

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра Олімпійського та професійного спорту

Жвавий Дмитро Костянтинович

ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ ВИБУХОВОЇ СИЛИ У СПОРТСМЕНІВ З
РУКОПАШНОГО БОЮ В ПРОЦЕСІ ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕГРАЛЬНИХ
ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ПІДГОТОВКИ

Спеціальність 017 – Фізична культура і спорт

Автореферат дипломної роботи
на здобуття кваліфікації магістра

Миколаїв – 2021

Робота виконана на кафедрі Олімпійського та професійного спорту, факультету Фізичного виховання і спорту, Чорноморського національного університету імені Петра Могили, Міністерства освіти і науки України

Науковий керівник

Кандидат педагогічних наук, доцент

Шерстюк Людмила Валеріївна, Чорноморський національний університет імені Петра Могили, заступник декана факультету фізичного виховання і спорту.

Рецензент:

Доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор

Бріскін Ю.А., професор кафедри Олімпійського та професійного спорту, Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Захист відбудеться 26 лютого 2021 р. о 9.00 год. на засіданні екзаменаційної комісії у Чорноморському національному університеті імені Петра Могили, вулиця 68 Десантників, м. Миколаїв, Миколаївська область, 54003

З дипломною роботою можна ознайомитися в бібліотеці Чорноморського національного університету імені Петра Могили, вулиця 68 Десантників, м. Миколаїв, Миколаївська область, 54003

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми дослідження. Одним із основних напрямків науки і практики спорту є пізнання законів становлення і вдосконалення спортивно-технічної майстерності спортсменів. Таким чином розробка і створення ефективних технологій тренувального процесу як цілісного, постійного об'єкта є актуальним у будь-якому виді спорту. У зв'язку з цим питання, пов'язані з підвищенням рівня технічної підготовленості спортсменів, надзвичайно гостро стоять і в спортивних бальних танцях, і в художній та спортивній гімнастиці, фігурному катанні, спортивній аеробіці, синхронному плаванні та інших техніко-естетичних видах спорту. За твердженням В.М.Дьячкова, з огляду на те, що майстерність спортсменів в цих видах у всьому світі досягла високого рівня і продовжує рости від заняття до заняття, від змагань до змагань, фахівців не може не хвилювати проблема пошуку нових шляхів вдосконалення виконавської майстерності та технічної підготовки спортсменів. Численні аспекти спортивно-рухової діяльності і технічних дій вивчаються багатьма науковцями з різних позицій (Н.А. Бернштейн, Д.Д. Донський, В.М. Дьячков, І.П. Ратов, Ю.В. Верхошанский, Ю.К. Гавердовский, В. М. Тихонов, С.В. Дмитрієв та ін.). Це призводить до методологічної орієнтації з акцентованим виділенням якогось одного з взаємопов'язаних компонентів (семантичного, психічного, сенсомоторного, фізіологічного тощо). У результаті виникають методичні труднощі при описі, моделюванні, аналізі та синтезі спортивної техніки. Зважаючи на відсутність біомеханічних показників технічної підготовленості зберігається невизначеність у виборі індивідуально-оптимального варіанту виконання рухів на заняттях танцювальними видами спорту. Для того щоб виключити цю невизначеність, спортсмену необхідно точно знати, які кінематичні і динамічні характеристики техніки доцільно змінити або поліпшити, щоб найкращим чином реалізувати свої рухові можливості. Удосконалення техніки рухів зі складною координаційною структурою, яким є командне виконання рухів у танцювальних видах спорту, в значній мірі залежить від

