'язані з фізичними, психічними та тактичними можливостями спортсмена, а також конкретними умовами зовнішнього середовища [19].

Оволодіння сучасною технікою можливе тільки при досить хорошій фізичній підготовленості.

В біомеханіці фізичної культури і хореографії рухову дію розглядають як певну систему рухів, скоординовану для досягнення певної мети, наприклад розвиток тілесного функціоналу, отримання спортивного результату, вдосконалення техніки танцю, виразності виконання [22].

Використання біомеханічного підходу в процесі навчання виконавській майстерності в хореографії, зокрема в спортивному бальному танці, дозволяє аналізувати рух, розуміти основну роль певних м'язів, задіяних в русі, розвивати рухові якості, необхідні для досягнення високого рівня професійної компетентності [33].

Одним з основних завдань індивідуальної технічної підготовки є оволодіння мистецтвом володіння своїм тілом. Останнє, в значній мірі, визначає структуру рухових якостей, необхідних для занять спортивними танцями [35].

Поряд з індивідуальною технікою, яка стосується кожного окремого спортсмена, існує парна техніка. В такій підготовці основна увага приділяється не стільки якості індивідуальної виконавської майстерності кожного з партнерів, скільки виконавській майстерності пари, як єдиного цілого.

Навчання спортивній техніці та її удосконалення є одним із важливих завдань багаторічного процесу тренувань. Фахівці відзначають, що вже в групах початкової підготовки велике місце відводиться спортивно-технічній підготовці, при чому її частка з кожним роком повинна збільшуватися, при зниженні питомої ваги з інших видів підготовки [4; 15; 17]. На етапі спортивного вдосконалення співвідношення часток загальної фізичної підготовки (ЗФП), спеціальної фізичної підготовки (СФП) і спеціальної технічної підготовки (СТП) стабілізується [39].

Методика технічної підготовки спортсменів-танцюристів включає крім групових та індивідуальних занять, відпрацювання прийомів і дій в зв'язках і варіаціях за спеціальною спрямованістю. Навчання пов'язане з правильністю і точністю рухів, з вихованням синхронності і з тактичною підготовкою.

Оволодіння спортивною технікою усіх рухів засноване на основних наступних принципах [42].

Процес навчання спортивній техніці умовно можна розділити на два етапи, навчання і вдосконалення, що дозволяє краще планувати увесь процес, детально підходити до завдань.

На етапі навчання вирішуються завдання оволодіння спортивною технікою (виконання базових елементів, автоматизація основних координаційних процесів). Тривалість даного етапу в середньому 4–5 років.

На етапі удосконалення вирішуються завдання подальшого вдосконалення технічної майстерності за рахунок додаткових рухів і дій, ускладнення деталей техніки, відпрацювання окремих рухів, покращення фізичних і вольових якостей і на цьому підґрунті досягнення високої спортивної майстерності.

Як вказують фахівці [12; 18; 24] тривалість даного етапу встановити неможливо, тому що спортсмени протягом всіх років тренувань намагаються покращити свою технічну майстерність.

За ступенем освоєння прийомів і рухових дій технічна підготовленість характеризується трьома рівнями: наявністю рухових уявлень про прийоми і дії, способи їх виконання; виникненням рухового вміння; утворенням рухової навички.

В тренувальному процесі значну роль відіграє зворотній зв'язок. Уміння спортсменів особисто надати правильну оцінку своїм діям під керівництвом тренера при виконанні розучуваної техніки, знаходити помилки і виправляти їх. Це є важливою умовою навчання.

В процесі розучування рухів і вдосконаленням техніки їх виконання постійно виникають помилки. Необхідно враховувати, що помилки в окремих рухах можуть статися внаслідок неправильного виконання попередньої дії або вихідного положення.

Своєчасне виявлення і встановлення причин їх виникнення в значній мірі обумовлюють ефективність процесу вдосконалення техніки спортсменів які

займаються спортивно–бальними танцями. Кожна спроба відтворення вправи дає змогу спортсмену певні відчуття, за допомогою яких він може судити про виконання як окремих рухів так і цілої рухової дії.

На підставі цього відчуття і осмислення, зауважень тренера і аналізу показників інших засобів (відео аналізу), спортсмен складає уявлення як саме потрібно виконувати рухи, і які помилки він робить під час виконання.

Такі дії надають спортсмену визначити що в руховій дії зроблено правильно а що з помилками, і які поправки потрібно ввести в наступній спробі. Чим адекватніші засоби зворотного зв'язку тим швидше спортсмен оволодіє спортивною технікою.

Найдоцільніше використовувати відео зйомку з подальшим аналізом взаємозв'язку форми, швидкості рухів, що дозволить точніше визначити індивідуально–оптимальний варіант техніки [6; 9].

Отже, успішність змагальної діяльності тісно пов'язана з відповідним рівнем фізичної, технічної і хореографічної підготовки, з високим рівнем таких якостей як мислення, концентрація уваги, вольові зусилля, психологічна активність, емоційна стійкість.

Тому, спортивно–бальні танці, як складно–координаційний вид спорту потребує від тренерів і спортсменів постійного аналізу і контролю всіх дій від яких залежить ефективність їх спортивної діяльності.

Висновки до розділу 3

Проведений аналіз загальних сторін підготовки спортсменів у спортивно–бальних танцях вказує на необхідність удосконалення процесу спортивної підготовки у такому виді спорту як спортивно–бальні танці.

Аналіз даних наукових джерел, практичного тренерського досвіду дозволяє відзначити, що даний вид спорту, зумовлює розвиток хореографії в нових умовах, що в свою чергу, потребує пошуку нових підходів і методик

удосконалення різних сторін підготовленості спортсменів–танцюристів, а також розробки критеріїв оцінки їх виконавчої майстерності.

Аналіз змісту та структури хореографічної підготовки в спортивно–бальних танцях вказує на те що, хореографічна підготовка має бути невід’ємною частиною багаторічного тренувального процесу; така підготовка багатофункціональна, її вплив багатогранний, що має вираження в спеціальній технічній підготовці, спеціальній фізичній підготовці та в естетичному вираженні. Зміст хореографічної підготовки повинен складатися з системи вправ і методів які спрямовані на виховання культури рухів спортсменів, а також розширення можливостей для їх виразу в танці.

У складно–координаційних видах спорту об’єм загальної фізичної підготовки повинен забезпечувати готовність до володіння складною технікою яка сприятиме успішній спортивній діяльності. Висока технічна майстерність спортсменів–танцюристів залежить від рівня розвитку їх рухових якостей і спеціальної фізичної підготовки. Фізична підготовка є необхідною складовою в загальній підготовці спортсменів.

Специфіка виконання танцювальних змагальних програм у спортивно–бальних танцях, критерії суддівства диктують свої особливості і підходи до методики фізичної і технічної підготовки спортсменів–танцюристів, які потрібно враховувати при плануванні тренувального процесу.

Методика технічної підготовки спортсменів–танцюристів включає крім групових та індивідуальних занять, відпрацювання прийомів і дій в зв’язках і варіаціях за спеціальною спрямованістю.

Ефективність змагальної діяльності танцюристів залежить від оптимального поєднання їх фізичної і технічної підготовленості.

Розробка та використання сучасних методик з різних видів спорту та рухової активності, може сприяти підготовці спортсменів–танцюристів на різних етапах багаторічного удосконалення.

РОЗДІЛ 4

РОЗРОБКА ТА ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ СПОРТСМЕНІВ 16–18 РОКІВ ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНО–БАЛЬНИМИ ТАНЦЯМИ

4.1. Аналіз результатів соціологічного дослідження

Узагальнення і систематизація даних науково–методичних джерел дозволили виділити специфічні особливості навчально–тренувального процесу у спортивно–бальних танцях.

Серед чинників які обумовлюють досягнення високих спортивних результатів у даному виді спорту, одним з визначальних є високий рівень спеціальної підготовленості спортсменів [22], а важливою методичною умовою вдосконалення техніки змагальних вправ є високий рівень фізичної підготовленості [23].

Також потрібно зазначити що достатня фізична підготовленість спортсменів забезпечує циклічність ритмічність та безпечність тренувального процесу, а також є критерієм сумісності партнерів для занять спортивно–бальними танцями [24].

Тому, проведення досліджень пов'язаних з аналізом сучасного стану процесу підготовки спортсменів–танцюристів є актуальними питаннями які потребують вивчення та опрацювання, а також сприятимуть пошуку можливих шляхів удосконалення багаторічного процесу підготовки у спортивно–бальних танцях.

Спортивно–бальні танці з огляду суддівства – суб'єктивний вид спорту. Судді в суб'єктивних видах спорту–експерти, які саме судять, оцінюють якість виступів спортсменів. Таке суддівство характерне для спортивно–бальних танців, художньої гімнастики, спортивної аеробіки. Суддя–експерт повинен мати різносторонні знання і повинен бути обізнаним у руслі нових тенденцій у

своєму виді спорту. Розглядаючи види спорту з суб'єктивним суддівством, важливо відмітити наступні фактори, які ускладнюють процес оцінювання:

- психологічний тиск з боку глядачів, учасників і тренерів;
- близький рівень професійності спортсменів;
- велика кількість учасників;
- велика тривалість змагань і змагальних днів.

Тому при таких умовах у суддів можуть бути помилки в суддівстві. З розвитком технічного прогресу такі помилки зменшуються.

З метою отримання об'єктивної інформації що до питань оцінки технічних дій спортсменів які спеціалізуються у спортивно-бальних танцях нами було проведено опитування у вигляді анкетування суддів та фахівців у складно-координаційних видах спорту.

В соціологічному дослідженні прийняли участь 12 фахівців які мають кваліфікаційний рівень представлений в таблиці 4.1. Як видно з таблиці 4.1. стаж тренерської роботи має інтервал від 5 до 16 років, при чому більшість з них є фахівцями-судьями національної та міжнародної категорії.

