

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет фізичного виховання, здоров'я та туризму
Кафедра фізичної культури і спорту

Кваліфікаційна робота
Магістра

на тему: **Методика виховання фізичних якостей у спортсменів
молодшого шкільного віку засобами спортивних бальних танців на
етапі початкової підготовки**

Виконав: магістр групи 8.0179-3с-з
Спеціальність «017 Фізична культура і спорт»
Освітня програма «Спорт»
Данильченко Валерія Олександрівна
Керівник к.фіз.вих., доцент Кокарев Б.В.
Рецензент д. пед. н., доцент Коваленко Ю.О.

Запоріжжя – 2020

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет фізичного виховання, здоров'я та туризму
Освітній рівень «Магістр»
Спеціальність «017 Фізична культура і спорт»
Освітня програма «Спорт»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
фізичної культури і спорту
проф. Сват'єв А.В. _____

«___» _____ 2020 року

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ (ПРОЕКТ) СТУДЕНТУ

Данильченко Валерії Олександрівни

1. Тема роботи (проекту) «Методика виховання фізичних якостей у спортсменів молодшого шкільного віку засобами спортивних бальних танців на етапі початкової підготовки»

керівник роботи (проекту) к.фіз.вих., доцент Кокарев Б.В.
затверджені наказом ЗНУ від «__» _____ 20__ року № _____

2. Строк подання студентом роботи (проекту) _____

3. Вихідні дані до роботи (проекту): Спостерігаються статистично значущі ($p < 0,05$) покращення практично за всіма показниками фізичної підготовленості в експериментальних групах наприкінці експерименту, порівняно з початковим тестуванням. Спортсмени-танцюристи молодшого шкільного віку, які склали обидві експериментальні групи, суттєво (від $p < 0,05$ до $p < 0,001$) випереджали своїх однолітків з контрольних груп. Таким чином, методика виконання самостійних завдань гімнастичної спрямованості підтвердила ефективність впливу на розвиток основних фізичних якостей у юних спортсменів, які займаються спортивними бальними танцями на етапі початкової підготовки.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): Провести аналіз даних науково-методичної літератури з проблеми удосконалення фізичної підготовленості спортсменів молодшого шкільного віку на етапі початкової підготовки. Дослідити ефективність впливу виконання самостійних завдань гімнастичної спрямованості на розвиток фізичних якостей у спортсменів молодшого шкільного віку, які займаються спортивними бальними танцями на етапі початкової підготовки. Визначити найбільш ефективні групи вправ для самостійного відпрацювання.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)
4 рисунки, 3 таблиці.

6. Консультанти розділів роботи (проекту)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
I	к.фіз.вих., доцент Кокарев Б.В.		
II	к.фіз.вих., доцент Кокарев Б.В.		
III	к.фіз.вих., доцент Кокарев Б.В.		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1	Аналіз та обробка літературних джерел за темою дипломної роботи	вересень 2019 р. – травень 2020 р.	
2	Визначення мети, завдань, методів та організації дослідження	жовтень 2019 р. – листопад 2019 р.	
3	Проведення власних експериментальних досліджень	січень 2020 р. – березень 2020 р.	
4	Обробка отриманих даних та оформлення результатів дипломної роботи	березень 2020 р. – листопад 2020 р.	
5	Підготовка до попереднього захисту на кафедрі фізичної культури і спорту	листопад 2020 р. – грудень 2020 р.	
6	Попередній захист роботи на кафедрі фізичної культури і спорту	грудень 2020 р.	
7	Остаточне оформлення роботи та підготовка до захисту	грудень 2019 р.	

Студент

_____ (підпис)

_____ (ініціали та прізвище)

**Керівник роботи
(проекту)**

_____ (підпис)

_____ (ініціали та прізвище)

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____

(підпис)

_____ (ініціали та прізвище)

ЗМІСТ

Зміст	4
Реферат	5
Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень та термінів.	7
Вступ	8
1 Аналіз літературних джерел за темою дослідження	9
1.1 Сучасні дані про вікові особливості розвитку рухової функції у дітей шкільного віку	9
1.2 Методика виховання фізичних та рухових якостей у дітей молодшого шкільного віку	14
1.3 Види підготовки спортсменів у спортивно-бальних танцях	18
1.4 Характерні особливості етапу початкової підготовки, відбору та комплектування груп у складно-координаційних видах спорту	27
2 Завдання, методи та організація дослідження	31
2.1 Завдання дослідження	31
2.2 Методи дослідження	31
2.3 Організація дослідження	34
3 Результати досліджень	37
Висновки	48
Перелік посилань	49

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 54 сторінок, 4 рисунки, 3 таблиці, 65 літературних джерела.

Об'єкт дослідження – методика виховання фізичних якостей засобами спортивних бальних танців на етапі початкової підготовки

Метою дослідження було визначення ефективності методики самостійних завдань гімнастичної спрямованості для розвитку фізичних якостей у спортсменів молодшого шкільного віку, які займаються спортивними бальними танцями на етапі початкової підготовки.

Методи дослідження: Аналіз та узагальнення даних джерел літератури; педагогічні дослідження; педагогічний експеримент; метод контрольних випробувань; метод експертної оцінки; методи математичної статистики.

Результати. Аналізом науково-методичної літератури визначено ефективні засоби розвитку рухових якостей юних спортсменів. Встановлено, що в експериментальних групах наприкінці дослідження спостерігаються статистично значущі покращення показників фізичної підготовленості. Спортсмени експериментальних груп за всіма показниками випереджали своїх однолітків з контрольних груп. Таким чином, маємо підставу вважати обрану методику вдосконалення фізичних якостей юних спортсменів-танцюристів, які займаються спортивними бальними танцями на етапі початкової підготовки, ефективною.

Представлені матеріали доповнюють дані попередніх досліджень щодо розвитку основних фізичних якостей у юних спортсменів-танцюристів, які займаються спортивними бальними танцями на етапі початкової підготовки.

Підтверджено та доповнено раніше зроблені висновки про те, що гімнастичні вправи є вкрай ефективним засобом розвитку фізичних якостей юних спортсменів у будь-якому виді спорту, зокрема, у спортивних танцях.

ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ, СПОРТИВНІ БАЛЬНІ ТАНЦІ, ПОЧАТКОВА ПІДГОТОВКА, МЕТОДИКА, ЗАСОБИ ГІМНАСТИКИ

ABSTRACT

Thesis: 54 pages, 4 Figures, 3 tables, 65 literary sources.

The object of research is a method of educating physical qualities by means of sports ballroom dancing at the stage of initial training

The aim of the study was to determine the effectiveness of the method of independent tasks of gymnastic orientation for the development of physical qualities in athletes of primary school age who are engaged in sports ballroom dancing at the stage of initial training.

Research methods: analysis and generalization of these literature sources; pedagogical research; pedagogical experiment; method of control tests; method of expert evaluation; methods of Mathematical Statistics.

Results. The analysis of scientific and methodological literature determines effective means of developing motor qualities of young athletes. It was found that statistically significant improvements in physical fitness indicators were observed in the experimental groups at the end of the study. Athletes of the experimental groups were ahead of their peers from the control groups in all indicators. Thus, we have reason to consider the chosen method of improving the physical qualities of young athletes-dancers engaged in sports ballroom dancing at the stage of initial training effective.

The presented materials complement the data of previous studies on the development of basic physical qualities in young athletes-dancers engaged in sports ballroom dancing at the stage of initial training.

Confirmed and supplemented previously made conclusions that gymnastic exercises are an extremely effective means of developing the physical qualities of young athletes in any sport, in particular, in sports dancing.

PHYSICAL QUALITIES, SPORTS BALLROOM DANCING, INITIAL TRAINING, METHODS, MEANS OF GYMNASTICS

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ,
СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ

МОК – Міжнародний Олімпійський Комітет

АСТУ – Асоціація спортивного танцю України

СКУ – спортивний комітет України

IDSF – Міжнародна Федерація танцювального спорту

WD&DSC – Всесвітній комітет танцювального спорту

ЗФП – загальна фізична підготовка

СФП – спеціальна фізична підготовка

СТП – спеціальна технічна підготовка

СРП – спеціальна рухова підготовка

КСТ – клуб спортивного танцю

ШБТ – школа бального танцю

ЧСС – частота серцевих скорочень

ЦНС – центральна нервова система

МКЦ – мікроцикл

МЗЦ – мезоцикл

ЕПБП – етап попередньої базової підготовки

КГ – контрольна група

ЕГ — експериментальна група

ВСТУП

Актуальність. Проблема фізичного вдосконалення, центральне місце в якій займають такі фізичні якості як сила, гнучкість, спритність, швидкість, витривалість хвилює і цікавить людину протягом усього життя. Це цілком природно, оскільки фізичні можливості людини, його зовнішній вигляд, самопочуття, інтерес до життя в основному залежать від рівня розвитку рухових якостей. Цим значною мірою обумовлений великий інтерес, який проявляється у різних країнах до сучасного спорту високих досягнень, який є ареною демонстрації унікальних фізичних можливостей людини. Одним із актуальних питань сучасного спорту, в тому числі і спортивних танців, є реалізація загальнотеоретичних підходів та принципів системи спортивного тренування безпосередньо в управлінні тренувальним процесом на основі системного підходу [30, 83, 146].

Сучасний рівень розвитку спортивних танців вимагає тривалої і наполегливої роботи з дитячих років до зрілого віку, спрямованої на розвиток фізичних якостей, оволодіння технікою різноманітних складних вправ, виховання психологічної стійкості. На жаль, питаннями навчання дітей 6-8 років у спортивних танцях почали займатися порівняно недавно і в силу відомих причин, приділяють порівняно мало часу. Водночас, система підготовки юних спортсменів повинна мати чітко визначені цілі і завдання, конкретні для кожного етапу. Дана теза, в нашому випадку, є обґрунтуванням актуальності проведеного дослідження.

Мета дослідження – визначити ефективність методики самостійних завдань гімнастичної спрямованості для розвитку фізичних якостей у спортсменів молодшого шкільного віку, які займаються спортивними бальними танцями на етапі початкової підготовки.

Об'єкт дослідження – фізична підготовленість юних спортсменів 6 – 8 років які займаються спортивними танцями на етапі початкової підготовки.

Предмет дослідження – рухові якості дітей 6–8 років, які займаються спортивними танцями і динаміка їх розвитку.

1. АНАЛІЗ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ ЗА ТЕМОЮ ДОСЛІДЖЕННЯ

1.1 Сучасні дані про вікові особливості розвитку рухової функції у дітей шкільного віку

Шкільний вік є найбільш відповідальним періодом розвитку організму і один з найважливіших у становленні особистості людини. У цьому віці закладаються основи здоров'я, гармонійного розумового та фізичного розвитку. Все різноманіття рухової діяльності людини (трудової, спортивної, ігрової, професійної) являють собою довільні, тобто цілеспрямовані, мотивовані, заздалегідь заплановані, свідомо регульовані й оцінювані дії [11, 13, 19].

