

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 спеціальної фізичної підготовки у спортивних танцях в
передзмагальному мезоциклі

Виконав: студент II курсу групи _____
спеціальність 017 фізична культура і спорт
освітньої програми спорт
Грибняк Аліна Юріївна
Керівник д.пед. н., професор Клопов Р. В.
Рецензент к.пед. н., доцент Коваленко Ю.О.

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

Факультет фізичного виховання
Рівень вищої освіти Магістр
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітньої програми Спорт

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
фізичної культури і спорту
проф. Сватсьєв А.В. _____

«____» _____ 2020 року

**З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТОВІ (ПРОЕКТ) СТУДЕНТОВІ**

Грибняк Аліна Юріївна

1. Тема роботи (проекту) «Методика спеціальної фізичної підготовки у спортивних танцях в передзмагальному мезоциклі»
керівник роботи (проекту) д.пед. н., професор Клопов Р. В.
затверджені наказом ЗНУ від «___» травня 2020 року _____
2. Строк подання студентом роботи (проекту) _____ грудня 2020 року
3. Вихідні дані до роботи (проекту): розробити та перевірити ефективність трьох недільного передзмагального мезоциклу для спортсменів-танцюрів 11-13 років на етапі спортивної спеціалізації.
4. Зміст розрахунково– пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): провести аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження. Провести аналіз найбільш загальних показників тренувального процесу в спортивних танцях. Розробити програми занять (фізичної підготовки) з урахуванням біомеханічної структури рухової дії «поступальний хід» вперед у танці румба. Розробити і перевірити ефективність трьох недільного передзмагального мезоциклу з урахуванням деяких показників строкового тренувального ефекту програм занять для спортсменів-танцюрів 11-13 років на етапі спортивної спеціалізації

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) 5 таблиць.

6. Консультанти розділів роботи (проекту)

Розділ	Прізвище, ініціали та посаду консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
I	д.пед. н., професор Клопов Р. В.		
II	д.пед. н., професор Клопов Р. В.		
III	д.пед. н., професор Клопов Р. В.		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

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

Студент _____ **А.Ю. Грибняк**
(підпис) (ініціали та прізвище)

Керівник роботи (проекту) _____ **Р.В. Клопов**
(підпис) (ініціали та прізвище)

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____
(підпис) (ініціали та прізвище)

ЗМІСТ

Зміст	4
Реферат.....	5
Abstract.....	6
Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів.....	7
Вступ.....	8
1 Огляд літератури.....	10
1.1 Побудова тренування юних спортсменів в річному циклі.....	10
1.2 Фізична підготовка в навчально–тренувальному процесі однокорців 13–14 років.....	17
1.3 Роль і значення діяльності змагання в спортивних єдиноборствах .	34
2 Завдання, методи та організація дослідження	44
2.1 Завдання дослідження	44
2.2 Методи дослідження	44
2.3 Організація дослідження	50
3 Результати дослідження	52
Висновки	65
Перелік посилань	67
Додаток	73

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота – 112 сторінки, 6 таблиць, 202 літературних джерел.

Об'єкт дослідження – тренувальний процес спортсменів - танцюрів 11-13 лет на етапі спортивної спеціалізації.

Предмет дослідження – спеціальна фізична підготовка спортсменів-танцюрів 11-13 років в структурі предзмагального мезоциклу.

Мета дослідження – розробити та експериментально перевірити ефективність трьохнедельного перездагального мезоциклу для спортсменів-танцюрів 11-13 років на етапі спортивної спеціалізації.

Суб'єкт дослідження – спортсмени-танцюри 11-13 років .

Практична значущість дослідження полягає в розробці та апробації методики спеціальної фізичної підготовки юних спортсменів-танцюрів, яка дозволяє підвищити рівень їх фізичної підготовленості та ефективність змагальної діяльності.

Методи дослідження: аналіз науково– методичної літератури, педагогічне спостереження, тестування рівня фізичної підготовленості.

Був розроблений орієнтовний зміст трьохнедельного мезоциклу спеціальної фізичної підготовки спортсменів-танцюрів 11–13 років .

Розроблені нами три тренувальні мікроцикли у рамках передзмагального мезоциклу забезпечили на тлі зростання рівня фізичної підготовленості і вдосконалення техніки "поступального ходу" вперед збільшення часу стабільного виконання техніки тестової вправи експериментальної групи (до експерименту 79,0+18,4 с, після експерименту 113,25+5,0 с) по відношенню до спортсменів контрольної групи (до експерименту 71,5+16,1 с, після експерименту 75,5+14,5 с) при $P \leq 0,05$, для усіх спортсменів.

СПОРТИВНІ ТАНЦІ, ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА, СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА, ТЕСТУВАННЯ

ABSTRACT

Qualification work – 112 pages, 6 tables, 202 references.

The object of the study is the physical training of young karate style Setokan karate in the preparatory period of sports training.

The aim of the study is to increase the effectiveness of the process of special physical training of young karate style Setokan karate.

The main object of research-young karate 13-14 years old Shotokan karate.

The practical significance of the study lies in the development and testing of methods of special strength training of young karate with the use of selective impact exercises, which allows to increase the level of their special strength physical fitness and the effectiveness of competitive activities.

Research methods: analysis of scientific and methodological literature, pedagogical supervision, testing the level of physical fitness.

The approximate content of the program of special strength physical training of karate 13-14 years of Shotokan karate style in the preparatory period of a year-long training cycle with the use of selective action exercises was developed.

The high efficiency of the proposed training program is proved. In 18 tests of SFP (from 19 used in special testing), the subjects of EG outperformed young karate KG on average by more than 36%. The greatest effectiveness of the test subjects EG found in the tests: «the force of a direct punch of the hand, located «in front» in the combination «deuce» (an increase of 81.6%); «flexion extension of the arms in the rest lying down for 15 seconds» (75.6%); «the force of a direct punch of the hand, located «behind» in the combination «deuce» (47.5%).

MARTIAL ARTS, KARATE, SHOTOKAN, SPECIAL STRENGTH TRAINING, TESTING

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ,
СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ

ЗФП – загальна фізична підготовка;

СФП – спеціальна фізична підготовка;

СВ – спеціальні вправи;

% – відсоток;

n – чисельність вибірки;

м – метр;

м/с – метрів на секунду;

р – разів;

с – секунда;

см – сантиметр;

хв – хвилина;

ЧСС – частота серцевих скорочень;

ВСТУП

У сучасному світі спортивні танці як вид спорту вимагає пильної уваги з боку фахівців різних областей наукового знання. До недавнього часу танці були тільки частиною культурно-досугової діяльності. Закономірно визнаючи танці одним з видів спорту, з'являється необхідність впровадження наукових основ для вирішення виниклих проблем в системі спортивної підготовки танцюристів.

Современная система подготовки спортсменов сформирована благодаря трудам известных российских педагогов, физиологов, теоретиков и практиков спорта Е.М. Сеченова, П.Ф. Лесгафта, Н.А. Бернштейна, А.Д. Новикова, Л.П. Матвеева, Н.Г. Озолина, В.Н. Платонова, В.Б. Иссурина и других. В различных видах спорта тренировочный процесс имеет четко выраженную структуру, в основе которой лежат принципы физиологической адаптации, рационального распределения нагрузки в циклах различной длительности.

В научно-методической литературе по художественной гимнастике, фигурному катанию, синхронному плаванию широко представлен материал по разделам, видам подготовки, составу применяемых средств и методов, периодизации тренировочного процесса спортсменов разных возрастов и квалификаций (И.В. Абсалямова, М.В. Гришина, Н.И. Ирошникова, Н.В. Котенко, Н.Н. Венгерова, Е.Н. Медведева, Л.А. Карпенко, М.Н. Максимова и другие).

Практическая работа тренеров, педагогов по спортивным танцам не достаточно освещена в современной литературе, и во многом требует научного обоснования. В спортивных танцах наблюдается тенденция автоматического переноса, копирования особенностей подготовки взрослых на еще юных спортсменов.

В детско-юношеском возрасте для оптимального построения тренировочного процесса необходимо учитывать сенситивные периоды

развития двигательных качеств, с пристальным вниманием относиться к возрастным особенностям функционирования систем организма юных спортсменов (В.Г.Никитушкин, В.П.Губа, В.П.Филин, Л.В.Волков, В.С.Фарфель, Т.О. Бомпа).

Изучение литературных источников показало, что спортивные танцы не имеют достаточного количества глубоких научно обоснованных разработок по проблемам построения тренировочного процесса, планирования и контроля, открыт вопрос о соотношении параметров нагрузки, системы восстановления, отсутствует адаптированная в соответствии с возрастными особенностями система подготовки юных спортсменов-танцоров и прочее.

В области спортивных танцев выявлены единичные научные работы, в которых были сделаны попытки охарактеризовать различные стороны подготовки спортсменов-танцоров (М.А. Терехова, В.А. Сивицкий, Е.В. Путинцева, И.Е. Ересько, В.Б. Бутузова, Е.В. Ленская и другие).

Из-за недостатка специальных исследований, отсутствуют конкретные указания по методике построения тренировочных занятий, выбора тренировочных средств, методов, величин тренировочной и соревновательной нагрузки на различных этапах многолетней подготовки в спортивных танцах.

Наша работа посвящена проблеме построения тренировочного процесса на уровне тренировочного мезоцикла, подбора средств, методов в тренировочных занятиях различной преимущественной направленности на этапе спортивной специализации в спортивных танцах.

Об'єкт дослідження – тренувальний процес спортсменів - танцорів 11-13 років на етапі спортивної спеціалізації.

Предмет дослідження – спеціальна фізична підготовка спортсменів-танцорів 11-13 років в структурі предзмагального мезоциклу.

Мета дослідження – розробити та експериментально перевірити ефективність трьохнедільного перезмагального мезоциклу для спортсменів-танцорів 11-13 років на етапі спортивної спеціалізації.

Практична значущість дослідження полягає в розробці та апробації методики спеціальної фізичної підготовки юних спортсменів-танцорів, яка дозволяє підвищити рівень їх фізичної підготовленості та ефективність змагальної діяльності.

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1 Структура и содержание тренировочного процесса

Для оптимизации учебно-тренировочного процесса, сохранения здоровья и достижения юными спортсменами уровня высокой квалификации в избранной спортивной дисциплине тренеру необходимо знание и практическое применение основных положений теории физического воспитания, общей теории спорта, основ теории и методики детского и юношеского спорта.

Несомненно, что подготовка юных спортсменов требует от педагога-тренера пристального внимания к предмету педагогического воздействия, к учету возрастных особенностей растущего организма.

На современном этапе развития спортивные танцы это самостоятельный и весьма популярный вид спорта, богатый практический опыт которого необходимо реализовывать через призму теоретического материала соответствующих научных дисциплин.

Структура тренировочного процесса включает такие компоненты как тренировочные занятия, которые объединяются в микроциклы, микроциклы, мезоциклы, периоды и этапы [71, 95,123].

Система спортивной подготовки спортсмена – это более широкое понятие. Подготовка спортсмена состоит из: спортивной тренировки, «как основной части и главной форме подготовки спортсмена»; соревнований, которые определяют цели и направленность подготовки; системы отбора и спортивной ориентации, а также факторов, характеризующих такие аспекты подготовки, как питание, финансирование, техническое, медицинское обеспечение спортсмена [71,123].

Процесс спортивной подготовки осуществляется на основе специфических принципов (цикличность, непрерывность, волнообразность и вариативность нагрузок и другие).

Среди них принцип единства общей и специальной подготовки подразумевает «неотделимость, взаимообусловленность содержания общей и специальной подготовки и необходимость соблюдения меры их соотношения в процессе многолетней подготовки» [71,93,123]. Специальная подготовка предполагает применение специальных средств и методов в процессе тренировки для благоприятной реализации всех сторон подготовленности в условиях соревновательной деятельности. Общая подготовка обеспечивает реализацию потенциала спортсмена, и эффективного использования специального раздела подготовки [102].

Процесс спортивной подготовки разделен на относительно самостоятельные, но взаимообусловленные стороны (техническую, физическую, теоретическую, интегральную, тактическую, психологическую), что позволяет систематизировать средства и методы в каждом виде подготовки [71,95].

Физическая подготовка – направлена на воспитание основных двигательных качеств человека: скоростных, силовых, координационных, выносливости и гибкости.

Общая физическая подготовка (ОФП) - это неспециализированный процесс физического воспитания, который ориентирован на создание широких общих предпосылок успеха в самых различных видах деятельности. Специально -физическая подготовка (СФП) разновидность физического воспитания, специализированного применительно к особенностям какой-либо деятельности [70,123].

Техническая подготовка – обучение технике движений и действий, служащих средством ведения спортивной борьбы или средством тренировки [71].

В общей технической подготовке спортсмена предусматривается создание, пополнение (или восстановление) фонда умений и навыков, являющихся предпосылками формирования техники избранного вида спорта.

Содержание специальной технической подготовки спортсмена строится на базе физической и общей технической подготовки [71].

1.2 Периодизация тренировочного процесса

Согласно существующим представлениям периодизация тренировочного процесса определяется необходимостью спортсменов участвовать в определенных календарных соревнованиях, характером вида спорта, уровнем подготовленности спортсмена, индивидуальными особенностями становления спортивной формы [69,86].

В теории спорта принято различать три уровня структуры тренировочного процесса: микроструктура – структура отдельного тренировочного занятия и микроцикла; мезоструктура – как правило, представляющая собой систему, состоящую из нескольких (от 2-х до 8-ми) микроциклов; макроструктура как, соответственно, система мезоциклов в рамках подготовительного, соревновательного и переходного периодов, обеспечивающих формирование, сохранение и временную утрату спортивной формы в рамках полугодичных и годичных циклов тренировочного процесса спортсменов. Под «большими» макроциклами понимают также олимпийский цикл и этапы многолетней подготовки спортсменов [69,70,87,93,123].

Что касается микроструктуры тренировки, то в теории и практике спорта можно встретить учебную, тренировочную, учебно-тренировочную, контрольную и другие формы занятий, которые имеют общую структуру: вводно-подготовительную часть (разминка), основную, заключительную [70,87,93].

В.Н. Платонов выделяет занятия избирательной (развитие отдельных свойств и способностей, определяющих уровень специальной подготовленности спортсменов) и комплексной направленности (одновременное развитие качеств и способностей). Занятия комплексной

направленности делят на две группы: с последовательным и параллельным решением задач [93].

К средствам в занятии относят разнообразные физические упражнения, прямо или опосредованно влияющие на совершенствование спортивного мастерства спортсмена формируются с учетом особенностей конкретного вида спорта, являющегося предметом спортивной специализации [93].

Профессор А.Д. Новиков отмечал, «сознательный характер двигательных упражнений», выражающийся «в совокупности ряда психических процессов: побуждений к совершенствованию, представлению о цели действия и средствах для ее достижения, намерений выполнить данное упражнение, волевых усилий» [129].

В научной литературе выделяют специально-подготовительные, общеподготовительные, соревновательные, тренировочные, идеомоторные, аутогенные упражнения, психорегулирующие различного типа, абстрагированные, тактические, выполняемые на макетах и другие [74,93,98,102,123,129].

Принципы классификации упражнений различны. По одному признаку (классификатору) - аналитические; по различным признакам (единая классификация - синтетические классификации). Классификации упражнений позволяют ориентироваться в материале и применять его по назначению [138].

В спортивной тренировке под термином «метод» понимают способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера [123]. В практических целях все методы условно делят на три группы: словесные, наглядные и практические: строго регламентированного упражнения, игровой (подвижные, спортивные игры), соревновательный метод (соревновательная деятельность) [71,93,96,123].

Методы строго регламентированного упражнения взаимосвязаны и применяются совместно: для освоения спортивной техники используют методы разучивания в целом и по частям; методы, для развития

двигательных качеств: непрерывные, интервальные группы методов. Упражнения могут выполняться в равномерном, переменном режимах. Тренировка может носить интегральный, преимущественный характер [93,123,145].

Структура микроцикла напрямую зависит от числа (минимально два дня), содержания, направленности каждого занятия, нагрузки, режима жизни спортсмена, уровня его подготовленности, места микроцикла в системе подготовки и многих других факторов. Микроцикл состоит из куммуляционной фазы – это тренировочный эффект от нескольких занятий; и восстановительной – полный отдых, либо занятие на восстановление. В недельном микроцикле куммуляционная и восстановительная фазы могут повторяться несколько раз, в тоже время и, как правило, восстановительная фаза, совпадает с окончанием микроцикла [71,87].

Специалисты в области теории спорта различают типы микроциклов: подводящие, соревновательные, восстановительные [87,93,128]. Собственно – тренировочные (общеподготовительные и специально-подготовительные, оба могут быть: «ординарными», «ударными») по Л.П. Матвееву [71]. Втягивающие, ударные микроциклы по В.Н. Платонову [93]. По Н.Г. Озолину - базовый микроцикл, учебно-тренировочный, тренировочный (специальный, ударный), модельный [86,87].

В свою очередь от типа микроцикла зависит общая направленность мезоцикла. В теории спорта выделяют: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные мезоциклы, которые включают чаще всего 3-6 микроциклов, преимущественного одного типа или различных типов, что зависит от «развертывания тренировочного процесса и особенностей его этапов» [71].

Согласно Л.П. Матвееву базовый мезоцикл относят к «главному типу мезоциклов подготовительного периода тренировки». В его содержании выделяют собственно-тренировочные микроциклы, где решаются основные задачи общей и специальной подготовки. Мезоциклы позволяют

формировать кумулятивный тренировочный эффект нескольких микроциклов, что определяет более глубокие адаптационные, приспособительные изменения в организме спортсменов [71].

Каждый макроцикл представлен совокупностью мезоциклов в подготовительном (общеподготовительном, специально-подготовительном), соревновательном и переходном периодах.

Многолетняя подготовка спортсмена по Л.П. Матвееву включает: стадию базовой подготовки (этап предварительной и начальной спортивной специализации (специализированной), стадию максимальной реализации спортивных возможностей (предкульминационный этап, этап высших достижений) и стадию спортивного долголетия (этап сохранения достижений) [71].

В.Н. Платонов выделяет семь этапов в структуре многолетней подготовки: начальная подготовка, предварительная и специализированная базовая, подготовка к высшим достижениям, максимальной реализации индивидуальных возможностей, сохранения высшего спортивного мастерства и постепенного снижения достижений [93].

1.3 Тренировочная нагрузка

Понятие нагрузка трактуют как реакцию функциональных систем организма (относительно исходного уровня) вследствие выполнения упражнений [71,128,129]. Нагрузки связывают в единое целое средства и методы тренировки, используемые спортсменом, с теми реакциями организма, которые они вызывают [123].

Во время выполнения упражнения, тренировочного задания, программы тренировочного занятия и после окончания работы в восстановительном периоде (до двух часов) в организме спортсмена происходят определенные сдвиги, которые названы «срочной адаптацией» или «срочным тренировочным эффектом» [14,82,93].

Уровень тренированности, оперативное состояние спортсмена перед выполнением, компоненты нагрузки определяют величину и направленность срочного тренировочного эффекта [71]. Владея информацией о срочном тренировочном эффекте, об адаптационных изменениях в организме спортсмена, вызванных спортивной тренировкой, есть возможность оперативно управлять тренировочным процессом [101].

Показатели «внутренней» стороны нагрузки выражают степень мобилизации функциональных возможностей организма спортсмена при выполнении тренировочной работы, «увеличении частоты сердечных сокращений, объема легочной вентиляции и потребления кислорода, ударного и минутного объема крови, содержания молочной кислоты в крови», а также «данные о биоэлектрической активности мышц, вентиляция легких» и т.д. [14,52,93].

«Внешняя» сторона нагрузки в общем виде представлена показателями суммарного объема работы (количество тренировочных занятий, серий упражнений и т.д.) [93]. Ими оперирует тренер, и спортсмен ими постоянно пользуются при планировании и учете тренировочной работы, с ними сопоставляются ответные реакции организма на заданную тренировочную работу [52]. Для оценки «внешней» стороны нагрузки используют показатели ее интенсивности (темп движений, скорость их выполнения, величина отягощений) [93]. Объем и интенсивность являются основными параметрами тренировочной нагрузки [14,71,96,98].

1.4 Особенности построения тренировки юных спортсменов

В теории и методике юношеского спорта спортивная тренировка юных спортсменов планируется на основе основных принципов построения спортивной тренировки взрослых спортсменов, с учетом определенных различий, обусловленных возрастными особенностями юного организма [11,83,115,116].

