

Давіденко Ганна, Лапицький Віталій

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ 10-12 РОКІВ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

Анотація. У статті розглядається питання засобів та методичних прийомів з розвитку фізичних якостей, спортсменів 10-12 років. Автором запропонована програма їхнього розвитку різними загально розвиваючими вправами.

Ключові слова: засіб, спортсмен, фізичні якості, розвиток

Davidenko Anna, Lapytskyi Vitalii. DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF ATHLETES 10-12 YEARS IN SPORTS DANCES

Abstract. The article considers the issue of tools and methods for the development of physical qualities, athletes 10-12 years. The author proposes a program of their development with various general developmental exercises

Key words: tool, athlete, physical qualities, development

Постановка проблеми. Більшість фізичних якостей людини у процесі особистого розвитку змінюються нерівномірно. В деякі роки та чи інша якість має дуже високі темпи приросту. Ці вікові періоди можуть чергуватися з роками дуже малого приросту якості або навіть спаду її показників. Термін «сенситивний» увійшов у спеціальну літературу і тому повинен бути знайомим майбутнім фахівцям оскільки означає особливо чутливі або «сенситивні» періоди стосовно розвитку фізичних якостей.

Проте, сучасні наукові дані свідчать, що ефективність навчально-тренувального процесу у спортивних естрадних танцях може бути досягнута тільки в тому випадку, коли враховуються всі види підготовки спортсмена, а високий рівень досягнень у спорті обумовлює необхідність постійного їх удосконалення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій Підготовка спортсменів повинна базуватися на чіткій методиці тренування, що забезпечує становлення спортивної майстерності, зростання функціональних можливостей і їх максимальну реалізацію (Л.П.Матвеев, 1977, 1997; А.А.Сучилин, А.П.Лаптев, В.Н.Платонов 2015, Е.В. Путинцева 2010, В.С.Кузнецов, 2000). В зв'язку з цим все більшого значення набуває вирішення проблеми індивідуалізації і диференціювання в розвитку фізичних якостей.

Таким чином, в даний час значно позначилася необхідність вдосконалення системи підготовки у спортивних-естрадних танцях, яка диктується тенденціями розвитку сучасного спорту і насущною потребою практики в раціональніших технологіях забезпечення необхідного рівня підготовленості спортсменів на всіх етапах багаторічного тренувального процесу. Разом з тим, багато питань даної проблеми до цих пір залишаються не розглянутими.

Мета роботи: розвиток фізичних якостей у спортивних-естрадних танцях спортсменів 10–12 років

Згідно з метою роботи визначені **завдання:**

1. Розробити науково-обґрунтовану методику розвитку фізичних якостей у спортивних - естрадних танцях спортсменів 10–12 років.
2. Дослідити вплив розробленої експериментальної методики з розвитку фізичних якостей у спортивних - естрадних танцях.

Результати досліджень. Дослідження проходило, в Сумському обласному осередку Всеукраїнської громадської організації. Асоціація сучасного та естрадного танцю України. м Суми.

Відомо, що засоби і методи, направлені на розвиток фізичних якостей, впливають на серцево-судинну і дихальну систему, при розвитку швидкості на м'язову систему, а гнучкості на рухливість суглобів опорно-рухового апарату. Природно, що при будь-якому виконанні фізичних вправ беруть участь всі системи організму, проте визначаються основні, залежно від спрямованості дії.

Платонов В.Н. 2015 визначає, що кожна з систем організму має свої вікові особливості формування, що і відображається на показниках розвитку фізичних і рухових здібностей. Таким чином, отримуючи результати тестування або контрольних нормативів спортсменів, ми можемо визначити рівень розвитку тієї або іншої системи організму. Теорією і спортивною практикою відмічено, що в період активного розвитку якості вживання вправ даної направленості значно підвищує рівень її розвитку [5.342 с.].

Таким чином, до засобів спеціальної фізичної підготовки належали лише ті, виконання яких сприяло розвитку спеціальних якостей. Однак їхня інтенсивність і характер не були постійні. Ми використовували спеціальні вправи для навчання танцю. Інтенсивність і тривалість їхнього виконання, кількість повторень, час відпочинку між ними залежали від характеру і величини фізичних навантажень, що відповідали тому чи іншому методу тренування В.Н. Платонов 2015 (рівномірному, перемінному, повторному, інтервальному).

Вправи, спрямовані на удосконалення координаційних здібностей, поділено на дві великі групи. До першої входять вправи для загальної підготовки, спрямовані на розвиток різних видів координації: здатності до оцінки і регулювання динамічних і просторово-часових параметрів рухів, здатності до збереження стійкості пози (рівновага), відчуття ритму, здатності до орієнтації у просторі, довільному розслабленню м'язів, координованість рухів [3.110 с.].