Рухова діяльність є одним із найважливіших шляхів пізнання дитиною навколишнього світу і, таким чином, впливає на його психічний розвиток. Від того, наскільки повноцінно здійснюється фізичне виховання в шкільному періоді, значною мірою залежить не тільки фізичний, але і розумовий розвиток особистості в подальшому. Природно, що в період такого бурхливого природного фізичного розвитку надзвичайно важливо цілеспрямовано впливати на сам процес, щоб задати його оптимальний напрям. Від того, наскільки раціонально буде проводитися фізичне виховання, у великій мірі залежить весь наступний хід фізичного вдосконалення людини [11, 13, 19].

Не викликає сумнівів, що різним етапам розвитку організму властиві специфічні перетворення в розвитку та функціонуванні біологічних систем. Основною спрямованістю онтогенетичного розвитку є вдосконалення морфологічної організації фізіологічних систем організму за рахунок підвищення ступеня інтеграції окремих ланок системи, що включаються у діяльність залежно від конкретних умов, завдань і потреб, що забезпечує більш економічне та адаптивне реагування на фактори зовнішнього середовища [2].

Так, наприклад, при дослідженні швидко-силових властивостей нервово-м'язового апарату спортсменів різного віку від 10 до 21 року,

реєструвалося поодиноким скороченням триголового м'яза гомілки. В результаті було встановлено практично однаковий час в різних вікових групах [3].

Формування рухової функції людини відбувається під впливом умов зовнішнього середовища, постійно вимагає від людини рухової діяльності і вирішення найрізноманітніших рухових завдань. Вважається, що основою сучасних досліджень з проблем розвитку рухової функції організму служать роботи І.М. Сеченова та І.П. Павлова про рефлекторне походження довільних рухів. Сучасна фізіологія руху дозволяє стверджувати, що від розвитку рухового аналізатора залежить можливість керувати рухами свого тіла і виконувати різні за координаційною складністю рухи. Функція рухового аналізатора, за наявними в літературі даними, підпорядковується закономірностям вікового розвитку. Цей розвиток відбувається протягом ряду років, причому з 7 до 14 років відбувається активний розвиток рухової функції дітей, яке до 13-14 років досягає високого рівня розвитку [5, 6].

Як відзначають у своїх роботах багато фахівців, умовні рефлекси у дітей виробляються швидко, але закріплюються не відразу, і навички дитини спочатку не міцні [7, 8, 33, 48].

Матеріали досліджень, при вивченні вікових особливостей дітей 6-15 річного віку свідчать про те, що в період від 5 до 12 років відбувається інтенсивний розвиток і вдосконалення функції кори великих півкуль головного мозку. Діти 5-6 років значно поступаються в швидкості утворення складних умовних зв'язків та гальмівних реакцій, а також у міцності (стійкості) вироблених умовних рефлексів [9].

У міру розвитку диференціювання ЦНС та її дозрівання, з'являються статичні рухові функції. Виникнення та зміцнення цих функцій визначається як внутрішніми, так і зовнішніми факторами. Новонароджена дитина володіє дуже невеликою кількістю інтенсивних рухів в сфері скелетних м'язів. Усі довільні рухи формуються за життя дитини під впливом зовнішніх обставин. Впродовж 4-7 років життя умовні зв'язки закріплюються і в процесі навчання вдосконалюються. При підвищенні м'язового навантаження розвиток рухових

якостей та підвищенні рівня фізичної підготовленості відбувається більш інтенсивно [10].

Відомо, що м'язова система у дитини раннього віку ще недостатньо розвинута порівняно з дорослою людиною, і м'язова маса становить 25% маси всього тіла, тоді як у дорослого вона дорівнює 40-43 %. По мірі розвитку рухів дитини збільшується маса і скорочувальна здатність м'язової тканини. Збільшення сили м'язів багато в чому визначається фізичним навантаженням при заняттях фізичними вправами [10; 11].

Згідно зі спостереженнями дослідників в 6-7 років настає так званий 1-й період «витягування», коли за рік дитина виростає на 10 і більше сантиметрів. Збільшення у вазі становить в середньому 2 кг на рік. Дуже помітно змінюються пропорції статури. Це відбувається за рахунок швидкого зростання трубчастих кісток. Змінюється постава і хода, закінчується формування фізіологічних вигинів хребта, суглобів, склепіння стопи, прогресує мінералізація кісткової тканини [12, 13].

Помічено, що найважливішим показником рухових здібностей дітей є їх моторна адаптація, тобто вміння пристосовувати структуру основних рухових дій до різних умов. Такі показники моторної адаптивності, як стрибковий та біговий, з віком поліпшуються [14].

Авторами деяких робіт була висунута гіпотеза про те, що вікове збільшення моторної ефективності зазначається лише тоді, коли процеси, необхідні для виконання даної конкретної задачі у дітей менш ефективні, ніж у дорослих. Результати досліджень, частково підтвердили правоту даної гіпотези. Вони показали, що діти від 6 до 12 років відчують труднощі при визначенні траєкторії руху об'єкта. Однак, здатність точно визначати напрямок удару практично не відрізняється від дорослих в ситуації альтернативної реакції. Ці дані показують, що розвиток швидко-силових якостей у дітей йде нерівномірно. Дослідженнями встановлено, що етапи прискореного росту періодично змінюються фазами уповільненого розвитку фізичних якостей [11, 13, 19].

Більшість авторів сходяться на думці, що темпи зростання швидкісно-силових якостей в різні вікові періоди різні. В молодшому віці рівень розвитку швидкісно-силових якостей не визначається ступенем розвитку сили м'язів. Діти 7-11 років володіють низькими показниками м'язової сили і схильні до короткочасних швидкісно-силових вправ [11, 13, 19].

У період від народження до вступу до школи дитина проходить три кризових етапи: в один рік; в три роки; в сім років. Перші сім років життя дитини характеризуються інтенсивним розвитком всіх органів. Дитина народжується з певними успадкованими біологічними властивостями основних нервових процесів (сила, врівноваженість, рухливість). Однак, ці особливості складають лише основу для подальшого фізичного і психічного розвитку, а визначальним фактором з перших місяців життя є навколишнє середовище та виховання, щоб було забезпечено бадьорий, позитивно-емоційний стан дитини, повноцінний фізичний і психічний розвиток [14].

Особливістю ЦНС дитини є незакінченість морфологічної структури і функціонального розвитку кори головного мозку. Вже з перших тижнів життя дитини можливе утворення у нього умовних рефлексів на зоровий та слуховий подразники, а також на різні зовнішні подразники. З віком утворення умовних рефлексів відбувається швидше. Між психікою і діяльністю встановлюються складні взаємини. З одного боку, психічні процеси формуються та проявляються безпосередньо в діяльності, а з іншого – ті ж психічні процеси безпосередньо регулюють саму діяльність [11, 13, 19].

Згідно висновків вчених, дитина має навчитися керувати своїми рухами, керуючись відчуттями, пов'язаними з м'язовою діяльністю. Відповідно цьому слід навчитися аналізувати і порівнювати рухи, намагаючись пристосувати їх до такої активної діяльності, в якій найбільша робота проводилася б при найменшій витраті праці, що можливо також при відповідальних розумових заняттях [16, 17].

Психічний розвиток дітей залежить від багатьох обставин і дитяча психологія прагне не тільки знайти всі ті обставини, які впливають на

психічний розвиток, а також визначити, в чому саме полягає їх вплив, як під дією цих обставин дитина переходить з одного етапу розвитку на інший [11, 13, 19].

Таким чином, основне завдання навчання на кожному етапі психічного розвитку полягає не у прискоренні цього процесу, а в його збагаченні, у максимальному використанні можливостей, які дає саме даний етап, викликаючи інтерес до самого процесу навчання, випереджає психічний розвиток і веде його за собою [15, 18].

Достатній інтерес до занять необхідний і з фізіологічної точки зору. Фізіологи вказують на те, що від ступеня інтересу до будь-якої діяльності залежить рівень збудливості нервових клітин. Відомо, що при достатньому рівні їх збудливості можливе успішне утворення умовних рефлексів. Чисельні дослідження свідчать про те, що в залежності від характеру завдання відбувається не тільки підвищення загального рівня активності дитини, але і перебудова його рухів, що викликає збільшення ефективності. Завдання з наочно заданими умовами спонукає дітей до активної дії більшою мірою, ніж завдання з умовами в узагальненій формі [11, 13, 19].

Отже, з вище сказаного можна зробити висновок, що мислення дітей конкретно, тому виконання предметно оформленого завдання мобілізує їх індивідуальні можливості, викликає позитивні емоції, що позначається на їх фізичних уміннях.

Таким чином, розглядаючи доступну літературу з питань вікових особливостей розвитку рухової функції у дітей дошкільного і молодшого шкільного віку, ми можемо зробити висновок про те, що в попередні роки розглянутій проблемі було присвячено чимало досліджень. Однак з початку 90-х років намітився певний застій у вивченні та висвітленні даного наукового напрямку.

1.2 Методика виховання фізичних та рухових якостей у дітей молодшого шкільного віку

Молодший шкільний вік, практично, найсприятливіший період для розвитку більшості фізичних якостей та їх проявів. Згідно з твердженням більшості авторів, у цей час настає сенситивний період для розвитку координаційних здібностей, гнучкості. Оптимальним він вважається і для закладання основи до прояву силових здібностей. Найбільш логічним був би розгляд питання розвитку рухових якостей дитини в їх взаємозв'язку і відповідно до хронології сенситивності періодів [19].

Розвиток гнучкості. Як відомо, гнучкість – о це здатність виконувати рухи з максимальною амплітудою. Гнучкість залежить від рухливості суглобів і може бути активною і пасивною. Зазвичай, активний рух виконується за рахунок сили скорочення м'язів, що беруть участь в даному русі. Пасивний рух здійснюється за допомогою партнера або інших зовнішніх впливів [20].

Вправи на гнучкість рекомендуються фахівцями систематично вже з дошкільного віку, але виконувати їх слід дуже обережно, з невеликим навантаженням, яка тривалий час повторюється без збільшення. Додаткова зовнішня опора, яка використовується для збільшення амплітуди руху застосовується рідко. Діти ще не вміють розслабляти м'язи, тому в кожній вправі повинні бути паузи для відпочинку. Тому що у дітей є схильність до поперекового лордозу, то нахили назад з положення стоячи небажані [20, 34, 51].

Особливості застосування вправ на гнучкість в роботі з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку пояснюються тим, що поряд з пластичністю опорно-рухового апарату у дітей ще недостатньо зміцніли м'язи та зв'язки. Отже, різке збільшення навантаження (особливо на розрив) може призвести до травми [20].

Тут ми стикаємося з питанням про взаємозалежність якостей і зокрема з тим, що розвиток гнучкості має йти відповідно до розвитку м'язової сили. В

іншому випадку, до вже названих негативних явищ може додатися надмірна рухливість суглобів («розхитаність»), внаслідок недостатньої сили м'язів, що оточують суглоб [8, 21, 33].