Таблиця 4.1

Кваліфікаційний рівень	Кількісні характеристики
Стаж тренерської роботи	Від 5 до 16 років
Наявність професійної освіти	70, 5%
Наявність суддівської категорії за видом спорту (національна, міжнародна)	національна категорія – 62% міжнародна категорія – 38%

На основі даних таблиці 4.1. необхідно зробити висновок про високу ступінь компетентності фахівців яких ми опитали, тому всі відповіді які ми отримали будуть враховані нами при розробці методики удосконалення спортивних дій спортсменів-танцюристів зі спортивно-бальних танців, а також при організації тренувального процесу.

Одним з важливих питань, яке ми отримали в ході опитування, є питання стосовно пріоритетного розподілу видів спортивної підготовки спортсменів–танцюристів, які мають відображення в педагогічній практиці фахівців.

На рисунку 4.1. представлені результати такого розподілу. Отже, отримані нами результати свідчать про те, що технічній і спеціальній фізичній підготовці повинно приділятися більше уваги і часу ніж іншим видам.

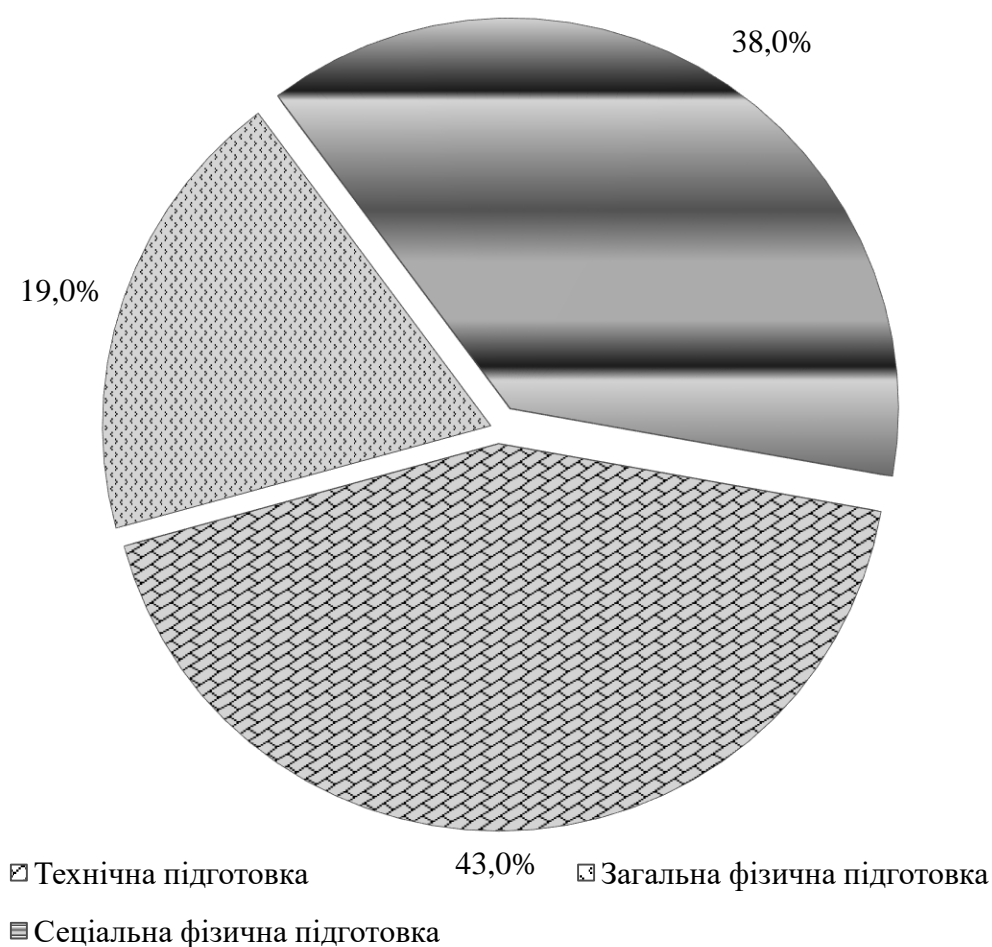


Рис. 4.1. Приорітетний розподіл видів підготовки фахівцями складно–координаційних видів спорту

Загальна фізична підготовка набуває другорядного значення, при чому рівень її впливу на спортивний результат залишається вагомим.

Стосовно вибору методів і засобів фізичної підготовки спортсменів фахівцям було запропоновано описати такі засоби. Найбільша кількість

фахівців до засобів загальної фізичної підготовки віднесли бігову підготовку (79%), класичні загально–розвивальні вправи силового характеру за різними методиками (60%), розвиток гнучкості (100%), а також спеціальні фізичні вправи які поєднують в собі СФП і ЗФП (80%).

При чому більше 70% фахівців використовують існуючі засоби фізичної підготовки, адаптуючи їх тільки в порядку вікової диференціації, оперуючи навантаженням, часом на відпочинок і тривалістю тренувань. Лише невеликий відсоток фахівців (18%) проявляють творчий підхід до пошуку авторських методик та їх використанню в процесі підготовки спортсменів.

В той же час, частина тренерів активно застосовує в процесі тренувань засоби і методи з інших видів спорту, адаптуючи їх до свого виду. У своїй більшості це засоби із споріднених складно–координаційних видів, таких як гімнастика, фітнес–аеробіка, класичні танці.

В цілому потрібно зауважити, що отримані в процесі анкетування результати не показали протиріччя по відношенню до відомостей, які є в науково–методичній літературі [20; 32; 44].

При цьому, такі дані віддзеркалюють зв'язок теоретичних основ спортивної підготовки у складно–координаційних видах спорту з практичним застосуванням таких основ у спортивно–педагогічній практиці.

Поряд з фахівцями в анкетному опитуванні прийняли участь спортсмени–танцюристи 16–18 років які займаються спортивно–бальними танцями на етапі удосконалення.

Найбільш цікавим результатом опитування стали дані в яких представлено вибір найбільш цікавих тренувань як вважають спортсмени. У результаті анкетування близько 70% спортсменів вважають що індивідуальні технічні тренування є найбільш цікавими. Друга частина спортсменів віддають перевагу коловому тренуванню змагальних танцювальних програм.

Вибір найбільш ефективних тренувань на 100% полягав в індивідуальному тренінгу. Найбільш важкими тренуваннями спортсмени вважають заняття хореографією (60%) і загальною фізичною підготовкою

(40%). При цьому, 80% опитаних спортсменів відчують велику користь від занять поза паркетом.

В анкеті, яку було запропоновано спортсменам, передбачалося питання про можливість зміни або доповнення тренувальної програми спортивної підготовки у цілому, а також окремих тренувальних занять, на що було отримано наступні відповіді. Найбільш значимі із яких склалися з пропозицій по впровадженню більшого числа відновлювальних програм (28%), при чому акцент ставився на водні та масажні процедури. Збільшення колових танцювальних тренувань вважає 30% опитаних, при чому акцент робиться на впровадження змагальних форм занять (42%).

В цілому результати анкетного опитування спортсменів не можуть бути прийняті за відповіді експертів. Але разом з цим вони відображують потреби спортсменів, які необхідно враховувати, тому що такі чинники можуть бути корисними у питаннях організації навчально–тренувального процесу.

Отже, за результатами соціологічного дослідження нами було розроблено та застосовано у подальшому шкалу оцінювання технічної майстерності спортсменів–танцюристів.

Експертне оцінювання проводилося за допомогою 6 суддів які мали відповідний стаж роботи та кваліфікацію. Оцінку технічної майстерності фахівці проводили серед 12 спортивних пар, які склали спортсмени основної і порівняльної групи.

Виходячи з міжнародних правил оцінка виконавської майстерності здійснюється відповідно до послідовності заданих критеріїв (табл. 4.2) і відповідно з правилами змагань зі спортивно–бальних танців [28].

В якості спеціальних вправ використовувались танцювальні композиції з базових фігур стандартної і латиноамериканської програми танців. Оцінка проводилась по п'яти бальній шкалі.

Найвища оцінка – 5 балів, найменша – 1 бал. Допускалась оцінка з точністю до 0,1 балу. Оцінювання базувалось на експертній оцінці

компонентів змагальної діяльності в процесі виконання п'яти видів змагальної діяльності.

Таблиця 4.2

**Критерії оцінки технічної майстерності спортсменів
у спортивно-бальних танцях [28]**

Критерій оцінки програми	Характеристика виконуваних елементів та танцювальної програми
Основний ритм і темп танцювального руху	Основний ритм руху означає виконання танцювальних кроків і рухів корпусу відповідно до ритмічної структури основних фігур і елементів, характерних для цього танцю. Темп означає ступінь швидкості кроків і руху корпусу для найбільш глибокого, характерного для даного танцю заповнення музичної структури такту (сильних і слабких часток, акцентування, дробління, синкопованості).
Техніка роботи ніг і стопи	Включає в себе такі складові: позиції стоп; розподіл ваги на опорній стопі; напрямок руху ніг по відношенню до корпусу відповідно до малюнку фігури або елемента, що виконується; позиції протидії корпусу; контроль руху стопи махової ноги; постановка стопи на носок, подушечку, каблук, плоско і т.п. відповідно до опису фігур, елементів і технічних дій; робота ніг на підйом корпусу без підйому в стопі, з підйомом у стопі; стан махової і опорної ноги (пряма, зігнута і т.п.), а також стоп в процесі руху згідно техніки танцю, що виконується.
Лінії корпусу (елегантні, природні лінії пари, відповідно до хореографії стилізованих бальних, спортивних танців)	До них відносяться: лінія хребта; лінії стегон (положення тазу); лінії плечей; лінії шиї і позиції голови; позиції рук; бічні лінії корпусу; положення корпусу, характерне для танцю, що виконується; позиції корпусу. Всі лінії корпусу розглядаються в стандартних танцях – в позиції контакту, в латиноамериканських танцях – в позиціях, характерних для даної спортивно- танцювальної дисципліни.
Динаміка	Баланс, ведення, амплітуда і обсяг руху, відповідно до основної ритмічної структури фігур, елементів і технічних дій, характеру стилізованого бального танцю.
Музикальність	Емоційна чутливість музики, артистизм, можливості пари в єдиному психологічному стані шляхом створення образів і побудови сюжету розкрити характер і настрої мелодії, що звучить, відповідно до ритмічної основи танцю, який виконується.