При доборі вправ, спрямованих на розвиток координації, ми переважно орієнтуємось на ті, які мають комплексний характер впливу, сприяють одночасному удосконаленню різних видів координаційних здібностей і їх природного взаємозв'язку у тренувальній і змагальній діяльності в спортивних танцях. Головне завдання

координаційного вдосконалення забезпечення широкого базису (фонду засвоєних рухових умінь і навичок) і на цій основі досягнення різностороннього розвитку координаційних здібностей.

Щоб успішно його вирішувати, діти в першу чергу навчають широкого кола рухових дій. Для цього на заняттях з ними застосовували різноманітні вправи, здебільшого нові або незвичні, більшість з яких можна розглядати як координаційні. Найбільш широкою з них була група загально підготовчих координаційних вправ.

Як засоби виховання рухово-координаційних здібностей можуть бути використані фактично найрізноманітніші фізичні вправи, якщо їх виконання об'єктивно пов'язано з подоланням більш-менш значних координаційних труднощів. Такі труднощі доводиться долати у процесі освоєння техніки будь-якої нової рухової дії.

Проте в міру того, як дія стає звичкою і все більше закріплюється пов'язана з нею навичка, вона стає все менше важливою у координаційному відношенні і тому все менше стимулює розвиток координаційних здібностей. Новизна, хоча б часткова, не звичність й обумовлені цим неординарні вимоги до координаційних рухів найважливіші критерії під час відбору вправ для ефективного впливу на рухово-координаційні здібності.

Особливо цінні що до цього безмежно різноманітні комбінації рухів які становлять матеріал для гімнастики, спортивних танців і рухових ігор.

Під час розвитку координаційних здібностей за основу взяли методи Н.В. Хомякова (1998). У своїй методиці він запропонував застосовування на початковому етапі навчання спеціальних вправ спрямованих на усунення моторної асиметрії, що буде сприяти гармонійному розвитку спортсменів більш повну прояву координаційних здібностей і дозволити у подальшому досягнути більш високих результатів.

Координаційні здібності тісно пов'язані з розвитком сили, швидкості і витривалості.

У процесі технічної підготовки необхідно не тільки оволодіти складною координацією рухів але й навчитися їх зберігати в різних умовах, що має велике значення в їхній спортивній діяльності.

Для розвитку координаційних рухів використовували танцювальні рухи, акробатичні та гімнастичні вправи. Проте, найкращим засобом були вправи з предметами, а також елементами естрадного танцю, які сприяли розвитку координації рухів, орієнтуванню у просторі і часі[6. 56 с.].

З метою виховання координаційні здібності на навчально-тренувальних заняттях, створювали нові, незвичні умови для юних спортсменів і змінювали основний напрямок, виконували вправи з іншої ноги в інший бік. Змінювали звичні умови, тим самим примушуючи дітей долати труднощі що виникають. Наприклад

за вправи статичної рівноваги зменшували або підвищували площу опори, збільшували кількість обертальних рухів, доводячи їх до максимуму, виконували вправи в рівновазі у дуже повільному, а інші у дуже швидкому темпі та ін.

Результати показників фізичної підготовленості дівчат 10–12 років (n-12)

Таблиця 1

№	Тести	$\bar{x} \bar{x}_1$	δ_1	\bar{x}_2	δ_2	m1	m2	t	P (0,05)	Достовірність різниці	%
1	Човниковий біг 4x9 сек	213,15	1,43	212,25	1,65	0,39	0,44	2,52	>2,18	Дост.	6,1
2	Біг 30 м/ сек	6,36	1,84	5,95	1,74	0,46	0,31	2,28	>2,18	Дост.	3,5,
3	Стрибок у довжину, см	2152,0	2,74	2162,3	2,48	0,71	1,12	2,10	>2,18	недост.	11,7
4	Гнучкість, см	221,2	0,76	323,5	0,94	0,54	0,71	2,19	>2,18	Дост.	6,1