Завдання, які зазвичай ставлять приступаючи до розвитку гнучкості, полягають у забезпеченні амплітуди рухів, яка б дозволила найбільш повно й економно проявляти силу, швидкість, витривалість і опановувати найбільш досконалими формами рухових навичок. У молодшому шкільному і, особливо, в дошкільному віці опорно-руховий апарат має велику гнучкість. Тому слід зберігати цю природну гнучкість, не зловживаючи вправами на розтягування, які можуть призвести до незворотних деформацій [22].

Розвиток координаційних здібностей. Згідно з визначенням координація - це вміння узгоджувати рухи різних частин тіла. Окремі елементи руху з'єднуються в єдину рухову дію, яка проводиться економно, ненапружено, пластично, чітко. Для розвитку координації, у вправах для рук та ніг слід враховувати поступове зростання складності. Крім того, потрібно давати вправи, в яких, нібито, ізольовано тренуються руки, ноги, тулуб. З часом, поступово вводити вправи, які об'єднують всі ці дії в єдине ціле [23].

У сучасній науково-методичній літературі досі не існує єдиної думки не лише щодо категорійного апарату проблеми координаційних здібностей, але й до того, що безпосередньо з цим пов'язано. Так, наприклад, існує думка, що розвиток спритності, як одного з проявів координаційних здібностей, безпосередньо пов'язаний з удосконаленням просторово-часових орієнтувань та інших здібностей, тому що спритність визначається умінням швидко перебудувувати рухову діяльність відповідно до раптово мінливої обстановки. У таких вправах пред'являють підвищені вимоги до уваги, кмітливості, швидкості реакції, тому що умови можуть змінюватися швидко та несподівано [24, 55, 59].

Розвиток координаційних здібностей відбувається на основі пластичності нервової системи, здатності відчуття і сприйняття власних рухів та навколишнього оточення. Успішне виконання рухової задачі визначається

точністю просторових, тимчасових і силових компонентів даного руху. У дитини виховання спритності пов'язано з розвитком координації рухів, вмінням узгоджено, послідовно виконувати рухи: біг, стрибки, метання, лазіння та ін., Тому для виховання координаційних здібностей використовуються різноманітні фізичні вправи, що включають ці основні рухи, а враховуючи вік тих, хто займаються, найкращою умовою для вдосконалення координації рухів можна вважати рухливі ігри [25, 26].

На думку більшості фахівців, завдання розвитку координаційних здібностей вимагає систематичної зміни вправ, новизни і деякого підвищення координаційної складності. Чим більше у дитини накопичується рухових навичок, тим легше йде засвоєння нових рухів, а отже, сам процес вдосконалення здібностей [25, 26].

Розвиток координації рухів неможливий без розвитку функції рівноваги, яка визначається положенням центру ваги над площею опори. Рівновага також залежить від сили інерції попереднього руху, особливо, якщо далі відбувається статична пауза. Наприклад, після декількох обертань важко зберегти рівновагу, ще важче після цього зупинитися в нерухомій позі [27].

Взагалі ж рівновагу визначають як здатність до збереження стійкості положення в умовах різноманітних рухів та поз на зменшеній чи підвищеній площі опору. Її виховання важливо починати в ранньому віці. Рівновага залежить від вестибулярного аналізатора, нервово-м'язового апарату і розташування центру ваги. У дітей досліджуваного контингенту центр ваги розташований високо, і тому їм важче зберегти рівновагу [28, 29].

Для виховання почуття рівноваги фахівцями рекомендовані спеціальні вправи на рівновагу: ходьба та біг по зменшеній або підвищеній опорі (дошка, лава, гімнастична колода); з виконанням різних завдань (пролізати в обруч, переступати через м'яч тощо). З віком завдання ускладнюються: стійка на одній нозі, стійка на носках та ін. Чим менше опора, тим складніше зберегти рівновагу [28, 29].

У процесі фізичного виховання швидкість проявляється у формі швидкості реакції і швидкості руху. Розрізняють просту і складну реакцію. Проста – це відповідь відомим рухом на відомий сигнал. Складна реакція може бути на рухомий об'єкт (м'яч) або реакцією вибору, коли дії залежать від поведінки супротивника [29].

Швидкість розвивається в процесі навчання дітей основним рухам. Для розвитку швидкісних якостей слід використовувати вправи в швидкому і повільному бігу: чергування в максимальному темпі на коротких дистанціях з переходом на більш спокійний темп виконання вправ. Це сприяє розвитку вміння прикладати різні м'язові зусилля відповідно з запропонованим темпом. У заняттях та ігровій діяльності використовується біг з ускладнених стартових положень. При вихованні швидкості відзначаються, як найбільш важливі, наступні методичні особливості: необхідно уважно стежити за дозуванням фізичних вправ, частіше чергувати темп їх виконання, повніше використовувати весь арсенал засобів для виховання даної якості, особливо рухливих ігор [28, 29].

Розвиток м'язової сили. По своїй суті швидкість є проявом силових можливостей, тобто, безпосередньо залежить від рівня розвитку такої якості, як м'язова сила. Вважається важливим, що для розвитку сили потрібно виховувати вміння розслабляти м'язи, а також розрізняти ступінь м'язових зусиль. З погляду фізіологів, наприклад, прояв сили обумовлюється, в першу чергу, силою та концентрацією нервових процесів, що регулюють діяльність м'язового апарату [30].

Разом з цим враховуються вікові особливості організму тих, хто займаються, особливо – дітей: незавершеність розвитку нервової системи, слабкість м'язів, переважання тону м'язів-згиначів тощо. Однак, збільшення сили може бути досягнуто не тільки за рахунок прискорення руху (швидкісно-силові вправи), але і за рахунок збільшення переміщуваної маси (власне силові вправи). Силу можна розвивати різними фізичними вправами, але не всі вони підходять для дітей, особливо дошкільного віку.

Вченими не рекомендуються до використання в цьому випадку вправи статичного характеру. Вони затримують дихання, створюють несприятливі умови для роботи серця, судин, нервової системи. Водночас зазначається, що найбільш сприятливо впливають на дітей швидкісно-силові вправи у стрибках, метаннях і т. п.

Таким чином, аналіз спеціальної і методичної літератури показав, що правильно підібрані вправи, правильна методика, з урахуванням фізіологічних можливостей організму дитини, є одним з ефективних засобів розвитку рухових якостей і підвищення функціональних можливостей організму.

1.3 Види підготовки спортсменів у спортивно-бальних танцях.

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

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

Необхідно підкреслити, що система спортивного 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 спортивні танці. Спортивні 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.

Спортивні 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 спортивного 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 спортивних 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 спортивних 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 спортивних 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, вміння 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 спортивних 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 відтворити 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.

1.4 Характерні особливості етапу початкової підготовки, відбору і комплектування груп у складно-координаційних видах спорту

У будь-якому виді спорту, а особливо у видах спорту зі складною руховою структурою, яким зокрема є спортивні танці, навчально-тренувальна робота може бути успішною лише в тому випадку, якщо викладач добре знає вікові особливості своїх учнів і враховує їх при проведенні занять.

У зв'язку з цим фахівці з таких видів спорту, як гімнастика, акробатика, спортивні танці, стрибки в вод, спортивна аеробіка майже однотайно виділяють в числі перших найважливіших особливостей практично повну відсутність у спортсменів-початківців тих рухових навичок, які вони могли б використовувати у новій для себе спеціалізованої рухової діяльності. Ще одна особливість полягає в тому, що виконувані вправи являють собою складні за координацією рухи різними частинами тіла, які виконуються, найчастіше, в умовах незвичної опори, або при її відсутності. Це явище є абсолютно незвичним для людини взагалі [31, 32].

Крім того, не викликає сумніву, що дитячий і юнацький організм безперервно розвивається. Проте, організм ще не пристосований до значних навантажень, що в повній мірі відноситься і до нервової системи. Тому автори публікацій про тренування юних спортсменів у складно-координаційних видах спорту настійно рекомендують приділяти належну увагу цій віковій особливості [33, 35].

Дане твердження представляється важливим в силу того, що практично всі види спорту зі складною координацією рухів так чи інакше, пов'язані з

ранньою спеціалізацією. Згідно сучасним уявленням, вік для відбору в групи початкової підготовки у вище перерахованих видах спорту приблизно однаковий і дорівнює 5-7 років, з урахуванням статевих відмінностей. Як відомо, дівчатка починають заняття, як правило, на 1-2 роки раніше [36].

Ще однією важливою особливістю етапу початкової підготовки ряд фахівців вважає велику увагу, що приділяється тренерами морфології юних спортсменів. При цьому найбільш характерний наступний підхід. Багато фахівців, наприклад, вважають за доцільне орієнтуватись на якості, характерні для спортсменів високого класу, оскільки вони пройшли всі стадії природного спортивного відбору, всі етапи багаторічної підготовки. Вони, на їх думку, являють собою «еталон» якостей, необхідних для досягнення спортивної майстерності [37, 38].

Останнім часом, деякими фахівцями прийнято виділяти ще одну особливість. За аналогією до «випереджальної складності» її можна назвати, як принцип фізичної «над-надійність», тобто відбору для даного виду спорту дітей з такими якостями, які дозволяють прогнозувати певний запа фізичної підготовленості, якого б вистачило, з урахуванням передбачуваного прогресу даного виду спорту [37, 38].

Не тільки в складно-координаційних видах спорту слід звернути увагу на відповідність засобів фізичної та спеціальної підготовки початковому етапу тренування. Встановлено, що основний зміст тренувальних занять, майже у всіх таких видах, складає загальна фізична підготовка (ЗФП) – 40% часу, і спеціальна рухова підготовка (СРП) – 35-40% часу. Фахівці пов'язують це з тим фактором, що специфіка діяльності в складно-координаційних видах спорту спочатку передбачає оволодіння спортсменами великою кількістю спеціальних рухових дій, багато з яких є неможливими без ґрунтовної фізичної підготовленості [39].

Характерним для таких видів спорту як акробатика, стрибки у воду, художня гімнастика і, навіть, спортивні танці, ряд авторів вважає великий обсяг роботи, зробленої спортсменами на початковому етапі підготовки та етапі

початкової спеціалізації у спеціалізованому гімнастичному залі, що відкриває перед тренером більше можливостей для всебічної підготовки спортсменів. Ці ж автори виділяють і основний зміст занять в плані підбору вправ [37, 38].

Привертає увагу той факт, що у віці 9-10 років рухливі ігри поступово відходять на другий план, хоча все ще займають значне місце в тренувальному обсязі. На перший же план виходять спеціальні вправи, в переважній більшості складно-координаційні. Починається процес власне спеціалізації [37, 38].