На початок експерименту серед пар основної та порівняльної груп не спостерігалось достовірних відмінностей у показниках технічної майстерності ($p > 0,05$).

4.2. Структура і зміст методики вдосконалення технічної підготовки у спортивно–бальних танцях

Спрямованість навчально-тренувального процесу зі спортивно-бальних танців обумовлена особливістю змагальної діяльності. Тому, особливе місце у підготовці спортсменів відіграє спеціалізована підготовка.

Велика кількість стартів протягом року, тривалість танцювальних композицій, їх інтенсивність, вимагають від спортсменів здатності до концентрації, а насамперед високого рівня як фізичної так і функціональної підготовленості [59].

Аналіз системи багаторічної підготовки спортсменів зі спортивно-бальних танців довів про необхідність проведення досліджень які стосуються удосконалення тренувального процесу.

Зміст навчально–тренувальних програм зі спортивно-бальних танців показує що, розподіл годин на різні види підготовки потрібно варіювати, враховуючи багато різних факторів.

Для оптимізації побудови тренувального процесу в основній групі було змінено обсяг навантажень згідно з рекомендаціями провідних дослідників в галузі спортивного танцю та у відповідності до основних положень теорії спорту [37; 38].

При визначенні співвідношення різних видів підготовки, було проаналізовано програми підготовки з гімнастики і фігурного катання, спортивної аеробіки, в яких співвідношення фізичної, технічної і спеціальної підготовки варіюється від – 10%, – 80% і – 20% відповідно до видів підготовки.

Таким чином в експериментальній методиці фізичної підготовки спортсменів-танцюристів 16–18 років на етапі удосконалення співвідношення засобів фізичної, технічної і хореографічної підготовки мають наступний вигляд:

- загальна фізична підготовка складає 10%;
- спеціальна фізична підготовка 15%;
- хореографічна підготовка 15%;
- технічна підготовка складає 60%.

Аналіз показав, що співвідношення годин на різні види підготовки в більшості програм зі спортивно-бальних танців має наступний розподіл: технічна підготовка (ТП) – 70% від загального обсягу; додаткова фізична підготовка (ДФП) – 30%.

Зниження годин, які відводяться як на загальну так і на спеціальну фізичну підготовку, призводить до зниження рівня технічної підготовленості танцюристів, що підтверджено даними констатувального експерименту.

Аналіз змагальної діяльності виявив, що протягом року спортсмени-танцюристи беруть участь у декількох змаганнях Всеукраїнського та Міжнародного рівня. Тому, на даному етапі оптимальним буде трьох циклове планування річної підготовки спортсменів. Розподіл тренувальних навантажень та спрямованість процесу підготовки представлені на рисунках 4.2, 4.3, 4.4.

Навантаження в аеробному режимі складала 60% від загального об'єму навантажень. Близько 16% склали навантаження які виконувалися в змішаному режимі (аеробно-анаеробному). На інші види навантаження (анаеробно-алактатні, і анаеробно-гліколітичні) було відведено більше 20% часу.

При розробці методики нами було виділено критерії її ефективного застосування які полягали у наступному:

- визначенні пріоритетного напрямку тренувань;

- формуванні у спортсменів стійкого прагнення до високих спортивних результатів;
- вмінні використовувати індивідуальні особливості спортсменів у змагальних програмах для найкращих результатів на змаганнях різного рівня.

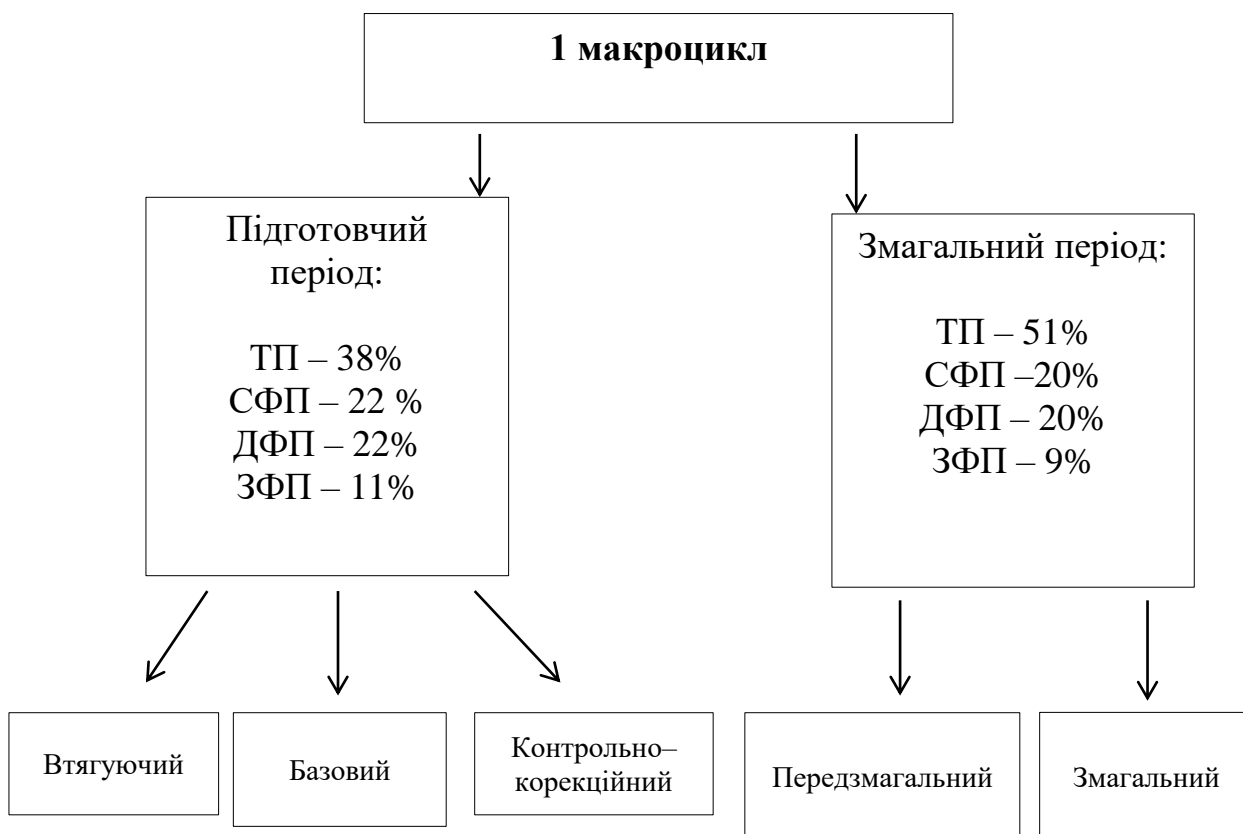


Рис. 4.2. Схема планування підготовки спортсменів-танцюристів 16–18 років у першому мікроциклі тренувань

Аналіз існуючих програм і методик підготовки спортсменів зі спортивно-бальних танців дозволив нам розподілити та диференціювати їх за певним спрямуванням і на основі цього розробити структуру методики удосконалення технічних дій спортсменів-танцюристів.

Для підвищення рівня загальної фізичної підготовленості спортсменів нами використовувалися тренувальні заняття в басейні, вправи з використанням тренажерних пристроїв, вправи адаптовані з інших видів

спорту. Спеціальна фізична підготовка була спрямована на удосконалення спеціальних фізичних якостей. На тренувальних заняттях використовувалися такі вправи як різні оберти, стрибки, партерні рухи, вправи з акробатики, гімнастики та аеробіки.



Рис. 4.3. Схема планування підготовки спортсменів-танцюристів 16–18 років у другому мікроциклі тренувань

Зміст допоміжної фізичної підготовки включав рухи, які є основними для формування рухових дій, а саме хореографічні рухи з різних видів танців.

В основній групі в процес тренувальних занять було введено комплексне використання засобів фізичної і технічної підготовки залежно від виду змагальної програми танців яку будуть демонструвати спортсмени, або це стандартна програма, або латиноамериканська.

Для цього нами застосовувалися моделі навчально-тренувальних занять із цільовим розвитком рухових якостей у відповідності до поставлених завдань.



Рис. 4.4. Схема планування підготовки спортсменів–танцюристів 16–18 років у третьому мікроциклі тренувань

Враховуючи загальну структуру тренувальних занять зі спортивно–бальних танців ми розробили методику удосконалення технічної майстерності танцюристів. Розроблена нами методика є базовою для використання і може змінюватися від мети та завдань на кожне окреме тренувальне заняття (рис. 4.5.).

Для розробки методики тренувальних занять ми поділили обрані засоби за їх спрямованістю. Аналіз існуючих елементів та вправ дозволив нам систематизувати їх для можливості цільового застосування та для вирішення основних завдань тренування.

За загальною структурою розроблена методика тренувальних занять складалася з функціонально пов'язаних частин які виконують свої функції.

Основними засобами за методикою тренувальних занять були вправи з складно–координаційних видів спорту, які сприяють розвитку та удосконаленню технічної майстерності спортсменів–танцюристів.

Для створення ефективної методики занять ми диференціювали засоби з різних складно–координаційних видів за їх спрямованою дією (вправи на рівновагу, стрибкові вправи, аеробні доріжки). Кожен із напрямів надає можливість вирішувати основні завдання.

