

УДК 793.33:796.011.1

Мельникова Л.В.¹, Чередниченко І.А.², Чухланцева Н.В.³

¹ студ. гр. УФКСз-112 НУ «Запорізька політехніка»

^{2,3} канд. наук з фіз. вих. і спорту, доц. НУ «Запорізька політехніка»

МІСЦЕ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В СТРУКТУРІ ЗАНЯТЬ БАЛЬНО-СПОРТИВНИМИ ТАНЦЯМИ

Спортивна підготовка в бально-спортивних танцях – це цілеспрямований, систематичний процес розвитку фізичних, технічних, психофізіологічних і функціональних якостей танцюриста, спрямований на досягнення високих спортивних результатів. Спортивна підготовка інтегрується із загальною фізичною, спеціальною фізичною та хореографічною підготовкою, створюючи комплексну основу для досягнення високого рівня майстерності у бально-спортивних танцях.

Якість виступів у бально-спортивних танцях визначається не лише хореографічною постановкою, але й фізичними, технічними, психологічними і естетичними чинниками. Їх розвиток є запорукою високих результатів і конкурентоспроможності пари на танцювальному паркеті. Основними чинниками, які впливають на якість виступу на змаганнях у бально-спортивних танцях є: рівень фізичної підготовленості і технічної майстерності, синхронність і взаємодія у парі, психологічна стійкість, артистизм і сценічна виразність, тактико-композиційні рішення.

Для досягнення високих результатів на змаганнях різного рівня необхідна цілісна система підготовки, що охоплює кілька ключових напрямів. Кожен із них важливий для формування готовності танцюриста до інтенсивної змагальної діяльності, але фізична підготовка є фундаментальним компонентом у структурі занять бально-спортивними танцями. Засоби і методи, підібрані відповідно особливостей кожного танцюриста (підготовленості, стану здоров'я) і напрямку танцю (європейський, латиноамериканський) створюють базу для оволодіння технікою, підвищенню функціональних можливостей організму та сприяють збереженню стабільності рухів у складних танцювальних комбінаціях. Завдяки цілеспрямованому розвитку фізичних якостей танцюристи здатні витримувати високі навантаження під час тривалих виступів, зберігаючи точність і естетику виконання. Фізична підготовка органічно поєднується з іншими видами підготовки, підсилюючи ефективність тренувального процесу та сприяючи досягненню високих спортивних результатів.

Зазначене дає підстави стверджувати про необхідність розробки змісту фізичної підготовки для танцюристів з урахуванням специфіки напрямків бально-спортивних танців.

Проведене нами дослідження зі спортсменами дозволило обґрунтувати і розробити зміст програми фізичної підготовки з акцентом на напрямок танцю і його різновид (вальс, джайв).

Мета дослідження – обґрунтування змісту фізичної підготовки у структурі занять бально-спортивним танцями для спортсменів 16-17 років.

Методи дослідження: аналіз навчально-методичної і наукової літератури та інтернет джерел, аналіз документальних матеріалів, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

У дослідженні брали участь юнаки і дівчата 16-17 років, які займаються бально-спортивними танцями в ансамблі «Style» 8-10 років. І у юнаків, і у дівчат визначали показники: сили і силової витривалості верхнього плечового поясу, ніг та м'язів черевного пресу; координаційних здібностей (орієнтація у просторі, утримання статичної рівноваги); витривалості у поєднанні з координаційними здібностями; гнучкості у плечових суглобах, хребті, тазостегновому і гомілковому суглобах. Вибір показників пов'язаний з відповідністю розвитку фізичних якостей і здібностей техніці виконання танцювальних рухів у спортсменів вищого рівня другого року навчання і в європейському, і в латиноамериканському напрямках.

За результатами тестування спортсменів 16-17 років був визначений кореляційний зв'язок між показниками силової витривалості, гнучкості і координації, який був врахований при розробці змісту фізичної підготовки та впливав на підбір засобів і методів розвитку фізичних якостей і здібностей.

У змісті кожного заняття, тривалість якого 90 хвилин, з перервою на відпочинок у 10 хвилин є обов'язкова фізична підготовка. Залежно від завдань, передбачених програмою бально-спортивних танців для спортсменів вищого рівня другого року навчання, розвитку фізичних якостей відводиться 20-25 хвилин в основній частині заняття. Поєднання на одному занятті засобів спрямованих на розвиток фізичних якостей і здібностей відбувається з урахуванням позитивного і негативного перенесення, яке було визначено за методом кореляційного аналізу між показниками сили, силової витривалості, координаційних здібностей і гнучкості. Так, на одному занятті, можуть застосовуватися вправи, спрямовані на розвиток координаційних здібностей і гнучкості, сили і силової витривалості або витривалості.

Отже, зміст фізичної підготовки в бально-спортивних танцях повинен розроблятися з урахуванням позитивного і негативного перенесення основних фізичних якостей і здібностей, залежно від вимог європейського і латиноамериканського напрямків.

Перспектива подальших досліджень полягає в підборі засобів, спрямованих на розвиток фізичних якостей і здібностей, визначенні ефективності їх застосування і впливу на техніку виконання бально-спортивних танців спортсменами вищого рівня другого року навчання.