Необхідно також відзначити таку особливість, дуже важливу не тільки на етапі ранньої спеціалізації, але і на наступних етапах, як розуміння учнем тренера і уявлення того, що від нього (учня) потребує педагог. На практиці було помічено, що попередні дії в розумі має велике значення для процесу розучування і закріплення вправ. Було встановлено, що уявлення викликає реальні зрушення фізіологічних процесів в організмі, які за своїм характером відповідають величині зрушень при реальному виконанні рухів [40].

Фахівцями фізичного виховання виділяються, як правило, три основні етапи відбору, з яких головним вважається перший етап, т. зв. етап «первинного відбору». Цю думку поділяє переважна більшість фахівців теорії та методики фізичного виховання.

У кожному виді спорту до поняття первинного відбору входять свої вимоги. Наприклад, придатність до занять гімнастикою майже завжди починається з постави і зовнішніх анатомічних та антропометричних даних, особливостей фізичного розвитку і статури дитини. Значною мірою це обумовлено факторами спадкового характеру і ці фактори є прогнозованими з великою часткою ймовірності. Сукупність зовнішніх ознак вже в 6-7 років дає можливість прогнозувати статуру дорослого спортсмена [41].

На початковому етапі антропометричним даними надається дуже велике значення. Представниками спортивної науки в різних видах спорту, в т. ч. і в спортивних танцях, з аналізу даних великої кількості спортсменів виведені навіть середньостатистичні показники, які виражають загальні вимоги до антропометричних даних дітей молодшого шкільного віку, якими необхідно

керуватися (або, принаймні враховувати) при наборі груп початкової підготовки [42].

Відомо, що успішна підготовка спортсменів високої кваліфікації багато в чому залежить від методики попереднього відбору, яка передбачає використання методів, що дозволяють оцінювати морфологічні, рухові та технічні особливості дитини.

Найчастіше, досвідчені тренери виділяють талановитих спортсменів, керуючись наступними ознаками і тестами:

1. Будова тіла (конституція).
2. Риси характеру.
3. Оцінка здібностей дитини до даного виду спорту.
4. Фізичні якості.
5. Технічні навички.

Тільки виконання всіх п'яти умов відбору дозволяє скласти цілісне уявлення про рівень підготовленості дитини на даний час, про його можливості для подальшого вдосконалення. Повна відповідність тільки одній з цих умов не може служити гарантією досягнення високих спортивних результатів у подальшому. Вирішальним для визначення здібностей та схильностей до того чи іншого виду спорту є узагальнення результатів всіх наведених ознак [43, 46].

З тих, хто за станом здоров'я, результатами випробувань відповідає вимогам і виявляє бажання займатися надалі, комплектуються групи початкової підготовки, причому обов'язковою умовою зарахування дитини є згода батьків. По закінченні комплектування починається перший етап багаторічної підготовки – так звана «початкова підготовка» (ПП).

Таким чином можемо констатувати, що характерним особливостям етапу початкової підготовки у спортивній літературі приділено значну увагу в силу важливості даного питання, а також його певної «універсальності» для багатьох споріднених видів спорту.

2. ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

Для проведення експериментальних робіт перед дослідженням були поставлені наступні завдання.

1. Провести аналіз даних науково-методичної літератури з проблеми удосконалення фізичної підготовленості спортсменів молодшого шкільного віку на етапі початкової підготовки.

2. Дослідити ефективність впливу виконання самостійних завдань гімнастичної спрямованості на розвиток фізичних якостей у спортсменів молодшого шкільного віку, які займаються спортивними бальними танцями на етапі початкової підготовки.

3. Визначити найбільш ефективні групи вправ для самостійного відпрацювання.

2.2 Методи дослідження

У цьому дослідженні були застосовані наступні методи:

1. Аналіз джерел науково-методичної літератури.
2. Педагогічні спостереження.
3. Педагогічний експеримент.
4. Метод контрольних випробувань.
5. Метод експертних оцінок.
6. Метод статистичного аналізу.
7. Метод отримання та аналізу ретроспективної інформації.

Аналіз літературних джерел застосовувався з метою правильного уявлення і розуміння теоретичних основ досліджуваної проблеми. Аналіз літератури проводився на основі вивчення науково-методичних джерел, збірників наукових статей, монографій, авторефератів і дисертацій.

Вивчалася література з питання композиції вправ в техніко-естетичних видах спорту (художня гімнастика, спортивна гімнастика, акробатика, фігурне катання, спортивна аеробіка, спортивні танці та ін.), питання естетичного сприйняття вправ, особливості оцінки змагальних вправ, компоненти виконавської майстерності спортсменів.

Поряд із всебічним вивченням стану даного питання шляхом аналізу літературних джерел по темі дослідження, на практиці проводилися педагогічні спостереження на заняттях юних спортсменів. Це дозволило вивчити стан питання в безпосередній практичній діяльності.

Метод контрольних випробувань. Володіти широкою та об'єктивною інформацією про тренувальний процес, хід освоєння вправ і інших показників дозволив метод контрольних випробувань або тестування. Користуючись цим методом потрібно врахувати ряд принципових положень: відповідність тесту характеру та специфіці тренувальної діяльності, контингенту досліджуваних.

В даній роботі проводився контроль за всіма видами підготовленості спортсменів, що впливають на успішність навчання: розвитком рівня фізичної та технічної підготовленості юних спортсменів. Причому, враховуючи основні положення відповідності тестів контингенту випробуваних, контрольні нормативи приймалися в рівних умовах, на одних і тих же снарядах, під час змагань з фізичної та атестацій з технічної підготовки.

Контроль за розвитком сили і гнучкості проводився за допомогою контрольних вправ (тестів), згідно з таблицями для оцінки фізичної підготовленості спортсменів за Менхіним Ю.В. (1989).

Метод експертних оцінок – це з'ясування думки фахівців, які можуть висловити думку усно або в іншій інформативній формі. Найбільш часто використовується в гімнастиці та інших складно координаційних видах спорту, де отримати об'єктивні дані за деякими показниками (наприклад, технічна майстерність) не представляється можливим.

Оцінка якості виконання програми здійснювалася експертами (суддями) з артистичності та виконання, за складністю безпосередньо на змаганнях та

атестаціях. У процесі дослідження була створена наукова бригада, у складі 2 експертів (судді вищої категорії). За відеозаписом вони детально оцінювали виконання «базової хореографії» і всіх елементів складності для виявлення помилок і збавок за них в спортивній аеробіці. А також у процесі педагогічного експерименту, на змаганнях, наукова бригада (у складі 6 експертів) паралельно з суддівською колегією оцінювала виконавську майстерність спортсменів за критеріями виконання, артистичність та складності програми відповідно до Кодексу оцінок зі спортивних танців.

Педагогічний експеримент як один з методів, використаних у роботі, застосовується для виявлення ефективності тих чи інших засобів тренування, для з'ясування переваги одних методів і методичних прийомів над іншими.

Методи математичної статистики. Обробку результатів досліджень здійснювали за допомогою методів математичної статистики. Отриманий матеріал опрацьовано пакетами прикладних програм «Автоматизоване робоче місце» та пакетом прикладних програм MS Office Excel 2003 для статистичного аналізу SPSS, «Statistic for Windows» з розрахунком таких показників: середнє арифметичне (\bar{X}); помилка середньої арифметичної (S); σ – середнє квадратичне відхилення; t – критерій Стюдента (є критерієм достовірності нормального розподілу для рівновеликих і різновеликих вибірок). Достовірність вважалася суттєвою при 5% рівні значущості $p < 0,05$, що визнається як надійний у педагогічних дослідженнях.

Середнє арифметичне відображає найбільш характерні властивості досліджуваних явищ. Воно визначається шляхом ділення суми окремих показників на їх кількість (n):

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n}$$

Середньоквадратичне відхилення. Середньоквадратичне відхилення визначається за формулою:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum(x_i - \bar{x})^2}{n-1}}$$

Помилка середнього. Помилка середньої величини знаходиться за формулою:

$$m_x = \frac{\sigma}{\sqrt{n}}$$

Для порівняння мінливості ознак застосовують коефіцієнт варіації, який обчислюється за формулою:

$$v = \frac{\sigma \cdot 100}{\bar{x}} \%$$

Достовірність відмінностей показників визначається за формулою:

$$t = \frac{(\bar{x}_1 - \bar{x}_2)}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

Метод аналізу ретроспективної інформації в даній роботі полягав у відборі і аналізі результатів подібних змагань минулих років, з метою порівняння їх з даними цього дослідження. Це дозволило виявити певні закономірності розвитку методики і практики дитячих спортивних танців за останній 4-х річний період.

2.3 Організація дослідження

Експериментальне дослідження було проведено в 3 етапи.

На першому етапі (січень – травень 2020 р.) за результатами попереднього тестування і наступних іспитів за програмою ЗФП, з урахуванням даних спеціальної літератури з питань дослідження було відібрано 2 групи випробовуваних. Крім того, був зроблений вибір експериментальної методики, згідно з якою одна з груп ставала експериментальною і займалася за експериментальною методикою. Основним завданням і особливістю даної

методики було виконання досить великої кількості вправ силової спрямованості, об'єднаних в групи за завданням тренера і при його безпосередньому контролі (підказки, пояснення, виправлення помилок), але в той же час, уникаючи зайвої опіки, тобто самостійно.

Відстеження динаміки розвитку рухових якостей спочатку проводилося за такими напрямками:

- статичні силові якості (за тестом «кут у висі на турніку»);
- динамічні силові якості (за тестами «підтягування у висі лежачи на перекладині», «згинання-розгинання рук в упорі стоячи на колінах», «піднімання ніг у висі на гімнастичній стінці»);
- гнучкість (по тестах «місток», нахил вперед сидячи на підлозі ноги разом та ноги нарізно і «шпагати» – на ліву, на праву, поперечний);
- координаційні здібності (спеціальна рухова підготовленість) «стрибок у довжину з місця»);

Слід також вказати, що контроль за динамікою розвитку рухових якостей не обмежувався будь-яким одним етапом експерименту, а проходив протягом всієї дослідницької роботи, будучи її основним мотивом і висуваючи одну з основних завдань дослідження.

На другому етапі дослідження (вересень – жовтень 2020 р.) в ході педагогічного експерименту перевірялася ефективність впливу експериментальної методики на розвиток фізичних якостей піддослідних. Два рази протягом даного етапу проводилося тестування за показниками фізичної та спеціальної рухової підготовленості. Тестування проходило у формі змагань або контрольних занять з фізичної та технічної підготовки. Дані заносилися в протоколи змагань.

На третьому етапі дослідження (листопад – грудень 2020 р.) за допомогою сучасних програмних методів математичної статистики проводилася статистична обробка отриманого матеріалу. Розрахунки проводилися на персональному комп'ютері IBM за допомогою програм «Тест – Статистика» та стандартного набору статистичних функцій «Microsoft Excel».

Оцінка ефективності впливу запропонованої методики відбувалась за середньостатистичними показниками нормативів СФП-ЗФП і СТП – СРП.