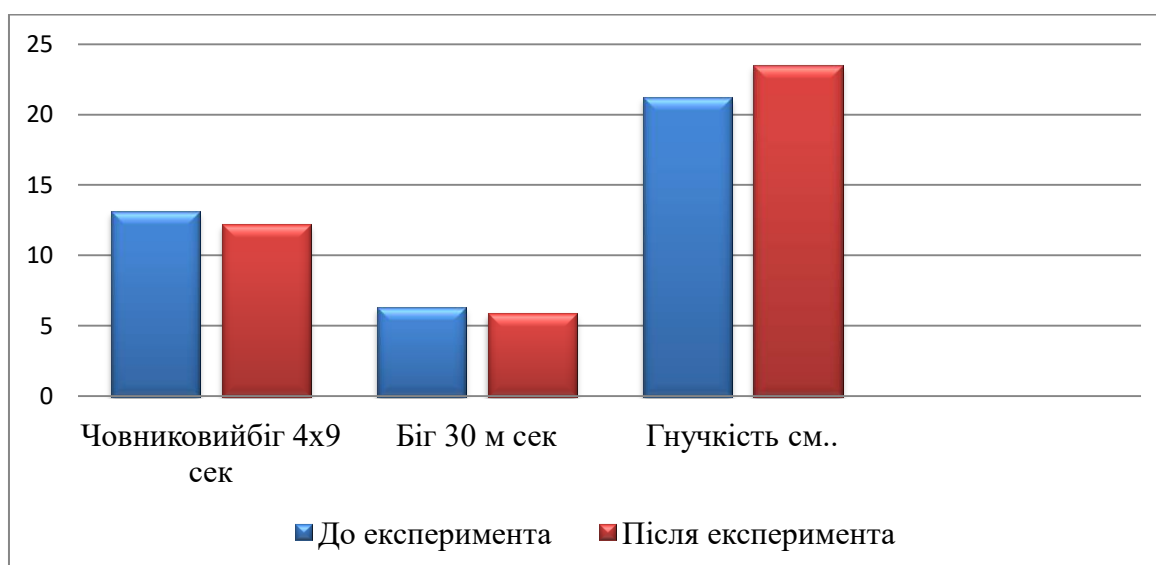


Рис 1. Зміна результатів човникового бігу 4x9, бігу на 30м, та гнучкості см, протягом експерименту дівчат 10-12 років.

Підібрана нами методика говорить про її ефективність. Отже після її проведення ми спостерігаємо незначні, але позитивні зміни покращення результатів проведених тестів. Так у тесті біг на 30 м результати у дівчат становили $6,36 \pm 1,84$, після проведення методики результат покращився на $5,95 \pm 1,74$, тобто на 3,5 %. У човниковому бігу на дистанцію 4x9 м, результати у дівчат становили $13,15 \pm 1,43$, після експерименту результат покращився до $12,25 \pm 1,65$, у процентному відношенні на 6,1 %, в стрибку у довжину з місця до експерименту результат становив $152 \pm 2,74$, а після проведення отримали $162 \pm 2,48$, тобто покращився на 11,7 %, в тесті на гнучкість до експерименту результат становив $21,2 \pm 0,76$, а після проведення отримали $23,5 \pm 0,94$, тобто покращився на 6,1 %.

Висновки та перспективи подальших досліджень.

1. Фізична підготовка – це педагогічний процес, направлений на виховання фізичних якостей та розвиток функціональних можливостей, що створюють сприятливі умови для удосконалення всіх сторін підготовки. Фізична підготовка є базовою, тому її побудову потрібно організовувати з урахуванням індивідуальних особливостей молодого організму, засвоєнням і використанням технічних засобів контролю в тренувальному процесі.

2. При правильній методиці спортивні заняття в юнацькому віці позитивно впливають на формування організму. Цей вплив виявляється подвійно: відбуваються морфологічні зміни, які характеризуються підвищенням приростом антропометричних ознак і функціональних зрушень, а також підвищенням працездатності.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямі вивчення з розвитку фізичних якостей, а саме витривалості які притаманні спортивним – естрадним танцям.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Каджаспиров Ю.Г., Музыка в спортивном зале. «Физическая культура в школе». - 1998 - №2 - С. 72-73.
2. Калужна О.М. Взаємозв'язки фізичного розвитку та фізичної підготовленості 10-13 річних спортсменів, які займаються танцювальним спортом. Фізична активність, здоров'я і спорт 2011,2(4):41-9
3. Колумбет О.М. Розвиток координаційних здібностей молоді: Монографія. – К. : Освіта України, 2014. – 420с.
4. Маренников А.Н. Сахарова М.В. Физическая подготовка в танцевальном спорте. Современный Олимпийский и Паралимпийский спорт и спор для всех: Материали 12 международной науч. конгреса. Москва: 2008 Т.3; С.142
5. Платонов В.Н. Система подготовки в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев. Олимпийская литература; 2015 кн.1, 680 с.
6. Путинцева Е.В. Пшеничникова Г.Н. Начальная подготовка в спортивных танцах: учебное пособие. Омск: Изд-во СИББУФК; 2010 148 с.