Специалисты в области физической культуры и спорта: Л.П. Матвеев, В.Г. Никитушкин, В.П. Филин, В.С. Рубин, М.Я. Набатникова, В.Г. Алабин, В.П. Губа, и другие отмечают тенденцию к ранней специализации тренировочного процесса в юном возрасте [1,2,27,37,71,103]. Особенно это характерно, как отмечает Л.П. Матвеев, для художественной гимнастики, фигурного катания и других видов спорта.

Многие тренеры, стремясь к высоким результатам своих воспитанников, а где – то и просто ради удовлетворения собственных амбиций, материального обогащения не задумываются о последствиях предлагаемых тренировочных и соревновательных нагрузок, не следят за физическим, психическим состоянием юных спортсменов. По мнению Тудор О. Бомпа, «тренеры подвергают стрессу энергетическую систему, которая является доминирующей для данного вида спорта (спринтер бежит только короткие дистанции и т.д.)» [12].

Резкий рост спортивных результатов в детском и подростковом возрасте, зачастую связан с форсированием объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок в подготовке юных спортсменов, что, как правило, приводит к неутешительным последствиям: перетренированность, стрессы, проблемы со здоровьем: наличие психических расстройств и двигательных травм, потеря интереса к спорту, уход из спорта.

Как отмечает В.Н. Платонов, «массовое форсирование подготовки подростков – основная беда резервного спорта» [93].

В спортивных танцах прослеживается аналогичная тенденция. Часто, перед соревнованием увеличивается нагрузка: число и продолжительность тренировочных занятий. Зачастую тренеры оперативно пытаются внести изменения в соревновательной программе – вводят новые элементы или фрагменты танцев, корректируют технику целостных танцев, также увеличивают число повторений «прогонов» соревновательной программы.

В практике спортивных танцев не учитывается, что принцип направленности к максимуму достижению, наряду с углубленной специализацией и индивидуализацией в подготовке юных спортсменов следует оценивать как отдаленную перспективу.

Несомненно, планирование тренировочного процесса рационально на основе учета уровня подготовленности, потенциальных способностей, и конечно, динамики возрастного развития юного спортсмена (принцип возрастной адекватности) (явления акселерации, ретардации) [123].

Специалисты отмечают необходимость обязательного углубленного медицинского обследования молодых спортсменов с целью своевременной диагностики нарушения обмена веществ и перетренированности (рентгенография хрящевых пластин роста, контроль артериального давления, частоты дыхания, сердцебиения, анализы мочи, крови для определения содержания белков, молочной кислоты, гормонов внутренней секреции) [37,83,112].

Несомненно, что спорт предполагает наличие соревнований. Участие юного спортсмена в соревнованиях, количество предполагаемых стартов должно рассматриваться сугубо индивидуально.

Специалисты сходятся во мнении, что для юных спортсменов основная функция соревнований –тренирующая. Соревнования способствуют «интегральному решению задач подготовки»: воспитываются и совершенствуются физические, морально-волевые качества, спортивное и техническое мастерство юного спортсмена. Соревнования стимулируют спортсмена к стабильным занятиям спортом [94,103,137].

В.Н. Платонов отмечает, что в подростковом возрасте «основная цель соревнований - контроль над эффективностью прошедшего тренировочного этапа», «в течение тренировочного года соревнования распределяются равномерно» [94].

По мнению Тудор О. Бомпа «необходимо, чтобы дети соревновались меньше, а тренировались больше». Он считает, что «участие в соревнованиях

в раннем возрасте – это один из способов оказания давления на детей в целях ускорения прироста спортивного результата, искусственное ускорение процесса адаптации к высокоинтенсивной работе» [12].

В спортивных танцах тренировочный процесс спортсменов-танцоров, очевидно, направлен на достижение максимального результата в текущих соревнованиях, усилия совсем еще юных спортсменов сосредоточены на стремлении «заработать» дополнительные очки для присвоения или подтверждения очередного класса исполнительского мастерства. Как правило, соревнования в системе подготовки юных спортсменов не являются результатом целенаправленной планомерно организованной работы, что вызывает сомнения в рациональности участия в них.

С повышением квалификации спортсмена, меняется роль соревновательной практики. Соответственно, взрослый спортсмен при планомерной тренировочной работе, стремится максимально реализовать накопленный потенциал в юном возрасте. Важно, что соревнования дифференцируются по значимости (контрольные, подводящие, отборочные, главные). «Действует тенденция к концентрации количества стартов в соревновательном периоде» [95]. Каждое соревнование и подготовка к нему формируют типичные черты периодизации тренировочного процесса [94,102,136].

Каждый этап многолетней подготовки юных спортсменов имеет свои особенности. При этом выделяются общие положения вне зависимости от спортивной дисциплины.

Специалисты отмечают, что на этапе предварительной (начальной) подготовки спортсменов, возраст 7-10 лет, рекомендуется обеспечивать широкую общую физическую подготовку, применять разнообразные средства и методы из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр [71,123].

Этап специализированной базовой подготовки – этап спортивной специализации (в соответствии с Ф3-329), возраст 11-13 лет, является своего

рода «подготовительным» в многолетней подготовке юного спортсмена и решает следующие задачи: обеспечение всесторонней физической подготовленности, овладение спортсменами рациональной спортивной техникой. В тренировочном процессе обозначен подготовительный период, который доминирует в макроциклах тренировки, и соревновательный период, который несколько свернут [1,71].

Физическая подготовка приобретает специализированный характер, применяются комплексы специальных упражнений способствующих развитию двигательных качеств и двигательных навыков, необходимых для выбранного вида спорта, обучение техники должно проходить в облегченных условиях [94,123]. Объем нагрузки увеличен по сравнению с предыдущим этапом, общая интенсивность нагрузки не форсируется [71].

По мнению В.С. Рубина на этапе специализированной базовой подготовки, с учетом возраста спортсменов необходимо следовать принципу разносторонности (обеспечить «широкую физическую и координационную подготовленность») и нормативности (выполнение нормативных требований). Положительная результативность в спорте у юных спортсменов может быть обеспечена: нормированными показателями (тесты) по общей физической подготовке, по технике выполнения упражнений и специализированных знаний по выбранному виду спорта [103].

На этапе углубленной специализации - этап спортивной специализации для спортсменов 14-16 лет возрастает доля специальной подготовки, совершенствуется, стабилизируется техника, приобретается соревновательный опыт [123].

На этапе спортивного совершенствования - совершенствования спортивного мастерства возраст 17 лет и старше тренировочный процесс индивидуализируется, совершенствуется и повышается надежность техники, значительно увеличивается тренировочная нагрузка. Основная направленность соревновательной деятельности - достижение наивысшего результата (выполнение нормативов мастера спорта) [123].

Продолжительность и содержание подготовки на каждом этапе диктуется требованиями вида спорта, соревновательной деятельностью, непосредственно уровнем подготовленности спортсменов, адаптационными перестройками функциональных систем, возрастными особенностями растущего организма и многими другими факторами.

1.5 Возрастные особенности подростков 11-13 лет

В соответствии со схемой основной периодизации человека спортсменов 11-13 лет относят к подростковому возрасту [138].

К началу периода полового созревания морфологическое развитие нервной системы подростков заканчивается. Функциональные особенности центральной нервной системы характеризуются повышенной возбудимостью и иррадиацией возбуждения, неустойчивостью, легко возникают функциональные расстройства, на фоне повышенной эмоциональности наблюдается психологическая неуравновешенность подростков [33,39,43]

В цитологических исследованиях мозга детей обнаружено, что созревание двигательного анализатора заканчивается к 12-13 годам, в дальнейшем в возрасте 14-15 лет способность к овладению сложными двигательными навыками несколько снижается [37,132,138]. К 13 годам скорость произвольных реакций повышается, поскольку развивается способность к предварительному программированию пространственных, временных параметров движения [98].

Зрение у подростков улучшается, соответственно улучшается ориентирование в пространстве, точность воспроизведения мышечных напряжений возрастает, как и их проприоцептивная чувствительность [37,83].

До 18 лет двигательная функция активно совершенствуется, закрепляются ранее сформированные координационные механизмы. При

этом, как отмечает Дж. Х. Уилмор «для девочек характерно плато в развитии двигательных способностей в пубертатном периоде, вследствие повышения уровня эстрогена, отложения жира, а также мало подвижного образа жизни» [37, 132,139].

Значительно выражена неустойчивость вегетативной нервной системы (потливость, лабильность сердечного ритма, артериального давления) [39].

На ранних этапах развития у детей преобладает симпатическое влияния вегетативной нервной системы, соответственно в условиях покоя частота сердечных сокращений повышена [54]. По мере развития организма усиливается влияние блуждающего нерва, что выражается в замедлении ритма сердечных сокращений [39].

Возрастная тенденция брадикардии усиливается при направленности спортивной тренировки на развитие общей выносливости [94].

В исследованиях было выявлено, что у спортсменок в конце пубертатного периода вследствие тренировок на выносливость наблюдается экономизация деятельности сердца, снижаются энергозатраты, созревание сердечнососудистой системы происходит равномерно [116,117].

В пубертатном периоде ведущая роль в регуляции роста и развития переходит от соматотропного гормона к половым: усиливается синтез белков в костях, скелетных мышцах, миокарде, легких и кроветворной ткани [139].

Низкая экономичность функций незрелых физиологических систем подросткового организма обуславливает высокую потребность в углеводах [94].

Процесс роста наблюдается у мальчиков с 13-15 лет, у девочек с 11-14 лет. Масса тела растет у подростков с 12-14 лет [21, 33].

Дж. Теннер определил две фазы пубертатного скачка роста у подростков: в 11 лет и 14 лет у мальчиков, и только в 12 лет у девочек (вторая фаза отсутствует) [16]. Р.Н. Дорохов в своих исследованиях отмечает, что «самая низкая интенсивность роста характерна для лиц ретардированного варианта развития» [41]. Динамику развития подростка сложно предсказать в

период пубертата. После 15 лет процесс устанавливается и формируется дефинитивный вариант развития организма [115].

У подростков 12-14 лет сухожильная часть мышц значительно увеличивается, в меньшей степени растет мышечная часть, поэтому сократительная способность мышц снижена, но их выносливость увеличена. Растяжение мышечных волокон способствует увеличению количества мышечных веретен и повышению быстроты сокращения мышц [83].

Двигательная активность различной интенсивности и характера не приводит к изменению «общебиологической закономерности ростовых процессов», меняются только жировая, мышечная, костная ткани [40,117,134].

В пубертатном периоде возникает критическая стадия в развитии системы иммунологической защиты, проявляющаяся в угнетении клеточного звена иммунитета [138].

В детско – юношеском возрасте для оптимального построения тренировочного процесса необходимо учитывать чувствительные (чувствительные) периоды наиболее выраженного прироста развития двигательных качеств.

По показателям суммарного темпа развития двигательных способностей у юных спортсменов выделяют два возрастных диапазона функциональной активности (чувствительные периоды): 10-12 и 13-15 лет, у юных спортсменок три: 9-10, 12-13, 16-17 лет. Соответственно, в данных периодах значительно снижается интенсивность роста морфологических признаков [27].

В период 12-13 лет для юношей, и 10-12 лет, 13-16 лет для девочек биологически оправдано снижение тренировочной нагрузки, так как ранее накопленная организмом энергия в данном периоде расходуется на формирование систем и всего организма в целом [28]. Система энергообеспечения мышечной деятельности у подростков характеризуется меньшей анаэробной производительностью, а восстановительный период

после нагрузки характеризуется высоким метаболическим ацидозом [37,94,111,134].

Староста В. отмечает, что период между 11 и 13 годами жизни отмечен стабилизацией или регрессом в развитии двигательной координации, что требует проявления в этот период особенной заботы в развитии этих способностей в количественном и качественном отношении [112]. Координация движения на данном этапе осуществляется по средствам двух механизмов: «кольцевого регулирования и программирования» и зависит от скорости выполняемого упражнения [34].

До начала полового созревания (период 8-10 лет) и после него (период 15-17 лет) наиболее благоприятно для развития быстроты (до 12 лет интенсивно возрастает темп движений) и выносливости [37,83,117].

В период 11-13 лет в течение 2-3 лет наблюдается снижение темпов прироста общей выносливости с последующим повышением к 13-14 годам [94,139], но наиболее успешно развиваются скоростно-силовые способности [2,117,135,139], равновесие [123]. Для периода 11-14 лет характерно гетерохронное развитие гибкости: до 12 лет – плечевой, шейный отдел, до 14 лет – грудной, поясничные отделы позвоночника [139].

Для подростков тренировка, с учетом сенситивных периодов развития двигательных способностей, на основе врачебного контроля за тренировочной и соревновательной нагрузкой позволит избежать временных трудностей подросткового возраста [55, 138].

1.6 Средства технической и физической подготовки в сложнокоординационных видах спорта.

В научно-методической литературе танцы на паркете относят к технико-эстетическим видам спорта (как гимнастику, акробатику, синхронное плавание, прыжки в воду, фигурное катание).

Сложно-координационные виды спорта характеризуются «технически сложными формами двигательных упражнений», «развитием силовых, скоростно-силовых, способностей, гибкости, динамической и статической выносливости», «высокими требованиями к технике выполнения» [30,40,73,121].

Особое внимание специалисты уделяют формированию специфических навыков у спортсменов: ритмичности, музыкальности, выразительности исполнения, артистизма и вестибулярной устойчивости, задержки дыхания (синхронное плавание), быстроте движений [3,24,67,140].

Для обозначения понятий в сложно-координационных видах спорта применяют общие термины: «элемент», «соединение», «комбинация», которые составляют «школу» движения.

В художественной гимнастике базовые элементы: упражнения с предметом и без предмета, разновидности шагов и бега, пружинные движения, прыжки, повороты, элементы народных и бальных танцев, волнообразные движения, махи и прочее [78,140].

Элементы одиночного катания: шаги, спирали, вращения, прыжки во вращении, прыжки многооборотные. Три основные группы движений в произвольной программе фигурного катания: толчки, перемена направления, перемена фронта [4].

Синхронное плавание характеризуется большим разнообразием соединений «связок», вращательных движений, выпрыгиваний, выталкиваний и прочее [67].

Средства общей физической подготовки, которые являются обязательными для юных гимнасток и фоновыми для квалифицированных спортсменок формируют «функциональную базу» общего характера (кроссовый бег, плавание, лыжи, спортигры, общеразвивающие упражнения), создают прочную основу для освоения раздела технической подготовки [5,24].

Синхронистки используют те же средства, добавляя еще спортивное плавание, спортивные игры, элементы гимнастики, акробатики [66].

У фигуристов - танцоров средства общей физической подготовки относительно немногочисленны: силовые упражнения со штангой и гантелями, бег на короткие дистанции, кроссовый бег, футбол, волейбол и другие [3].

Специальная физическая подготовка применяется для создания «специального фундамента» - базы технической подготовленности, и формируется на основе принципа динамического соответствия. Специальные упражнения максимально сходны по своей биомеханической структуре с соревновательными упражнениями [24,74,161,173].

К упражнениям специальной физической подготовки в гимнастике относят: акробатические упражнения, классического тренажа, а именно классического направления хореографии, комплексы из художественной гимнастики, специальные упражнения, направленные на развитие ловкости, силы и прочее [24].

У фигуристов – танцоров для развития силы применяются упражнения на гимнастической стенке, с амортизаторами, с отягощениями. Для развития ловкости используют упражнения из акробатики, гимнастики, для развития выносливости – прыжки со скакалкой, ациклические комплексы, включающие имитационные упражнения [3,77].

В синхронном плавании к средствам специальной физической подготовки специалисты относят: фигуры обязательной программы, произвольной композиции. На суше: специально - подготовительные упражнения с элементами хореографии, спортивной и художественной гимнастики, акробатики, прыжков на батуте, имитационных упражнений. В воде помимо отработки техники плавания, спортсменки синхронистки применяют различные модификации спортивного плавания (прыжки в воду, элементы водного поло, специальные передвижения, специальную растяжку) [66,67].

Техническая подготовка в данных дисциплинах направлена на овладение техникой избранного вида спорта и подразделяется на общую и специальную техническую подготовку.

Общая техническая подготовка предполагает формирование навыков универсального характера, свойственных каждой дисциплине: специфичные положения тела в пространстве, особенности дыхания (синхронное плавание), особенности распределения веса, точные движения рук, ног, навыки работы с предметами и т.д. [24,67,78,140].

Средства специальной технической подготовки в фигурном катании, художественной гимнастике, синхронном плавании: соревновательные упражнения, тренировочные формы соревновательных упражнений, специально-подготовительные и вспомогательные упражнения [66,77,78].

В художественной гимнастике, фигурном катании, синхронном плавании непременно присутствуют: музыкально-двигательная, композиционно-исполнительская, хореографическая подготовка [5,24,36,49,67,140]. Занятия по хореографии предполагают разучивание композиций классической, народно-характерной, сценической, историко-бытовой, современным дисциплинам (балльный танец, современная пластика) [66,140].

1.7 Система подготовки в спортивных танцах

1.7.1 Спортивные танцы. Общие положения

Спортивные танцы представлены спортивно-танцевальными дисциплинами. Европейские танцы: вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, квикстеп. Латиноамериканские танцы: самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв. 10 танцев (танцевальное многоборье). По каждой дисциплине проходят соревнования (личные соревнования, командные, лично-командные).

Уровень подготовленности спортсмена – танцора определяет его квалификационный класс исполнительского мастерства: «N», «E», «D», «C», «B», «A», «S», «M», «Pr».

Среди спортсменов одного класса проводят классификационные соревнования. Рейтинговые соревнования проводят для спортсменов разных классов, по возрастным группам: ювеналы 1,2; юниоры 1,2; молодежь; взрослые и прочее [81,176].

Оценка исполнительского мастерства танцевальных пар на соревновании осуществляется путем их сравнения в соответствие с общепринятыми судейскими критериями: «основной ритм и темп движения», «линии корпуса», «динамика движения», «техника работы ног и стопы», «музыкальность» [176].

Музыка определяет темпово-ритмическую структуру танцев.

В соответствие с музыкальным ритмом и темпом выстраивается структура двигательных действий каждого танца. Темпы музыкальных произведений, которые используются на соревнованиях, соответствуют международным нормам: венский вальс: 58-60 такт/мин, румба 25-27 такт/мин, и так далее [176].

Темп (от лат. *tempus* - время) в музыке - скорость следования метрических счетных единиц. Метр в музыке – это равномерное чередование сильных и слабых долей с различным их соотношением (иначе музыкальный размер). Такт (*tact*, от лат. *tactuz*) специфическая форма и единица музыкального метра, отрезок музыкального произведения от сильной (ударной) доли до следующей сильной доли [122,146].

В обиходной речи термин «темп» означает быстроту. С позиции биомеханики темп движений – это временная мера их повторности. Он измеряется количеством движений, повторяющихся в единицу времени (частота движений). Темп – величина обратная, длительности движений - чем больше длительность каждого движения, тем меньше темп, и наоборот. В

циклических движениях темп служит показателем совершенства техники [42].

В музыке ритм (гр. *rhythmus*) – чередование звуковых элементов, происходящее с определенной последовательностью, частотой; временная организация музыкальных звуков и их сочетаний [122]. Ритм – величина безразмерная.

Ритм движений (временной) – это временная мера соотношения частей движений. В ритме очень важны акценты – большие усилия и ускорения - их размещение во времени. Ритм отражает прилагаемые усилия, зависит от их величины, времени приложения и других особенностей движений [42].

1.7.2 Техническая подготовка в спортивных танцах

Основные направления техники спортивных танцев рассмотрены в книгах-учебниках известных авторов [64,65,106,160,169].

Обучение технике каждого отдельного танца в данных изданиях основывается на общем представлении об организации движения, соответственно позиции стоп, степени поворота, рекомендуемом направлении, счете и прочее, а техника взаимодействия в паре сводится к описанию начальной и конечной позиции рук и корпуса во время исполнения той или иной «фигуры».

У. Лэрд излагает технику исполнения танцев, в форме таблиц преследуя цель «обеспечить ясность, легкость восприятия и практического применения материала» [64]. Представленный материал широко используется танцевальными ассоциациями для профессиональных экзаменов среди учителей танцев, и позволяет танцорами любого уровня исполнительского мастерства овладеть базовой техникой танцев.

На сегодняшний день в научно-методической литературе по спортивным танцам выявлена небольшая доля работ, в которых сделана

попытка изучить вопрос средств технической подготовки спортсменов [15,44,56,79,80,85,104,108,109].