Всі дослідження проводилися на базі Запорізького національного університету. У них брали участь хлопчики та дівчатка 6-7 років, які займаються сучасними бально-спортивними танцями у групах початкової підготовки 1-го року навчання. Заняття з кожною групою проводилися 3 рази на тиждень, тривалістю 2 академічних години у спортивному танцювальному клубі «Горизонт» та СОК ЗНУ міста Запоріжжя.

3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ

З метою дослідження ефективності впливу завдань силової спрямованості на розвиток рухових якостей починаючих спортсменів-танцюристів, безпосередньо на початку педагогічного експерименту в програму тренувань групи були введені блоки силових вправ і спеціальних рухових завдань для виконання їх в якості самостійних завдань після попереднього вивчення та пояснень тренера. Блоки вправ ЗФП – СФП та СРП – СТП, що застосовуються в якості самостійних завдань, виглядають наступним чином.

Блок № 1 (вправи ЗФП та СФП).

1. Підтягування в висі лежачи на низькій перекладині.
2. Утримання положення лежачи на животі, руки вгору за допомогою партнера між двома підвищеними опорами.
4. Застрибування - зістрибування з місця на тумбу заввишки 30-40 см
5. Стрибок у довжину з місця.
6. Лазіння по канату.

Блок № 2 (вправи СТП та СРП).

1. Перекид вперед.
2. Перекид назад.
3. Стійка на голові.
4. Стійка на руках біля стінки.
5. Ходьба в упорі лежачи – «Крокодил».
6. Застрибування з розбігу на гірку матів.

Блок № 3 (вправи для розвитку гнучкості).

1. Складки ноги разом та ноги нарізно.
2. Шпагати: на ліву ногу, на праву, поперечний.
3. Місток з положення лежачи на спині.
4. Махи ногами: вперед, назад, в сторони.
5. Утримання (почергове) прямих ніг – «рівноваги».

6. Сидячи на п'ятах, з підніманням колін (для розвитку рухливості в гомілковостопному суглобі).

З метою визначення впливу додаткових завдань для самостійного відпрацювання, а так само дослідження динаміки зміни фізичної підготовленості юних спортсменів 6-7 років, які займаються спортивними танцями, на початку експерименту були обстежені 4 групи випробовуваних, з яких 2 вважалися експериментальними (ЕГ-1 та ЕГ-2), а 2 – контрольними (ЕГ-1 та ЕГ-2).

Така схема проведення експерименту (своєрідне трактування «перехресного експерименту»), вважалася доцільною за для більш високого ступеня вірогідності отриманих результатів. Оскільки обидві пари груп тренувалися на окремій спортивній базі, за однією програмою тренувань та під керівництвом тих самих тренерів, можна стверджувати, що вплив на розвиток фізичних якостей завдавала саме програма, а не умови її реалізації.

За результатами початкового тестування ми мали можливість констатувати, що дані контингенту випробовуваних всіх 4 груп за показниками динамічної сили, статичної сили і гнучкості приблизно однакові, за винятком відмінностей за показником динамічної сили в групі ЕГ-2 і статичної сили в групі ЕГ-1, що на наш погляд, не вплинуло на загальну картину розвитку рухових якостей на момент початку експерименту в цілому. Отже, на підставі даних попереднього тестування, ми зробили висновок про досить однаковий розвиток тестованих якостей у випробовуваних досліджуваних груп (табл. 3.1, рис. 3.1–3.3).

При обробці отриманих результатів методами математичної статистики були отримані наступні дані (табл. 3.1–3.2). Якщо на початку експерименту спостерігалися низькі результати ($p > 0,05$) розвитку статичної і динамічної сили за тестами: «Вис кутом на перекладині», «Підтягування у висі лежачи на перекладині», «Стрибок у довжину з місця», то до кінця експерименту ми бачимо явний приріст результатів у спортсменів експериментальних груп ($p < 0,05$).

Таблиця 3.1

Результати тестування рухових якостей юних спортсменів-танцюристів контрольних та експериментальних груп на початку експерименту, ($\bar{x} \pm S$)

Норматив ЗФП та СФП (Тести)	Показники			
	$\bar{x} \pm S$	σ	V%	p
Група К-1				
Підтягування у вис. леж.	6,70 \pm 1,84	3,74	55,87	p>0,05
Згин.-розг. рук	2,70 \pm 0,96	3,06	113,22	p>0,05
Стрибок у довжину	122,40 \pm 7,27	22,99	18,78	p>0,05
Піднімання ніг	12,50 \pm 0,80	2,54	21,16	p>0,05
Гнучкість	5,06 \pm 0,44	1,38	27,17	p>0,05
Кут у висі на турніку	5,20 \pm 1,27	4,02	77,35	p>0,05
Група Е-1				
Підтягування у вис. леж.	7,30 \pm 1,09	3,43	47,03	p>0,05
Згин.-розг. рук	13,40 \pm 3,04	9,61	71,68	p>0,05
Стрибок у довжину	131,10 \pm 3,57	11,29	8,61	p>0,05
Піднімання ніг	13,10 \pm 0,55	1,73	13,20	p>0,05
Гнучкість	8,65 \pm 0,43	1,36	15,67	p>0,05
Кут у висі на турніку	23,20 \pm 4,76	15,06	64,92	p>0,05
Група К-2				
Підтягування у вис. леж.	6,80 \pm 1,99	6,30	92,70	p>0,05
Згин.-розг. рук	6,20 \pm 1,43	4,52	72,85	p>0,05
Стрибок у довжину	125,0 \pm 8,14	25,74	20,18	p>0,05
Піднімання ніг	13,40 \pm 0,40	1,27	9,44	p>0,05
Гнучкість	9,60 \pm 0,39	1,22	12,71	p>0,05
Кут у висі на турніку	11,40 \pm 1,89	5,97	52,34	p>0,05
Група Е-2				
Підтягування у вис. леж.	5,80 \pm 0,84	2,66	45,83	p>0,05
Згин.-розг. рук	7,30 \pm 1,38	4,35	59,55	p>0,05
Стрибок у довжину	127,80 \pm 6,26	19,79	15,49	p>0,05
Піднімання ніг	12,00 \pm 0,99	3,13	26,06	p>0,05
Гнучкість	9,95 \pm 0,19	0,60	6,02	p>0,05
Кут у висі на турніку	10,40 \pm 2,66	8,41	80,86	p>0,05

Примітки: p<0,05 (p<0,01; p<0,001) – між величинами показників ЕГ-1 та КГ-1; ЕГ-2 та КГ-2 на початку та наприкінці експерименту.

Таблиця 3.2

Результати тестування рухових якостей юних спортсменів-танцюристів контрольних та експериментальних груп наприкінці експерименту, ($\bar{x} \pm S$)

Норматив ЗФП та СФП (Тести)	Показники				
	$\bar{x} \pm S$	σ	V%	$\Delta \bar{x}$ (%)	p
Група К-1					
Підтягування у вису лежачи	10,40 \pm 1,92	6,06	58,26		p>0,05*
Згин.-розг. рук	9,90 \pm 2,90	9,18	92,76		p>0,05*
Стрибок у довжину з місця	136,0 \pm 7,88	24,92	18,33		p>0,05*
Піднімання ніг	13,90 \pm 0,60	1,90	13,11		p>0,05
Гнучкість	7,80 \pm 0,69	2,18	27,89		p>0,05*
Кут у висі на турніку	16,20 \pm 2,82	8,90	54,97		p>0,05*
Група Е-1					
Підтягування у вису лежачи	15,60 \pm 2,26	7,14	45,75		p<0,001*
Згин.-розг. рук	30,50 \pm 7,52	23,79	78,00		p<0,001*
Стрибок у довжину з місця	153,00 \pm 4,03	12,74	8,33		p<0,01*
Піднімання ніг	14,30 \pm 0,42	1,34	9,35		p>0,05
Гнучкість	11,00 \pm 0,27	0,85	7,73		p<0,05*
Кут у висі на турніку	48,20 \pm 10,49	33,16	68,79		p<0,05*
Група К-2					
Підтягування у вису лежачи	7,10 \pm 1,69	5,33	72,13		p>0,05
Згин.-розг. рук	7,80 \pm 2,38	7,53	96,47		p>0,05
Стрибок у довжину з місця	135,50 \pm 8,30	26,25	18,96		p>0,05*
Піднімання ніг	14,80 \pm 0,25	0,79	4,99		p<0,05*
Гнучкість	10,65 \pm 0,33	1,06	9,91		p<0,05*
Кут у висі на турніку	31,00 \pm 4,62	14,61	45,64		p>0,05*
Група Е-2					
Підтягування у вису лежачи	6,80 \pm 0,84	2,66	45,83		p>0,05
Згин.-розг. рук	16,20 \pm 2,71	8,56	52,85		p<0,001*
Стрибок у довжину з місця	159,50 \pm 8,18	25,87	16,22		p<0,05*
Піднімання ніг	14,40 \pm 0,65	2,07	14,34		p>0,05*
Гнучкість	11,55 \pm 0,16	0,50	4,31		p<0,05*
Кут у висі на турніку	31,00 \pm 4,92	15,56	50,21		p>0,05*

Примітки: p<0,05 (p<0,01; p<0,001) – між величинами показників ЕГ-1 та КГ-1; ЕГ-2 та КГ-2 на початку та наприкінці експерименту. * – значущі внутрішньо-групові відмінності між початком та закінченням експерименту.

Слід зазначити, що спостерігаються статистично значущі ($p < 0,05$) покращення практично за всіма показниками фізичної підготовленості в експериментальній групі № 1 (ЕГ-1) та в експериментальній групі № 2 (ЕГ-2) наприкінці експерименту, порівняно з початковим тестуванням.

У той же час видно, що виконання завдань зі спеціальної, технічної та спеціальної рухової підготовки завдало набагато менш ефективний вплив. Спочатку ми могли відзначити, що рівень технічної підготовленості на момент початку експерименту виявився приблизно однаковим в контрольних та експериментальних групах. Це пояснюється, на наш погляд, тим, що пропонувані до виконання вправи виявилися більш складно–координаційного характеру, ніж фізичні і абсолютно не знайомі випробуванним.

Наприкінці експерименту ми так само не можемо констатувати істотних відмінностей в рівні технічної підготовленості спортсменів контрольних та експериментальних груп, і навіть, тенденцій до зміни динаміки процесу. Статистично значущі відмінності ($p < 0,05$) у співвідношенні «початок експерименту» - «кінець експерименту» по групах простежуються дуже слабо і не за всіма показниками, з чого можна зробити висновок, що становлення технічної майстерності – процес багаторічний і слабо піддається суттєвому корегуванню в даному віці. Навіть найпростіші вправи вимагають ретельного опрацювання під безпосереднім контролем тренера, з виправленням великої кількості неминучих помилок. Як видно з представлених таблиць і малюнків, діти не завжди успішно справляються з виконанням таких завдань.

З метою визначення найбільш ефективних засобів удосконалення рухових якостей юних спортсменів, при введенні в тренувальний процес вони були розбиті на блоки, які виконувалися послідовно, один за одним в різних варіантах. Виняток становили вправи на гнучкість, які завжди виконувалися після загальної розминки та передували основному тренуванню.

