

ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ-ТАНЦЮРИСТІВ

Анотація. У публікації представлені дані анкетного опитування тренерів по спортивних бальних танців. Отримані результати дозволили сформуванню структури загальної фізичної підготовки молодих танцюристів.

Ключові слова: загальна фізична підготовка, юні спортсмени, спортивні танці, фізичні якості.

Відомо, що фізична підготовка являє собою процес виховання фізичних якостей і є основою підготовки юного спортсмена. Фахівцями наголошується, що значення фізичної підготовки для юних спортсменів велике, оскільки саме вона закладає необхідну базу подальшого спортивного вдосконалення.

Разом з тим в документах, що регламентують діяльність, пов'язану з підготовкою юних спортсменів-танцюристів, відсутні чіткі рекомендації щодо змісту їх фізичної підготовки. Можливо, це є причиною низького рівня загальної фізичної підготовленості юних спортсменів.

Таблиця 1 - Думки тренерів з питання розподілу компонентів фізичної підготовки юних спортсменів-танцюристів в загальному обсязі підготовки на етапі НП

Фізичні якості та здібності	Думки фахівців
Витривалість	21,6±3,40 %
Швидкісно-силові	20,8±5,24 %
Гнучкість	16,9±1,17 %
Швидкісні	14,3±1,50 %
Власне силові	13,9±1,56 %
Координаційні	12,5±1,27 %

З метою визначення обсягу загальної фізичної підготовки (ЗФП) в загальній структурі підготовки юних спортсменів-танцюристів нами було проведено анкетне опитування фахівців-тренерів по даному виду спорту, які виступали в ролі експертів. На основі отриманих за підсумками анкетування даних було встановлено, що загальний обсяг ЗФП в структурі початкової підготовки юного танцюриста повинен становити $47,7 \pm 2,95\%$, т. б. приблизно половину всього навантаження. При цьому дані показники

перевищують наявні рекомендації федерального стандарту спортивної підготовки з виду спорту «танцювальний спорт », в якому ЗФП на даному етапі повинна займати лише 25-30% загального обсягу підготовки. При цьому в стандарті не регламентуються параметри часу на виховання конкретного компонента фізичної підготовленості (фізичного якості). У зв'язку з вищевикладеним, наше подальше дослідження передбачало вивчення думок експертів з питання оптимального розподілу обсягів рухових завдань, спрямованих на виховання різних фізичних якостей на етапі НП. Отримані результати наведені в таблиці 1.

Отримані дані дозволяють сформулювати структуру загальної фізичної підготовки юних спортсменів спортивної спеціалізації «спортивні бальні танці».