Основываясь на положениях, разработанных основоположниками теории и методики физического воспитания А.Д.Новиковым, Л.П.Матвеевым, необходимо скорректировать понятия принятые в спортивных танцах («фигура», «элемент», «деталь»).

Танец как соревновательное упражнение состоит из совокупности двигательных действий. Л.П. Матвеев определил двигательное действие как сложное структурное целое. Способы выполнения двигательных действий (их организация), с помощью которых двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью, принято называть техникой двигательных упражнений [129].

Отдельно взятый танец характеризуется определенным набором двигательных действий. Например: «Виски влево и вправо», «променадные ходы», «закрытые роки с правой ноги и с левой ноги» исполняются в танце самба, «американский спин», «хлыст», «смена мест справа налево» - танец джайв, «шассе ча-ча-ча вправо, влево», «локи ча-ча-ча вперед, назад» характеризуют танец ча-ча-ча и прочее. Названия двигательных действий в родственных кубинских танцах румба и ча-ча-ча идентичны (например, «веер», «клюшка», «спот-поворот влево, вправо» и другие). Но их содержание и структура различны, а именно количество элементов, техника исполнения, что обусловлено особенностями музыкального сопровождения, под которое выполняется танец.

В современном спортивном танце в произвольной программе можно наблюдать заимствование двигательных действий из одного танца в другой: «скользящие дверцы» румбы исполняют в танце ча-ча-ча, «променадные ходы» самбы в танце румба. Заимствование черт изменениями в технике выполнения элементов в соответствии с требованиями музыкального сопровождения.

В теории и практики физического воспитания принято говорить о структуре движений – закономерной, относительно стабильной взаимосвязи всех составляющих двигательного акта как единого целого [129].

Соответственно, в спортивных танцах структура отдельно взятого двигательного действия («фигуры») представляет собой набор взаимосвязанных движений (элементов). В свою очередь элементы, характеризуются определенной техникой исполнения.

Понятие «деталь» применимо к индивидуальным особенностям движения конкретного спортсмена. По Л.П. Матвееву «правильное использование индивидуальных особенностей характеризует индивидуальную технику.

Индивидуальные или групповые особенности техники двигательных упражнений принято называть стилем» [129].

Согласно общепринятым положениям теории и методики физического воспитания процесс обучения двигательным действиям представляет собой последовательную смену этапов: начального разучивания, углубленного разучивания и закрепления и дальнейшего совершенствования [70].

К показателям технического мастерства специалисты относят объем, разносторонность, рациональность технических действий, эффективность и освоенность выполнения [36,46,93].

Специалисты в области педагогики и биомеханики выделяют кинематическую, динамическую, ритмическую, а также энергетическую, фазовую, координационную структуры движений [42,130,131].

Специфика спортивных танцев в первую очередь определяется разнообразием двигательных действий, исполняемых под музыку, что предопределяет ацикличность соревновательного упражнения (танца).

Направленность танцевальных упражнений связана с достижением совершенной координации, как правило, преобладает динамический режим работы мышц в сочетании со статическим режимом (позы, поддержки).

В спортивных танцах с целью систематизации подготовки спортсменов, тренеров, судей была введена обязательная (регламентированный набор танцев и двигательных действий в танцах, в соответствии с классификационными требованиями) и произвольная программы для классификационных соревнований [81,176].

Программа соответствующей сложности (освоение обязательной, произвольной программ) для классов исполнительского мастерства определяет структуру технической подготовки в спортивных танцах. От класса к классу «увеличивается техническая сложность, изучаемых элементов, и количественный состав программных композиций» [125].

1.7.3 Физическая подготовка в спортивных танцах

В практике спортивных танцев до некоторого времени предполагалось, что техническая подготовка спортсменов-танцоров и участие в соревнованиях обеспечивает им необходимый уровень физической подготовленности.

Большинство тренеров по спортивным танцам пришли к единому мнению о необходимости единства физической и технической подготовки спортсменов. Не подвергается сомнению то, что наибольших успехов достигают спортсмены разносторонне подготовленные, применяющие средства общей и специальной физической подготовки в совокупности с другими видами подготовки (технической, тактической, психологической) [99,119,124,142].

Очевидно, что среди тренеров и спортсменов высокой квалификации существуют различия по вопросу содержания физической подготовки (средств), ее направленности, а также в понимании основных теоретических положений в области физической культуры и спорта.

Специалисты в области танцевального спорта, спортсмены высокой квалификации в качестве «ведущих» двигательных качеств, обеспечивающих

значительные результаты в спортивных танцах, назвали: общую выносливость, координационные качества (чувство равновесия), активную гибкость и быстроту. Также была определена и другая градация значимости двигательных качеств: ловкость, координированность, ритмичность; затем - танцевальная осанка и гибкость; выносливость и силовые способности [31,99,119,125,141,142].

В ходе своего исследования Сивицкий В.А. выявил, что «для успешного овладения спортсменами танцев европейской и латиноамериканской программ необходимы координационные способности, равновесие, специальная выносливость, быстрота. Для латиноамериканской программы еще и гибкость» [108].

Терехова М.А. для спортсменов-танцоров, специализирующихся в европейской программе танцев, ведущим качеством определила – силовую выносливость, соответственно для спортсменов латиноамериканской программы: скоростно-силовые качества и гибкость. Общие ведущие качества, необходимые для исполнения танцев обеих программ: координация, общая работоспособность и функция внешнего дыхания [125].

Нельзя не отметить, что для группы сложно-координационных видов спорта специалистами предложена следующая градация значимости двигательных качеств: гибкость, ловкость (координация), относительная сила, далее специальная выносливость, взрывная сила, скоростные качества, скоростно-силовые, затем максимальная сила, общая выносливость и силовая выносливость [117].

Выносливость – способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности [47].

Платонов В.Н. отмечает, что для общей выносливости характерно повышение адаптации организма к нагрузкам и наличие явления «переноса тренированности» с неспецифических видов деятельности на специфические. В спортивной практике для развития общей выносливости применяют различные средства методами непрерывной, переменной, интервальной,

игровой, а также круговой тренировки, как правило, преимущественно в подготовительном периоде [86,93].

В спортивных танцах для воспитания общей выносливости широко используют комплексы общеразвивающих упражнений, фитнес программы под музыку, бег, ходьба, плавание, спортивные игры.

Специальная выносливость – это способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях, детерминированных требованиями соревновательной деятельности [71].

В практике применяют соревновательные, специально – подготовительные (тренировочные) средства, интенсивность которых приближена к соревновательной деятельности. В многолетнем процессе подготовки спортсменов объем данных средств увеличивается постепенно, используют переменный, контрольный, интервальный методы [71,93,123].

В спортивных танцах под специальной выносливостью следует понимать способность выполнять соревновательное упражнение в условиях тренировки, соревнования с сохранением основных параметров техники (в узком ее понимании).

Для воспитания специальной выносливости в танцах применяют интервальный, повторный методы тренировки. Спортсмены исполняют соревновательное упражнение, либо программу танцев целиком в условиях приближенных к регламенту соревнований (отборочные туры, финальные выступления), либо частично усложняют условия (паузы отдыха, темп музыки).

Координационные способности в спортивных танцах, как и в других видах спорта, не делимы с техникой выполнения двигательных действий.

Мастерство спортсмена – танцора определяется способностью «координировать движения», при построении новых двигательных действий и в процессе их воспроизведения», а также «согласовывать, соподчинять, организовывать их в единое целое» [71].

В. Староста среди основных координационных способностей (в количестве от 5 до 11 по мнению разных авторов), называет по отношению к спортивным танцам: взаимодействие, выразительность движений (экспрессия), симметризация движений [113].

Программа сложности в спортивных танцах для каждого класса исполнительского мастерства в некоторой степени определяет координационную сложность двигательных действий в каждом конкретном танце.

Спортсмен-танцор должен владеть способностью «перестраивать координацию движений, при необходимости изменить параметры освоенного действия» в условиях тренировки, соревнования, в рамках специального задания: замедлить, ускорить движение с целью лучшей интерпретации музыки, сменить направление движения пары. В случае столкновения с соперниками на паркете, или возникновения проблем с музыкальным сопровождением «переключиться в соответствии с требованиями меняющихся условий» [71].

В процессе воспроизведения движения в полной мере проявляются «психосоматические способности» спортсмена-танцора: оценивать и регулировать динамические, пространственно-временные параметры движения, сохранять устойчивость (равновесие) - индивидуальный баланс и баланс пары. Также чувствовать ритм и темп музыки и соотносить их с движением собственного тела, а также с движением пары в целом; ориентироваться в пространстве – уметь распределять структуру танцевальной композиции на паркете, избегать столкновения с соперниками и произвольно регулировать расслабление, напряжение мышц.

Гибкость - свойство упругой растягиваемости телесных структур (главным образом, мышечных и соединительных), определяющих пределы амплитуды движений звеньев тела [71]. Термин «гибкость» приемлем для оценки суммарной подвижности суставов всего тела [128].

Большой арсенал специфичных движений спортсменов – танцоров (вращательные упражнения в суставах конечностей, позвоночника, динамичные упражнения в преодолевающем и уступающем режимах, статичные положения в позах и прочее) предъявляет высокие требования не только к основным группам мышц, но и к подвижности практически всех суставов тела спортсмена, а также к связкам и сухожилиям.

Гибкость зависит от эластичности мышц и связок, степени возбудимости растягиваемых мышц, внешней температуры воздуха, возраста, суточной периодики. Гибкость отрицательно коррелирует с силой [96].

Однако Л.П. Матвеев отмечает, что «чем больше динамическая сила, тем на большее расстояние может быть осуществлено соответствующее движение в суставе, а чем больше активная гибкость, тем большую силу может проявить человек». «Чем выше показатели пассивной гибкости, тем более растянутыми оказываются мышцы, а значит, тем большую силу они могут проявить при прочих равных условиях» [71].

Специалисты [36,46,71,94 и другие] различают активную и пассивную форму проявления гибкости.

Активная гибкость в спортивных танцах - способность спортсмена выполнять движения с большой амплитудой благодаря растягиваемости групп мышц туловища, сухожилий, связок окружающих соответствующие суставы, проявляется как в отдельных фазах движений, так и в отдельных элементах программы: шпагаты, батманы, выпады. Пассивная гибкость в спортивных танцах обеспечивается в результате действия внешних сил (партнера).

Способность к растягиванию сопряжена, со способностью расслаблять мышцы-антагонисты в каждом конкретном движении, что позволит избежать напряженности движений [46,72]. Как правило, спортсмены – танцоры в учебно-тренировочном процессе помимо простейших упражнений на

растягивание (динамические, статические, комбинированные) применяют специальные комплексы упражнений, такие как стретчинг, йога и прочее.

По Л.П. Матвееву скоростные способности – это комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени. Факторы, от которых зависит «уровень развития и проявления скоростных способностей»: подвижность нервных процессов, соотношения различных мышечных волокон, их эластичности, растяжимости; эффективности внутримышечной и межмышечной координации; совершенства техники движений; степени развития волевых качеств, силы, координационных способностей, гибкости [71].

Н.Г. Озолин характеризует понятие быстроты как «собственно скорость движения, их частоту, способность к ускорению и быстроту двигательной реакции» [86].

По-видимому, в спортивных танцах понятие быстроты можно применить к способности ускориться при выполнении технических особенностей отдельного элемента двигательного действия, либо нескольких элементов (увеличить частоту) в рамках музыкального такта каждого конкретного танца.

Упражнения для развития быстроты должны быть приближены к соревновательному упражнению, иметь сходную структуру (динамическую, кинематическую) [87]. Характер применяемых упражнений общеподготовительный, специальный. Способность к быстрому и точному движению в танце, обусловлено высоким уровнем техники исполнения.

Сила человека - способность преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему посредством мышечных напряжений [129]. Сила проявляется в статическом (изометрическом), в динамическом (изотоническом: концентрический, эксцентрический) режимах работы мышц [93]. Таким, образом, танцевальным движениям в спортивных танцах свойственен статодинамический (смешанный) режим работы мышц.

Силовые способности человека подразделяют на собственно силовые способности, скоростно-силовые, силовая выносливость [93,123,129].

Основные методы воспитания силы - методы динамических и статических усилий. При подборе упражнений необходимо знать: степень участия мышечных групп в упражнении; уровень силовой подготовленности этих мышц [25,93,123,129].

Спортсмены-танцоры применяют силовые упражнения в статическом, динамическом режимах: отягощенные весом собственного тела, также с внешним сопротивлением, с предметами: мячи, резины, гантели, тренажеры и прочее.

1.7.4 Хореографическая подготовка в спортивных танцах

Важно отметить, что техническая подготовка в спортивных танцах доминирует в тренировочном процессе спортсменов-танцоров на всех этапах многолетней подготовки.

С позиции теории спорта в спортивных танцах очевидно должна присутствовать физическая, психологическая, интегральная, тактическая виды подготовок, и хореографическая подготовка должна быть неотъемлемой составляющей целостной системы подготовки спортсменов-танцоров.

Применяя различные дисциплины хореографии, мы оказываем содействие воспитанию координационных способностей, гибкости, выносливости, силовых способностей. Хореографическая подготовка способствует развитию культуры движения, выразительности, артистизма, музыкальности, что, несомненно, обогащает исполнительское мастерство спортсменов-танцоров [45,63,100,114].

По мнению специалистов в области спортивных танцев необходимо включать в тренировочный процесс спортсменов-танцоров разнообразные дисциплины хореографии: классический танец, историко-бытовой, народно-

характерный, современный танец, народно-сценический [45,63,100,105,114,147].

Не вызывает сомнения в необходимости разнообразных средств хореографии в учебно-тренировочном процессе особенно юных спортсменов-танцоров.

Возникает вопрос нагрузки и соотношения применяемых средств различных дисциплин хореографии в годичном цикле подготовки, а также их целесообразность и рациональность применения на каждом из этапов многолетней подготовки спортсменов, что, по-видимому, будет зависеть от уровня технической и физической подготовленности, класса исполнительского мастерства, индивидуальных особенностей и возраста спортсменов.

К сожалению, в учебно-методической литературе по спортивным танцам, поставленный вопрос с позиции науки не рассматривается.

В спортивных танцах занятия по хореографии в своей основе опираются на использование комплексов упражнений классического танца по системе А.Я. Вагановой [20]. В нашем исследовании актуально рассмотреть вопрос применения упражнений классического танца.

В практике спортивных танцев чаще используется методика преподавания классического направления танца для 1х-3х классов хореографических училищ, но несколько в адаптированной форме, применяют специальные упражнения, близкие по структуре к движениям из спортивных танцев [114,147].

В рамках занятий по классическому направлению («классика») применяют систему упражнений у станка и на середине зала – классический экзерсис, а также партерный экзерсис – комплекс упражнений на полу [20].

В своей основе классический экзерсис включает в себя такие упражнения как: «demi-plie» и «grand plie», «battement tendu» и «battement tendu jete», «rond de jambe par terre», «battement fondus», «rond de jambe en l'air», «grand battement jete» (упражнения для мышц и суставов нижних

конечностей), «port de bras» (шесть упражнений для мышц и суставов верхних конечностей). Обязательным в занятиях является упражнение – «Allegro» (прыжки на середине зала), а также серия упражнений, направленных на формирование навыка сохранения равновесия во время вращения спортсмена относительно своей оси – «soutenu», «tours chaines» (повороты) и другие [20, 23,114].

Упражнения позволяют укрепить мышцы нижних и верхних конечностей, мышц шеи, позвоночника, что позволит сформировать его вертикальное положение (осанку), также упражнения способствуют увеличению амплитуды голеностопных, коленных, тазобедренных, лучезапястных, локтевых, плечевых суставов, способствуют улучшению межмышечной координации, повышению эластичности мышц и связок, что оказывает неоценимый вклад в процессе обучения техники спортивных танцев.

На практике упражнения классической хореографии чаще всего реализуют, на этапе начальной подготовки и спортивной специализации.

В научно-методической литературе имеется незначительная доля работ, где сделана попытка раскрыть вопрос содержания хореографической подготовки в спортивных танцах, и в большей степени это касается классического направления хореографии.

По-видимому, на практике применение хореографии в спортивных танцах не ограничивается только классическим направлением, но в научно-методической литературе этому нет подтверждения.

В заключение необходимо отметить, что согласно анализу имеющейся литературы по спортивным танцам на сегодняшний момент насчитывается незначительное число работ, где специалистами изучался вопрос подготовки спортсменов-танцоров различных возрастов.

Очевидно, больше внимания уделяется аспектам совершенствования тренировочного процесса юных спортсменов-танцоров на этапе начальной подготовки, а также особенностям подготовки высококвалифицированных

спортсменов-танцоров (этап совершенствования спортивного мастерства) [10,19,45,48,62,63,100,133].

В специальной литературе по спортивным танцам предлагаются авторские методики, где применяются разнообразные физические упражнения с целью воспитания необходимых для данного вида спорта двигательных качеств, проводится оценка подготовленности высококвалифицированных спортсменов-танцоров [7,8,9,31,38,99,108,120,124,125,142].

Несколько исследований посвящено вопросу организации предсоревновательной, интегральной подготовки спортсменов-танцоров 12-13 лет [59,60,133].

1.7.5 Периодизация тренировочного процесса в спортивных танцах

Некоторые аспекты общепринятой системы подготовки спортсменов можно наблюдать и в спортивных танцах.

Сингина Н.Ф., Еремеева И.Н. в годичном цикле подготовки спортсменов -танцоров обозначают подготовительный период (так называемый «базовый этап»), соревновательный и переходный.

Авторы отмечают, что цель подготовительного периода - подготовить спортсменов-танцоров к предстоящему танцевальному сезону, что, как правило, осуществляется в рамках танцевальных сборов (7-15 дней). В периоде используются средства общей и специальной подготовки. Тренировочная работа направлена на воспитание выносливости (применяют равномерный бег, плавание), силы, координации и быстроты движения (спортивные игры). Значительная доля общего времени тренировочных сборов направлена на освоение спортсменами соревновательной программы соответствующего класса исполнительского мастерства [118,119].

Специалисты отмечают, что в соревновательный период тренировки, направленные на воспитание двигательных качеств «должны проводиться не

реже чем раз в микроцикл». Для развития анаэробных способностей соревновательная программа выполняется повторным методом 4 - 10 раз с сокращающимися интервалами отдыха. Для восстановления спортсмены применяют равномерный бег при показателе частоты сердечных сокращений не более 150 уд/мин. Цель соревновательного периода – «сохранить и повысить подготовленность спортсменов» [119].

Отмечается, что у высококвалифицированных спортсменов-танцоров соревновательная деятельность предполагает наличие «двоянного» макроцикла подготовки, когда спортсмены выстраивают свою годовую подготовку в соответствии с двумя главными стартами сезона [10].

Переходный период это, как правило, летний период, тренировочные и соревновательные нагрузки снижены.

Юные спортсмены практически освобождаются от тренировок, взрослые высококвалифицированные спортсмены продолжают тренировочные занятия при планировании участия в соревнованиях [119].

Роблячи загальні висновки по першій главі, можна сказати, що нині в теорії і методиці спортивного тренування не достатньо розроблені питання загальної і спеціальної фізичної підготовки спортивних танцорів. Потребують додаткових досліджень застосування методик спеціальної фізичної підготовки у спортивних танцях в передзмагальному мезоциклі, які б дозволили підвищити результативність змагальної діяльності.

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

Мета дослідження – підвищення ефективності спеціальної фізичної підготовки спортивних танцюрів у предзмагальному мезоциклі.

Завдання дослідження:

Перед нашим дослідженням ставилися наступні завдання:

1. Провести аналіз науково- методичної літератури з проблеми дослідження.
2. Провести аналіз найбільш загальних показників тренувального процесу в спортивних танцях.
3. Розробити програми занять (спрямовані на технічну і спеціальну фізичну підготовку) на основі узагальненої класифікації засобів підготовки в спортивних танцях, з урахуванням біомеханічної структури рухової дії "поступальний хід" вперед в танці румба.
4. Розробити і перевірити ефективність тритижневого передзмагання мезоцикла з урахуванням окремих показників термінового тренувального ефекту запропонованих програм занять для спортсменів-танцюристів 11-13 років на етапі спортивної спеціалізації.