Оцінка виконання вправ проводилася на контрольних заняттях за схемою: «зробив» - «не зробив», «залік» - «не залік». Так було виявлено, що якщо на початку першого місяця експерименту успішно справлялися із завданням 1-го

блоку (статичні силові вправи) близько 20% учнів експериментальних груп Е-1 та Е-2, то вже до кінця місяця цей показник зріс до 38%, а до кінця експерименту склав близько 79%.

Виконання завдань з технічної підготовки, навпаки, особливої ефективності не виявило. Як вже зазначалося вище, при майже однаковому рівні технічної підготовленості на початку експерименту ми не домоглися істотного приросту результатів на статистично достовірному рівні ($p > 0,05$).

Більше того, незважаючи на практично рівний відсоток успішності виконання елементів в експериментальній групі намітилась негативна тенденція заучування помилок, характерних уявленням юних спортсменів про виконувану дії без відповідних спеціальних знань та досвіду.

В цілому, групами були показані досить середні результати по: 38% успішних виконань від 100% можливих в експериментальній групі, в якій окремі елементи техніки були виділені у блоки для самостійного відпрацювання і 45% в контрольній, де навчання відбувалося в звичайному форматі. Це ще більше підкреслює ефективність застосування блоку фізичних вправ для самостійного відпрацювання перед другим блоком – технічним.

Разом з тим, можемо констатувати, що динамічна сила, хоч і мала значні покращення, як і в першому випадку, зросла менш значно, і блок вправ спрямований на розвиток динамічної сили виконувався менш успішно. Це наочно видно на наведених рисунках (рис. 3.1 – 3.3).

З представлених результатів початкового й підсумкового розвитку силових здібностей помітно, що на початку експерименту статичні силові вправи, такі як тест «кут у висі на турніку» виконуються в середньому на більш низьку оцінку, ніж динамічні «підтягування у висі лежачи на низькій перекладині» і «стрибок у довжину з місця». Це говорить про те, що статичні елементи, крім, власне, прояву сили, пов'язані з більш складними технічними діями, в результаті оволодіння якими і стався більш суттєвий приріст показників за цими тестами.

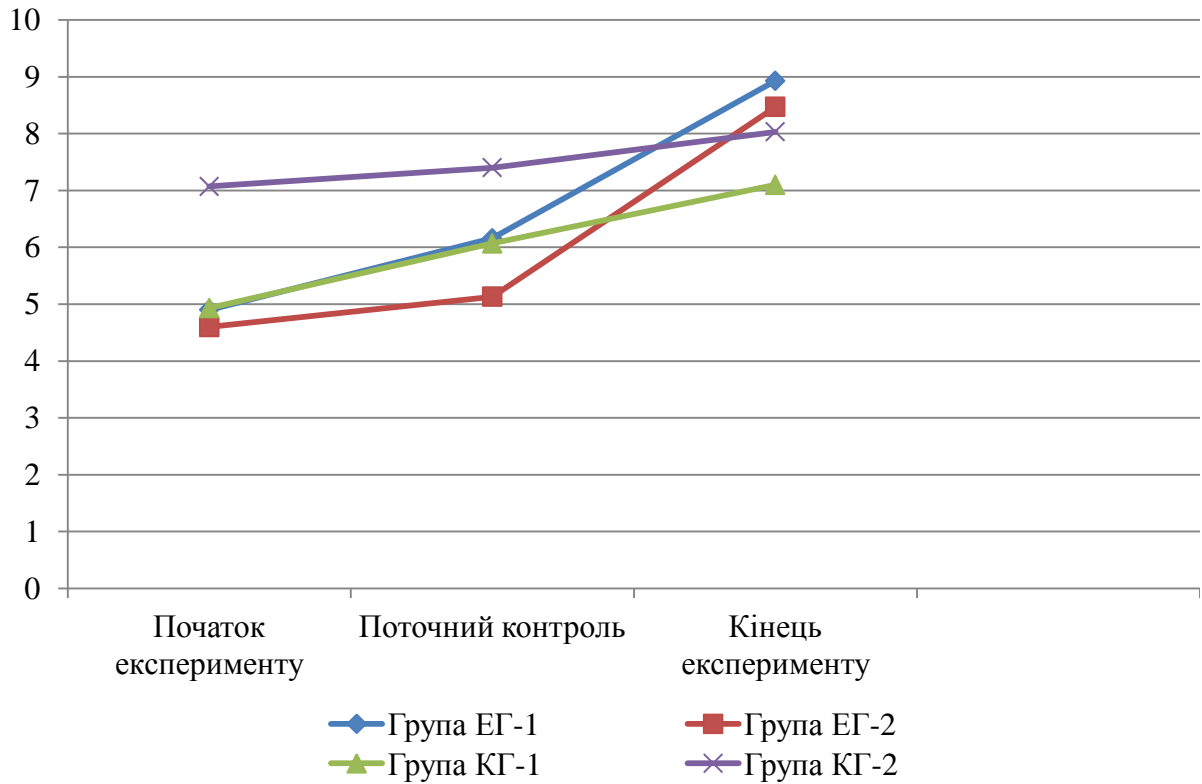


Рис. 3.1. Динаміка розвитку динамічної сили у юних спортсменів-танцюристів контрольних та експериментальних груп за час експерименту

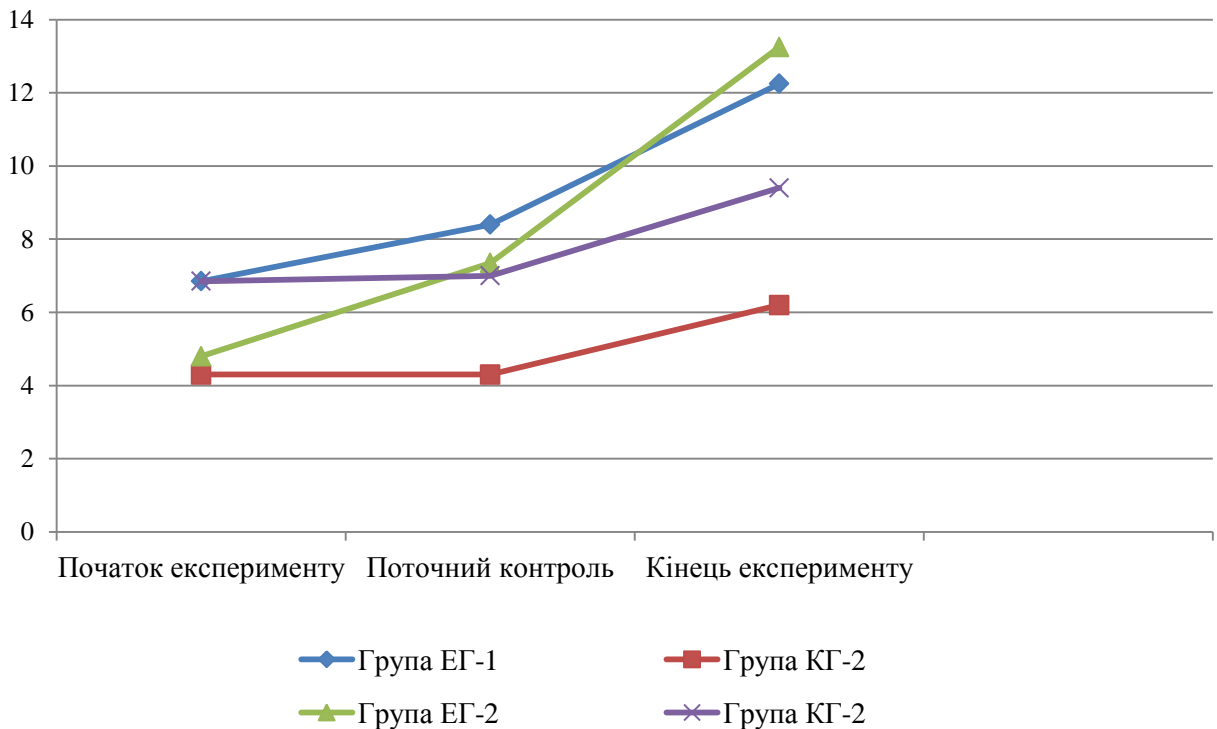


Рис. 3.2. Динаміка розвитку статичної сили у юних спортсменів-танцюристів контрольних та експериментальних груп за час експерименту

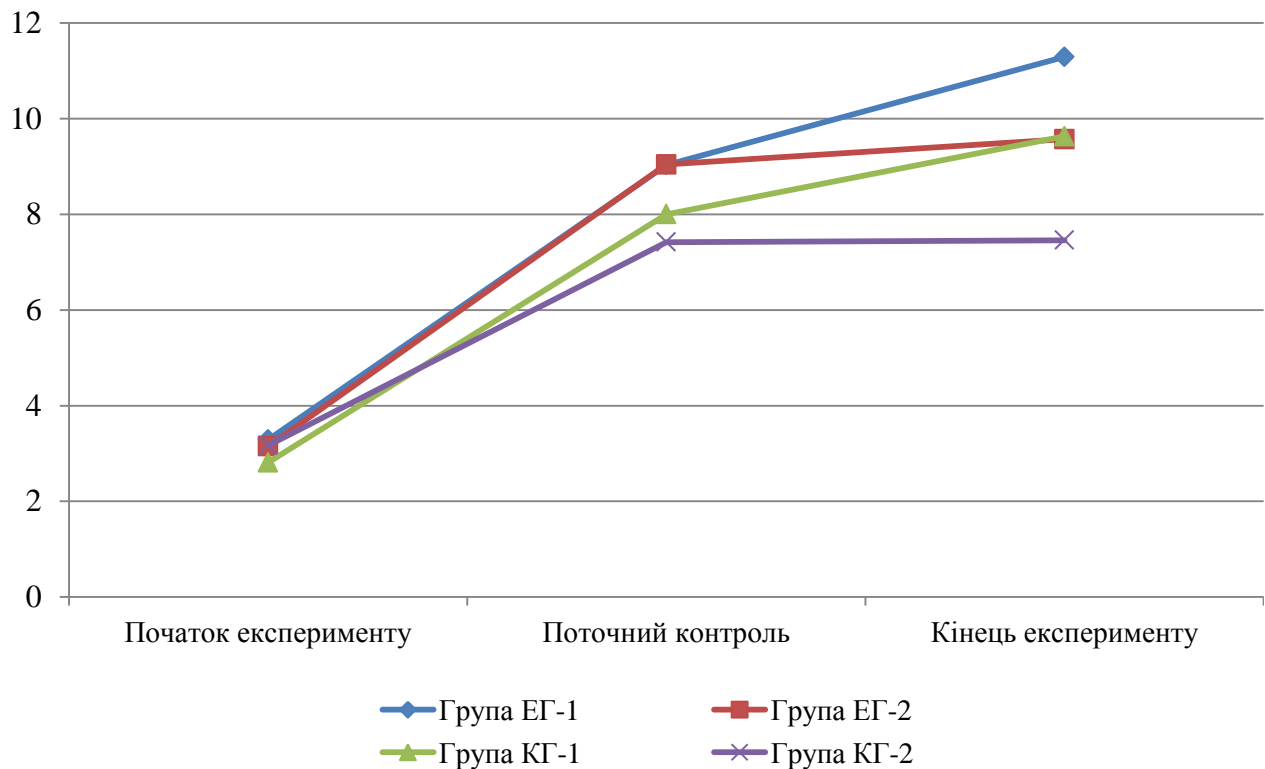


Рис. 3.3. Динаміка розвитку гнучкості у юних спортсменів-танцюристів контрольних та експериментальних груп за час експерименту

Разом з тим, слід зазначити, що, незважаючи на більш високий початковий рівень оцінок і менш значний приріст результатів тестів, що характеризують динамічну силу вони, на наш погляд, є більш інформативним показником реального розвитку силових здібностей, оскільки, з одного боку, не є технічно складними, а з іншого – входять в розряд загальноприйнятих, які використовуються для контролю за розвитком якості «сила».