техніки, програм педагогічного впливу на систему рухів спортсменів і умов, в яких вони формуються. У науково-методичній літературі з фізичного виховання і спорту останнім часом часто вживається вираз «структура технічної підготовленості». Однак зміст цього поняття повністю ще не розкритий, хоча цілий ряд викладається в літературі фактів має пряме відношення до даної проблеми. Ці факти згруповані, перш за все, навколо таких питань, як взаємозв'язок технічної підготовленості з розвитком фізичних якостей в рамках конкретної спортивної діяльності, організація і планування технічної підготовки, управління та контроль за технічною підготовленістю спортсменів. Вивчення літературних джерел показує, що структура технічної підготовленості осіб, що займаються танцювальними видами спорту, ще не була предметом спеціального дослідження. Однак її цілеспрямоване вивчення є необхідною умовою для реалізації принципу оптимального управління тренувальним процесом. У теорії і практиці спортивних танців поняття «технічна підготовка» трактується неоднозначно. В іноземних публікаціях під технікою в основному мається на увазі виконання базових танцювальних фігур в точній відповідності з їх описом в підручниках. Як відомо, технічна підготовленість спортсменів формується змістом і структурою показників фізичного, технічного, функціонального та інших компонентів, орієнтованих на максимальну ефективність змагальної діяльності. Технічна підготовка спрямована на навчання спортсмена техніці рухів і доведення їх до досконалості. При цьому оволодіння технікою пов'язано з вдосконаленням здатності спортсменів координувати свої рухи, розвитком загальної та спеціальної спритності, формуванням точності рухів і чіткістю в діях. Оволодіння технікою завжди пов'язане з проявом і розвитком психічних і фізичних якостей. Оволодіння сучасною технікою на заняттях танцювальними видами спорту можливе тільки при досить хорошій фізичній підготовленості (сила, гнучкість, швидкість, спритність, витривалість). Більшість фахівців (Н.В. Гришина, Е.Х. Мамедова, Г.А. Чикалова, С.Д. Кисельов, Д.І. Грачов та ін.) в галузі спортивних танців визнають залежність

ефективності занять від оптимального поєднання фізичної і технічної підготовленості осіб, що займаються танцювальними видами спорту. У нашому дослідженні під технічною підготовленістю ми розуміємо ступінь оволодіння спортсменом системою рухів танцювальних видів спорту, ступінь розвитку рухових якостей, відповідних особливостям виконання програм, що пропонуються на заняттях.

Відомо, що в історії науки танцювальні види спорту не були представлені вагомими науковими роботами. Аналіз тематики наукових робіт, які доступні у друкованому та електронному вигляді, показав, що авторська ініціатива змінена до теорії технічної та спеціальної підготовки спортсменів. Мови про підготовку чи розвиток силових якостей осіб, що займаються танцювальними видами спорту, немає.

Наукові дослідження, що стосуються вивчення танцювальних видів спорту, зазвичай окреслюють тільки фізичну підготовку спортсменів в танцювальному спорті, але й вона (підготовка) заснована на класичних заходах та методах тренування.

Важливо визначити, що формування деяких тренувальних технік як у вигляді окремих спеціальних і змагальних вправ, так і цілих тренувальних комплексів можуть бути застосовані й в інших видах спорту. Такий підхід відкриває перспективи до синтезу нових високоефективних методик підготовки спортсменів танцювальних видів спорту з урахуванням досвідчених та наукових даних широкого числа видів спорту.

Отже, розробка методики фізичної підготовки у процесі занять танцювальними видами спорту на етапі початкової спортивної спеціалізації сама собою є актуальним завданням та має велике практичне значення. Разом із тим актуальними є дослідження, що охоплюють у методиці фізичної підготовки інтегровані та адаптовані тренувальні способи. Тобто важливо розробити такі вправи, що раніше не були застосовані у спортивній підготовці на заняттях танцювальними видами спорту.

При виборі таких засобів можна спиратися на фізіологічні принципи дій та умови їх застосування, а також на характер фізичних навантажень. Такий підхід є особливо важливим на етапі початкової спортивної спеціалізації, коли доля загальної фізичної підготовки починає знижуватися при цьому виникає необхідність розглядати питання і щодо комплексної взаємодії методики фізичної підготовки.

Об'єкт дослідження. Навчально-тренувальний процес дітей-спортсменів 10-12 років, які займаються танцювальними видами спорту на етапі початкової спортивної спеціалізації.

Предмет дослідження. Інтегральна методика фізичної підготовки дітей-спортсменів, які займаються танцювальними видами спорту, на основі інтеграції та адаптації тренувальних засобів циклічних видів спорту з підвищенням координаційної складності.

Мета дослідження. Розробити та довести ефективність інтегральної методики фізичної підготовки у танцювальних видах спорту на основі інтеграції та адаптації тренувальних засобів циклічних видів спорту з підвищенням координаційної складності.