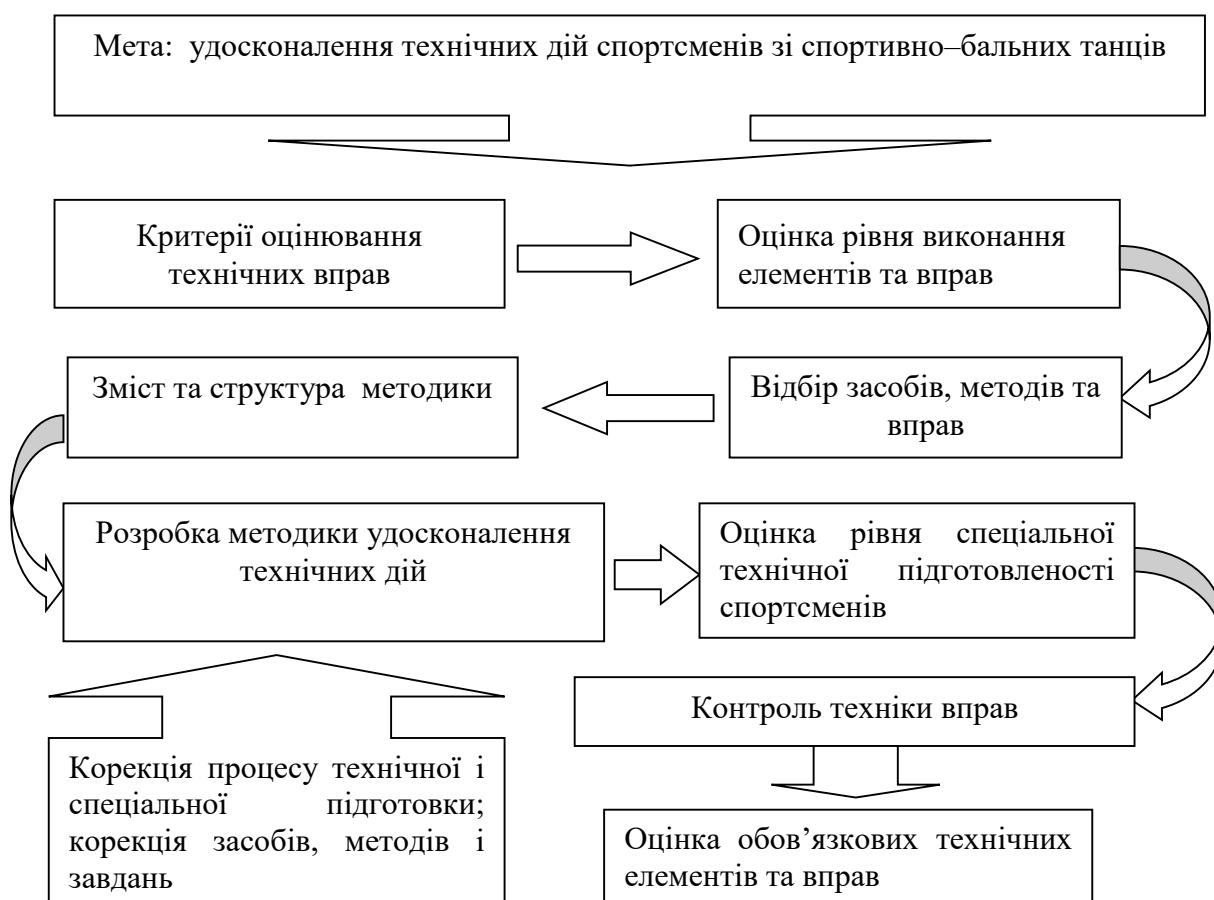


Рис. 4.5. Структурна схема методики розвитку технічних дій спортсменів зі спортивно–бальних танців

Заняття за розробленою методикою проводилися за загально прийнятою структурою і склалися з підготовчої основної та заключної частин. Кожна частина вирішувала відповідні до мети завдання. Розподіл часу в основній

частині заняття варіювався залежно від поставлених завдань на кожне окреме заняття.

Методика занять передбачала удосконалення та підтримання досягнутого рівня технічної майстерності спортсменів які займаються спортивно–бальними танцями.

Практика змагальних виступів доводить, що найбільшу кількість помилок при виконанні змагальних композицій спортсмени–танцюристи допускають через втрату рівноваги та темпу виконання.

Отже, увага фахівців потрібна бути особливо зосередженою на удосконаленні техніки виконання саме цих профілюючих елементів (рівноваги, обертання, темпі виконання).

Аналіз сучасних змагальних програм зі спортивно–бальних танців показав, що в композиціях, які демонструють спортсмени–танцюристи на змаганнях різного рівня, найбільш розповсюдженими елементами технічних дій є наступні: рівноваги та повороти – 48 %; стрибки – 27 %; танцювальні кроки та доріжки – 15% , інші елементи – 10 % [48; 52].

Для удосконалення спеціальних здібностей на тренувальних заняттях ми використовували спеціально підібрані вправи (табл. 4.3).

Розподіл навантаження відбувався у відсотковому співвідношенні, наприклад: при виборі блоку вправ з зовнішнім опором – для нього відводилося 40% часу і для виконання іншого блоку на цьому занятті відводилося 20% часу. Час який залишався розподілявся на інші структурні частини заняття, тривалість всього заняття складала близько 120 хвилин.

Фізичні навантаження які використовуються у процесі тренувальних занять викликають специфічні адаптаційні реакції організму які зумовлені особливостями діяльності різних органів і систем.

Тому, розуміння загальної структури багаторічної підготовки спортсменів сприятиме становленню спортивної майстерності а також тривалої успішної кар'єри.

Таблиця 4.3

**Модель змісту занять для удосконалення технічної майстерності
спортсменів–танцюристів 16–18 років**

№ п/п	Зміст	Дозування (хв)	Організаційно-методичні вказівки
1.	Варіативні стрибки зі скакалкою.	5–8 хв.	З поступовим збільшенням тривалості і швидкості стрибків.
2.	Стрибки зі скакалкою з поступовим скороченням часу на задану кількість.	5 хв.	20 стрибків за 10 с., 20 стрибків за 8 с.
3.	Чергування стрибків з ходьбою.	5 хв.	Стрибки змінювати в залежності від темпу і ритму
4.	Різні стрибки з обертаннями	5 хв.	
5.	Вставання на носки (на час) зі зміною напрямку і умов виконання	5хв.	Повторити серію 3–5 разів з інтервалом для відпочинку 30 с
6.	Вставання на носки: стійка носки разом, носки нарізно.	5–8 хв.	Виконання вправи з закритими очима
7.	Присідання з обтяженнями, піднімання на носки.	5–хв.	Виконання вправи зі зміною умов
8.	Стрибки на місці і з просуванням на одній, двох ногах.	до 5 хв.	Кількість підходів 3–4, темп швидкий, відпочинок 30 с. (в одному підході не більше 5 р) відпочинок 30 с
9.	Стрибки у висоту з місця.	До 5 хв.	
10.	Стрибки з предметами в руках.	До 5хв.	10 стрибків, відпочинок 30 с, 12 стрибків,
11.	Стрибки з глибокого присіду.	До 5 хв.	Висоту стрибка поступово збільшувати, теж саме через перешкоду, висоту перешкоди поступово збільшувати.
12.	Стрибки поштовхом двох ніг на гімнастичну лавку і з лавки.	3–5 хв.	Поштовхом двома ногами і з розбігу з діставанням предмета (підвішені кільця, м'ячі).
13.	Стрибки поштовхом двох ніг.	3–5 хв.	Боком до лавки, стрибки через лавку. Однією ногою, з однієї ноги на іншу через кілька лавок (на прямих ногах).
14.	Повороти на 360° на гімнастичній лаві	від 20 до 30с	З поступовим збільшенням швидкості виконання оберт
15.	Вправи на утримання статичної рівноваги	10–20 с, 8–10 разів	Виконання вправи зі зміною умов
16.	Партерні вправи	5–10 хв.	Виконання з партнером та самостійно
17.	Виконання танцювальних доріжок	відповідно до програми танцю	Виконання зі зміною темпу і ритму

Для оволодіння технікою латиноамериканських та європейських танців нами застосовувалися спеціально розроблені моделі занять: цільові і загальні.

Цільові моделі – це комплекси вправ на одну групу м'язів:

- розтяжка тазостегнового суглоба і нижніх кінцівок (для шпагату, батманів, махів, високих махів, глибоких випадів, повільного підняття ноги);
- вправи на стійку корпусу в ST, LA (зміцнення м'язового корсету спини, динаміка і статика хребта);
- вправи на постановку рук (пластика і динамік верхнього плечового поясу, ліктьового суглобу, кистей і пальців, координація, позиції і лінії в ST, синхронність роботи рук в LA, обсяг і виразність);
- вправи на рухливість колінного суглоба і стопи (розтяжка і зміцнення гомілкового суглобу і стопи, м'якість і вироблення танцювального підйому);
- вправи на рівновагу (стійкість, статичний і динамічний баланс, сила, гнучкість нижніх кінцівок);
- обертання (техніка і тренінг всіх можливих танцювальних обертань: піруети, спіральний поворот);
- вправи на розвиток сили м'язів ніг (передньої і задньої поверхні стегна, м'язів гомілки);
- енергетика танцю (взаємодія в парі, синхронність виконання рухів, розподіл танцю на паркетному просторі, зовнішній вплив на глядачів і суддів, артистизм і емоційність, витривалість і швидкість танцювання).