За результатами початкового тестування ми мали можливість констатувати, що дані контингенту випробовуваних всіх 4 груп за показниками динамічної сили, статичної сили і гнучкості приблизно однакові, за винятком відмінностей за показником динамічної сили в групі ЕГ-2 і статичної сили в групі ЕГ-1, що на наш погляд, не вплинуло на загальну картину розвитку рухових якостей на момент початку експерименту в цілому. Отже, на підставі даних попереднього тестування, ми зробили висновок про досить однаковий

розвиток основних фізичних якостей у юних спортсменів-танцюристів досліджуваних груп.

На другому етапі експерименту, у зв'язку з тим, що спортсмени 2-х експериментальних груп додатково займалися розробленими комплексами гімнастичних вправ, було запропоновано провести спільне контрольне тренування, основною метою якого було підсумкове тестування за програмою експериментального дослідження. На даному етапі, в ході змагань, за програмою загальної та спеціальної фізичної підготовки проводилася повторна перевірка рівня фізичної підготовленості юних спортсменів-танцюристів контрольних та експериментальних груп.

В результаті аналізу даних цього етапу виявлено, що у всіх 4 групах спостерігається досить яскраво виражена позитивна динаміка розвитку всіх якостей. Так, зокрема, ми бачимо у всіх групах практично ідентичний малюнок динаміки розвитку як статичної, так і динамічної м'язової сили, тобто її незмінне наростання протягом експерименту і прогрес в поліпшенні гнучкості (табл. 3.1 – 3.2, рис. 3.1 – 3.3). Рівень динамічної сили зріс у групах К-1 і К-2 на 2,2 і 1,1 балу відповідно, а в групах Е-1 і Е-2 на 4,2 і 3,9 балу.

Рівень статичної сили, на наш погляд, зріс на більш значну величину, причому приріст має достовірний характер на рівні значущості у всіх без винятків групах. Однак, в групах К-1 і К-2 ця величина становить 2,3 і 5,5 балу відповідно, а в групах Е-1 і Е – 2-5,3 і 6,0 балів.

Отже, узагальнюючи отримані дані ми маємо можливість констатувати, що динаміка розвитку якості має більш яскраво виражений позитивний характер в групах Е-1 і Е-2.

При порівнянні графіків динаміки розвитку гнучкості у випробовуваних досліджуваних груп можна помітити не тільки загальний малюнок протікання процесу, але і практично однакові цифрові значення показника по всіх етапах експерименту. Вважаємо за доцільне звернути тут увагу на наступні моменти:

- майже однаковий вихідний рівень розвитку гнучкості у всіх дітей;

- більш плавне, ніж у випадку з іншими фізичними якостями, протікання процесу розвитку гнучкості з позитивною, тим не менш, динамікою процесу.

Поясненням до цього можуть служити, також кілька принципових положень, а саме:

- сенситивний період розвитку даної якості у випробовуваних;
- доступність методичних прийомів і засобів розвитку гнучкості;
- загальний підхід до методичного забезпечення занять.

У той же час, узагальнюючи дані розвитку кожної конкретної якості окремо, ми мали можливість проаналізувати вплив додаткових занять на загальну фізичну підготовленість юних спортсменів-танцюристів. Для цього ми застосували методику Ю.В. Менхіна (1989) яка дозволяє кожному результату, показаному спортсменом, зарахувати певний бал з урахуванням вікових та нормативних вимог. Нами в даному випадку, аналізувався сумарний (інтегральний) результат, продемонстрований спортсменами обох експериментальних та обох контрольних груп в змаганнях з фізичної підготовки наприкінці експерименту.

Таким чином, були отримані наступні дані. Середній результат по групі К-1 дорівнює: 20 балів на початку експерименту і 41,58 балу наприкінці. По групі К-2 – 29,4 балу на початку експерименту і 48,37 балу наприкінці.

Разом з тим, в експериментальних групах середні результати істотно перевищують показники контрольних в стадії закінчення експерименту. В той час як на початку експерименту (за винятком групи Е-1) ми мали практично рівні показники, які не мають великих розбіжностей. Відповідно, група Е-1: 40,6 балу на початку експерименту і 76,15 балу кінці; група Е-2: 28,9 балу – на початку експерименту і 61,04 балу – в кінці (табл. 3.3, рис. 3.4).

Виходячи з отриманих результатів, достовірність яких перевірена інтервальним методом і добре видно на представлених малюнках, ми вважаємо за можливе зробити висновок про високу ефективність додаткових занять

гімнастикою і, зокрема, їх позитивний вплив на фізичну підготовленість юних спортсменів-танцюристів.

Таблиця 3.3

Інтегральні показники розвитку основних фізичних якостей юних спортсменів-танцюристів на змаганнях з фізичної підготовки на початку та наприкінці експерименту, (балів)

Група	На початку експерименту	Наприкінці експерименту
К-1	20,00	41,60
Э-1	29,40	48,40
К-2	40,60	76,15
Э-2	28,90	61,00

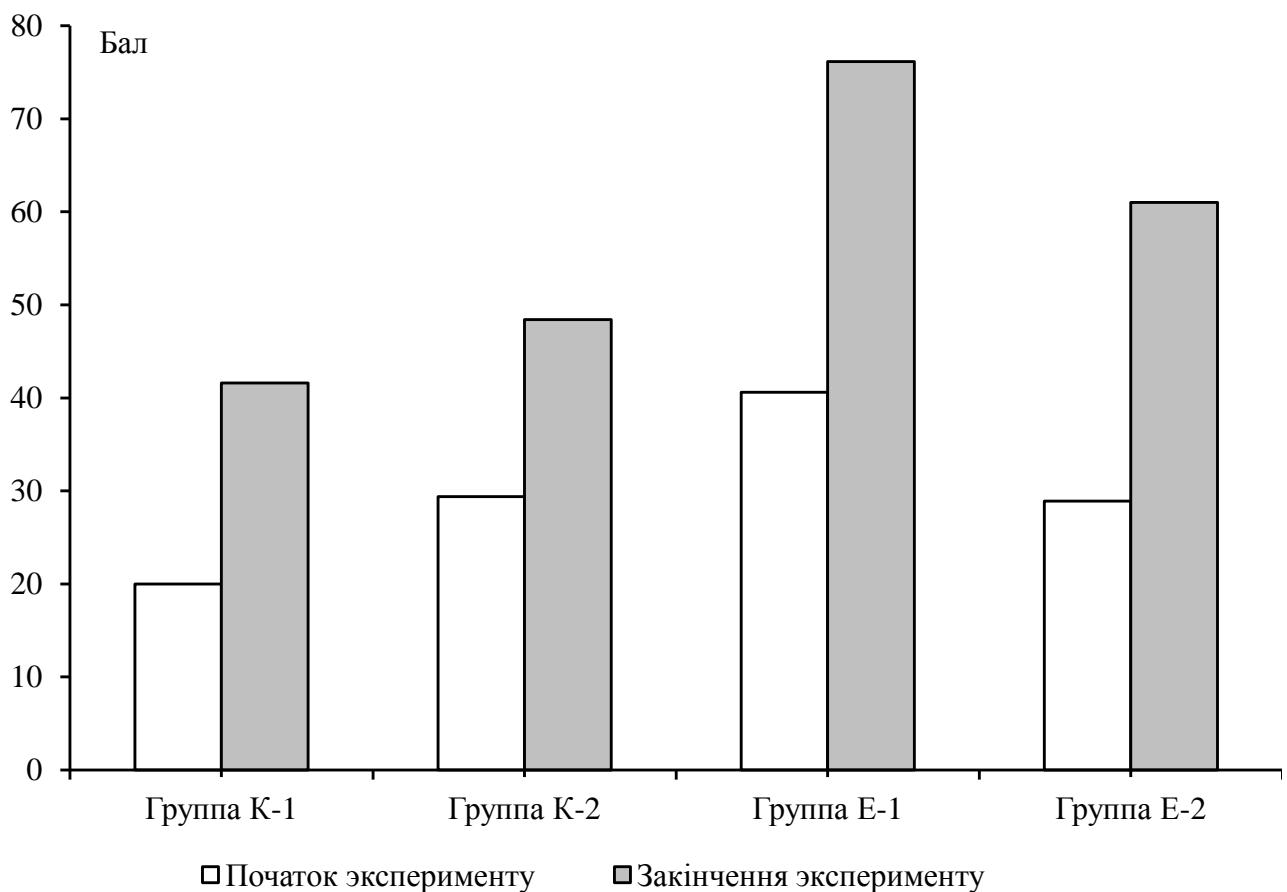


Рис. 3.4. Динаміка інтегральних показників розвитку основних фізичних якостей юних спортсменів-танцюристів на змаганнях з фізичної підготовки на початку та наприкінці експерименту, (балів)

ВИСНОВКИ

1. Аналіз спеціальної та методичної літератури показав, що правильно підібрані вправи, правильна методика, з урахуванням фізіологічних можливостей організму дитини, є одним з ефективних засобів розвитку рухових якостей і підвищення функціональних можливостей організму.

2. Групи випробовуваних, які взяли участь в експерименті, однорідні за складом виконавців і не мали на початку експерименту статистично достовірних відмінностей. Однак, процес розвитку досліджуваних рухових якостей у випробовуваних всіх чотирьох груп має виражену позитивну динаміку. Подібна картина є наслідком впровадження єдиної методики з урахуванням реальних умов для проведення тренувального процесу.