Гіпотеза дослідження. У дослідженні передбачаємо, що мета початкової спортивної спеціалізації дітей-спортсменів, що займаються танцювальними видами спорту, буде більш результативною за умови розробки методики фізичної підготовки з інтеграцією тренувальних засобів циклічних видів спорту з підвищенням координаційної складності.

Для досягнення **мети дослідження** вирішувалися такі завдання:

1. Провести аналіз науково-методичної літератури і нормативно-правової бази щодо питань організації фізичної підготовки у складнокоординаційних видах спорту.

2. З'ясувати вікові особливості та потреби дітей-спортсменів, що займаються танцювальними видами спорту.

3. Уточнити особливості фізичних якостей, що окреслюють результативність дітей-спортсменів, які займаються танцювальними видами спорту.

Наукова новизна дослідження виражена в наступних аспектах:

- визначено основні тенденції розвитку занять танцювальними видами спорту на сучасному етапі;
- конкретизовано шляхи інтеграції та адаптації спеціальних вправ циклічних видів із підвищеною координаційною складовою, що застосовуються у педагогічній практиці танцювальних видів спорту в якості засобів фізичної підготовки;
- розроблено та обґрунтовано теоретико-методичні особливості застосування інтеграційних засобів на заняттях танцювальними видами спорту;
- експериментально доведено ефективність розробленої авторської методики підготовки до занять танцювальними видами спорту.

Теоретична значимість дослідження визначається наступними положеннями:

- уточнено значення «танцювальні види спорту» в системі підготовки дітей-спортсменів, що займаються танцювальними видами спорту;
- обґрунтовано тезу про те, що оволодіння сучасною технікою на заняттях танцювальними видами спорту можливе тільки при досить хорошій фізичній підготовленості (сила, гнучкість, швидкість, спритність, витривалість);
- конкретизовано критерії відбору вправ, що застосовуються на заняттях танцювальними видами спорту;
- обґрунтовано особливості регламентації вправ та індивідуального нормування навантаження при плануванні занять танцювальними видами спорту;
- розроблено авторську методику занять танцювальними видами спорту.

Практична значимість полягає у тому, що інтеграція та адаптація засобів фізичної підготовки спирається на аналіз та опис фізіологічних механізмів, що мають схожість з аналогічними якостями танцювальної діяльності, а також ступінь взаємодії у процесі розвитку дітей-спортсменів, які займаються танцювальними видами спорту. Важливим є і дослідження функціональної спрямованості засобів, що застосовуються на заняттях танцювальними видами спорту.

Структура й обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, практичних рекомендацій. Загальний обсяг дипломної роботи складає 82 сторінки, вона містить 5 таблиць і 4 рисунки, додатки А, Б. Список літератури налічує 91 джерело.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

Матеріал та методи. Для вирішення мети та завдань досліджень нами використовувалися такі методи:

- аналіз і узагальнення літературних даних;
- тестування фізичної підготовленості,
- вимірювання показників техніко-тактичної підготовки під час виконання та навчання кутового удару в футболі, за допомогою сучасних діагностичних методик;
- педагогічні спостереження та анкетування;
- педагогічний експеримент;
- анкетування.

Організація досліджень. Дослідження проводилося впродовж року в період з листопада 2019 року по листопад 2020 року на базі танцювально-спортивних клубів міста Миколаїв «Гармонія», «Альма Кубана», «Юніс», «Шахерезада» «Аурум». Власне дослідницька діяльність здійснювалася в чотири етапи, визначеними спеціальними цілями і завданнями дослідження, також засобами і методами для їх практичного вирішення.

Перший етап. На першому етапі (листопад 2019 р. - грудень 2019 р.) перш за все здійснювалося визначення загального напрямку дослідження: вибір теми; проведення науково-методичної літератури, офіційної нормативної і правової документації, визначення вікової групи учасників педагогічного експерименту; педагогічних спостережень: проведення анкетування спортсменів і тренерів з метою з'ясування змісту фізичної підготовки спортсменів початкової спортивної спеціалізації в складнокоординаційному спорті; визначення провідних чинників фізичного розвитку і підготовленості спортсменів-танцюристів на основі комплексного методичного підходу; відбір і апробація методик тестування. На цьому ж етапі проводиться анкетування тренерів і суддів складнокоординаційних видів спорту, а також дітей спеціально відібраних для участі в педагогічному експерименті, перш всього для отримання відомостей про дійсний стан питань пов'язаних з темою дослідження.