Для вирішення поставлених завдань в роботі використовували наступні методи дослідження : аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, опитування, метод експертних оцінок, педагогічний експеримент, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

2.2 Методи дослідження

Для реалізації поставлених завдань, ми використали наступні методи дослідження :

1. Аналіз науково– методичної літератури
2. Педагогічне спостереження
3. Тестування рівня фізичної та технічної підготовленості
4. Методи математичної статистики

Аналіз та узагальнення літературних джерел. Реалізація даного методу здійснювалися шляхом аналізу і узагальнення даних літератури і досвіду передової вітчизняної та зарубіжної практики підготовки у спортивних танцях. Проведень аналіз дозволивші вивчити наявні дані, підходи, сучасні уявлення як вітчизняних, так і зарубіжних авторів з проблеми використання засобів і прийомів загальної та спеціальної фізичної підготовки в тренувальному процесі спортсменів танцюрів.

Для збору даних окрема увага приділялася вивченню наукових методів дослідження, для обробки отриманих результатів – методами математичної статистики, які застосовуються у спорті.

Вивчення і узагальнення літератури за темою магістерської роботи проводилося за монографіями, навчальними посібниками, матеріалами конференцій і з'їздів, нормативними документами, статтями з періодичних видань, авторефератам дисертацій та дисертацій, методичних посібників, інтернет – сайтів.

На основі аналізу і узагальнення літературних джерел були визначені об'єкт, предмет, сформульовані мета і завдання дослідження, розроблено структуру дослідження.

Педагогічне спостереження розглядалося як метод, з допомогою якого здійснювалося цілеспрямоване сприйняття явища для одержання конкретних фактичних даних. Воно носило споглядальний, пасивний характер, не впливало на досліджувані процеси і відрізнялося від побутового спостереження конкретністю об'єкта спостереження, наявністю реєстрації спостережуваних явищ і фактів.

Педагогічні спостереження дозволило спостерігати реальний процес, що відбувається в динаміці, реєструвати події у момент їх протікання, а головешці, спостерігач не залежав від думань випробовуваних.

Педагогічні спостереження служили для перевірки даних, отриманих іншими методами, з його допомогою були витягнуті додаткові відомості про досліджуваному об'єкті.

Тестування. Однією з цілей тестування є контроль за ефективністю тренувального процесу, при цьому воно повинне повторяться після конкретних етапів.

При впровадженні експериментальної методики здійснювався попередній і підсумковий контроль досліджуваних показників.

Попередній облік включав відомості про тих, хто займається, аналіз контрольних випробувань по загальній і спеціальній фізичній підготовці.

Підсумкове тестування дозволило дати об'єктивну оцінку впливу авторської методики на ефективність змагальної діяльності. Оцінювалися об'єм і кількість тренувальних годин, інтенсивність, методи і засоби, які застосовувались у тренувальному процесі. Отримані показники зіставлялися з даними лікарського контролю і динамікою зростання спортивного результату конкретного спортсмена.

2.2.1 Опрос

Опрос проводили в форме анкетирования, в котором участвовали ведущие специалисты в области танцевального спорта спортсмены – танцоры: квалификация «S», «M» классы исполнительского мастерства, категория «взрослые», кандидаты в мастера спорта, мастера спорта по латиноамериканской программе спортивных танцев.

Рецензентам (всего 10 чел) предлагалось ответить на 21 вопрос. Специалисты – тренеры оценивали основные показатели тренировочного процесса спортсменов-танцоров «N», «E» классов исполнительского

мастерства, этап начальной подготовки и «D», «C», «B», «A» классов, этап спортивной специализации.

Результаты по оценке согласованности мнения экспертов отдельно среди специалистов-тренеров и среди спортсменов-танцоров (этап совершенствования спортивного мастерства) приведены в приложении А.

2.2.2 Педагогическое наблюдение

В дополнении к проведенному опросу осуществляли педагогическое наблюдение за тренировочной деятельностью спортсменов-танцоров:

«N», «E», «D», «C», «B», «A», «S», «M» классов исполнительского мастерства в соответствии со следующими показателями, представленными в примере протокола в форме таблицы (Таблица 2.2.1):

Таблица 2.1

Протокол педагогического наблюдения

Показатели тренировочного процесса спортсменов-танцоров «D» класса исполнительского мастерства			
Типы и направленность	«группа»	«индивидуальное»	«самостоятельное»
	-	-	-
Задачи и структура занятия	-	-	-
Содержание занятия (средства, методы)	-	-	-

2.2.3 Метод экспертных оценок

Метод экспертных оценок использовали для определения основных направлений технической подготовки в спортивных танцах.

Для проведения экспертной оценки была разработана анкета, которая предлагалась для заполнения 15-ти специалистам судьям в области танцевального спорта (Таблица 2.2).

Эксперты располагали в порядке убывания значимости критерии судейской оценки для каждого квалификационного класса спортсменов по 5-балльной шкале.

В результате обработки мнений экспертов были получены данные, которые позволили оценить значимость основных направлений технической подготовки («основной ритм и темп движения», «техника в узком смысле», «линии корпуса», «динамика движения», «музыкальность») для всех классов исполнительского мастерства: «N», «E», «D», «C», «B», «A», «S», «M», включая профессионалов «Pr», а также разработать логические основания построения тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки в спортивных танцах.

Таблица 2.3

Критерии оценки техники по каждому квалификационному классу в спортивных танцах

Этапы подготовки	Класс	«Основн. ритм и темп»	«Техника в узком смысле»	«Линии корпуса»	«Динамика движения»	«Музыкальность»
Начальная	N	-	-	-	-	-
	E	-	-	-	-	-
Спортивная	D	-	-	-	-	-
	C	-	-	-	-	-
	B	-	-	-	-	-
	A	-	-	-	-	-
Спортивное	S	-	-	-	-	-
	M	-	-	-	-	-
Высшее спортивное мастерство	Pr	-	-	-	-	-

Каждый спортсмен изолированно от других спортсменов выполнял двигательное действие – тестовое упражнение «поступательный ход» вперед, под музыку 28 тактов в минуту, длительностью 2 минуты. В итоге спортсмены проходили 4 временные отрезка: от 0 до 30 сек, от 30 до 60 сек, от 60 до 90 сек, от 90 до 120 сек.

Экспертам судьям высшей категории (5 человек) была предложена таблица, где в соответствии с заданными критериями предлагалось фиксировать временной отрезок от начала выполнения упражнения до появления нарушений стабильности техники выполнения тестового упражнения (Таблица 2.4).

Критерии: «стопы», «колени», «бедра», «линии рук», «линия тела» были выделены на основе критериев судейской оценки техники в спортивных танцах («техника работы ног и стопы», «линии корпуса») [176], а также с учетом проанализированной в ходе лабораторного эксперимента структуры и содержания «поступательного хода» вперед.

Согласно технике «поступательного хода» вперед были определены требования к качеству исполнения тестового упражнения [64].

Допустимый в исследовании «основной ритм и темп» должен был соответствовать ритму танца румба - 4/4, с основным ударным акцентом на 4-ой доле. Три элемента (шага) исполняли на один такт музыки (4 удара). Первый шаг - на вторую долю, второй шаг - на третью, третий шаг - на две доли такта [64].

Таблица 2.4

Оценка стабильности техники спортсменов-танцоров при выполнении тестового упражнения «поступательный ход» вперед

Критерии оценки						Временной отрезок движения (сек)
«Основной ритм и темп»	«Стопы»	«Колени»	«Бедра»	«Линии рук»	«Линия тела»	
-	-	-	-	-	-	0-30
-	-	-	-	-	-	30-60
-	-	-	-	-	-	60-90
-	-	-	-	-	-	90-120

В соответствие с критерием «стопы» спортсмены должны были продемонстрировать: стабильное движение «подушечки» стопы свободной

ноги по поверхности паркета; отсутствие «втыкания» стопой свободной ноги в периоде опоры (фаза контакта). Исключить «втыкание» стопы свободной ноги возможно, если выполнять разгибание коленного сустава одноименной ноги строго после прохождения фазы «торможения».

По критерию «колени» важно было сохранить: одновременно выраженное противоположное движение в коленных суставах в периоде одиночной опоры для опорной ноги и в периоде переноса свободной ноги; активное разгибание коленного сустава в периоде опоры свободной ноги (фаза контакта).

В соответствие с критерием «бедра» спортсмены должны были показать стабильное специфическое (вращательное) движение в области бедренных и подвздошной кости при выполнении упражнения.

По критерию «линия тела» оценивали способность спортсмена сохранять во время движения вертикальное положение позвоночника (в шейном, грудном, поясничном отделах).

Требования по критерию «линии рук»: отсутствие гиперактивного движения в плечевых, локтевых, лучезапястных суставах (поднимание, опускание, отведение и прочее). Положение рук соответствует второй позиции рук классического танца, при пронации лучезапястных суставов [20].

Например, если у спортсмена, по мнению эксперта, возникает «втыкание» стопы свободной ноги в периоде опоры (фаза контакта) на временном отрезке от 30 до 60 сек упражнения, то в таблице отмечается второй отрезок времени по соответствующему критерию «стопы». Если спортсмен нарушает допустимый «основной ритм и темп» на временном отрезке от 0 до 30 сек упражнения, то эксперт фиксирует данное рассогласование в первом временном отрезке по критерию «основной ритм и темп». Аналогично фиксируются остальные временные отрезки, если отмечается нарушение стабильности техники.

При обработке результатов экспертной оценки рассчитывали среднее значение времени стабильного выполнения техники с учетом всех критериев по каждому спортсмену, и по группе спортсменов. Результаты ранжировали с целью оценки согласованности мнений экспертов, которая осуществлялась с помощью расчета коэффициента конкордации (W). Достоверность полученных результатов оценивали по критерию Пирсона (χ^2), условия значимости определяли при соответствующем числе степеней свободы.

2.2.4 Педагогический эксперимент по оценке срочного тренировочного эффекта программ занятий

В педагогическом эксперименте на базе участвовали восемь спортсменов-танцоров 4 юноши и 4 девушки, выступающие в категории «Юниоры-1», возраст: 12-13 лет, «D» класс, этап спортивной специализации. Для каждого спортсмена было проведено три тренировочных занятия технической, физической направленности, и отдельно занятие, направленное на совершенствование гибкости.

До и после каждого тренировочного занятия во время выполнения спортсменом тестирующего упражнения «поступательный ход» вперед (3 шага, под музыку с частотой 28 тактов в минуту).

Оценка техники выполнения проводилась экспертами для оценки влияния тренировочных занятий по технической и физической подготовки.

Для юных спортсменов участвующих в эксперименте не составило труда выполнить «поступательный ход» вперед с четким соответствием основным темпово-ритмическим и техничным характеристикам движения. Поскольку особое внимание в исследовании было решено сделать на развитие мышц нижних конечностей, то спортсменам не было необходимости в полной мере демонстрировать движение корпуса относительно вертикали позвоночника во время движения. В определенной степени это снизило

психологическую нагрузку на спортсменов, а исследователи получили наиболее «чистую» картину движения.

Результаты педагогического эксперимента легли в основу разработки собственно-тренировочного предсоревновательного микроцикла для юных спортсменов-танцоров

11-13 лет, этап спортивной специализации с учетом выявленных особенностей влияния различных по направленности воздействий.

2.1.7 Педагогический эксперимент

По апробации собственно-тренировочного микроцикла в рамках предсоревновательного мезоцикла тренировки

Для педагогического эксперимента были сформированы экспериментальная и контрольная группа по 10 спортсменов – танцоров 11-12 лет, «D» класс исполнительского мастерства, этап спортивной специализации.

Спортсмены экспериментальной группы тренировались по разработанному собственно-тренировочному мезоциклу (короткий состоял из трех предсоревновательных микроциклов – три недели (Приложение В), контрольная группа по традиционной программе также три недели (Приложение Г).

В занятиях собственно-тренировочного микроцикла порядок упражнений был стандартизирован, соответственно последнее упражнение (основной части занятия) являлось своего рода тестом (тестовым упражнением).

У спортсменов экспериментальной группы после выполнения тестового упражнения (прыжки со скакалкой, 3 мин) в занятии физической направленности во второй день первого и третьего микроцикла незамедлительно фиксировали показатель частоты сердечных сокращений.

До и после педагогического эксперимента проводили экспертную оценку технической подготовленности спортсменов-танцоров обеих групп (метод экспертных оценок), а также определяли уровень физической подготовленности спортсменов (метод педагогического тестирования).

Данные педагогического эксперимента характеризуют влияние микроциклов в рамках соответствующих мезоциклов на уровень технической, физической подготовленности спортсменов экспериментальной и контрольной групп.

2.1.8 Педагогическое тестирование

Для оценки уровня физической подготовленности спортсменов экспериментальной и контрольной групп разработали комплекс контрольных упражнений.

Основополагающим при выборе контрольных упражнений стал анатомический признак (мышцы). Соответственно, упражнения подбирали для мышц, задействованных в тестовом упражнении «поступательный ход» вперед, на основе знаний динамической анатомии (Приложение Д).

Для оценки скоростно-силовой выносливости мышц нижних и верхних конечностей, туловища фиксировали максимально возможное число повторений упражнения за определенный промежуток времени (20 сек, 30 сек, 60 сек). Для оценки гибкости использовали стандартный тест: наклон вперед из положения стоя. Тестирование спортсменов проводили до и после мезоцикл тренировки.

2.2.5 Методы математичної статистики

Методи математичної статистики використовувалися для забезпечення об'єктивної інтерпретації матеріалу дослідження.

Для визначення вірогідності відмінностей в показниках підготовленості спортсменів контрольної і експериментальної груп в ході експерименту було передбачено отримання наступних показників : X – середня арифметична величина; N – загальне число спостережень; m – помилка середньою арифметичною; P – показник вірогідності.

Оцінку на вірогідність отриманих результатів проводили за критерієм Стьюдента (для параметричних даних) з вірогідністю $P=0,05$.

Приріст показників рівня підготовленості юних спортсменів експериментальної і контрольної груп в ході експерименту визначався в одиницях виміру і відсотках.

2.3. Організація дослідження

Дослідження проводилося в період з 2019 по 2020 рік і включало 3 етапи.

Перший етап (грудень–лютий) був присвячений аналізу і узагальненню інформаційних джерел науково–методичного характеру і передбачав теоретичне обґрунтування проблеми, конкретизацію основних напрямів наукового пошуку, вибирання ефективних засобів і методів організації і проведення експериментального дослідження.

На другому етапі (лютий–квітень) аналізувалися відео матеріали навчально–тренувальної і змагальної діяльності танцюрів для відбору оптимальних засобів і методів, що забезпечують рішення завдань підвищення рівня фізичної підготовленості, визначався рівень цього виду підготовленості юних танцюрів і виявлялися чинники, що відбивають ефективність змагальної діяльності. Так само, вивчалася думка провідних фахівців і спортсменів – танцюрів, з питання доцільності і ефективності застосування вправ з обтяженнями на різних етапах річного циклу.

На підставі результатів, отриманих в ході другого етапу, була розроблена методика фізичної підготовки спортивних танцюрів 11–13 років в

предзмагальний період річного тренувального циклу з використанням спеціальних фізичної підготовки.

Третій етап (травень–жовтень) був присвячений проведенню основного педагогічного експерименту, що вирішував задачу обґрунтування ефективності розробленої методики, орієнтованої на оптимізацію процесу спеціальної фізичної підготовки юних спортивних танцюристів.

Експеримент проходив на базі спортивного клубу ДЮШТС «СПАРТАК» м. Запоріжжя. У цьому дослідженні взяли участь 20 чоловік (хлопці 11 – 13 років) спортивної кваліфікації 1–2 дорослий розряд.

Протягом основного дослідження в експериментальній і контрольній групах на початку і кінці педагогічного експерименту проводилося тестування.

Перед початком і у кінці експерименту у випробовуваних обох груп були визначені показники загальної і спеціальної фізичної підготовленості. За цими показниками на початок експерименту достовірні відмінності між групами були відсутні.

Результатом завершального етапу дослідження стало узагальнення даних, отриманих в ході його проведення, формулювання висновків і практичних рекомендацій, здійснювалося літературне оформлення магістерської роботи. Для автоматизації обчислювальних процедур використовувалась програма MS Excel з пакету Microsoft Office 2010. Показники, виражені в цифрових значеннях, вводилися в ПК з клавіатури.

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1 Недельный микроцикл как основная структурная единица в спортивных танцах

Проведенный опрос среди специалистов-тренеров и спортсменов-танцоров (этап совершенствования спортивного мастерства), а также педагогическое наблюдение за тренировочной деятельностью спортсменов-танцоров различного классификационного уровня позволило проанализировать наиболее общие показатели тренировочного процесса в спортивных танцах.

По мнению специалистов-тренеров для спортсменов-танцоров на этапе начальной подготовки «N», «E» классы и спортивной специализации «D», «C», «B», «A» классы наиболее важной является техническая, затем физическая подготовка. Далее по степени значимости эксперты располагают тактическую подготовку.

Среди спортсменов-танцоров «S», «M» классов (этап совершенствования спортивного мастерства) также наиболее значима техническая и физическая подготовка, далее располагается психологическая, затем тактическая подготовка.

В подготовке спортсменов-танцоров выделяют следующие типы организации занятия: «группа» (тренер – группа спортсменов), «индивидуальное» занятие (тренер-спортсмен; тренер-пара), «самостоятельное» занятие (спортсмен, танцевальная пара).

Занятие «группа» реализуется на всех этапах многолетней подготовки спортсменов, в недельном микроцикле до 3-х раз среди спортсменов этапа начальной подготовки и спортивной специализации, и 1 раз среди спортсменов этапа спортивного совершенствования. Продолжительность занятия «группа» до 1,30 мин.

В ходе педагогических наблюдений отмечено, что содержание занятий «группа» направлено на освоение элементов, двигательных действий в структуре соревновательных упражнений латиноамериканской, европейской программ танцев. Для освоения и совершенствования техники спортивных танцев применяются, как правило, целостные двигательные действия. В одном занятии могут объединяться два танца разных соревновательных программ.

Если тренер реализует тренировочный процесс, включая в него физическую подготовку, то, как правило, применяется занятие в «группе».

«Индивидуальное» занятие предполагает также процесс обучения технике и освоение соревновательной программы (элементов, двигательных действий, соревновательного упражнения), соответствующей классу исполнительского мастерства или более высокому классу. Индивидуальные занятия широко применяются на всех этапах многолетней подготовки спортсменов, и становятся основной формой занятий для высококвалифицированных спортсменов этапа высшего спортивного мастерства.

Продолжительность «индивидуального» занятия (тренер - танцевальная пара) по мнению экспертов, составляет от 45 мин до 1,30 мин. Количество «индивидуальных» занятий (тренер - танцевальная пара) в неделю 3-4 раза.

Опрос и педагогические наблюдения показали, что в структуре занятий «группа» вопрос общей и специальной разминки, как правило, решается, что нельзя сказать об «индивидуальных» занятиях, где подготовительная часть отсутствует. Как правило, в заключительной части занятий («группа», «индивидуальное») проводят «прогон» соревновательной программы танцев. Но чаще в индивидуальных занятиях заключительная часть отсутствует, поскольку на протяжении всего занятия совершенствуется техника соревновательного упражнения.

«Самостоятельные» занятия позволяют спортсменам «S», «M» классов, совершенствовать технику отдельных элементов, двигательных действий и целостных соревновательных упражнений (танцев). В неделю спортсмены тренируются до 5-х раз продолжительность занятия одного спортсмена до 1,30 мин, танцевальной пары – свыше 1,30 мин .

Количество занятий танцевальной пары спортсменов «S», «M» классов составляет 2 раза в день, в недельном цикле объем нагрузки достигает от 12 до 17 занятий, соответственно 24-30 часов .

Спортсмены на этапе начальной подготовки и спортивной специализации от «N» до «A» классов тренируются до 2-х раз в день. Специалисты при ответе на вопрос отмечали, что, как правило, после занятий «группа» у спортсменов реализуются «индивидуальные» занятия.

По мнению тренеров, количество занятий танцевальной пары на этапах начальной подготовки и спортивной специализации в неделю составляет от 1 до 7 занятий, при этом может достигать 12 раз в неделю.

Специалисты – тренеры по спортивным танцам, как и спортсмены-танцоры (этап совершенствования спортивного мастерства) применяют в качестве основного средства моделирования условий соревнований однократное или многократное повторение соревновательной программы танцев - «прогон».

Продолжительность отдельного соревновательного упражнения (танца) в одном подходе в одном «прогоне» составляет от 1,30 сек до 2-х мин от начала выполнения танца .

Среди тренеров и спортсменов время отдыха между повторами танца в одном «прогоне», как правило, не фиксируется.

Результаты опроса показали, что в одном занятии тренеры в большей степени отдают предпочтение 2-3 «прогонам» соревновательной программы, а спортсмены-танцоры (этап совершенствования спортивного мастерства) -3-4 «прогонам». Между «прогонами» соревновательной программы в одном

занятия, как тренеры, так и спортсмены-танцоры, как правило, время отдыха не фиксируют.