3. Наприкінці експериментального дослідження спостерігаються статистично значущі ($p < 0,05$) покращення практично за всіма показниками фізичної підготовленості в експериментальній групі № 1 (ЕГ-1) та в експериментальній групі № 2 (ЕГ-2) наприкінці експерименту, порівняно з початковим тестуванням. Крім того, ми можемо стверджувати, що практично за всіма показниками розвитку основних фізичних якостей спортсменів-танцюристи молодшого шкільного віку, які склали обидві експериментальні групи, суттєво (від $p < 0,05$ до $p < 0,001$) випереджали своїх однолітків з контрольних груп (КГ-1 та КГ-2). Таким чином, маємо змогу зробити висновок про ефективність впливу виконання самостійних завдань гімнастичної спрямованості на розвиток основних фізичних якостей у юних спортсменів-танцюристів, які займаються спортивними бальними танцями на етапі початкової підготовки.

4. Найбільш позитивний вплив на розвиток основних фізичних якостей у юних спортсменів-танцюристів, які займаються спортивними бальними танцями на етапі початкової підготовки надали вправи на розвиток силових здібностей (статична та динамічна сила). Вправи на розвиток гнучкості та спеціальної рухової підготовленості виявились менш ефективними.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Александрова В. А. Особенности использования круговой тренировки в процессе специальной силовой подготовки танцоров / В. А. Александров, В. В. Шиян // Слобожанский научно–спортивный вестник : [науч. – теор. журн.]. – Харьков: ХГАФК, 2013. – № 3 (36). – С. 31–37.
2. Александрова В. А. Оценка координационных способностей высококвалифицированных спортсменов в бальных танцах / В. А. Александрова, В. В. Шиян // Теория и практика физ. культуры. – М. : РГУФКСМиТ, 2012. – № 6. – С. 58 – 60.
3. Александрова В. А. Шкала оценки координационных способностей танцоров на основе шагов классической (базовой) аэробики и её применение в тренировке спортсменов / В. А. Александрова // Фитнес-аэробика-2013 : материалы Международной научной интернет-конференции (Москва, 1–12 декабря 2013 года). – М. : ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ». – С. 36 – 39.
4. Артемьева Г. П. Критерии отбора и прогнозирование спортивного совершенствования в акробатическом рок-н-ролле : дис. на соискание степени канд. наук по физ. воспитанию и спорту : 24.00.01. – «Олимпийский и профессиональный спорт» / Г. П. Артемьева. – Харьков : ХГАФКС, 2008. – 126 с.
5. Алтер М.Д. Наука о гибкости. - К.: Олимпийская литература, 2001. - 369 с.
6. Бирюк Е.В. Художественная гимнастика.- К.:Радянська школа, 1981.- С. 3-23.
7. Боброва Г.И. Художественная гимнастика в спортивных школах.- М.: Физкультура и спорт, 1974.- С. 38-61.
8. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте.- М.: Просвещение, 1986. - 230 с.
9. Болобан В.Н. Спортивная акробатика.- К.: Вища школа, 1988.- С.66-163.

10. Бочкарев В.Ф. Организация и критерии первоначального отбора юных гимнастов.- Фрунзе, 1976.- С. 157.
11. Белоус А. А. Сравнительный анализ координационных способностей танцоров, аэробисток и художественных гимнасток / А. А. Белоус, В. А. Александрова // Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте : материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции. – М. : РГУФКСМиТ, 2013. – С. 15 – 21.
12. Бубка С. Н. Особенности использования системного анализа в организации управления спортивной тренировкой / С. Н. Бубка, В. П. Бондаренко, А. Г. Рыбковский // Теория и практика физического воспитания : научно-методический журнал. – Донецк : ДонНУ, 2012. – № 2. – С.117 – 128.
13. Булатова М. М. Теоретико–методические основы реализации функциональных резервов спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности : автореф. дис. на соискание степени докт. наук : 13.00.04. – «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / М. М. Булатова. – Киев, 1996. – 50 с.
14. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов : учебное пособие / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 332 с.
15. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор.- М.: Физкультура и спорт, 1983.- С. 63.
16. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. - К.: Здоров'я,1981.- С. 23.
17. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта : учеб. для студ. вузов физ. культуры и фак. физ. воспитания вузов / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
18. Гаибов Ф. Ф. Круговая тренировка средствами гимнастики / Ф. Ф. Гаибов, З. Н Кудрявцева // материалы итоговой науч-практ. конф. проф.- препод. состава Национального государственного университета физической

- культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта за 2011г. – СПб. : НГУФКСиЗ им. П.Ф. Лесгафта, 2012. – С.62 – 65.
19. Гаибов Ф. Ф. Анализ и конкретизация требований, предъявляемых к спортсменам в различных гимнастических дисциплинах / Ф. Ф. Гаибов, Е. Н. Медведева // Научно-теоретический журнал "Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта". – СПб. : НГУФКСиЗ им. П.Ф. Лесгафта, 2013. – №10 (104). – С. 121 – 125.
 20. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для ин-тов физ. культуры./ Под ред. В.М.Смолевского.- М.: Физкультура и спорт, 1987.- 329 с.
 21. Данилина Л.Н. В кн.: Психология: Учебник для ин-тов физич. культуры/ Под ред. В.М.Мельникова.- М.: Физкультура и спорт, 1987.- 136 с.
 22. Дерюгина М.П. От колыбели до школы и далее.-М.: Беларусь, 1994.-677 с.
 23. Дерюгина М.П. От колыбели до школы и далее.-М.: Беларусь,1994.- 677 с.
 24. Дронов А.Ф. Как сберечь ребенка. Факультет здоровья.- М.: Физкультура и спорт, 1986 .- С. 32 - 33.
 25. Кистяковская М.Ю. Развитие основных двигательных качеств и движений. - М.: Педагогика, 1973.- 143 с.
 26. Кобяков Ю.П. Тренировка вестибулярного анализатора гимнастов.- М.: Физкультура и спорт, 1966.- С.4.
 27. Кольцова М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка.- М.: Просвещение, 1973.- 143 с.
 28. Коренберг В.Б. Надежность исполнения в гимнастике.- М.: Физкультура и спорт, 1970.- С. 70-73.
 29. Коренберг В.Б. Надежность исполнения в гимнастике.-М.:Физ-культура и спорт.1970.-С.70-73.
 30. Коренберг В.Б. Учитесь властвовать собою // Гимнастика. - 1986. - №2.- С. 26 - 30.

31. Коробкова Л.В. Взаимосвязь и диссоциация качественных особенностей двигательной деятельности // Теория и практика физической культуры.- 1958.- №7.- С.10.
32. Кокарев Б. В., Кокарева С. М., Черненко О. Є. Особливості відбору до груп початкової та базової підготовки у складно-координаційних видах спорту (з окремих гімнастичних дисциплін). *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць / За ред. О. В. Тимошенка.. 2019. № 9 (117)19. С. 50-55.*
33. Кокарев Б. В., Кокарева С. М., Дудник Ю. І. Дослідження впливу додаткових занять з акробатики на розвиток фізичних якостей спортсменів 7-9 років в чіарлідінгу. *Вісник Запорізького національного університету: фізична культура і спорт. 2019. № 2. С. 86-91.*
34. Красногорский Н.М. Высшая нервная деятельность ребенка.- М.: Педагогика,1958.- 230 с.
35. Лескова Г.П., Осокина Т.И. Педагогика и психология дошкольника.- М.: Просвещение, 1984.- 160 с.
36. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике.- М.: Физкультура и спорт, 1984.- С. 56.
37. Лисицкая Т.С., Заглада В.Е. Вольные упражнения женщин.-М.: Физкультура и спорт, 1975.- С. 30.
38. Любомирский Л.Е. Возрастные особенности движений у детей и подростков.- М.: Педагогика, 1979.- С. 96.
39. Лях В.И. Взаимоотношения координационных способностей и двигательных навыков: теоретический аспект // Теория и практика физической культуры.- 1991.- №3.- С. 31-35.
40. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физ. культуры / Л. П. Матвеев // 4-е изд., испр. и доп. – СПб. : Лань, 2005. – 384 с.
41. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для

- вузов физ. культуры / Л. П. Матвеев // 5-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2010. – 340 с.
42. Маліков М. В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / М. В. Маліков, А. В. Сватъев. – Запоріжжя: ЗДУ, 2006. – 227 с.
43. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике.-М.:Физкультура и спорт,1989.-224с.
44. Менхин Ю.В., Волков И.В. Начала гимнастики. - Киев: Здоров'я, 1980.- С.215-255.
45. Методика физического воспитания школьников / Под ред. Г.Б.Мейксона и Л.Б.Любомирского.- М.: Просвещение, 1989.- 143 с.
46. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основа физического воспитания школьников.- М.: Физкультура и спорт, 1989.- С. 19-24.
47. Назаров В.П. Координация движений у детей школьного возраста.- М.: Физкультура и спорт, 1969.- С. 9-10.
48. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 4-6 лет.- М.: Физкультура и спорт, 1983.- С. 4 - 6.
49. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2005. – 808 с.
50. Платонов В. Н. Олимпийский спорт : [монография] : в 2 т. Т. 1 / В.Н. Платонов, М.М. Булатова, С.Н. Бубка, Р. Барни, К. Георгиадис, С.И. Гуськов. – К. : Олимпийская литература, 2009. – 736 с.
51. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
52. Прилуцкий Б.Н., Райцин Л.М., Полторапавлов Н.В. Биомеханические аспекты автоматизации двигательного навыка // Теория и практика физической культуры.- 1991.- №3.- С. 13-18.

53. Психология физического воспитания: Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Под ред. Т.П.Джамгарова, А.Ц.Пуни.- М.: Физкультура и спорт, 1979.- 143 с.
54. Психология физического воспитания: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов / Под ред. Е.П.Ильина.- М.: Просвещение, 1987.- 287 с.
55. Сахновский К.П. Подготовка спортивного резерва.- К: Здоров'я, 1990.- С. 72.
56. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. - К.: Олимпийская литература, 1999. – 463 с.
57. Спортивная метрология: Учебник для ин-тов физич. культуры / Под ред. В.М.Зациорского.- М.: Физкультура и спорт, 1982.- 256 с.
58. Спортивная физиология: Учебник для ин-тов физ. культуры / Под ред. Я.М.Коца.- М.: Физкультура и спорт, 1986.- 240 с.
59. Теория и методика физического воспитания: Учеб. пособие для для студентов факультетов физич. воспитания / Под ред. Б.А.Ашмарина.- М.: Просвещение, 1990.- 287 с.
60. Теория и методика физической культуры: Учебник для ин-тов физической культуры / Под ред. Л.П.Матвеева.- М.: Физкультура и спорт, 1991.- 543 с.
61. Фальков О.П., Сергиенко Л.П. Гімнастика з основами фізичної підготовки школярів.- Херсон: Наддніпрянська правда, 1994.- 208 с.
62. Фарфель В.С. Физиология спорта. Очерки.- М.: Физкультура и спорт, 1960.- 16 с.
63. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навчальний посібник / Харк. держ. пед. ун-т ім. Г.С.Сковороди.- Х.: Фірма “Консум”, 1998.-240 с.
64. Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста.- М.: Просвещение, 1985.- 343 с.
65. Шлемин Й.М. Юный гимнаст. - М.: Физкультура и спорт, 1973.- С.215-255