Другий етап. На другому етапі (січень 2020 р.) проводилася розробка і обґрунтування основних компонентів експериментальної методики фізичної підготовки на основі проведення попереднього експерименту, з метою оцінки можливості їх застосування в спортивній підготовці в танцювальному спорті на прикладі організації фізичної підготовки юних танцюристів на етапі початкової спортивної спеціалізації.

Третій етап дослідження (лютий 2020 р - серпень 2020 р.) це безпосередньо педагогічний експеримент, в якому брали участь вихованці танцювально-спортивних клубів.

На заключному, **четвертому етапі**, дослідження (вересень 2020 року) відбувається обробка отриманих експериментальних даних методами математичного і статистичного аналізу, встановлювався ступінь впливу експериментальної методики на фізичний розвиток і фізичну підготовку дітей, що займаються танцювальними видами спорту, проводився порівняльний аналіз отриманих експериментальних даних для всіх груп і учасників експерименту.

Результати досліджень та їх обговорення. Результати експерименту показали, що фізична підготовка набуває другорядного значення, проте рівень відношення до її впливу на спортивний результат залишається високим. Найбільша кількість фахівців до засобів загальної фізичної підготовки віднесли бігову підготовку (83,3%), а також класичні загально-розвиваючі вправи силового характеру, в тому числі за системою Пілатеса (61,1%), розвиток гнучкості (100%), а також спеціальні фізичні вправи, що поєднують в собі загальну фізичну підготовку і спеціальну (88,8%). При цьому 77,7% фахівців використовують різні засоби фізичної підготовки, адаптуючи їх тільки в порядку вікової диференціації, оперуючи навантаженнями, часом відпочинку і тривалістю тренувань. Вкрай низька кількість фахівців (22,2%) виявляють творчі вишукування в частині синтезу авторських методик, при цьому жоден з них не опублікував такі відомості в науково-методичній літературі. В той же час, частина тренерів (33,3%) робили спроби використовувати в фізичній підготовці своїх підопічних засоби і методи, що практикуються в деяких видах спорту. У переважній більшості (94,4%) вибір таких засобів лежав в області інших схожих видів спорту, зокрема видів гімнастики, фітнес-аеробіки, а також класичного танцю.

В цілому слід сказати, що отримані дані в результаті анкетування фахівців не містять протиріч по відношенню до відомостей, що містяться в науково-методичній літературі. При цьому відображають зв'язок теоретичних основ спортивної підготовки танцювальних видах спорту з практичним застосуванням таких основ в спортивно-педагогічній практиці.

Важливо відзначити, поряд із фахівцями анкетному опитуванню були піддані і учасники педагогічного експерименту, а саме діти 10-12 років.

Найбільш помітним результатом обговорюваного анкетного опитування є вибір дітьми найцікавіших тренувань на їхню думку.

В результаті чого 75% опитаних нами дітей відзначають індивідуальні технічні тренування в паркетній залі як найбільш цікаві, в той час як 25%

дітей вважають за краще кругові тренування змагальних танцювальних програм.

Вибір найбільш ефективних тренувань на 100% лежав в області індивідуального тренінгу. Найбільш важкими тренуваннями діти вважають уроки хореографії (65%) і загальної фізичної підготовки (35%). При цьому 80% опитаних танцюристів відчують велику користь від занять поза паркетними майданчиками, а 90% воліли б проводити деякі тренування на відкритому повітрі, не дивлячись на календарний час року.

Анкетна форма, запропонована дітям, містила питання про можливість зміни і / або доповнення програми спортивної підготовки в цілому, а також окремих тренувальних занять, на що було отримано різноманітний спектр пропозицій. Найбільш значущі, з яких містили пропозиції по впровадженню більшого числа відновлювальних заходів (25%), при цьому акцент ставився на масажні процедури. Збільшення кругових танцювальних тренувань необхідним заходом порахували 30% опитаних, однак найбільш помітними виявилися пропозиції пов'язані з впровадженням ігрових і змагальних форм занять (45%).