Количество «прогонов» соревновательной программы в неделю, по мнению тренеров и спортсменов должно быть больше 3х раз.

В занятиях по латиноамериканской программе танцев и тренеры, и высококвалифицированные спортсмены-танцоры в разминке в основном используют элементы (танцевальные шаги) танца «румба»

В ходе педагогических наблюдений было отмечено, что основные методы тренировки, используемые в практике это повторный (интервальный) метод, заключающийся в повторном целостном исполнении, как отдельных двигательных действий, так и целостного соревновательного упражнения (танца).

Кроме занятий технической направленности спортсмены-танцоры (этап совершенствования спортивного мастерства) в своей подготовке в большей степени реализуют занятия с применением разнообразных фитнес программ, с использованием тренажеров (1-2 раза в неделю). В меньшей степени среди спортсменов используют (1-2 раза в неделю) упражнения из таких направлений как: йога, джаз, упражнения на гибкость.

Соревнования в спортивных танцах проводятся по выходным дням. Специалисты-тренеры считают целесообразным в рамках годового цикла подготовки участие спортсменов-танцоров «N», «E» классов в 14-18 соревнованиях. Соответственно, спортсмены участвуют в соревнованиях 2 раза в месяц, в течение 9 календарных месяцев.

Для этапа спортивной специализации «D», «C», «B», «A» классы исполнительского мастерства и этапа совершенствования спортивного мастерства «S», «M» классы количество соревнований на протяжении 9-10 месяцев возрастает до 32-х соревнований. Соответственно, спортсмены участвуют в соревнованиях практически каждую неделю.

Сложившаяся система организации тренировочного процесса в спортивных танцах обусловлена практикой преподавания данной

дисциплины. Тренеры, педагоги, взрослые спортсмены опираются на собственный опыт, следуют интуиции или ориентируются на тренировку высококлассных спортсменов, поэтому очевидно наблюдать тенденцию автоматического переноса, копирования особенностей подготовки взрослых на еще юных спортсменов.

Исследование показало, что тренировочный процесс в спортивных танцах на этапах начальной подготовки («N», «E» классы), спортивной специализации («D», «C», «B», «A» классы), совершенствования спортивного мастерства («S», «M» классы) в основном направлен на освоение соревновательных упражнений – танцев соревновательной программы и участия спортсменов в текущих соревнованиях.

Показано, что содержание недельных микроциклов в тренировочном процессе спортсменов-танцоров определяется типом организации и направленностью занятий, которые еженедельно повторяются. Структура занятий технической направленности, как правило, определяется лишь основной частью, где решаются задачи совершенствования соревновательного упражнения, заключительная часть либо отсутствует, либо проводится «прогон» соревновательной программы танцев.

В качестве общих показателей, которые характеризуют нагрузку в недельном микроцикле тренировки спортсменов-танцоров, выделены: количество занятий в день, в неделю, направленность и продолжительность занятий; количество танцев в одном тренировочном занятии, количество повторов всей соревновательной программы в неделю, в день, интервалы отдыха; танец, применяемый в качестве «разминочного», количество соревнований.

Соответственно, нагрузка в недельных микроциклах в соответствующих классах исполнительского мастерства практически не отличается.

Спортсмены выступают практически еженедельно, их микроциклы тренировки мало отличаются как по объему и интенсивности тренировочной

нагрузки, так и по ее содержанию. Различия, существующие в недельных микроциклах, обусловлены текущими задачами подготовки к очередному соревнованию.

Анализ имеющейся научно-методической литературы по спортивным танцам, а также опрос и педагогические наблюдения за тренировочной деятельностью спортсменов разного квалификационного уровня свидетельствует о необходимости дальнейшей разработки вопросов периодизации тренировочного процесса в данной спортивной дисциплине.

3.2 Упражнения по специальной и общей физической подготовке в спортивных танцах

Відповідно до запропонованої класифікації вибір рухових вправ в заняття по спортивних танцях пропонується проводити з урахуванням [102]:

- Задіяних в руховій дії м'язових груп.
- Структури і зміст рухової дії.
- Планованого об'єму і інтенсивності навантаження вправ в занятті.

Отже, на першому етапі вправи групуються за анатомічною ознакою (блоки вправ) : вправи для м'язів ніг, рук, тулуба (Додаток Ж).

Вправи СФП групуються для ніг (крок відповідно до техніки виконання конкретного танцю), для рук (позиції вільних рук, позиції рук в парі у відповідність з особливостями європейської, латиноамериканської програм), для тулуба (рухи в корпусі, властиві європейською, латиноамериканською програмам). Вправи ОФП - загальнопідготовчі вправи групуються також для м'язів ніг, рук, тулуба.

В процессе обучения педагог – тренер по спортивным танцам в первую очередь формирует общую видимую структуру двигательного действия (внешняя организация движения, количество элементов (шагов), их направление, движение корпуса, рук, темп и ритм исполнения), таким

образом, создает кинематическую и ритмическую структуру изучаемого движения.

Очевидно, что двигательное действие в танцах это исторически сложившийся набор элементов (шагов, прыжков, поворотов и другое). «Техника работы ног и стопы» в каждом конкретном танце обусловлены музыкой, под которую танец исполняется.

Поскольку передвижение спортсмена – танцора в некоторой степени напоминает ходьбу человека, а для рационального подбора упражнений необходимо иметь представление о содержании танцевального шага как основного элемента двигательных действий обеих танцевальных программ, стало необходимо танцевальный шаг проанализировать с позиции биомеханики ходьбы человека.

В ходьбе человека выделяют понятие цикл шага (время от начала контакта с опорой данной ноги до следующего такого же контакта этой же ногой), который представлен двумя основными периодами: период переноса, период опоры [92].

J. Perr (2004) в периоде переноса классифицирует три фазы: ускорения, продвижения, торможения; в периоде опоры четыре фазы: контакта, нагружения, подъема, падения, передачи [168].

Когда обе ноги находятся в контакте с опорой, выделяют период двойной опоры. С началом периода переноса позади стоящей конечности для другой наступает период одиночной опоры [107].

Итак, основываясь на данных положениях, рассмотрим содержание танцевального шага:

Одиночная опора для опорной ноги (ОН). В зависимости от техники соревновательного упражнения (танца) коленный сустав опорной ноги может быть выпрямлен, либо согнут, распределение равновесия тела по опорной ноге также зависит от танца, что определяет «технику работы ног и стопы».

Период переноса для свободной ноги (СН). Перенос свободной ноги может выполняться в любом направлении, особенности движения стопы

свободной ноги также обусловлены требованиями техники исполнения конкретного танца. Фазы: ускорения, продвижения, торможения.

Период двойной опоры. Равновесие тела распределено между двух ног. В практике спортивных танцев данное положение называют «центральным балансом».

Период опоры для свободной ноги (СН). Фазы: контакта, нагружения, подъема.

Одиночная опора для опорной ноги (ОН).

Мы предлагаем в качестве основы для лучшего понимания структуры и содержания двигательных действий танцев латиноамериканской, европейской программ, а также для целенаправленного подбора упражнений в занятия использовать, предложенные на основе биомеханики ходьбы человека, периоды и фазы, характеризующие содержание любого танцевального шага, как основного элемента соревновательных упражнений (танцев).

На втором этапе упражнения формируются близкие по структуре и содержанию двигательному действию (элементу) с учетом содержания танцевального шага, а также с учетом «техники работы ног и стопы» в шаге в каждом конкретном танце.

На третьем этапе в зависимости от уровня технической и физической подготовленности, возраста спортсменов-танцоров регламентируются условия выполнения упражнений в занятии по параметрам нагрузки: объема (количества элементов, двигательных действий, числа подходов) и интенсивности (темпа, ритма, продолжительности выполнения, пауз отдыха между подходами).

3.3 Структура и содержание тренировочных занятий в экспериментальном исследовании.

Занятия для педагогического эксперимента строились с учетом их основной педагогической направленности, задач, средств, методов, величин нагрузки, структуры занятия.

В структуре занятий выделены: подготовительная, основная и заключительная части. В занятиях использовали словесные, наглядные и практические методы упражнения.

Программа экспериментального занятия технической (избирательной) направленности строилась в соответствии с технической подготовленностью спортсменов-танцоров, участвующих в педагогическом эксперименте (Приложение И).

Уровень технической подготовленности спортсменов соответствовал этапу закрепления и дальнейшего совершенствования техники исполнения соревновательного упражнения.

В занятие технической направленности вошли общеподготовительные упражнения и специально-подготовительные (подводящие, развивающие) упражнения, разработанные с учетом биомеханической структуры «поступательного хода» вперед.

К задачам занятия отнесли: совершенствование техники выполнения «поступательного хода» вперед и воспитание специальной выносливости в стандартных и вариативных условиях.

Нагрузка для испытуемых была стандартизирована по следующим критериям:

1. Общая продолжительность тренировочного занятия – 45 минут.
2. Частота сердечных сокращений изменялась в пределах II – й зоны интенсивности нагрузок (ЧСС 130-155 уд / мин).
3. Серии упражнений выполняли в строго регламентированных условиях по параметрам объема и интенсивности.

Анализ научно-методической литературы по динамической и спортивной анатомии, по основам классического танца и стретчинг, а также консультации с детскими тренерами по легкой атлетике, фигурному катанию

позволили дифференцированно подобрать упражнения в занятие физической направленности и отдельно в занятие, направленное на совершенствование гибкости [22,23,29,50,75,84,127].

Упражнения отбирали для целенаправленного воздействия на задействованные мышцы (икроножной, передней большеберцовой, двуглавой и латеральной поверхности четырехглавой мышцы) в танцевальном шаге «поступательного хода» вперед в периодах переноса и опоры.

Программа занятия физической направленности, интегрального характера была построена на основе теоретически обоснованной в теории спорта последовательности применяемых упражнений различной целевой направленности (Приложение Б).

Задачи занятия: содействие воспитанию скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей спортсменов. Подобранные средства: общеподготовительные упражнения, методом строго регламентированного упражнения, применяемые в рамках интервального метода тренировки. Интенсивность работы от упражнения к упражнению возрастала. Нагрузка в занятии для испытуемых была стандартизирована по критериям:

Общая продолжительность тренировочного занятия – 45 минут.

Величина нагрузки занятия соответствовала III-ей зоне интенсивности (ЧСС 156 – 175 уд / мин).

Выполнение серий упражнений методом строго-регламентированного упражнения. Контролировалась заданная продолжительность, количество повторений упражнений, пауз между повторениями.

Занятие, направленное на совершенствование гибкости было выделено в отдельное занятие, потому что гибкость является одним из ведущих двигательных качеств в становлении мастерства спортсменов-танцоров.

Благодаря этому качеству спортсмены в полной мере могут отразить специфику спортивного танца, характер каждого соревновательного

упражнения латиноамериканской и европейской программ. Учитывалось, мнение специалистов о том, что возрастной период 11-13 лет наиболее благоприятен для воспитания гибкости и развития подвижности суставов [83,84,138,139].

В программе занятия, преимущественно направленного на совершенствование гибкости использовали комбинации упражнений на основе элементов классического танца (классический экзерсис) и динамический стретчинг в режиме непрерывной нагрузки [20, 84].

Элементы классического экзерсиса исполняли у хореографического станка. Упражнения «demi plié», «releve», «grand plié».

В комбинации динамического стретчинга вошли упражнения, выполняемые в непрерывном медленном темпе, который сохраняется при переходе спортсмена-танцора из одного положения в другое (сгибание-разгибание, отведение-приведение, вращение в суставах). Некоторые фазы упражнений исполняли в статическом удержании максимально достигнутой амплитуды при растяжении мышц, а также выполняли пружинные движения в требуемом положении тела, и упражнение - мах ногами - в активной форме («grand batman») [84].

Упражнения применяли с целью увеличения мобильности суставов, повышения эластичности и растягиваемости, упругости мышц, связок, сухожилий, улучшения межмышечной координации (Приложение В).

Упражнения в занятии спортсмены выполняли в режиме непрерывной нагрузки методом равномерного упражнения. Нагрузка была стандартизирована:

1. Общая продолжительность тренировочного занятия – 45 минут.
2. Частота сердечных сокращений изменялась в пределах I – й зоны интенсивности нагрузок (ЧСС до 130 уд / мин).
3. Условия выполнения упражнений строго регламентированы.

До начала педагогического эксперимента спортсменов проинструктировали по составу упражнений, особенностям их выполнения, их направленности, режимам отдыха в занятиях.

3.4 Оценка эффективности разработанного микроцикла в рамках трехнедельного предсоревновательного мезоцикла подготовки спортсменов-танцоров

До эксперимента по апробации тренировочного микроцикла в рамках трехнедельного предсоревновательного мезоцикла тренировки была проведена экспертная оценка стабильности техники при выполнении спортсменами тестового упражнения - «поступательный ход» вперед. Уровень технической подготовленности спортсменов соответствовал этапу закрепления и дальнейшего совершенствования техники исполнения соревновательного упражнения.

Согласно результатам экспертной оценки было выявлено, что у спортсменов обеих групп, начиная с первого временного отрезка движения (от 15 сек и далее) заметно снижается стабильность техники выполняемого двигательного действия в соответствии с заданными критериями: «основной ритм и темп движения», «стопы», «колени», «бедра», «линии рук», «линия тела».

Появление рассогласований между требуемым и фактическим исполнением упражнения связано с не способностью спортсменов противостоять утомлению, возникающему по ходу упражнения.

Эксперты отметили, что спортсмены прикладывали дополнительные усилия для сохранения темпо-ритмической структуры движения. Поскольку задание выполнялось под музыку, для спортсменов первостепенно важно было продемонстрировать движение в соответствии с требованиями по критерию «основной ритм и темп».

Среднее значение времени стабильного выполнения техники заданного тестового упражнения в соответствии с требованиями оценочных критериев в экспериментальной группе спортсменов составило $79,0 \pm 18,4$ сек.

Среднее значение времени стабильного выполнения техники в контрольной группе: $71,5 \pm 16,1$ сек.

Достоверность различий между экспериментальной и контрольной группами в стабильности техники не отмечена, соответственно $t_{рас.} = 1,0$, $t_{табл.} = 2,1$, при уровне значимости $P \leq 0,05$.

Уровень физической подготовленности спортсменов до эксперимента определяли при выполнении спортсменами контрольных упражнений (Приложение Г).

Таблица 3.1

Вірогідність відмінностей результатів між групами по рівню фізичної підготовленості до експерименту

Контрольні вправи фізичної спрямованості	t рас. (при $P < 0,05$) t кр. = 2,26,
Розгинання колін лежачи на спині	2,0
Підйом на стопі	1,9
Стрибки із скакалкою	1,0
Випад на праву ногу	1,7
Випад на ліву ногу	2,2
Упор сівши, упор лежачи	2,0
"Човник"	0,4
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	0,7
Нахил вперед на лавці	2,0

Достоверность различий результатов по каждому контрольному упражнению между экспериментальной и контрольной групп не подтвердилась (Таблица 3.1).

Соответственно, до начала тренировочных занятий в рамках соответствующих мезоциклов тренировки спортсмены экспериментальной и контрольной групп имели одинаковый уровень физической подготовленности, и в стабильности техники выполняемого тестового упражнения не отличались.

В тренировочном микроцикле тренировки у спортсменов экспериментальной группы первый, третий, пятый дни микроцикла были посвящены сначала совершенствованию гибкости (45 мин), затем совершенствованию техники исполнения двигательного действия «поступательный ход» вперед в танце румба, и развития специальной выносливости в стандартных и вариативных условиях (45 мин). Общее время занятия для каждой танцевальной пары составило 1 час 30 минут.

Занятие физической направленности проводится отдельно от других занятий во втором, четвертом и шестом днях семидневного микроцикла тренировки. Длительность занятия – 45 мин для каждой танцевальной пары спортсменов. Седьмой день микроцикла спортсмены посвятили отдыху (Приложение А).

Три собственно-тренировочных микроцикла составили предсоревновательный мезоцикл тренировки спортсменов экспериментальной группы. Объем нагрузки в каждом микроцикле по 6 тренировочных дней, по 9 часов.

В контрольной группе традиционно первый, третий, пятый дни «типового» микроцикла носили комплексный характер: проводят сначала занятие физической (45 мин), затем занятие технической направленности (45 мин). Общее время занятия составило 1 час. 30 мин для каждой пары спортсменов.

На второй и четвертый дни микроцикла – занятие технической направленности (45 мин), для всей группы спортсменов. На шестой день для всей группы – занятие на гибкость (45 мин). Седьмой день – отдых (Приложение Г).

Три «типовых» микроцикла составили предсоревновательный мезоцикл тренировки спортсменов контрольной группы. Объем нагрузки в каждом микроцикле по 6 тренировочных дней, по 9 часов.

У спортсменов экспериментальной группы после выполнения тестового упражнения (прыжки со скакалкой, 3 мин) во второй день первого

и третьего микроцикла измеряли частоту сердечных сокращений (Таблица 3.2).

Таблица 3.2

Динамика значений показателя ЧСС после выполнения тестового упражнения (прыжки со скакалкой, 3 мин) в занятии физической направленности в мезоцикле тренировки у спортсменов-танцоров экспериментальной группы (n=10)

Микроциклы	Спортсмены									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I-й	190	175	169	189	152	177	187	185	191	179
II-й	181	169	162	185	148	175	179	177	185	170

Снижение показателей ЧСС достоверно при стандартной нагрузке для всех спортсменов при $P \leq 0,05$, $t_{рас.} = 2,94$, $t_{табл.} = 2,26$.

Результаты свидетельствуют о повышении экономичности движений спортсменов, адаптации сердечнососудистой, дыхательной и мышечной систем испытуемых экспериментальной группы.

После реализации целевой (дифференцированной) работы в рамках повторяющегося собственно-тренировочного микроцикла тренировки повторная экспертная оценка стабильности техники выполняемого тестового упражнения спортсменов экспериментальной группы выявила увеличение продолжительности времени стабильного выполнения заданного движения в соответствии с требованиями оценочных критериев.

Соответственно, среднее значение времени стабильного выполнения техники «поступательного хода» вперед в экспериментальной группе увеличилось до $113,25 \pm 5,0$ сек.

Результаты экспертной оценки стабильности техники при выполнении тестового упражнения достоверно различимы до и после проведения предсоревновательного мезоцикла тренировки для всех испытуемых

експериментальної групи при $P \leq 0,05$, $t_{\text{рас.}}=5,7$, $t_{\text{табл.}}=2,1$. Середнє значення часу стабільного виконання техніки тестового вправлення в контрольній групі незначительно зросло до $75,5 \pm 14,5$ сек.

Різниця експертної оцінки стабільності техніки до і після традиційного мезоцикла в контрольній групі не достовірна при $P \leq 0,05$, для всіх іспитуємих $t_{\text{рас.}}=0,6$; $t_{\text{табл.}}=2,1$.

Результати експертної оцінки стабільності техніки достовірно різні між експериментальною і контрольною групами після закінчення передсоревновального і традиційного мезоциклів тренування: $t_{\text{рас.}}=7,8$, $t_{\text{табл.}}=2,1$ при $P \leq 0,05$, для всіх іспитуємих.

Повторно після закінчення передсоревновального і традиційного мезоциклів тренування фіксували рівень фізичної підготовленості спортсменів експериментальної і контрольної груп (Таблиця 3.3).

Таблиця 3.3

Динаміка показників рівня фізичної підготовленості у спортсменів експериментальної ($n=10$) і контрольної ($n=10$) груп до і після експерименту

№	Контрольні вправи	К-ть разів* (середнє значення) ± стандартне відхилення		t _{рас.}	К-ть разів* (середнє значення) ± стандартне відхилення		t _{рас.}
		експериментальна група			контрольна група		
		до	після		до	після	
1	Розгинання колін лежачи на спині (30 с.)	38,6±5,8	48,3±6,3	7,2	37±6,2	38,7±5,9	1,4
2	Підйом на стопі (30 с.)	35,5±9,1	46,8±8,5	7,5	30±3,5	31,8±3,9	1,4
3	Стрибки із скакалкою (60 с.)	90,9±25,8	137±24,1	7,9	86±14,7	87,4±19,5	0,2
4	Випад на праву ногу вперед (30 с.)	26,7±2,8	31,9±3,0	14,0	25,7±1,9	26,7±2,2	1,0

5	Випад на ліву ногу вперед (30 с.)	25,7±2,9	31,4±3,1	12,9	24,2±1,6	25,7±1,7	2,3
6	Упор сівши, упор лежачи (30 с.)	16,2±2,3	19,6±2,2	9,7	14,8±1,4	14,2±2,0	0,6
7	«Човник» (30 с.)	33,3±4,1	41,3±3,5	9,0	32,7±6,1	32,1±2,2	0,2
8	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (20 с.)	14,6±2,7	19,9±1,8	12,0	15,5±1,5	16±1,7	0,6
9	Нахил вперед (см)	7,6±3,2	14,7±2,9	6,7	9,9±0,7	10±1,7	0,1
Примітка - * вправа "нахил вперед" оцінювали в см							

В експериментальній групі позитивно і достовірно змінилися результати по кожному контрольному упражненню фізическої направленности при рівні значимости $P \leq 0,05$.