Загальні (комплексні) моделі:

- силовий тренінг (підготовка м'язового апарату до сприйняття і реалізації будь-якої танцювальне-хореографічної інформації);
- партерна гімнастика (комплекс вправ, спрямований на придбання м'язового тону, опрацювання м'язів внутрішньої поверхні стегна, гомілки, тренування прямих і косих м'язів живота, спини);

- коригуюча гімнастика (усунення дефектів фігури, тренування різних м'язових груп для гармонійного розвитку тіла, боротьба із зайвою вагою);
- класична хореографія для європейської програми (адаптований екзерсис біля верстата);
- основи джаз-модерн хореографії для латиноамериканської програми (баланс центрів, «ізоляція», розробка локальної рухливості різних суглобів, придбання пластичності, швидкості, направленості руху, обсягу);
- виховання культури рухів, чистота ліній тіла, постановка корпусу, балансу.

Основними методами технічної підготовки спортсменів-танцюристів були: повторний, перемінний, круговий, ігровий і змагальний.

Повторний метод відноситься до методів безперервної дії. Він характеризується багаторазовим виконанням як окремих вправ, так і виконання всієї програми з інтервалами відпочинку, що забезпечують повне відновлення від попередньої навантаження. Тривалість вправ може бути різною, в залежності від того, розвиток якого рухового якості переслідується в даному занятті і на якому етапі підготовки до змагань проходить тренування.

Повторний метод надає тренувальних дій на організм спортсмена в період роботи, а також завдяки сумації втоми від кожного повторення. Головним критерієм оптимальної величини інтервалів відпочинку є суб'єктивне відчуття готовності спортсмена–танцюриста до виконання чергової навантаження. Надмірний відпочинок знижує працездатність і вимагає додаткової розминки. Повторення коротких танцювальних зв'язок (15/30/45/60 с) які чергуються дозволяє підвищити витривалість, автоматизм рухів і навички координації, задіяти технічні навички. Практика таких тренувань дає можливість стежити за хореографією навіть при сильному фізичному навантаженні і включає в себе:

- практику динамічних навичок;
- практику правильного дихання;

- виконання танцю з різною швидкістю (покращують навички орієнтації в просторі, навички балансу);
- застосування методу «опору» (підвищує активність м'язів і сприяє глибокій чутливості тренування);
- виконання танцю з закритими очима (сприяє більшому відчуттю просторової орієнтації і балансу);
- практика виконання танцю з перешкодами (формується швидкість реакції і навик адаптації в ускладнених умовах середовища).

Перемінний метод характеризується послідовним варіюванням навантаження в ході виконання вправи шляхом спрямованої зміни швидкості руху, темпу, тривалості ритму, амплітуд рухів, величини зусиль, зміни техніки рухів. Перемінний метод передбачає безперервне чергування навантажень різної інтенсивності, які можуть бути ритмічними (однакові періоди роботи підвищеної інтенсивності чергуються з однаковими періодами роботи низької інтенсивності) або аритмічними.

Змагальний метод тренувань передбачає контрольні «проходки», тобто виконання програми в умовах, близьких до обстановки змагання (костюми, грим, світло, звук, покриття, присутність глядачів і уболівальників). Застосування даного методу сприяє зростанню тренуваності, адаптації організму до високих навантажень, мобілізації сил і доцільному їх використанню, накопичення змагального досвіду і стабільності результатів.

Організація занять з технічної підготовки спортсменів–танцюристів здійснювалася нами в наступних формах: урочна – організовується під керівництвом тренера; самостійна – індивідуальні заняття і в групі; змагальна.

Високий рівень виконання змагальних програм розцінювався нами як позитивний результат застосування розробленої методики удосконалення технічних дій спортсменів–танцюристів, про що свідчать результати формувального експерименту.

4.3. Оцінка впливу розробленої методики на показники технічної підготовленості спортсменів–танцюристів 16–18 років

Відомо, що серед чинників які сприяють досягненню високих спортивних результатів у складно–координаційних видах спорту є високий рівень технічної підготовленості і відповідний рівень фізичної підготовленості спортсменів. Тому, для досягнення поставлених завдань нами була розроблена і застосована методика яка сприяла удосконаленню технічних дій спортсменів–танцюристів і показала позитивні результати які були підтвержені отриманими показниками.

Аналіз змісту тренувального процесу у спортивно–бальних танцях, аналіз результатів змагальних виступів та програм стали підґрунтям для розробки методики удосконалення технічних дій спортсменів–танцюристів. Узагальнення та систематизація отриманих даних дозволили виділити специфічні особливості тренування у спортивно–бальних танцях і підібрати вправи які сприятимуть удосконаленню фізичної і технічної підготовленості спортсменів–танцюристів.

На початку дослідження на етапі констатувального експерименту ми розподілили спортсменів–танцюристів на дві групи, основну і порівняльну. У процес тренувальних занять спортсменів основної групи було впроваджено запропоновану методику яка сприятиме удосконаленню їх технічних дій.

Спортсмени порівняльної групи займалися за існуючою програмою підготовки для спортсменів даного класу. Заняття проводилися п'ять разів на тиждень при тривалості 90–120 хвилин.

До початку дослідження досліджувані показники не мали статистично значимої різниці.

Для оптимізації тренувальних занять в основній групі нами було визначено обсяг тренувальних навантажень згідно з рекомендаціями провідних дослідників у галузі спортивно–бального танцю і у відповідності до основних положень у теорії спорту [20; 26].

Експериментальними чинниками за нашою методикою було співвідношення видів і засобів підготовки в основній і порівняльній групах. В основній групі було збільшено години на спеціальну та допоміжну фізичну підготовку за рахунок зменшення годин які відводилися на загальну фізичну підготовку. Акцент робився на удосконалення провідних спеціальних фізичних якостей спортсменів–танцюристів. В основній групі на ці види підготовки відводилося до 70% від загального обсягу навантаження, в порівняльній до 30%.

Для вдосконалення технічної підготовленості спортсменів–танцюристів нами було застосовано модель тренувального заняття із цілеспрямованим розвитком рухових якостей залежно від виду програми. Вдосконалення латино–американської програми танців у підготовчому та змагальному періодах передбачало включення вправ які сприяють удосконаленню аеробних можливостей організму, вправи на розвиток швидкості, гнучкості. Для стандартної програми танців використовувалися засоби які сприяють підвищенню рівня таких фізичних якостей як сила, спеціальна витривалість, координаційні здібності, гнучкість [45; 50].

Результати порівняльного аналізу даних у тестуванні фізичної підготовленості показали достовірний приріст показників у спортсменів основної групи, що підтверджує високий ступінь ефективності запропонованих засобів для покращення фізичної і технічної підготовленості спортсменів–танцюристів 16–18 років (табл. 4.4).

Нами доведено, що в кінці формувального експерименту у спортсменів основної групи спостерігаються достовірно вищі ($p < 0,05$) показники фізичної підготовленості за всіма видами тестів у порівнянні з показниками порівняльної групи.

Потрібно зазначити, що приріст у досліджуваних показниках за різними видами тестувань також відзначено у спортсменів порівняльної групи, але більш значимі дані показали спортсмени–танцюристи основної групи.

Таблиця 4.4.

**Аналіз показників фізичної підготовленості спортсменів–
танцюристів основної та порівняльної груп за етапами дослідження**

Показники		Основна група (n=12), x ± S		Порівняльна група (n=12), x ± S	
		До	Після	До	Після
Згинання, розгинання рук в упорі лежачи, (к-ть разів за 10 с	Д	5,7±0,12	6,05± 0,4	5,2 ±0,8	5,09 ±0,4
	Ю	10,02±0,11	11,02±0,04	10,40±0,08	10,01±0,03
Стрибок у довжину з місця см.	Д	163,57±1,59	170,12±1,78	162,35±1,64	165,87±2,15
	Ю	198,12±2,45	210,15±2,45	197,32±2,13	202,35±2,48
Присідання, к-ть разів за 10 с	Д	9,12±0,21	12,06±0,19	9,05±0,11	9,48±0,54
	Ю	11,02±0,40	13,21±0,15	10,23±0,15	11,05±0,31
Біг на 100 м, с	Д	7,08±1,13	6,89±1,49	7,25±1016	7,38±1,25
	Ю	6,58±1,45	5,89±1,12	6,87±1,45	6,56±1,34
Гімнастичний міст, см.	Д	34,05±2,16	31,23±1,54	35,12±1,58	34,06±1,23
	Ю	52,12±1,54	47,21±2,12	52,54±2,26	51,30±2,18
Шпагат, см.	Д	9,56±0,45	7,46±0,51	9,84±1,15	9,85±0,72
	Ю	28,15±2,12	24,51±2,15	29,35±1,54	28,13±1,58
Витягування стопи сидячи, см.	Д	7,12±0,15	4,58±0,29	7,54±0,47	6,13±0,86
	Ю	9,13±0,54	7,16±0,24	9,21±0,43	8,58±0,37
Викрут гімнастичної палиці (см).	Д	53,13±1,12	49,34±1,15	52,34±1,42	50,56±1,84
	Ю	73,21±2,84	68,16±3,12	74,35±2,14	72,23±3,12
Проба Ромберга, с.	Д	23,46±1,44	26,54±1,38	22,31±1,54	21,15±1,57
	Ю	21,31±1,57	27,65±1,46	21,15±1,13	22,34±2,14
Повороти на 360 ⁰ гімнастичній лаві за 20 с, кількість обертів	Д	5,13±0,23	5,88±0,25	4,56±0,12	4,70±0,31
	Ю	4,25±0,23	4,89±0,24	4,12±0,18	4,23±0,45
Тест Яроцького, с.	Д	92,12±2,13	97,45±1,15	92,37±1,24	94,56±1,52
	Ю	90,78±1,23	97,62±1,13	90,24±1,63	92,45±1,52

Для визначення покращення рівня показників технічних дій спортсменів–танцюристів нами був проведений аналіз латино–американської і стандартної програми танців.

Стандартна програма танців характеризується стриманістю, жорсткою стандартизованістю танцювальних фігур і їх розподілом за категоріями, які відповідають різним рівням танцювальної майстерності.

Латино–американська програма танців характеризується експресією, темпераментом, емоційністю.