В цілому результати анкетного опитування дітей не можуть бути прийняті як експертна думка, проте вони відображають вікові потреби, які слід враховувати, оскільки такі відомості можуть виявитися корисними в питаннях розвитку інтересу дітей до заняття спорту в цілому.

На підставі заявлених вище тез в загальну схему танцювально-спортивної підготовки дітей 10-12 років з метою їх фізичної підготовки були інтегровані три тренувальні комплекси заснованих на циклічній підготовці засобами легкої атлетики, плавання та лижних гонок. Кожен з таких комплексів представлений системою тренувальних вправ, заснованих на елементній базі спеціальної фізичної підготовки матричних видів спорту. При цьому важливо визначити частку, місце і функціональну спрямованість експериментальних інтеграцій в базовій схемі спортивної підготовки в

рамках одного змагального сезону дитячих танцювальних дуетів при однорічному плануванні.

Нами було запропоновано зміну змісту річного планування спортивної підготовки танцюристів 10-12 років в рамках змагального сезону 2019-20 рр., в яке додано мікроцикли, що містять інтегровані тренувальні елементи.

Терміни і тривалість застосування інтегрованих засобів підготовки визначали, спираючись кліматичним особливостям та ґрунтуючись на їх функціональну спрямованість, а також їх утримання та рівня навантаження в таких тренувальних засобах з урахуванням можливого впливу на хід спортивної підготовки танцюристів в річному плані в умовах змагального сезону. На підготовчому етапі інтегровані засоби застосовувалися в більшій мірі і досягали 3-4 тренувань на тиждень, в той час як в спеціально підготовчі періоди число таких тренувань скоротилося до 2 днів в тиждень. Більшою мірою це стосувалося бігових тренувань на етапі передсезонної підготовки в рамках навчально-тренувального збору і етапу підготовки до основних змагань.

Бігова підготовка не реалізовувалася одночасно з іншими, при цьому заняття в басейні проходили практично протягом усього року. Інтегровані засоби не застосовувалися в змагальні періоди, безпосередньо перед змаганнями, але застосовувалися як засоби підтримки спортивної форми. Основним завданням перед біговим тренуванням, перш за все, був розвиток витривалості як такої, тому в річний план підготовки юних танцюристів інтегровані два блоки бігової підготовки.

Початок першого блоку збігається з передсезонною підготовкою, а закінчення з етапом ранніх змагань, тому його програмний зміст повинен складатися з широкого і різноманітного числа тренувальних засобів, які враховують специфіку етапів річної підготовки. Тому легкий кросовий біг в поєднанні з ходьбою при ЧСС = 120-140 уд/хв. застосовувався в якості серії високо інтенсивних тренувань в паркетному танцювальному залі або після змагань. При цьому деякі програмні засоби бігового тренування дозволяють

проводити практичну роботу над спеціальною витривалістю. Так, наприклад, в програму бігової підготовки юних танцюристів інтегровано інтервальний біг з навантаженням при ЧСС-170 уд/хв. відповідно до навантаження найбільш швидких танців змагальних програм, що дає практичну можливість розвивати спеціальну витривалість, моделюючи змагальне навантаження. Такі засоби використовувалися в періоди безпосередньої підготовки до змагань, а також для підтримки змагальної форми.

Програма другого блоку мало чим відрізнялася від першого, проте його закінчення відзначається в безпосередній близькості до головних змагань сезону. Тому в другому блоці практично не було великого навантаження і значних обсягів тренувань, а загальний характер тренувань містився на рівні підтримки спортивної форми танцюристів.

У таблиці 1 представлені удосконалення передзмагальних тренувань з метою покращення їх функціональної спрямованості.