В контрольній групі результати достовірно різні тільки в п'ятому контрольному упражненні («Випад на ліву ногу вперед») $t_{рас.} = 2,3$, $t_{табл.} = 2,26$, при $P \leq 0,05$. По інших контрольних упражнениях результати не достовірно при $P \leq 0,05$.

Між групами результати в контрольних упражнениях фізическої направленности після експеримента достовірно різні по кожному контрольному упражненню при рівні значимости $P \leq 0,05$, $t_{табл.} = 2,26$, $k = 9$ (Таблиця 3.4).

Таблиця 3.4

Середні показники рівня фізическої підготовленості у спортсменів-танцюристів експериментальної ($n=10$) і контрольної ($n=10$) груп після експерименту.

№	Контрольні вправи	К-ть разів* (середнє значення) ± стандартне відхилення	$t_{рас.}$
---	-------------------	--	------------

		Експеримен	Контрольна	
1.	Розгинання колін лежачи на спині (30 с.)	48,3±6,3	38,7±5,9	6
2	Підйом на стопі (30 с.)	46,8±8,5	31,8±3,9	6
3	Стрибки із скакалкою (60 с.)	137±24,1	87,4±19,5	4,7
4	Випад на праву ногу вперед (30 с.)	31,9±3,0	26,7±2,2	4,8
5	Випад на ліву ногу вперед (30 с.)	31,4±3,1	25,7±1,7	4,4
6	Упор сівши, упор лежачи (30 с.)	19,6±2,2	14,2±2,0	4,4
7	«Човник» (30 с.)	41,3±3,5	32,1±2,2	6,6
8	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (20 с.)	19,9±1,8	16±1,7	3,7
9	Нахил вперед (см)	14,7±2,9	10±1,7	3,8
Примітка - * вправа "нахил вперед" оцінювали в см				

Сравнительный анализ разработанного экспериментального предсоревновательного тренировочного микроцикла и традиционного «типового» микроцикла в рамках соответствующих трехнедельных мезоциклов тренировки показал высокую эффективность в повышении стабильности техники выполняемого тестового упражнения, и в показателях физической подготовленности спортсменов экспериментальной группы.

В результате проделанной работы продолжительность времени стабильного выполнения «поступательного хода» вперед в соответствие с требованиями оценочных критериев у спортсменов экспериментальной группы увеличилось.

Разработанный комплексный критерий, основанный на выполнении тестирующего упражнения длительностью 2 мин, характеризует стабильность техники, выполняемого тестового упражнения, поэтому с одной стороны его применение уместно для спортсменов-танцоров, которые владеют «техникой в узком смысле» в соответствии со структурой (элементы, двигательные действия) и содержанием («техника работы ног и

стопы») соревновательных упражнений. Уровень технической подготовленности спортсменов соответствует этапу закрепления и дальнейшего совершенствования техники соревновательного упражнения.

С другой стороны важно, что критерий позволяет оценить вклад физической подготовки в общую подготовленность спортсмена, и таким образом должен применяться для спортсменов, у которых при выполнении тестового упражнения на первых 30 сек движения, наблюдается рассогласование - нарушение техники выполнения заданного элемента.

Поскольку за руководство взят принцип – стабильное выполнение на отрезке движения длительностью 2 мин, то в качестве тестирующего упражнения может выступить любое двигательное действие (элемент), также можно изменить и продолжительность самого теста.

Критерий является своего рода индикатором качества тренировочного процесса, где полноценно должна обеспечиваться физическая и техническая подготовленность спортсменов-танцоров.

Предсоревновательный мезоцикл обеспечивает на фоне роста уровня физической подготовленности спортсменов и совершенствования техники «поступательного хода» вперед стабилизацию техники выполняемого тестового упражнения.

Несомненно, важно, что стабильное выполнение элементов в составе двигательных действий на протяжении заданного времени способствует стабилизации техники целостного соревновательного упражнения (танца), что впоследствии позволит спортсменам осваивать программы более высокой координационной сложности на соответствующих этапах многолетней подготовки.

Результаты педагогического эксперименту показали, що використання розробленої методики, яка дозволила індивідуалізувати навчально-тренувальний процес, впровадити нові форми проведення занять, засоби для розвитку рухових якостей, привело до ефективного рішення завдань,

пов'язаних з фізичною підготовленості юних спортсменів танцюрів у предзмагадбному мезоциклі .

Таким чином, отримані результати по впровадженню підготовки юних спортивних танцюрів дозволяють зробити висновок про можливість її реалізації в різних спортивних секціях і школах, культивуєчих спортивні танці, що підтверджується даними дослідження.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково– методичної літератури з проблеми дослідження дозволив встановити недостатній рівень освітленості проблеми спеціальної фізичної підготовки юних спортивних танцюрів у передзмагальному мезоциклі. Особливо це стосується методичних основ застосування силових вправ, що вибірково впливають на м'язові групи. Проте з причини того, що технічна підготовка усе більш придбаває силову спрямованість, виникає потреба в розробці нових вимог до організації і змісту навчально– тренувальних занять силової спрямованості, починаючи з етапів початкової спортивної спеціалізації.

2. Відповідно до запропонованої класифікації вибір рухових вправ в заняття по спортивних танцях пропонується проводити з урахуванням [102]:

- Задіяних в руховій дії м'язових груп.
- Структури і зміст рухової дії.
- Планованого об'єму і інтенсивності навантаження вправ в занятті.

Отже, на першому етапі вправи групуються за анатомічною ознакою (блоки вправ): вправи для м'язів ніг, рук, тулуба.

Вправи СФП групуються для ніг (крок відповідно до техніки виконання конкретного танцю), для рук (позиції вільних рук, позиції рук в парі у відповідність з особливостями європейської, латиноамериканської програм), для тулуба (рухи в корпусі, властиві європейською, латиноамериканською програмам). Вправи ОФП - загальнопідготовчі вправи групуються також для м'язів ніг, рук, тулуба.

3. Розроблені нами три тренувальні мікроцикли у рамках передзмагального мезоциклу забезпечили на тлі зростання рівня фізичної підготовленості і вдосконалення техніки "поступального ходу" вперед збільшення часу стабільного виконання техніки тестової вправи експериментальної групи (до експерименту 79,0+18,4 с/к, після експерименту

113,25+5,0 сік) по відношенню до спортсменів контрольної групи (до експерименту 71,5+16,1 сік, після експерименту 75,5+14,5 сік) при $P \leq 0,05$, для усіх спортсменів.

4. У структурі підготовки розроблений передзмагання мезоцикл доцільно використовувати на загальнопідготовчому етапі річного циклу тренування для створення необхідного рівня спеціальної фізичної підготовленості (передумов для розвитку спеціальних рухових якостей) і вдосконалення на цій основі технічної майстерності спортсменів-танцюристів 11-13 років на етапі спортивної спеціалізації.

5. Для контролю ефективності тренувального процесу, де разом з технічною підготовкою реалізується спеціальна фізична підготовка спортсменів-танцюристів необхідно застосовувати комплексний критерій оцінки стабільності техніки, заснований на виконанні тестової вправи тривалістю 2 хвилини.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Абдрахманов А. Я. Методика оценки физической подготовленности подростков различных соматических типов / А. Я. Абдрахманов, Н. Р. Дорохов // Сборник научных трудов молодых учёных Смоленск. ГИФК. – Смоленск, 1996. – Вып. 3. – С. 58–60.
2. Абсалямова И. В. Показатели соревновательной нагрузки произвольных программ фигуристок, выступающих в чемпионате мира 1996 года / И. В. Абсалямова // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 2. – С. 22–23.
3. Аверкович Э. П. Анализ произвольных упражнений в художественной гимнастике и пути совершенствования исполнительского мастерства сильнейших гимнасток : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Э. П. Аверкович. – М., 1980. – 23 с.
4. Айрапетянц Л. Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Л. Р. Айрапетянц. – М., 1992. – 42 с.
5. Алабин В. Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов / В. Г. Алабин, А. В. Алабин, В. П. Бизин. – Х. : Основа, 1993. – 244 с.
6. Алабин А. В. Индивидуальная коррекция физических нагрузок на этапе углубленной тренировки юных спортсменов / А. В. Алабин // Построение и содержание тренировочного процесса учащихся спорт. школ : сб. науч. тр. – М., 1990. – Ч. 1. – С. 4–8.
7. Алабин А. В. К проблеме индивидуализации тренировки на различных этапах многолетней подготовки юных спортсменов / А. В. Алабин, В. Т. Алабин, Р. М. Алабина // Управление тренировочным процессом на основе учета индивидуальных особенностей юных спортсменов : тез. докл. XIII Всесоюз. науч.-практ. конф. – М., 1991. – Ч. 1. – С. 5–6.

8. Алтер Дж. Наука о гибкости / Алтер Дж. – К. : Олимпийская литература, 2001. – 424 с.
9. Алябышев А. П. Стандартная программа определения способностей детей к сложнокоординированным движениям на этапе начальной спортивной подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. П. Алябышев. — Омск, 1986. – 20 с.
10. Амангельдиева Р. Р. Динамика приспособительных реакций организма гимнастов к стандартной и моделирующей физической нагрузке на разных этапах подготовки / Р. Р. Амангельдиева, Н. В. Барышева // Возрастные закономерности развития двигательных возможностей человека : сб. науч. ст. Казах. ин-т физ. культуры. – Алма-Ата, 1997. – С. 55–58.
11. Анохин П. К. Узловые вопросы теории функциональных систем / П. К. Анохин. – М. : Наука. – 1980. – 243 с.
12. Артемьева Г.П. Построение индивидуальных тренировок со спортсменами 9-11 лет в спортивных танцах на льду / Г.П. Артемьева // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків:ХДАФК., 2013. – №5. – С. 19 – 24.
13. Астранд П. О. Факторы, обуславливающие выносливость спортсменов / П. О. Астранд // Наука в олимпийском спорте. – 1994. – № 1. – С. 43–47.
14. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 222 с.
15. Базильчук О. В. Індивідуалізація системи фізичної підготовки кваліфікованих гандболісток : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.01 „Олімпійський і професійний спорт”/ Базильчук Олег Вікторович; Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Л., 2004. – 23 с.
16. Безруких М. М. Возрастные особенности организации двигательной активности у детей 6–11 лет / М. М. Безруких [и др.] // Физиология человека. – 2000. – Т. 26, № 3. – С. 100–107.

17. Белявский Д. Н. Содержание и построение подготовки команд формейшн в танцевальном спорте / Д. Н. Белявский, Т. А. Морозевич // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : тез докл. XI Междунар. конгр. – Минск, 2007. – Ч. 1. – С. 49–51.

18. Бережанський О. О. Удосконалення структури та змісту фізичної підготовки лижників-двоборців на етапі попередньої базової підготовки : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / О. О. Бережанський ; Львів. держ. ун-тет фіз. культури. – Л., 2011. – 20 с.

19. Бережна Ж. Оцінка досягнень юних спортсменів: стан і перспективи / Ж. Бережна // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. – Л., 2003. – Вип. 7, т. 3. – С. 11–14.

20. Бернадская Д. П. Развитие спортивного танца как вида спорта в Украине // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : тез докл. XI Междунар. науч. конгр. – Минск, 2007. – Ч. 1. – С. 52–54.

21. Бернштейн Н. А. О ловкости и методах её развития / Н. А. Бернштейн. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.

22. Благуш П. К теории тестирования двигательных способностей / П. Благуш. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 164 с.

23. Блинникова Г. Ю. Использование учебных вариаций в спортивно-технической подготовке по программе стандартных танцев / Блинникова Г. Ю. // Спортивные танцы. – М. : РГАФК, 2000. – Бюл. №4 (12). – С. 21–25.

24. Блинникова Г. Ю. Учебные композиции в подготовке спортсменов-танцоров в латиноамериканской программе / Блинникова Г. Ю. // Спортивные танцы. – М. : РГАФК, 2000. – Бюл. №4 (12). – С. 16–21.

25. Бобровнік С. І. Розвиток координаційних здібностей у системі спортивного тренування юних десятиборців 9–12 років на початковому етапі багаторічної підготовки : дис. канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 «Теорія і методика фізичного виховання, спортивного тренування та оздоровчої фізичної культури» / С. І. Бобровнік. – К., 1995. – 24 с.

26. Боген М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
27. Болобан В. Н. Обучение упражнениям со сложной координационной структурой в условиях динамических соединений элементов высокой трудности / Болобан В. Н. Тышлер А. В., Терещенко И. А. // Наука в олимпийском спорте. – 1999. – Спецвып. – С. 117–122.
28. Болобан В. Н. Регуляция позы тела спортсмена // В. Н. Болобан // К. – НУФВСУ "Олимпийская литература. – 2013. – 230 с.
29. Бондаревский Е. Я. Информативность тестов, используемых для характеристики физической подготовленности человека / Е. Я. Бондаревский // Теория и практика физической культуры. – 1983. – № 1. – С. 23–25.
30. Бондарчук А. П. Периодизация спортивной тренировки / А. П. Бондарчук. – К. : Олимпийская литература, 2005. – 303 с. ISBN 966-7133-78-8.
31. Бубе Х. Тесты в спортивной практике / Х. Бубе, Г. Фек, Х. Штюблер. – М. : Физкультура и спорт, 1968. – 240 с.
32. Варламова Е. А. Анализ показателей плантографического исследования у танцоров высокой квалификации / Е. А. Варламова, Г. А. Чикалова // Проблемы диагностики укрепления и реабилитации ОДА у спортсменов : сб. материалов Междунар. науч.-практ. конф. – Волгоград, 2008. – С. 27–28.
33. Вартамян И. А. Физиология сенсорных систем / И. А. Вартамян. – СПб. : Лань, 1999. – 224 с.
34. Винер И. А. К вопросу об экспертной оценке исполнительского мастерства в художественной гимнастике / И. А. Винер // Материалы науч.-практ. конф., посвящ. 100-летию со дня рождения Л. П. Орлова. – СПб. : СПбГАФК, 2001. – С. 102–104.
35. Винер И. А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике : дис. ... канд. пед. наук / И. А. Винер. – СПб., 2003. – 20 с.

36. Верхошанский Ю. В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 2. – С. 21–41.

37. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 216 с.

38. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 332 с.

39. Верхошанский Ю. В. Организация сложных двигательных действий спортсменов / Ю. В. Верхошанский // Наука в олимпийском спорте. – 1998. – № 3. – С. 8–22.

40. Волков В. М. К проблеме развития двигательных способностей / В. М. Волков // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 5/6. – С. 41.

41. Волков В. М. Теоретические основы и прикладные аспекты управления состоянием тренированности в спорте : монография / В. М. Волков. – Челябинск : Факел, 2000. – 252 с.

42. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 293 с.

43. Волков Л. В. Возрастные особенности физической подготовки детей и подростков : учеб.-метод. пособие / Л. В. Волков. – Переяслов-Хмельницкий, 1991. – 26 с.

44. Волков Л. В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків / Л. В. Волков – К. : Вища школа, 1993. – 152 с.

45. Гавердовский Ю. К. Опыт трактовки ортодоксальной дидактики в современном контексте обучения спортивным упражнениям / Ю. К. Гавердовский // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 8. – С.12–20.

46. Гаврилюк К. Застосування методів психологічної підготовки у практиці спортивних танців / К. Гаврилюк // Сучасні проблеми розвитку

кафедри теорії і методики гімнастики : зб. наук. матеріалів. – Л., 2006. – С. 31–34.

47. Галеев А. Р. Стимулируемое развитие двигательных координаций у детей 10–12 лет, занимающихся спортивными танцами : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Галеев А. Р. ; РГУФКСиТ. – М., 2008. – 22 с.

48. Ганеева М. А. Рекомендации по учету возрастных особенностей в детских коллективах бального танца / Ганеева М. А. // Спортивные танцы. – М., 1999. – Бюл. №2 (4). – С. 19–20.

49. Ганеева М. А. Использование игрового метода в музыкально-ритмической подготовке спортсменов-танцоров 7–10 лет / Ганеева М. А. // Спортивные танцы. – М., 1999. – Бюл. №5 (7). – С. 25–42.

50. Ганоль А. С. Гендерные особенности и структура мотивации выбора экстремальных видов спорта : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 13.00.04 / А. С. Ганоль ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. – СПб, 2011. – 20 с.

51. Говард Г. Техника европейских танцев / пер. с англ. А. Белгородского. – М. : Артис, 2003. – 244 с.

52. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М. А. Годик. – М. : Физкультура и спорт. – 1980. – 136 с.

53. Горго Ю. П. Психофізіологія : навч. посіб. / Ю. П. Горго. – К. : МАУП, 1999. – 128 с.

54. Голованова Н. Використання ІТ в навчально-тренувальному процесі, на прикладі спортивного танцю / Н. Голованова, І. Кобюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2007. – № 8. – С. 26–29.

55. Губа В. П. Зависимость спортивных движений и особенностей физического развития детей / Губа В. П. // Теория и практика физической культуры. – 1982. – № 4. – С. 34–35.

56. Губа В. П. Индивидуализация – основа успешной спортивной подготовки / Губа В. П. // Управление тренировочным процессом на основе учета индивидуальных особенностей юных спортсменов : тез. докл. XIII Всесоюз. науч.-практ. конф: – М., 1991. – Ч. 1. – С. 31–32.

57. Губа В. П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в видах спорта : [монография] / В. П. Губа. – М. : Сов. спорт, 2008. – 304 с.

58. Гужаловский А. А. Проблема «критических периодов» онтогенеза и ее значение для теории и практики физического воспитания / А. А. Гужаловский // Очерки по теории физической культуры. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – С. 211–223.

59. Гужаловский А. А. Развитие двигательных качеств у школьников / А. А. Гужаловский. – Минск : Народная асвета, 1978. – 88 с.

60. Гужаловский А. А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста : автореф. дис. ... д-ра наук / Гужаловский А. А. – М, 1979. – 26 с.

61. Грицишин Т. Р. Технічна підготовка спортсменів-танцюристів, на основі використання підвідних вправ та опорних точок фігур програми Student : автореф. дис. ... канд. пед. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / Грицишин Т. Р. ; ЛДУФК. – Л., 2007. – 20 с.

62. Грицишин Т. Р. Кваліметрична система у спортивних танцях на етапі попередньої базової підготовки / Т. Р. Грицишин, І. П. Заневський // Слобожанський науково-спортивний вісник : [зб. наук. ст.] – Х., 2007. – Вип. 11. – С. 63–69.

63. Гришина М. В. Теоретико-методологические основы управления тренировочным процессом в фигурном катании на коньках : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / М. В. Гришина. – М., 1991. – 49 с.

64. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / И. А. Гуревич. – Изд. 3-е, перераб. и доп. – Минск : Вишэйшая школа, 1985. – 256 с.

65. Гусева Р. В. Некоторые аспекты оптимизации учебно-тренировочного процесса в спортивных танцах / Гусева Р. В. // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : тез. докл. VII Междунар. науч. конгр. – М., 2003. – Т. 3. – С. 159–160.

66. Даджани Д. Контроль физической подготовленности детей 7–10 лет в условиях физического воспитания в начальной школе Республики Кипр : дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту : 24.00.02 / Джумана Даджани ; НУФВСУ. – К., 2011. – 208 с.

67. Данилова Н. Н. Психофизиология / Н. Н. Данилова. – М. : Аспект Пресс. – 2001. – 373 с.

68. Даугс Р. Дети и молодёжь в спорте высших достижений (данные немецких ученых) / Р. Даугс, Э. Этрих, Х. Игель // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 1. – С. 41–45.

69. Демінський О. Ц. Оцінка ефективності навчально-тренувального процесу на етапі попередньої базової підготовки юних спортсменів / О. Ц. Демінський // Фізичне виховання в школі. – 2000. – № 2. – С. 41–44.