Оцінка виконавської майстерності проводилася шляхом порівняння маж парами спортсменів. Експертна оцінка проводилася суддями 1–2 та вищої категорії і здійснювалася відповідно до існуючих критеріїв які були представлені в таблиці 4.2.

Оцінку проводили серед 12 пар основної та порівняльної групи. Оцінка ефективності змагальної діяльності спортсменів–танцюристів здійснювалася відповідно до правил змагань, в процесі виконання 5 видів програм танців. В якості спеціальних вправ виконувалися танцювальні композиції з базових фігур стандартної і латино–американської програм. Експертне оцінювання проводилося 8 експертами. Оцінка здійснювалася за п'яти бальною шкалою, найвища – 5 балів, найменша – 1 бал. Оцінювалися такі компоненти:

1. Темп і ритм виконання (оцінка музикальності);
2. Лінії корпусу(відповідність характеру танцю);
3. Рух (динаміка, чітке виконання фігур);
4. Ритмічна інтерпретація (виразність, артистичність);
5. Робота стопи (техніка, виконання фігур).

Аналіз результатів отриманих даних представлено в таблицях 4.5, 4.6 на початку нашого дослідження серед спортивних пар основної та порівняльної групи не спостерігалось достовірної різниці ($p < 0,05$). Після проведення експерименту серед спортсменів–танцюристів основної групи спостерігаються достовірні відмінності в оцінках ($p < 0,05$).

Аналіз та порівняння отриманих даних до і після нашого експериментального дослідження свідчить про те, що у спортсменів основної групи достовірно покращилися показники технічної підготовленості ($p < 0,05$).

Результати виявили, що у латино–американській програмі танців спортсмени–танцюристи основної групи отримали кращі оцінки у порівнянні зі спортсменами порівняльної групи за 5 видами танців. Загальна сума балів збільшилася на 8%, з 231,57 до 272,15 балів ($p < 0,05$).

Таблиця 4.5

**Результати показників експертної оцінки технічних дій
спортсменів в латиноамериканській програмі танців (бали)**

Експертна оцінка до експерименту					Загальний бал	Експертна оцінка після експерименту					Загальний бал
Латиноамериканська програма танців						Латино-американська програма танців					
Cha	S	R	P	J		Cha	S	R	P	J	
Основна група (n=12)											
45,12	45,25	48,05	45,13	48,02	231,6	53,25	55,57	56,81	53,64	53,12	272,6
0,85	1,02	0,54	0,78	0,34	2,89	0,85	0,62	0,37	0,32	0,44	1,28
Порівняльна група (n=12)											
46,00	46,58	47,12	45,23	47,89	233,9	50,25	49,12	49,15	47,45	46,52	242,5
1,12	0,24	0,48	0,45	0,29	3,12	0,98	0,57	0,45	0,59	0,52	3,05

Примітка: Cha – ча-ча-ча, S – самба, R – румба, P – пасодобль, J – джайв, W – повільний вальс, T – танго, V – віденський вальс, F – повільний фокстрот, Q – квікстен.

Таблиця 4.6

**Результати показників експертної оцінки технічних дій
спортсменів в стандартній програмі танців (бали)**

Експертна оцінка до експерименту					Загальний бал	Експертна оцінка після експерименту					Загальний бал
Стандартна програма танців						Стандартна програма танців					
W	T	V	F	Q		W	T	V	F	Q	
Основна група (n=12)											
45,52	45,01	46,64	44,30	48,11	229,6	52,80	51,58	51,82	51,48	53,15	260,8
1,02	0,45	0,46	0,51	0,16	1,49	0,75	0,46	0,98	0,76	0,57	2,45
Порівняльна група (n=12)											
45,32	44,23	46,12	45,08	47,56	228,4	49,23	46,56	46,88	48,97	48,88	240,6
1,02	0,44	0,77	0,56	0,48	2,65	0,45	0,64	0,34	0,87	0,54	0,87

Примітка: Cha – ча-ча-ча, S – самба, R – румба, P – пасодобль, J – джайв, W – повільний вальс, T – танго, V – віденський вальс, F – повільний фокстрот, Q – квікстен.

Показники, які отримали спортсмени порівняльної групи, мали незначні зміни, з 233, 89 балів до 242,49 балів ($p < 0,05$).

Покращення у спортсменів основної групи спостерігалось при виконання програми танців у повільному вальсі, фокстроті, ча-ча-ча, самба і румба. Потрібно наголосити, що у спортсменів основної групи за результатами змагальної діяльності в кінці нашого дослідження було виявлено значне покращення у технічних діях при виконанні програм танців.

Загальна оцінка за виконання стандартної програми танців у спортсменів основної групи покращилася на 11%. У спортсменів–танцюристів порівняльної групи загальна оцінка мала незначний приріст і склала 3% у порівнянні з початковими даними.

Проведення порівняльного аналізу і динаміки показників технічної підготовленості спортсменів–танцюристів 16–18 років на етапі удосконалення свідчить про ефективність застосованої методики удосконалення технічних дій спортсменів.

Висновки до розділу 4

Аналіз соціологічного дослідження надав змогу отримати об'єктивну інформацію щодо оцінювання технічних дій спортсменів які спеціалізуються у спортивно–бальних танцях.

Проведене опитування суддів та фахівців у складно–координаційних видах спорту сприяло розробці критеріїв оцінювання спортсменів за технікою виконання елементів та змагальних програм.

Отримані результати дослідження вказують, що ефективність спортивної діяльності залежить від оптимального поєднання різних видів підготовки спортсменів які займаються спортивно–бальними танцями.

Результати які ми отримали в ході соціологічного дослідження сприяли розробці розподілу годин в нашій методиці на різні види спортивної підготовки спортсменів–танцюристів.

Дані отримані в ході констатувального експерименту стали підґрунтям для розробки методики удосконалення технічних дій спортсменів 16–18 років які займаються спортивно–бальними танцями на етапі удосконалення.

На основі розподілу годин на різні види підготовки нами розроблено моделі тренувальних занять. Структура занять містить в собі різні засоби та вправи які сприяють вирішенню поставлених завдань на кожне окреме заняття.

В ході експерименту нами розроблено та обґрунтовано структуру і зміст тренувального процесу спортсменів–танцюристів, відповідно до етапу підготовки та змагальних програм. Визначено структуру трьох–циклового процесу тренувань, а також співвідношення годин на різні види підготовки: загальну, спеціальну, допоміжну і фізичну.

Розподіл співвідношення годин на різні види підготовки в спортивно-бальних танцях має наступний вигляд:

- технічна підготовка (ТП) – 60% від загального обсягу;
- фізична підготовка (ФП) 40%;
- загальна фізична підготовка (ЗФП) – 30%,
- спеціальна фізична підготовка (СФП) – 35%;
- додаткова фізична підготовка (ДФП) – 35%.

Оцінка впливу розробленої методики на показники технічної підготовленості спортсменів–танцюристів 16–18 років показала позитивний приріст у досліджуваних показниках спортсменів основної групи.

Результати порівняльного аналізу даних фізичної підготовленості показали достовірний приріст показників у спортсменів основної групи, що підтверджує високий ступінь ефективності запропонованих засобів.

Результати формувального експерименту показали що у спортсменів основної групи спостерігаються достовірно вищі ($p < 0,05$) показники фізичної підготовленості за всіма видами тестів у порівнянні з показниками порівняльної групи.

Аналіз та порівняння отриманих даних до і після нашого експериментального дослідження свідчить про те, що у спортсменів основної групи достовірно покращилися показники технічної підготовленості ($p < 0,05$).

Спортсмени основної групи у латино–американській програмі танців отримали кращі оцінки у порівнянні зі спортсменами порівняльної групи за 5 видами танців. Загальна сума балів збільшилася на 8% ($p < 0,05$).

Показники, які отримали спортсмени порівняльної групи, мали незначні зміни ($p < 0,05$).

Використання спеціально підібраних вправ та засобів сприяло удосконаленню технічної майстерності спортсменів–танцюристів, а також сприяло покращенню їх фізичної, функціональної і спеціальної підготовки, що мало прояв в отриманні високих оцінок суддів і високих результатах змагальних програм.

Показники порівняльної групи спортсменів–танцюристів також мали позитивні зміни, але у порівнянні з показниками основної групи вони менш значимі.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. Проведений теоретичний аналіз наукової літератури вказує, що удосконалення змісту технічної підготовки у спортивно–бальних танцях може відбуватися за наступними напрямками: пошук і розробка нових елементів і поєднань; виявлення та урахування індивідуального стилю спортсменів; розробки змагальних програм відповідно до сучасних тенденцій розвитку спорту та правил змагань. Сучасні програми у спортивно–бальних танцях вимагають від спортсменів розвитку провідних рухових якостей і високих функціональних можливостей організму які є основою високої технічної майстерності спортсменів.

Тенденції розвитку спортивно–бального танцю характеризуються збільшенням кількості різновидів хореографічних рухів відповідно стилю виконання, збільшенням інтенсивності виконання базових елементів, структурою та змістом конкурсних програм.

Аналіз існуючих методів і засобів спортивного тренування у спортивно–бальних танцях, виявив що дане питання потребує вивчення та розгляду, а саме, пошуку сучасних технологій, форм і методик для забезпечення як найкращого спортивного результату.

2. На етапі констатувального експерименту нами було визначено критерії оцінювання технічної майстерності спортсменів на основі експертних оцінок; розроблено структуру трьох–циклового тренувального процесу; визначено співвідношення годин на різні види підготовки (технічна підготовка– 60% від загального обсягу; фізична підготовка 40%; загальна фізична підготовка – 30%, спеціальна – 35%; додаткова фізична підготовка – 35%); розроблено модель тренувального заняття для удосконалення технічної майстерності спортсменів у спортивно–бальних танцях; розроблено та обґрунтовано структуру і зміст тренувального процесу спортсменів–танцюристів, відповідно до етапу підготовки та змагальних програм.