Таблиця 1

Бігові вправи	Дистанції	Функціональна направленість
Біг на короткі дистанції	30, 60	Розвиток швидкісних здібностей і м'язової сили
Біг на середні дистанції	400, 600	Розвиток загальної витривалості і швидкісних здібностей
Інтервальний біг	200/100	Розвиток швидкісних здібностей
Естафетний біг	400/100	Розвиток швидкісних здібностей і м'язової сили
Кросовий біг	1 км, 2 км	Розвиток загальної витривалості і швидкісних здібностей, підвищення загальної фізичної працездатності
Крос у поєднанні з ходьбою	1 км, 2 км	Розвиток адаптаційних можливостей та статури
Крос зі стрибками	1 км, 2 км	Розвиток загальної витривалості і підвищення загальної фізичної працездатності

Як видно із таблиці, програма бігових тренувань містить якості, пов'язані з виконанням тренувальної роботи в різних тренувальних режимах, що відображає полірежимність танцювальної діяльності людини, а також дозволяють виконувати практичні завдання з розвитку, як деяких конкретних

фізичних якостей дітей, головним чином витривалості і швидкісних здібностей, так і працездатності, адаптаційних можливостей. Важливо відзначити, що бігові тренування проводилися переважно на відкритому повітрі в лісовій місцевості, на рівній поверхні і / або пересіченій місцевості . Така варіативність дозволила побічно інтегрувати розвиток координації з природним впливом на вестибулярний апарат під впливом природних сил природи, в формі мінливого профілю пробігання дистанцій.

Іншим засобом удосконалення фізичної підготовки дитячих танцювальних дуетів виступили тренування в басейні, де проводились тренування з нудлами чи гантелями. У такому випадку більш активну участь беруть верхні кінцівки, такі вправи підвищують координаційну цінність тренування і надають загальнорозвиваючий вплив на розвиток мускулатури верхньої частини тіла, рухливість суглобів пояса верхніх кінцівок і, як наслідок, формування функціональної атлетичної статури. Основний тренувальний режим даної інтеграції переважно утримувався в аеробному інтервалі навантажень при ЧСС-160-170 уд/хв. Таким чином найбільш тривалим інтеграційним видом в експериментальній методиці був комплекс тренувальних занять в плавальному басейні. Слід відзначити, всі діти експериментальної групи пройшли попередню плавальну підготовку і знайомі зі специфікою та технікою безпеки занять в плавальному басейні, а також володіють базовими навичками плавання.

Стилі плавання, що інтегровані в експериментальну методику фізичної підготовки танцюристів, представлені у таблиці 2.

Таблиця 2

Змагальні стилі плавання	Не змагальні стилі плавання
Кріль	Дельфін
Брас	Комбінація кроля і браса
Батерфляй	Плавання на спині вперед ногами
Кріль на спині	Вертикальне положення, вільні руки, гребіння ногами типу велосипед

У плавальній експериментальній інтеграції міститься досить великий спектр методів фізичної підготовки, способів переміщення у водному середовищі. Такий вибір обумовлений широкою варіативністю застосування рухових механізмів з високим рівнем внутрішньом'язової і міжм'язовою координацією.

Слід сказати, що в рамках занять в плавальному басейні тренувальний процес не обмежувався застосуванням технік зазначених в таблиці 3.2, при тому, що вони дійсно становили основу цих тренувань в різних комбінаціях і послідовностях. Заняття в басейні містили різні ігрові завдання, в числі яких естафетні запливи з перенесенням предметів, пірнання на дальність, гру в водне поло, а також ускладнені плавальні завдання, наприклад, заплив кролем з використанням однієї руки, без участі рук або ніг. Тренувальні обсяги в плаванні танцюристів не встановлювалися виразно, щоб виконувалася вся програма кожного конкретного тренування, разом з тим обов'язковою умовою занять в басейні було суворе виконання технічних вимог тренера щодо виконання вправ на занятті. Окремо скажемо, що з метою формування статури і розвитку координаційних здібностей використовувалися елементи аквааеробіки і синхронного плавання у вигляді виконання окремих фігур і комбінацій на водній поверхні і під нею. В комплексному підході інтегровані елементи експериментальної методики вирішували широкий спектр завдань по розвитку основних фізичних якостей та використанні тренувальних засобів експериментальної методики. Такі елементи поєднували в собі розвиток кількох фізичних якостей одночасно, оскільки засновані на змагальних вправах різних видів спорту. Найчастіше поєднувався розвиток видів витривалості і координаційні здібності. Полірежимність рухової активності і моторна щільність занять були обумовлені аналогічними вимогами танцювальної активності для дітей у віці 10-12 років. Ступінь освоєння і динаміка результативності інтегрованих тренувальних елементів дітьми оцінювалася методами педагогічних спостережень, а також засобами об'єктивного та оперативного контролю.