70. Джала Т. Р. Опорні точки у вивченні базових фігур та елементів у спортивних танцях / Т. Р. Джала // МСНУ : зб. наук. пр. – Л., 2000. – Вип.4. – С. 251–254.

71. Донской Д. Д. Законы движений в спорте / Д. Д. Донской. – М. : Физкультура и спорт, 1968. – С. 130–132.

72. Дрожжин В. Ю. Критерії комплексного психофізіологічного контролю в системі багаторічної підготовки юних п'ятиборців : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / В. Ю. Дрожжин ; Державний науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту. – К., 2010. – 194 с.

73. Дьячков В. М. Совершенствование технического мастерства спортсменов / В. М. Дьячков. – М. : Физкультура и спорт, 1972. – 231 с.

74. Единая Всероссийская спортивная классификация 2005–2011 (танцевальный спорт) // Физическая культура в школе. – 2005. – № 1. – С. 70–77.

75. Елкин Е. Некоторые аспекты правил судейства / Е.Елкин // Спортивные танцы. – М., 2003. – Бюл. №1 (29). – С. 29–35.

76. Ересько И. Е. Методика совершенствования тренировочного процесса танцоров 7–9 лет на основе использования средств хореографии : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ересько И. Е. ; Дальневосточная ГАФК. – Хабаровск, 2005. – 25 с.

77. Еремина Е. А. Критерии оценки соревновательных нагрузок и моделирование предсоревновательной подготовки акробатов высокой квалификации : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е. А. Еремина. – Краснодар, 2002. – 24 с.

78. Євдокимов В. І. Педагогічний експеримент : навч. посіб. / В. І. Євдокимов, Т. П. Агапова, І. В. Гавриш – Х. : ОВС, 2001. – 148 с.

79. Жаворонкова И. А. Комплектование пар в спортивных бальных танцах (на примере детей 12–15 лет) : автореф. дис. ... канд. пед. наук 13.00.04 / Жаворонкова И. А. ; РГУФКСиТ. – М., 2007. – 23 с.

80. Жаворонкова И. Совершенствование толерантности как коммуникативного качества психологической подготовленности спортсменов в условиях конкурсов по спортивным бальным танцам/ И. Жаворонкова // Оздоровительные технологии по физической культуре и спорту в учебных заведениях : сб. науч. тр. Междунар. науч.-метод. конф. – Белгород, 2004. – С. 183–186.

81. Жбанков О. В. Контроль функционально-кондиционной подготовленности в спортивных танцах / О. В. Жбанков // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : тез. докл. VII Междунар. науч. конгр. – М., 2003. – Т. 3. – С. 166–167.

82. Жеребкина Л. И. Сравнительный анализ некоторых аспектов в спортивных танцах на льду и спортивных бальных танцах (подготовка спортсменов и оценка их мастерства)/ Л. И. Жеребкина // Спортивные танцы. – М., 1999. – Бюл. №3 (5). – С. 45–54.

83. Зациорский В. М. Основы спортивной метрологии / В. М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 152 с.
84. Зуева И. А. Сложнокоординированные упражнения в тренировке спортсменов, специализирующихся в спортивных бальных танцах / И. А. Зуева, Е. Г. Игнатенко // Материалы научно-методического совещания по проблемам развития спортивных танцев. – М. : РГАФК, 1997. – Вып. 2. – С. 3–5.
85. Земсков Е. А. Особенности взаимосвязи «пульсовых режимов» и качества выполнения сложнокоординационных упражнений в художественной гимнастике / Е. А. Земсков, И. В. Каледина // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 9. – С. 14–17.
86. Иванова О. А. Методы оценки исполнительского мастерства в художественной гимнастике : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Иванова О. А.; ВНИИФК. – М., 1982. – 23 с.
87. Ивков К. Биомеханика спортивных танцев / К. Ивков. – М. : Лита, 2000. – 77 с.
88. Ирошникова Н. И. Исследование специальной работоспособности фигуристов (на примере одиночного фигурного катания) : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н. И. Ирошникова. – М., 1979. – 24 с.
89. Калужна О. М. Взаємозв'язки показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості 10-13-річних спортсменок, які займаються спортивними танцями / О. М. Калужна, М. М. Линець, І. Войтович // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2011. – № 3. – С. 50–59.
90. Калужна О. М. Взаємозв'язок компонентів змагальної діяльності та показників фізичної підготовленості спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки / О. М. Калужна // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. XIV Міжнар. наук. конгр. – К., 2010. – С. 70.
91. Калужна О. М. Взаємозв'язки фізичного розвитку та фізичної підготовленості 10–13-річних спортсменів, які займаються танцювальним

спортом /О. М. Калужна // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2011. – № 2. – С. 41–49.

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

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

94. Калужна О. М. Обґрунтування засобів комплексного контролю фізичної підготовленості спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки / О. М. Калужна, І. М. Сороневич // Науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова. – Науково-педагогічні проблеми /ФК і С /. – с. 67-72.

95. Калужна О. М. Фізична підготовка в тренувальному процесі спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки / Ольга Калужна, Ірина Войтович // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту / за заг. ред. Є. Приступи. – Л., 2010. – Вип.14, т. 1. – С. 106–112.

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

97. Калужна О. М. Фізична підготовка спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки /О. М. Калужна // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту / за заг. ред. Є. Приступи. – Л., 2009. – Вип. 13. – С. 137–139.

98. Караваев А. Ф. Особенности характера тренировочных нагрузок и психофизиологических показателей в микроциклах предсоревновательной подготовки квалифицированных гимнастов к соревнованиям / А. Ф. Караваев

// Дети и олимпийское движение : материалы симп. детской Сибириады–93, (5–7 июля 1993 г., Сибир. Олим. акад. – Новосибирск, 1993. – С. 41–43.

99. Класифікація фігур для танцюристів в класах «початківці», «Е», «D», «С», «В». Костюми для змагань. – Л., 2001.

100. Климова М. В. Факторы, влияющие на результативность в танцевальном шоу / Климова М. В. // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 9. – С. 38–40.

101. Ключин Н. В. Использование упражнений на взаимодействие в паре в технической подготовке спортсменов-танцоров в латиноамериканской программе/ Н. В.Ключин // Спортивные танцы. – М., 2001. – Бюл. №4 (20). – С. 37–44.

102. Коваленко А. А. Единичные технические действия в технике спортивного танца / А. А. Коваленко // Подготовка спортсменов-танцоров и актуальные проблемы развития спортивных танцев : материалы науч.-метод. совещания по проблемам развития спортивных танцев. – М., 2001. – С. 23–29.

103. Коваленко А. А. Использование вращательных элементов в спортивно-технической подготовке начинающих спортсменов-танцоров / А. А. Коваленко // Спортивные танцы. – М., 2001.– Бюл. № 4 (20). – С. 20–37.

104. Козак Л. М. Фізичний розвиток і формування психофізіологічних функцій дітей молодшого шкільного віку / Л. М. Козак, Г. В. Коробейніков, І. Д. Глазирін // Фізіологічний журнал. – 2001. – Т. 48, № 5. – С. 87–92.

105. Кокорина Е. А. Морфофункциональные характеристики как критерии спортивного отбора в аэробике : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е. А. Кокорина. – СПб., 2007. – 20 с.

106. Коробейников Г. В. Особенности физического развития и состояние психофизиологических функций у детей препубертатного возраста / Г. В. Коробейніков, Л. Коробейникова, Л. М. Козак [та ін.] // Спортивна медицина. – 2003. – № 1. – С. 28–31.

107. Кошелев С. Н. Биомеханика спортивного танца / С. Н. Кошелев. – М., 2006. – 61 с.
108. Кравчук Я. І. Диференційований підхід у процесі навчання учнів початкових класів фізичної культури : метод. рек. / Я. І. Кравчук. – Луцьк : Волин. нац. ун-т імені Лесі Українки, 2010. – 36 с.
109. Крутоногий Б. А. Учет показателей кардиодинамики при обосновании направленности тренировочных занятий у юных фигуристов / Б. А. Крутоногий, Е. В. Кравченко // Структура и содержание тренировочных нагрузок у юных спортсменов : сб. науч. трудов Казах. ин-та физ. культуры. – Алма-Ата, 1989. – С. 46–50.
110. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания : [учеб. для высш. учеб. завед. физ. воспитания и спорта] : в 2-х т. / под. общ. ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2005. – 422 с.
111. Кузнецов Е. В. Применение регулярных методов математической статистики для оценки уровня мастерства танцевальных пар / Е. В. Кузнецов // Спортивные танцы. – М., 2001. – Бюл. № 1. – С. 47–51.
112. Лебедева Е. В. Комплекс специально-подготовительных упражнений для повышения технического мастерства исполнения танца пасодобль / Е. В. Лебедева // Спортивные танцы. – М., 2001. – Бюл. № 4 (20). – С. 44–56.
113. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. / М. М. Линець. – Л. : Штабар, 1997. – 207 с.
114. Линець М. М. Динаміка спеціальної підготовленості багатоборців військово-спортивного комплексу упродовж підготовчого періоду річного макроциклу / Линець М., Андрес А., Войтович І. // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. – Л., 2007. – Вип. 11, т. 3. – С. 6–11.
115. Линець М. М. Диференціація фізичної підготовки юних футболісток груп початкової підготовки ДЮСШ / Линець М.,

Кропивницький О. // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. – Л., 2005. – Вип. 9, т. 1. – С. 29–34.

116. Ли Б. Аэробная производительность, ее значение и факторы совершенствования у квалифицированных спортсменов в спортивных танцах / Ли Б., Дьяченко А.Ю. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - №2.-2010. –С.22-27

117. Ли Б. Изменение срочных адаптационных реакций кардиореспираторной системы под воздействием экспериментальной программы тренировочных средств в спортивных танцах / Ли Б. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць / наук. ред. С.С. Єрмакова. - Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2010.- № 9. - С.42-46.

118. Лі Бо. Підвищення спеціальної підготовленості на підста аеробних можливостей у спортивних танцях : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 / Лі Бо ; НУФВСУ. – К., 2011. – 22 с.

119. Ли Б. Стимуляция кинетики аэробного энергообеспечения квалифицированных спортсменов в спортивных танцах / Ли Б. // Физическое воспитание студентов: зб. наук. праць / наук. ред. С.С. Єрмакова. - Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2010.- № 5. - С.43-47.

120. Ли Б. Формирование направленности тренировочного процессе на основании оценки аэробного энергообеспечения квалифицированных спортсменов в спортивных танцах / Ли Б // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць / наук. ред. С.С. Єрмакова. - Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2010.- № 8. - С.50-53.

121. Лях В. И. Основные закономерности взаимосвязи показателей, характеризующих координационные способности детей и молодежи : попытка анализа в свете концепции Н. А. Бернштейна / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 11. – С. 20–26.

122. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. – М. : Терра-Спорт. – 2000. – 192 с.

123. Лях В. И. Динамика взаимосвязи между координационными способностями и морфологическими признаками, координационными способностями и показателями развития психолофизиологических функций у детей / В. И. Лях // Избранные аспекты спортивной методике : материалы Междунар. науч. конф. – Брест, 1993. – С. 83–91.

124. Лях В. И. Сенситивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 3. – С. 15–18.

125. Лях В. И. О концепциях, задачах, месте и основных положениях координационной подготовки в спорте / В. И. Лях, Е. Садовски // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 5. – С. 16–22.

126. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников : [науч. пособие для учителя] / В. И. Лях. – М. : АСТ. – 1998. – 272 с.

127. Макарова Е. Ю. Структура специальной двигательной подготовки, определяющей техническое мастерство в художественной гимнастике : автореф. дис. ...канд. пед. наук : 13.00.04 / Е. Ю. Макарова. – М., 1999. – 23 с.

128. Максименко Г. Н. Построение годичного цикла тренировки юных пловцов с учетом индивидуальных различий в уровне развития их физических способностей / Г. Н. Максименко, В. Г. Никитушкин, В. Г. Якимов // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 3. – С. 2–3.

129. Маренков А. Н. Физическая подготовка в танцевальном спорте / А. Н. Маренков // Современный олимпийский и паралимпийский спорт и спорт для всех : тез. докл. XII Междунар. науч. конгр. – М., 2008. – Т. 3. – С. 142–143.

130. Мартьянов В. И. Сравнительная оценка спортивных танцев по частоте сердечных сокращений / В. И. Мартьянов // Спортивные танцы. – М., 1999. – Бюл. № 6 (8). – С. 49–53.

131. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.

132. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : [учеб. для ИФК] / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991 . – 543 с. – ISBN 5-278-00326.

133. Машков А. В. Об обязательной и произвольной программах исполняемых фигур и технических действий на классификационных соревнованиях / А. В. Машков // Спортивные танцы. – М., 2002. – Бюл. № 2 (25). – С. 9–16.

134. Машков А. В. Спортивно-танцевальная классификация фигур и вариаций по программам сложности в стандартных танцах / А. В. Машков, А. М. Машкова // Спортивные танцы. – М., 1996. – С. 12–15.

135. Менхин А. В. К проблеме двигательной памяти / А. В. Менхин // Гимнастика : ежегод. – М., 1972. – Вып. 2. – С. 5–20.

136. Нельсон А. Анатомия упражнений на растяжку : иллюстрир. пособие по повышению гибкости и мышечной силы / А. Нельсон, Ю. Кокконен ; пер. с англ. С. Э. Борич. – Минск : Попурри, 2008. – 160 с.

137. Никитина А. Роль телевидения в развитии и популяризации спортивного танца в Украине / Никитина А. // Матеріали I відкритої конф. студ. НУФВСУ. – К., 2008. – С. 19–20.

138. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в российской Федерации : метод. реком. / под ред. И. И. Столова. – М. : Советский спорт, 2007. – 136 с.

139. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 479 с.

140. Орлова К. О. Особенности кадровой политики в сфере функционального управления АСТУ в спорте / Орлова К. О., Свистунов С. В. // Современный олимпийский и паралимпийский спорт и спорт для всех : тез. докл. XII Междунар. науч. конгр. – М., 2008. – Т. 1. – С. 85–86.

141. Осадців Т. П. Спортивні танці/ Т. П. Осадців. – Л. – 1999. – 290 с. ISBN 966-959-1-x.

142. Петренко Г. К. Актуальні проблеми розвитку спортивних танців, як засобу фізичного виховання і виду спорту /Г. К. Петренко // Науковий вісник Чернігів. держ. пед. ун-ту ім. Т. Г.Шевченка. – Чернігів, 2006. – Вип. 35. – С. 296–298.

143. Петренко Г. К. Артистизм і технічна підготовка у тренуванні спортсменів-танцюристів / Г. К. Петренко // Динаміка наукових досліджень 2004 : матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. – Дніпропетровськ : Наука і освіта, 2004. – Т.1. – С. 42–45.

144. Петрина Р. Контроль тренувальних навантажень на заняттях спортивним танцями з дітьми 7–9 років / Р. Петрина, Т. Осадців, Р. Ленець // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : зб. наук. ст. – Л., 2003. – С. 12–15.

145. Пилипей Л. П. Теоретико-методичні основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Л. П. Пилипей ; НУФВСУ. – К., 2011. – 40 с.

146. Платонов В. Н. Физическая подготовка / В. Н. Платонов, М. М. Булатова. – К. : Олимпийская литература, 1995. – 129 с.

147. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения : учеб. тренера высш. квалиф. / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.– ISBN 966-7133-64-8.

148. Платонов В. Н. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / В. Н. Платонов, Л. П. Матвеев. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 317 с.

149. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2013. – 623 с.

150. Путинцева Е. В. Комплексная начальная подготовка детей 7–9 лет в спортивных танцах / Е. В. Путинцева, Г. Н. Пшеничникова // Омский научный вестник. – 2006. – № 2. – С. 25.

151. Путинцева Е. В. Методика комплексного применения видов подготовки в спортивных танцах на этапе начального обучения детей 7–9 лет / Е. В. Путинцева // Научные труды : ежегод. СибГУФК. – Омск, 2006. – С. 147–150.

152. Путинцева Е. В. Музыкально-ритмическая подготовка в спортивных танцах на начальных этапах обучения / Е. В. Путинцева // Довузовская подготовка в системе непрерывного физкультурного образования : материалы Междунар. науч.-практ. конф. по проблемам развития танцевального спорта. – М. : РГАФК, 1999. – С. 20–23.

153. Резников Ю. А. Объективные критерии оценки эффективности техники в видах спорта с субъективной оценкой результатов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю. А. Резников. – М., 1974. – 23 с.

154. Репникова Е. А. Применение статодинамических упражнений в спортивных танцах / Е. А. Репникова // Проблемы диагностики укрепления и реабилитации ОДА у спортсменов : сб. материалов Междунар. науч.-практ. конф. – Волгоград, 2008. – С. 114–116.

155. Розин Е. Ю. Некоторые теоретико-методологические аспекты этапного педагогического контроля физического состояния и подготовленности спортсменов / Е. Ю. Розин // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 11. – С. 41–43.

156. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей / В. А. Романенко. – Донецк, 2005. – 285 с.

157. Романенко В. А. Концепция формирования психофизиологической готовности к профессиональной деятельности посредством профилированной физической подготовки / В. А. Романенко // Материалы Всеукр. симп. – К. ; Черкассы, 1999. – С. 85.

159. Романенко В. А. Методологические проблемы оценки физического развития юных спортсменов / В. А. Романенко, Т. И. Михайлова // Зб. наук. пр. ХХІІІ. – Х., 2001. – № 2. – С. 42–48.

160. Романенко В. А. Понятие «нормы» физического развития с позиций биологии / В. А. Романенко // Материалы науч.-практ. конф. – Донецк, 2002. – С. 196–197.

161. Романенко В. А. Физиологические и методологические проблемы диагностики двигательных способностей человека в сфере физической культуры / Романенко В. А. // Зб. наук. пр. ХХІІІ. – Х., 2001. – № 23. – С. 48–53.

162. Романенко В. А. Методика коррекции негативных психических состояний у подростков / Романенко В. А. // Материалы науч.-метод. конф. – Донецк. ИИИ, 2003. – С. 83–86.

163. Сахновский К. П. Подготовка спортивного резерва / К. П. Сахновский. – К. : Здоров'я, 1990. – 151 с.

164. Семенова И. Е. Сравнительный анализ правил судейства в спортивных танцах и художественной гимнастике / И. Е. Семенова // Спортивные танцы. – М., 2001. – Бюл. №7 (23). – С. 9–13.

165. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімп. література, 2001. – 396 с.

166. Сингина Н. Ф. Структура многолетней подготовки в спортивных бальных танцах / Н. Ф. Сингина // Спортивные танцы. – М., 1999. – Бюл. № 2(18). – С. 22–25.

167. Сингина Н. Ф. Некоторые аспекты общей и специальной физической подготовки в спортивных танцах / Сингина Н. Ф., Еремеева И. Н. // Спортивные танцы. – М., 1999. – Бюл. № 3(5). – С. 30–45.

168. Смирнов Ю. И. Теория и методика оценки и контроля спортивной подготовленности : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Ю. И. Смирнов. – М., 1991. – 37 с.

169. Смирнов Ю. И. Эстетические аспекты спортивно-технического мастерства : учеб. пособие / Ю. И. Смирнов. – Малаховка: [б. и.], 1990. – 84 с.

170. Соронович І. М. Дослідження коефіцієнта асиметрії у спортсменів-танцюристів / Соронович І. М., Спесєвих О. К. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 10. – С. 65–68.

171. Соронович І.М. Проблеми і перспективи впровадження громадських форм управління розвитком спортивного танцю в Україні / Соронович І. М. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 2. – С. 65-68.

172. Соронович И. М. Соревнования, как фактор развития спортивных танцев в Украине / Соронович И. М., Глебов В. М., Глебов М. В. // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : тез. докл. XI Междунар. науч. конгр. – Минск, 2007. – Ч. 3. – С. 141–143.

173. Специальная выносливость спортсмена / под общ. ред. М. Я. Набатниковой. – М. : Физкультура и спорт, 1972. – 261 с.

174. Танаев В. Психология спортивного танца / В. Танаев // Человек в мире спорта : новые идеи, технологии, перспективы : тез. докл. Междунар. конф. – М., 1998. – Т. 2. – С. 393–394.

175. Терехова М. А. Методика физической подготовки танцоров 10–11 лет на этапе начальной спортивной специализации : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Терехова М. А. ; Волгогр. ГАФК. – Малаховка, 2008. – 28 с.