3. Дані отримані в ході попередніх досліджень стали підґрунтям для розробки методики удосконалення технічних дій спортсменів 16–18 років які займаються спортивно–бальними танцями на етапі удосконалення.

4. Для визначення покращення рівня показників технічних дій спортсменів–танцюристів нами був проведений аналіз латино–американської і стандартної програми танців.

Оцінка ефективності змагальної діяльності спортсменів–танцюристів здійснювалася відповідно до правил змагань в процесі виконання 5 видів програм танців. Оцінку проводили серед 12 пар основної та порівняльної групи. Оцінка виконавської майстерності проводилася шляхом порівняння маж парами спортсменів.

Експертна оцінка проводилася судьями 1–2 та вищої категорії і здійснювалася відповідно до визначених критеріїв. Оцінювалися наступні компоненти:

- темп і ритм виконання (оцінка музикальності);
- лінії корпус(відповідність характеру танцю);
- рух (динаміка, чітке виконання фігур);
- ритмічна інтерпретація (виразність, артистичність);
- робота стопи (техніка, виконання фігур).

На початку нашого дослідження серед спортивних пар основної та порівняльної групи не спостерігалось достовірної різниці ($p < 0,05$).

Аналіз та порівняння отриманих даних до і після нашого експериментального дослідження свідчить про те, що у спортсменів основної групи достовірно покращилися показники технічної підготовленості ($p < 0,05$).

Результати виявили, що у латино–американській програмі танців спортсмени–танцюристи основної групи отримали кращі оцінки у порівнянні зі спортсменами порівняльної групи за 5 видами танців. Загальна сума балів збільшилася на 8%, з 231,57 до 272,15 балів ($p < 0,05$).

Показники, які отримали спортсмени порівняльної групи, мали незначні зміни, з 233, 89 балів до 242,49 балів ($p < 0,05$). Покращення у

спортсменів основної групи спостерігалось при виконання програми танців у повільному вальсі, фокстроті, ча-ча-ча, самба і румба.

Загальна оцінка за виконання стандартної програми танців у спортсменів основної групи покращилася на 11%.

У спортсменів–танцюристів порівняльної групи загальна оцінка мала незначний приріст і склала 3% у порівнянні з початковими даними.

Проведення порівняльного аналізу і динаміки показників технічної підготовленості спортсменів–танцюристів 16–18 років на етапі удосконалення свідчить про ефективність застосованої методики удосконалення технічних дій спортсменів та можливість її використання у процесі багаторічного удосконалення спортсменів у складно–координаційних видах спорту.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці методик удосконалення процесу спортивної підготовки у спортивно-бальних танцях на різних етапах спортивної підготовки та з різними віковими категоріями.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Александрова В.А., Шиян В.В. Особенности использования круговой тренировки в системе специальной силовой подготовки танцоров *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. № 3. С. 31–37.
2. Антонов Е.И. Латиноамериканские танцы : учеб. пособ. М.: Танцы, 2017. 46 с.
3. Артем'єва Г.П., Лисенко А.О. Вдосконалення спортивної майстерності в танцювальному спорті. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків: ХДАФК. 2014. № 3. С. 13–18.
4. Артемьева Г.П, Муллагильдина А.Я, Авраменко Е.В. Построение индивидуальных тренировок со спортсменами 9–11 лет в спортивных танцах на льду. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків. 2013. № 5. С. 19–24.
5. Бачинська Н.В. Основні положення технології підготовки й тренувальних навантажень у парній акробатиці на етапах багаторічного вдосконалення. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки : Луцьк, 2015; 3(31), С. 224–228.
6. Бернадська Д. Сучасна хореографія в контексті синтезу мистецтв. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2013;7: С. 78–86.
7. Боляк А.А. Модельні характеристики фізичної і технічної підготовленості спортсменів спортивної аеробіки на етапі попередньої базової підготовки : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01. Харків. 2007. 22 с.
8. Виллис К.Р. Ведущие фигуры для соревнований. М.: Астрель, 2004. 91с.
9. Галеев А.Р. Развитие двигательных координаций в танцевальном спорте: Монография. Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. унта, 2016. 108 с.

10. Демидова О.Н. Факторный анализ показателей физической и функциональной подготовленности спортсменок-танцоров 14–18 лет на этапе специализированной базовой подготовки. *Здоровье для всех*. 2012. № 2. С. 38–41.

11. Демідова О. Підвищення рівня технічної підготовленості танцюристів 15–16років на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 1, С.15–20.

12. Демідова О. Структура та зміст фізичної підготовки танцюристів 15–16 років на етапі спеціалізованої базової підготовки в річному циклі. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. № 3. С. 35–40.

13. Денисова Л.В., Хмельницкая И.В., Харченко Л.А. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: учеб. пособие. Киев : Олимп. лит-ра; 2008. 127 с.

14. Джала Т. Оцінювання фігур програми student в спортивних танцях. *Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту*. Вип. 6. Л.: Вид. дім «Панорама», 2002. Т.2. С. 83 – 85.

15. Зиновьева Т.С. Виды подготовки спортсмена-танцора высшей квалификации команды формейшн в спортивных танцах: характеристика сущности. *Вестник Тамбовского университета. Серия Гуманитарные науки*. Тамбов, 2015. Т. 20. Вып. 12 (152). С. 79–85.

16. Зиновьева Т.С., Юрьева М.Н. Совершенствование технической подготовки спортсмена–танцора в командном исполнении формейшн. *Вестник Тамбовского университета. Серия Гуманитарные науки*. Тамбов, 2017. Т. 22. Вып. 6 (170). С. 75–84.

17. Калужна О., Войтович І. Фізична підготовка спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки. *Молода спортивна наука Укаїни* : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Л., 2009. Вип. 13, т. 1. С. 137–142.

18. Калужна О.М. Удосконалення фізичної підготовки спортсменів на етапі попередньої базової підготовки у спортивних танцях : автореф. дис. ...

канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. 2015. 20 с.

19. Касаткина Н.А. Модель совершенствования технической подготовленности в спортивной аэробике. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2015. № 2 (35). С. 46–53.

20. Кизім П., Гуменюк С., Батєєва Н. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості спортсменів категорії «Ювенали» з акробатичного рок-н-ролу з використанням засобів функціонального тренінгу. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. № 4. С. 47–52.

21. Клитин С.С. История искусства эстрады. СПб. : Издатель Е.С. Алексеева, 2008. 448 с.

22. Коваленко А.А. Поурочное планирование занятий по ритмике и танцам для начинающих танцоров. *Спортивные танцы* : бюллетень. 2001. № 10. С. 31–33.

23. Ковальская И. От оперетты к мюзиклу: к вопросу об исторической логике музыкальной комедии. *Музичне мистецтво і культура*: Наук. вісник. Одеса. 2007. Вип. 8. Кн. 2. С. 136–148.

24. Кондусов В.Л., Лебедева Т.Н., Лебедев С.С. Танцевальный спорт : автор. образоват. програм. по спорт. танцам для детско-юношеских спорт. школ. Уфа: Даурия, 2016. 123 с.

25. Костюкевич В.М. Моделирование в системе подготовки спортсменов высокой квалификации. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. пр. Вінниця: ТОВ «Планер», 2014. 18 (2). С. 92–102.

26. Кошелев С. Н. Биомеханика спортивного танца. М., 2006. 62 с.

27. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному дітей, підлітків і молоді : навч. посіб.. К. : Олімпійська література, 2011. 224 с.

28. Кузьменко М.В., Фахриева И.А., Болдырева В.Б. Методика хореографической подготовки гимнасток с использованием средств современных танцев. *Вестник Тамбовского университета. Серия Гуманитарные науки*. Тамбов, 2017. Т. 22. Вып. 2 (166). С. 48–54.

29. Лапач С.Н., Чубенко А. В., Бабич П.Н. Статистические методы в медико-биологических исследованиях с использованием EXCEL. К., 2000. 215 с.

30. Лория С. Самба WDSF Dancesport Federation book. Grafiche BIME, Рим, 2013.

31. Лукьянчикова В.Б., Камаев О.І. Особливості динаміки зміни функції рівня рівноваги гімнасток 13–15 років на етапі спеціалізованої базової підготовки. Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту. 2019. С. 188–192.

32. Лысакова А.Н., Новицкая М.С. Психологические особенности спортивно–танцевальной деятельности. *Вестник университета*. 2014. № 2. С. 254–258.

33. Мерлянова О.А. Про синтез різних видів мистецтв в балетному театрі. Гілея: науковий вісник. 2019. Вип. 145(2). С. 99–102.

34. Мерлянова О.А. Психолого-педагогічні аспекти хореографічного виховання студентів вищих навчальних закладів. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка*. Серія : Мистецтвознавство. 2018. № 1. С. 126–133.

35. Михайлов И.А., Коваленко А.А. Использование упражнений в технической подготовке спортсменов-танцоров. *Спортивные танцы : бюллетень : проблемы управления, информационного обеспечения и преподавания в спортивных танцах*. М., РГАФК; Лаб. сп. танцев, 1999. № 6. С. 26-43.

36. Назаренко Л.Д. Эстетика физических упражнений. М.: Теория и практика физической культуры, 2004. 249 с.

37. Обучение танцам методом «полного погружения» dreamsite.narod.ru

38. Основи хореографічного, сценічного та екранного мистецтва: Інструктивно-методичні матеріали до практичних/семінарських занять з навчальної дисципліни / О.В. Плотницька. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. 60 с.

39. Павлюк Т.С. Тенденції сучасної бальної хореографії в США. Мистецтвознавчі записки. 2018. Вип. 33. С. 223–232.