ВИСНОВКИ

Експериментальне застосування інтегральної методики фізичної підготовки показало ефективність використання інтегрованих засобів фізичної підготовки танцюристів віком від 10 до 12 років, запозичених і адаптованих до навчально-тренувального процесу в танцювальному спорті. В результаті практичного застосування запропонованої методики і об'єктивними даними, отриманими за підсумками експерименту, є підстави для виділення практично значущих висновків дослідження:

1. Аналіз доступних наукових відомостей і програмно-нормативних документів дозволяє сформулювати актуальність дослідження, його практичну та теоретичну значущість, а також робочу гіпотезу яка передбачає ефективність використання інтегрованих засобів фізичної підготовки з числа тренувальних засобів циклічних видів спорту з підвищеною координаційною складовою;

2. Теоретичне вивчення питання організації і методичного супроводу фізичної підготовки в широкій спортивній практиці дозволило провести науково обґрунтовану селекцію засобів фізичної підготовки та оцінити можливість застосування таких засобів у педагогічній практиці танцювального спорту;

3. Практична реалізація експериментальної методики показала високий ступінь її впливу на рівень фізичного розвитку дітей у віці 10-12 років. Головним чином це стосується властивостей органів зовнішнього дихання і загальної фізичної працездатності;

4. Об'єктивні дані, отримані підсумками педагогічного експерименту дозволяють зробити висновок про високу ефективність запропонованої методики в частині комплексного розвитку провідних фізичних якостей танцюристів 10-12 років та визначають успішність їх змагальної діяльності.

Одночасно було впроваджено тестування й тих осіб, що не є професіоналами-спортсменами у танцювальних видах спорту. Оцінку фізичної підготовленості осіб, що займаються танцювальними видами спорту

непрофесійно, здійснено за результатами ряду загальноприйнятих тестів [6; 7] які застосовуються в спортивній практиці на початку та в кінці експерименту:

1. Згинання та розгинання рук, в упорі лежачі (кіл-ть разів);
2. Піднімання тулуба в сід (кіл-ть разів);
3. Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см);
4. «Човниковий біг» 4x9 м (с);
5. Стрибок с місця (см);
6. Біг 500 м (с);
7. Розвороти тулуба в сторони (кіл-ть разів);
8. Махи ніг вперед, в сторони, назад (кіл-ть разів).
9. Присідання (кіл-ть разів).

Отримані дані свідчать, що більшість випробуваних, виконуючи фізичні вправи на заняттях танцювальними видами спорту, забезпечують розвиток основних фізичних якостей, підвищують функціональні можливості організму, відчують оздоровчий ефект (37%). Це дозволяє стверджувати, що вправи були підібрані правильно і позитивно впливали на самопочуття осіб, які займаються танцювальними видами спорту.

На питання про значимість музичного супроводу усі респонденти (100%) відповіли, що їм дуже подобається, коли під час заняття звучить музика. Підбір музики залежить від характеру вправ, а темп і ритм визначають інтенсивність навантаження. Більшість випробовуваних після занять танцювальними видами спорту відчували себе бадьорими та енергійними.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

В рамках практичного застосування запропонованої інтегральної методики фізичної підготовки танцюристів 10-12 років слід враховувати ряд рекомендацій:

1. Безпосередньо перед прийняттям рішення про використання окремих елементів інтегральної методики фізичної підготовки слід впевнитися у

відсутності схильності до простудних захворювань вихованців, оскільки заняття на відкритому повітрі в зимовий період і заняття у водному середовищі може спровокувати захворювання;

2. Використання засобів інтегральної методики фізичної підготовки слід проводити, відповідно до загальної програмної спортивної підготовки, враховуючи функціональну спрямованість циклічних структур річного плану підготовки, рекомендується знижувати тренувальні навантаження інтегрованих засобів на етапах підготовки до змагань і власне в змагальних періодах. Застосування засобів запропонованої методики в цих випадках слід звести до відновлювального режиму або до форм активного відпочинку, аж до повного їх виключення з контрольно-підготовчих і змагальних мікроциклів.