176. Терехова М. А. Методика тестирования специальной физической подготовки детей 6–11 лет, занимающихся спортивными танцами на начальном этапе обучения / Терехова М. А. // Спортивные танцы : материалы VII Междунар. науч.-метод. конф. – М., 2003. – Бюл. № 2(30). – С.20–22.

177. Трещева О. Л. Построение учебно-тренировочного процесса юных гимнасток в подготовительном периоде на основе рационального чередования различных типов занятий в микроциклах : автореф. дис. ... канд. пед. наук / О. Л. Трещева. – Омск, 1983. – 19 с.

178. Тухватулин Р. М. Особенности методики тренировки гимнасток в различные периоды годового макроцикла / Р. М. Тухватулин // Сб. науч. тр., посвящ. 50-летию Смолен. ин-та физ. культуры. – Смоленск, 2000. – С. 36–39.
179. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта / Уилмор Дж. Х., Костилл Д. Л. – К. : Олимпийская литература, 2001. – 504 с.
180. Филин В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. / В. П. Филин.– М. :Физкультура и спорт, 1974. – 232 с.
181. Филин В. П. Основы юношеского спорта / Филин В. П., Фомин Н. А. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 355 с.
182. Филин В. П. Спортивная подготовка как многолетний процесс / Филин В. П. // Современная система подготовки. – М., 1995. – С. 351–389.
183. Харре Д. Учение о тренировке / Харре Д. – М. : Физкультура и спорт, 1971. – 328 с.
184. Харченко Г. Планирование и учёт учебно-тренировочных нагрузок гимнасток в недельном цикле тренировки в соревновательном периоде / Г. Харченко // Студент, наука и спорт в XXI столетии : материалы III Междунар. науч. конф. студ. – К., 2002. – С. 41–44.
185. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия. – 2001. – 480 с.
186. Худолій О. М. Теоретико-методичні засади системи підготовки юних гімнастів 7–13 років : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / О. М. Худолій ; НУФВСУ. – К., 2011. – 44 с.
187. Хэрн Д. Прекрасная половина дуэта / Д. Хэрн // Звезды над паркетом. – 2002. – № 18. – С. 21.
188. Хэрн Д. Нестандартные фигуры – двойной правый спин и оверспин / Д. Хэрн // Звезды над паркетом. – 2002. – № 13. – С. 25.
189. Хэрн Д. Работа корпуса в латиноамериканских танцах / Д. Хэрн // Звезды над паркетом. – 2002. – № 13. – С. 26.

190. Цепелевич И. В. Сопряженное развитие физических способностей на этапе углубленной подготовки в художественной гимнастике : автореф. дис. ... канд. пед. наук / И. В. Цепелевич. – СПб., 2007. – 24 с.
191. Чебураев В. С. Пульсовая характеристика тренировочного процесса гимнасток 10–12 лет / В. С. Чебураев, И. В. Королева // Гимнастика : сб. ст. – М., 1984. – Вып. 1. – С. 34–36.
192. Чикалова Г. А. Методика обучения детей 5–6 лет базовым элементам техники спортивных танцев на этапе начальной подготовки / Чикалова Г. А., Почитаев Е. А. // Спортивные танцы. – М., 2001. – Бюл. № 2(18). – С. 35–39.
193. Шиян Б. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті / Б. М. Шиян, О. М. Вацеба. – Т. : Наукова книга – Богдан, 2008. – 231 с. – ISBN 978-966-10-0381-0.
194. Alex Moore Kingston-on-Thames. International Coucill of Ballroom Dancing & Official Board of Ballroom Dancing The World Dance Programme. London. – 1998. – 215 p.
195. Balz E. Bewegung, Spiel und Sport im Schulprogramm / E. Balz, G. Stibbe // Sportpadagogik. – 2010. – N 27 (1). – S. 4–9.
196. Режим доступу // <https://danceinfo.com.ua/organizations/IDSF>
197. Режим доступу // <https://www.worlddancesport.org/>
198. Режим доступу // <https://www.adsf.com.ua/node/679/html>
199. Режим доступу // [http://Wjournal.com.ua / balni-tanci-dlja-ditej.html](http://Wjournal.com.ua/balni-tanci-dlja-ditej.html)
200. Режим доступу // [http://Bigssport.com / riznovyd-sportyvnyh-tanciv/](http://Bigssport.com/riznovyd-sportyvnyh-tanciv/)
201. Режим доступу // [http://Bukvar.su / kultura-i-uskusstvo /149476-Balnue-tancu.html](http://Bukvar.su/kultura-i-uskusstvo/149476-Balnue-tancu.html)
202. Режим доступу // [http://Molomo.com.ua /myth/ballroom_dancing.html](http://Molomo.com.ua/myth/ballroom_dancing.html)
203. Режим доступу // [http://Kolibri.com.ua /index.php/newsmenuitem/120-suchasnuj-sportuvnuj-tanec.html](http://Kolibri.com.ua/index.php/newsmenuitem/120-suchasnuj-sportuvnuj-tanec.html)
204. Режим доступу // [http://Dances.com.ua /category/ Worlddancesport.](http://Dances.com.ua/category/Worlddancesport)
205. Режим доступу // https://www.ukrdance.org.ua/rules_kos/

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання
Кафедра фізичної культури і спорту

Додаток до кваліфікаційної роботи

Магістра

на тему: Методика спеціальної фізичної підготовки у спортивних танцях в
передзмагальному мезоциклі

Виконав: студент II курсу групи _____
спеціальність 017 фізична культура і спорт
освітньої програми спорт
Грибняк Аліна Юріївна
Керівник д.пед. н., професор Клопов Р. В.
Рецензент к.пед. н., доцент Коваленко Ю.О.

Приложение А

Тренировочный микроцикл экспериментальной группы

Дни	Содержание тренировочного дня	
	Направленность занятий	Длительность занятий
Пн.	программа занятия (гибкость) (тренер – танцевальная пара) и программа занятия технической направленности (тренер – танцевальная пара)	1 час 30 (по 45мин каждая программа) без перерыва
Вт.	программа занятия физической направленности (тренер – танцевальная пара)	45 мин
Ср.	программа занятия (гибкость) (тренер – танцевальная пара) и программа занятия технической направленности (тренер – танцевальная пара)	1 час 30 (по 45мин каждая программа) без перерыва
Чт.	программа занятия физической направленности (тренер – танцевальная пара)	45 мин
Пт.	программа занятия (гибкость) (тренер – танцевальная пара) и программа занятия технической направленности (тренер – танцевальная пара)	1 час 30 (по 45мин каждая программа) без перерыва
Сб.	программа занятия физической направленности (тренер – танцевальная пара)	45 мин
Вс.	Отдых	—
Объем	6 дней	9 часов

Приложение Б

Программа занятия физической направленности

Подготовительная часть	Общеподготовительные упражнения (разминка)	5 упражнений
Основная часть	1-й комплекс: скоростные способности	5 упражнений
	2-й комплекс: силовые способности	20 упражнений
Заключительная часть	Общеподготовительные (стабилизирующие) упражнения	2 упражнения

Описание упражнений к занятию физической направленности

Общеподготовительные упражнения к подготовительной части занятия

№	Содержание	Объем (кол-во повторений)	Интенсивность (сек, мин)
1.	и. п. – стойка ноги врозь, круговые движения руками вперед и. п. – то же, руки в стороны, круговые движения в локтевом суставе, в лучезапястном суставе то же назад	по 10 раз	1 мин
2.	и. п. – тоже круговые движения туловищем, руки на поясе	10 раз	1 мин
3.	и. п. – о. с. руки на коленях, круговые движения в коленных и. п. – то же разведение коленных суставов приведение коленных суставов	по 10 раз	1 мин
4.	1-10 упражнение (см. приложение к занятию технической направленности)	5 раз	1 мин
5.	прыжки на месте, ноги вместе		3 мин

В основной части занятия интенсивность упражнений – темп предельный для спортсменов, интервалы отдыха между упражнениями

незначительно увеличиваются, при этом сложность упражнений возрастает (амплитуда движений увеличивается).

Продолжение приложения Б

Каждое упражнение из первого комплекса выполняется не более 90 сек, с минимальными интервалами отдыха 5 сек, что может свидетельствовать о гликолитическом характере выполненной работы.

1-й комплекс упражнений к основной части занятия (скоростные способности)

№	Содержание	Объем (кол-во повторений)	Интенсивность	Паузы отдыха
1.				
2.	семенящий бег на месте, руки опущены вниз	3 раза	3 x 30 сек	не более 5 сек между упр - ми
3.		3 раза	3 x 30 сек	
4.		3 раза	3 x 30 сек	
5.		бег на месте с забрасыванием	3 x 30 сек	
		бег на месте с высоким	3 x 30 сек	
	бег с изменением	6 x 10 м	1 мин	
	ускорение	2 x 15 м	50 сек	

Во втором комплексе применяли упражнения динамического, статодинамического характера. Длительность упражнений до 60 сек, с минимальными паузами отдыха.

2-й комплекс упражнений к основной части занятия (силовые способности)

№	Содержание	Счет	Объем, интенсивность
1.	приседание, руки вперед и. п. - стойка ноги врозь, руки вниз	1	1-2 x 20 раз 2 подхода, пауза отдыха между подходами не более 5 сек
2.		2	
	согнуть колено пр. н, поднять ногу	1	1-3 x 20 раз на каждую

3.	отвести колено в сторону, стопа на себя опустить ногу и. п. - о. с. то же с лев. н.	2 3	ногу
	согнуть колено пр. н., поднять ногу в приведение колена, стопа на себя опустить ногу и. п. - о. с. то же с лев. н.	1 2 3	1-3 x 20 раз на каждую ногу

пауза отдыха после 1-3 упражнения не более 10 сек

№	Содержание	Счет	Объем, интенсивность
4.	и. п. - о. с. поднять колено пр. н. выпад вперед и. п. - о. с. поднять колено пр. н. то же с лев. н.	1 2 3	1-3 x 10 раз на каждую ногу
5.	и. п. - о. с. поднять колено пр. н. выпад назад и. п. - о. с. поднять колено пр. н. то же с лев. н.	1 2 3	1-3 x 10 раз на каждую ногу
6.	и. п. - о. с. поднять колено пр. н выпад в сторону и. п. - о. с. поднять колено пр. н то же с лев. н.	1 2 3	1-3 x 10 раз на каждую ногу

пауза отдыха после 4-6 упражнения 10 секунд, между упражнениями 6-9 пауза не более 10 секунд

7.	и. п. – присед, спина выпрямлена передвижение вперед передвижение назад и. п. – присед	1-4 5-8	1-8 x 10 раз
8.	и. п. – ноги скрестно, руки вниз присед ноги скрестно и. п. - ноги скрестно. руки вверх		6 раз
9.	и. п. - о. с. упор присев, упор лежа (упор на ладонях и стоп ног) упор присев и. п. - о. с. руки вверх	1 2 3 4	1-4 x 10 раз

подготовка к упражнениям на полу 1,5 мин; отдых между 10-20 упражнениями не более 5 секунд, между подходами 10 секунд

10.	и. п. - упор лежа сгибание и разгибание рук		15 раз x 3 подхода мальчики 10 раз x 2 подхода девочки
-----	---	--	---

11.	и. п. – лежа на животе, руки под бедра поднять ноги, стопы на себя и. п. – то же	1 2	1-2 x 10 раз
12.	и. п. – лежа на животе, поднять руки, туловище.	1 2	1-2 x 10 раз
№	Содержание	Счет	Объем, интенсивность
13.	и. п. – лежа на животе, поднять туловище, ноги удержание и. п. – лежа на животе, руки вперед	1 2	1-2 x 10 раз
14.	и. п. – лежа на спине, ноги вместе, руки под бедра поднять ноги, вверх, стопы на себя и. п. – лежа на спине, ноги опустить	1 2	1-2 x 10 раз
15.	и. п. – лежа на спине, руки под бедра чередовать подъем, опускание ног пр. н. с лев. н. и. п. – лежа на спине, руки под бедра	1-2	1-2 x 10 раз
16.	и. п. – лежа на спине, руки под бедра поднять ноги на 30см., стопы на себя удержание и. п. - лежа на спине, опустить ноги	1-2 3-10	1-10 x 4 раза, 15 сек
17.	и. п.- о. с. спиной к стене согнуть колени угол 90гр., стопы прижаты к полу. руки на пояс		2 подхода по 3 мин
18.	и. п.- упор присев выпрыгивание вверх, руки вверх и. п.- упор присев	1 2	1-2 x 15 раз x 2 подхода
19.	подъем на стопе на подставке высотой соответствующей длине стопы		1 подход = 20 раз на каждую ногу; Всего 5 подходов
20.	прыжки со скакалкой		3 мин

Заключительная часть занятия физической направленности представлена двумя общеподготовительными (стабилизирующими) упражнениями:

- перекаты на спине, 10 секунд;
- лежа на спине, руки вместе над головой, ноги вместе – упражнение на расслабление 5 секунд.

Приложение В

**Программа занятия, направленного на совершенствование
гибкости**

Подготовительная часть	Общеподготовительное упражнение (бег)	1 упр.
	Комбинации упражнений на основе элементов классического танца	2-5 упр.
	Общеподготовительное упражнение (прыжки на месте)	1 упр.
Основная часть	Стретчинг	1-20 упр.
Заключительная часть	Упражнение на восстановление	1 упр.

**Описание упражнений к занятию, направленному на
совершенствование гибкости**

Упражнения к подготовительной части занятия, направленного
на совершенствование гибкости

№	Содержание	Счет	Объем, интенсивность
1.			800 м, 5 мин
2.			
3.	и. п.-1 параллельная позиция ног* (п. п. н.) «demi plié»** и. п.-1 п. п. н.	1 2	1 раз
	и. п.- 1-out позиция ног (out. п. н.) «demi plié» вытянуть колени и. п.-1 out. п. н.	1 2	1 раз
		Тоже	1 раз
	и. п.-2-ая п. п. н. «demi plié» вытянуть колени и. п.-2-ая п. п. н.	1 2	1 раз
		Тоже	1 раз
		Тоже	1 раз

	Содержание	Счет	Объем,
4.	«releve» сохраняя положение – «demi опустить пятки на пол ВЫТЯНУТЬ КОЛЕНИ	1 2 3 4	1 раз

	«releve» сохраняя положение- «demi опустить пятки на пол вытянуть колени	1 2 3 4	1 раз
	«grand plié» «pulse» коленями, углубляя поднять пятку пр. н., поднять пятку лев. н. обе ноги прямые ноги	1-4 5-8 1-2 3-4 5-6 7-8	1 раз
	<i>комбинация упражнений 2-5 x 2 повторения</i>		5 мин
	прыжки на месте		5 мин

В основной части занятия 1-3 упражнения выполняются в 3 стадии: произвольное напряжение мышц (4 сек); постепенное планомерное принудительное растягивание мышц (4 сек); далее задержка (4 сек) в условиях предельного растяжения.

Стретчинг упражнения к основной части занятия

№	Содержание	Счет	Объем, интенсивность
1.		1-12 (1 серия)	1 серия x 4 раза
2.	и. п.- о. с. поднять руки вверх		
	и. п.- 2 п. п. н. наклон вперед, руки вперед (позиция «flat back») и. п.- о. с.	1-12 (1 серия)	1 серия x 3 раза

№	Содержание	Счет	Объем, интенсивность
3.			
	наклон вправо, левая рука (л. р.) вверх и. п.- о. с.	1-12 (1 серия)	1 серия x 4 раза
4.	тоже влево		
	и. п.- 2 п. п. н. наклон в перед «roll down», и. п.- 2 п. п. н.	1-8 9-16	1-16 x 4 раза
5.		1-2	
	и. п.- 2 п. п. н. наклон вперед, руки на пол, колени	3-4	1-8 x 4 раза

6.	выпрямить 2 п. п. н., руки вверх и. п.- 2 п. п. н.	5-6 7-8	
7.	и. п.- 2 п. п. н. наклон вперед руки на пол сгибание правого колена (пр. к.) то же с лев. н.	1-2 3-6 7,8	1-8 x 4 раза для каждой ноги
8.	и. п.- о. с., ноги скрещены (пр. н. впереди лев. н.) наклон вперед. обхватить ноги то же лев. н. впереди пр. н.	4 pulse 5-8	1-8 x 4 раза для каждой ноги
9.	выпад пр. н. вперед, руки на пол «pulse» поворот «enfase». находясь в выпале локти на пол «pulse» поворот к лев. н. «pulse» ладони на носке лев. н. выпрямить колени, руки на пол «pulse» к лев. н. и. п. – о. с. то же с лев. н.	4 4 4 4	по 4 раза на каждую ногу
	и. п. – 1 п. п. н. «battement tendu» вперед пр. н. далее «flex» «pointe»	1 2 3 4	1-4 x 4 раза на каждую ногу

№	Содержание	Счет	Объем, интенсивность
<i>Комбинация упражнений на полу</i>			
10.	и. п. – «frog» позиция наклон вперед, голова к ногам «pulse» зафиксировать позицию и. п.- «frog» позиция, спина ровная	1-4 5,6 7-8	1-8 x 4 раза
11.	и. п.- ноги вытянуты вперед, стопы на себя наклон к ногам «pulse» зафиксировать позицию и. п.- ноги вытянуты вперед	1-4 5,6 7,8	1-8 x 3 раза

12.	и. п. - ноги в стороны, угол 90 гр наклон к пр. н. «pulse» зафиксировать позицию наклон вперед руки вперед «pulse» зафиксировать позицию наклон к лев. н.	4 5-8 4 5-8 4 5-8	2 раза
13.	и. п.- сед пр. н. вверх, руки под колено, «flat back» стопа «point» стопа «flex» «pulse»	1-2 3-4 4	1-4 x 4 раза на каждую ногу pulse 4 x 4 на каждую ногу
14.	и. п.- лежа на спине п. н. вверх, «pulse» стопа «point» стопа «flex» и. п.- лежа на спине, то же на	4 1-2 3-4	1-4 x 4 раза на каждую ногу pulse 4 x 4 на каждую ногу
15.	и. п.- «frog» позиция пр. н. открыть в сторону (взять пятку пр. н.) стопа «flex» «pulse» и. п.- «frog» позиция,	1-2 4	1-2 x 4 на каждую ногу 4 x 4 pulse на каждую ногу

	Содержание	Счет	Объем,
	и. п.- сед на пятках, лечь на		30 сек
7.	и. п.- лежа на спине, стопы point мах пр. н. вверх	1 2	1-2 x 10 раз на каждую ногу
	и. п.- лежа на спине и. п.- лежа на спине, перекаты		10 сек
<i>Комбинация упражнений стоя</i>			
9.	и. п. – 1п.п.н. мах пр. н. вперед колено согнуто, стопа «flex»	1 2	1-2 x 4 раза на каждую ногу, то же в сторону

0.	и. п.- 1-out пр. н.	1	1-8 x 2 раза
	«grand batman» пр. н. вперед	2 3 4 5	
	и. п.- 1-out пр. н.	6 7 8	
	«grand batman» пр. н. в сторону		
	и. п.- 1-out пр. н.		
	«grand batman» пр. н. назад		

В заключение занятия выполнить поднимание (счет «1-4»), опускание рук (счет «1-4»), 1-8 x 2 раза, 20 секунд.

*В программе занятия направленного на совершенствование гибкости используются позиции ног школы Г. Джордано:

1 параллельная позиция ног – стопы вместе;

1-out – аналогично 1 – й позиции классического танца;

1-in-пятки направлены наружу, носки соединяются вместе;

2 параллельная позиция ног – стопы параллельны и находятся точно под бедрами.

Плечи, бедра и стопы находятся на одной прямой линии и составляют квадрат;

2-out – аналогично 2– й позиции классического танца.

**Термины, используемые в классическом танце и в стретчинг [20,23,83].

«demi plié» – маленькое приседание;

«relevé» – (от гл. приподнимать) - подъем на пальцы или на «полупальцы» («подушечки» стоп);

«grand plié» – большое приседание;

«battement tendu» – отведение, приведение ноги;

стопа «flex» – разгибание голеностопного сустава;

стопа «point» – соответственно сгибание;

«frog» позиция – коленные суставы согнуты и отведены в стороны, стопы вместе, используется в partere (на полу);

«grand battement» – большой бросок;

«enfase» – фронтальное положение тела;

«pulse» – пульсирующие движения телом, коленями;

«flat back» позиция – плоская спина или «tabletop» (поверхность стола)

– положение в котором спина, голова и руки составляют одну плоскость;

«roll down» – постепенное, начиная с наклона головы, «закручивание» торса по всем позвонкам вниз;

«roll up» – обратное движение, подъем и раскручивание позвоночника в исходное положение.