40. Пискунова Л. В. Упражнения на растяжку в спортивно-технической подготовке танцоров. Материалы VIII Всерос. науч.-метод. конф. по проблеме развития танцевальных видов спорта. М., 2004. С. 39–41.

41. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб. для тренеров. Киев: Олимпийская литература; 2015. кн. 1. 680 с.

42. Плохл З. Джайв WDSF Dancesport Federation book. Grafiche BIME, Рим, 2013.

43. Положение УФСТ Проведення змагань УФСТ. 2004 info@udsf.com.ua

44. Путинцева Е.В., Пшеничникова Г.Н. Начальная подготовка в спортивных танцах: Учеб. пособие : Омск: СибГУФК, 2010. 148 с.

45. Решетило В. Театр танцю Вадима Єлізарова. К. : АДЕФ–Україна, 2008. 272 с.

46. Рубштейн Н. Методики преподавания – особенности работы с разными возрастными и категориями танцоров. www.dancesport.ru

47. Рыгина А.Н. Сингина Н.Ф. Образ победителя в танцевальном спорте. Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте: материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции. М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ». 2014. С. 65–68.

48. Рябчиков А.И., Фирилева Ж.Е., Загрядская О.В. Содержание программного материала «Бальные танцы и элементы хореографии». Ритмика в школе: третий урок физической культуры : учеб.-метод. Пособие : Ростов н/Д : Феникс, 2014. С. 113–204.

49. Сингина Н.Ф. Психологическое сопровождение в танцевальном спорте: Мода или необходимость? *Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте: материалы XIV Всероссийской научно–практической конференции*. М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ». 2014. С. 69–73.

50. Скуратов Т.А. Использование принципов биомеханики в процессе профессионального обучения в вузах будущих специалистов в области спортивного бального танца. *Вестник Московского государственного университета культуры и искусств*. 2017. № 5 (79). С. 235–246 : <https://cyberleninka.ru>

51. Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте: материалы XVII Всероссийской научно-практической конференции 9 февраля 2017 г. / под. ред. В.А. Александровой. М.: РГУФКСМиТ, 2017. 104 с.

52. Соронович И., Рожкова Т., Бойко О. Особенности функционального обеспечения соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в спортивных танцах. *Наука в олимпийском спорте*. 2018. № 1. С. 28–32.

53. Станішевський Ю. Балетний театр України: 225 років історії: Моногр. К. : Муз. Україна, 2003. 440 с.: іл.

54. Танец в диалоге культур и традиций : IX Межвузовская научно-практическая конференция, 27 февраля 2019 г. СПб. : СПбГУП, 2019. 116 с.

55. Теорія і методика фізичного виховання : підручник: у 2-х т. Т.1 : Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова [та ін.] ; за ред. Т.Ю. Круцевич. 2-ге вид., перероб. та доп. К. : Олімп. л-ра, 2017. 384 с.

56. Теорія і методика фізичного виховання: підручник: у 2-х т. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення /

Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова [та ін.] ; за ред. Т.Ю. Круцевич. 2-ге вид., перероб. та доп. : Олімп. л-ра, 2017. 448 с.

57. Терехова М.А., Прописнова Е.П. Развитие координационных способностей у юных танцоров средствами системы BODY BALLET. «Физическое воспитание и спортивная тренировка»; Материалы научно-практической конференции: «Медико-биологические проблемы адаптации человека в экстремальных условиях», посвященной 80-летию со дня рождения С.Н. Кучкина, 14 февраля 2019, г. Волгоград. 2019. № 1(27). С. 42–47

58. Тернбулл Э. Фрэнсис Скотт Фицджеральд : пер. с англ. Ю. Гольдберга. М. : КоЛибри : Азбука–Аттикус, 2013. 414 с

59. Тодорова В.Г. Значення хореографічної підготовки у видах спорту зі складною координацією. *Наука і освіта*. 2016;4: С. 188–193.

60. Тодорова В.Г. Сучасний стан і перспективи хореографічної підготовки в складно–координаційних видах спорту. *Наука і освіта*. 2015;5: С. 119–124.

61. Толчева Г.В. Поліпшення характеристик гнучкості та координаційних здібностей студенток університетів у процесі занять хатха-йогою протягом навчального року. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків : ХДАФК, 2015. № 1 (45). С. 129 –133.

62. Тракалюк Т., Єременко О. Особливості вдосконалення фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів у спортивних танцях на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2016. № 4. С. 16–20.

63. Фокина Е.М. Спортивные танцы как здоровье сберегающая технология в образовательном пространстве. *Молодой ученый*. 2014. № 9. С. 71–73.

64. Чертихина, Н.А. Комплексное развитие вестибулярной устойчивости в художественной гимнастике на этапе начальной подготовки : дис. канд. пед. Наук. Волгоград, 2013. 250 с.

65. Чикалова Г.А. Спортивная хореография: учебно-методическое пособие. Волгоград: ВГАФК, 2003г.

66. Чистова Т. Чем полезны бальные танцы. – <http://dancesport.kiev.ua/articles/polezn.php>

67. Agopyan A. Analysis of Body Movement Difficulties of Individual Elite Rhythmic Gymnasts at London 2012 Olympic Games Finals. *Middle-East Journal of Scientific Research*. 2014;19(12):1554–1565.

68. Anca I. Comparative study between athletes in rhythmic gymnastics and dance anatomic and physiologic and development specific force. In: Ovid us University Annals. Series: *Physical Education & Sport/Science*. Movement & Health; 2016;16(2), p. 477–783.

69. Bateeva, N.P. Udoskonalennia spetsialnoi fizychnoi ta tekhnichnoi pidhotovky kvalifikovanykh sportsmeniv z akrobatychnoho rok-n-rolu v richnomu makrotsykli: avtoref. dys. kand. nauk fiz. vykhovannia i sportu, Kharkiv, 2013. 22 p.

70. Batista A, Bobo Arce M, Lebre E, Ávila-Carvalho L. Flexibilitat en gimnàstica rítmica: asimetria funcional en gimnastes júnior portugueses. *Apunts. Educació Física i Esports*. 2015;120:19–26.

71. Boligon L, Deprá P, Parra Barbosa I. Rinaldi Influence of flexibility in the execution of movements in rhythmic gymnastics. *Health Sciences*. 2015;37(2): 141–145.

72. Imperial Society of Teachers of Dancing [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu : www.istd.org/

73. Jive / World Dancesport Federation. Roma : Grafiche BIME, 2013. 174 p.

74. Kostiukevych V., Borisova, O., Shynkaruk, O., Shlonska, O., Stasiuk, I. Modeling of training process of athletes in sports games in annual macrocycle. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 2018 Supplement issue 1, Art 44, pp. 327–334.

75. Paso doble / World Dancesport Federation. Roma : Grafiche BIME, 2013. 173 p.
76. Rumba / World Dancesport Federation. Roma : Grafiche BIME, 2013. 189 p.
77. Samba / World Dancesport Federation. Roma : Grafiche BIME, 2013. 213 p.
78. Serova, L.K. Psychological classification of sports events. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, 2018 Vol. 155, No. 1, pp. 302–306.
79. Syvash IS. The formation of young athletes' specialization on the example of rhythmic gymnastics group exercises. *Pedagogic, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2014; 6:63–71.
80. WDSF COMPETITION RULES. WDSF AGM. 2018. 300 p.

АНОТАЦІЯ

Забродіна К. О. Удосконалення технічних дій спортсменів 16–18 років у спортивно–бальних танцях // Сумський державний університет, 2019. 82 с.

У роботі розглянуто питання вдосконалення технічних дій спортсменів 16–18 років у спортивно–бальних танцях на етапі спортивного вдосконалення. Розроблено структуру і зміст спеціальної технічної підготовки в спортивно–бальних танцях із застосуванням засобів сучасних технологій. Визначено співвідношення годин на різні види підготовки у даному виді спорту. Встановлено, що застосування розробленої методики удосконалення технічних дій спортсменів у спортивно–бальних танцях сприятиме покращенню їх технічної майстерності на змаганнях різного рівня.

Матеріали дослідження та сформульовані висновки можуть використані фахівцями та тренерами у тренувальному процесі при підготовці спортсменів, які займаються спортивно–бальними танцями.

Ключові слова: спортивно–бальні танці, технічні дії, тренувальний процес.

АНОТАЦИЯ

Забродина К.А. Совершенствование технических действий спортсменов 16–18 лет в спортивно–бальных танцах // Сумской государственной университет, 2019. 82 с.

В работе рассмотрены вопросы совершенствования технических действий спортсменов 16–18 лет в спортивно–бальных танцах на этапе спортивного совершенствования. Разработана структура и содержание специальной технической подготовки в спортивно–бальных танцах с применением средств современных технологий. Определено соотношение часов на различные виды подготовки в данном виде спорта. Установлено, что применение разработанной методики совершенствования технических действий спортсменов в спортивно–бальных танцах способствовать улучшению их технического мастерства на соревнованиях различного уровня.

Материалы исследования и сформулированы выводы могут использоваться специалистами и тренерами в тренировочном процессе при подготовке спортсменов, занимающихся спортивно–бальными танцами.

Ключевые слова: спортивно–бальные танцы, технические действия, тренировочный процесс.

ANNOTATION

Zabrodina K.A. Improving the technical actions of athletes 16-18 years old in sports ballroom dancing // Qualification work of the master. – Sumy State University. 2019, 80p.

The paper considers issues of improving the technical actions of athletes 16-18 years old in sports and ballroom dancing at the stage of sports improvement. The structure and content of special technical training in ballroom dancing has been developed using modern technology. The ratio of hours for various types of training in this sport is determined. It is established that the application of the developed methodology for improving the technical actions of athletes in ballroom dancing helps to improve their technical skills in competitions at various levels.

The research materials and the conclusions formulated can be used by specialists and trainers in the training process in the preparation of athletes involved in ballroom dancing.

Key words: ballroom dancing, technical actions, training process.