3. Не рекомендується в тренувальних мікроциклах використання і бігової підготовки, і тренування на лижних дистанціях, наприклад, що само по собі не є методичним порушенням. Однак, враховуючи високу рухову щільність паркетних тренувань, слід виконувати цю рекомендацію з метою запобігання перевантаження танцюристів.

4. Навантаження тренувань із застосуванням засобів інтегральної методики фізичної підготовки слід дозувати відповідно до цілей і завдань кожного тренувального заняття, а також з урахуванням етапу річної підготовки.

5. Рекомендується застосування засобів медико-біологічного контролю в оперативному порядку з метою досягнення максимального тренувального ефекту.

У тренувальний процес в команді і парами необхідно включати наступні блоки:

1. Удосконалення спеціальних здібностей спортсменів;
2. Удосконалення безпосередньо виконання композиції;

3. Удосконалення технічної майстерності спортсменів, в тому числі синхронізація дій в парі: ведення в парі, рівновагу в парі, гармонізація музично-ритмічних здібностей і одночасності дій партнерів.

Для успішного оволодіння навичками синхронної і узгодженої роботи спортсменам необхідно в процесі тренування застосовувати всі види синхронності, включаючи «абсолютну синхронність», одночасну односпрямовану з різними руховими діями, одночасну різноспрямовану з однаковими руховими діями, різноспрямовану з різними руховими діями, дзеркальне виконання, каскадне поперемнене виконання.

Тренувальна робота в команді танцювального спорту повинна враховувати цілеспрямоване вдосконалення спеціальних здібностей: до відтворення просторових параметрів руху, до відтворення часових параметрів руху, до орієнтування в просторі, до рівноваги і музично-ритмічних.

Тренер команди повинен своєчасно озвучувати точний ритмічний малюнок для виконуваної дії або танцювальної фігури, спосіб виконання, амплітуду руху спортсменів (довжина кроку, ступінь повороту, висота підйому рук і ніг щодо корпусу, «шейп»), напрямки для команди або кожного конкретного спортсмена.

Важливою умовою вдосконалення просторової і часової точності рухів є використання зорових орієнтирів (центр, межі майданчика), а також графічних маркерів (лінії, кола, точки, в залежності від частини композиції, над якою проводиться робота). Зміни в межах майданчика, в межах якої виконується конкретну вправу або робота з композицією, спочатку задається тренером. Кожен спортсмен повинен строго тримати свою лінію і стежити за дистанціями по обидва боки.

Засоби і методичні прийоми, представлені в методиці, можуть бути корисні в тренувальному процесі в групових техніко-естетичних видах спорту і репетиційної роботи спортивно-масових заходів.

Жвавий Д.К. СУЧАСНІ НАПРЯМКИ УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОСТОРОВОЇ І ЧАСОВОЇ РЕАКЦІЇ В УМОВАХ М'ЯЗОВОГО НАПРУЖЕННЯ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ТАНЦЮВАЛЬНИМИ ВИДАМИ СПОРТУ: Автореферат магістерської роботи. – Миколаїв: ЧНУ ім. П. Могили, 2021 – 20 с. Відображені експериментальні матеріали дозволили констатувати, для що удосконалення просторової і часової реакції спортсменам необхідно в процесі тренування застосовувати різні види діяльності, які є складовими інших різних видів спорту. Програми тренувальної роботи повинні дозволяти виконувати практичні завдання з розвитку, як деяких конкретних фізичних якостей дітей, головним чином витривалості і швидкісних здібностей, так і працездатності, адаптаційних можливостей.

Zhvavyi D. K. MODERN DIRECTIONS OF IMPROVEMENT OF SPATIAL AND TEMPORARY REACTION IN THE CONDITIONS OF MUSCLE STRESS IN THE PROCESS OF OCCUPATIONS OF DANCE MASTER OF SPORTS: Master's thesis. - Mykolaiv: Petro Mohyla Black Sea National University, 2020 - 20 p. The reflected experimental materials allowed to state that in order to improve the spatial and temporal response, athletes need to use different activities in the training process, which are components of other different sports. Training programs should allow you to perform practical tasks for the development of some specific physical qualities of children, mainly endurance and speed abilities, and efficiency, adaptability.