



УДК 613.73-053.6:793.3

## ОЗНАКИ ВТОМИ У ПІДЛІТКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ТАНЦЮВАЛЬНИМ СПОРТОМ

**Брич В.В., Міщан Т.В.**

*ДВНЗ «Ужгородський національний університет», факультет здоров'я та фізичного виховання, м. Ужгород*

**Резюме.** У статті представлено результати дослідження з метою виявлення ознак втоми серед підлітків, які займаються танцювальним спортом.

**Матеріалли та методи.** У дослідженні взяли участь 40 дітей віком 10-16 років, які займаються танцювальним спортом. Використовувалися методика «Ступінь хронічної втоми» та спеціально створений опитувальник для оцінки участі у тренувальному процесі та відновлення.

**Результати.** Встановлено, що для 60% підлітків, які займаються танцювальним спортом, після кожного тренування характерна втомленість, а у 30% опитаних юних спортсменів наявні ознаки початкового та вираженого ступенів хронічної втоми.

**Висновки.** Отримані результати вказують на необхідність детального вивчення причин виникнення хронічної втоми та формування комплексу ефективних рекомендацій щодо використання методів відновлення й відпочинку після тренувань та змагань з метою запобігання розвитку перевтоми у юних спортсменів.

**Ключові слова:** підлітки, танцювальний спорт, втома, відновлення.

### **Fatigue signs in adolescents engaged in DanceSport**

*Brych V.V., Mishchan T.V.*

**Abstract.** The article presents the results of the study to identify signs of fatigue among adolescents engaged in DanceSport.

**Materials and methods.** The study involved 40 children aged 10-16 who are engaged in DanceSport. The method «The Degree of Chronic Fatigue» was used to detect signs of fatigue. The specially created short questionnaire containing 10 questions was used to assess the participation in training process and recovery.

**Findings.** In consequence of questioning, we found out the results of adolescents' participation in the training process and competitions during the last 6 months. It was found that 70% of the athletes trained 3-4 times a week, 20% - 5 and more times a week, and only 10% - 1-2 times a week. Not all respondents are equally involved in competitions in DanceSport of different levels: 45% of respondents indicated that they competed twice a month, 10% - 3 times a month, 25% - twice a month, 10% - once a month, 10% - do not perform at all. More than half of the interviewed teenagers (60%) indicated that they always feel fatigue after training, and 30% of young athletes showed signs of initial and severe degree of chronic fatigue. Half of them are girls aged 11-14 years old, the other half are boys aged 14-16 years old. The vast majority of them (80%) compete only 2 times a month. After each training, only 67% of teenagers with signs of chronic fatigue are always tired, 33% - only occasionally. At the same time participants of the survey proved low level of the use of relaxation and recovery facilities in course of doing DanceSport.

**Conclusions.** The results obtained indicate the need for a detailed study of the causes of chronic fatigue and formation of a set of effective recommendations on application of recovery and relaxation methods after trainings and competitions in order to prevent the development of chronic fatigue among young athletes.

**Key words:** adolescents, dancesport, fatigue, recovery.

### **Вступ**

Спортивні бальні танці стають дедалі популярнішими серед населення, а батьки з зацікавленістю залучають дітей саме до цього виду спорту, оскільки заняття ним дозволяють з дитинства інтегрувати людину як до фізичної активності, так і до мистецтва. Танцювальний спорт часто рекомендують для підвищення рівня фізичного (соматичного)

здоров'я підлітків у середньому шкільному віці [1].

Вважають, що спортивні танці є відносно молодим видом спорту, а їх науково-методична база перебуває в стадії розробки [2]. Відсутність науково обґрунтованої методики тренувань найбільшою мірою стосується безпосередньо системи підготовки, розробка та вдосконалення якої може значно підвищити



ефективність навчально-тренувального процесу спортсменів на етапі попередньої базової підготовки в спортивних танцях.

Для цього виду спорту характерні постійна підготовка протягом року, значні тренувальні навантаження, велика кількість змагань. Це, в свою чергу, потребує участі в роботі великої кількості м'язів, тривалого утримання специфічного положення тіла та його частин, позитивного психологічного мікроклімату, раціонального розподілу навантаження і відпочинку, як під час тренувального процесу, так і під час змагань, що ставить певні вимоги до фізичної, технічної та психологічної підготовленості спортсменів. Часто навіть тренери найбільш поширеними причинами травм і пошкоджень вважають психологічні (прорахунки в психологічній підготовці, конфлікти між партнерами та часті випадки необ'єктивного суддівства) [2].

Особливої уваги заслуговують саме діти підліткового віку, оскільки для них характерне погіршення рухової координації при інтенсивному розвитку швидкісних і швидко-силових якостей. У сфері психіки в цьому віці йде складний процес становлення характеру, формування інтересів, схильностей та вподобань [1]. У зв'язку зі швидким розвитком виникають труднощі у функціонуванні серця, легень, кровопостачанні головного мозку. Підлітки 11-14 років переживають погіршення здоров'я, фізичний дискомфорт, стомлення, млявість [3]. Тому спортивні навантаження, з одного боку, можуть покращити стан здоров'я підлітків, а з іншого – призвести до ще більшого стомлення, особливо з погляду відсутності науково обґрунтованих методів відновлення в процесі тренування. Вказують також на негативний вплив занять спортивними танцями на опорно-руховий апарат спортсменів, особливо у період інтенсивного росту [4]. Слід також звернути увагу, що на ранній стадії підготовки танцювальних пар змагальні виступи відбуваються в жорсткому конкурентному середовищі і характеризуються підвищеною емоційною напругою [2]. Це також може відобразитися на стані здоров'я підлітків. До цього слід додати ще навантаження шкільної програми, яке також може вплинути на формування ознак втоми.

До спортивно-танцювальних шкіл приходить велика кількість юних спортсменів-танцюристів, проте з переходом у кожну наступну вікову категорію спортсменів стає все

менше, а до рангу професіоналів доходять поодинокі танцювальні пари. Припускають, що це явище пов'язане з форсуванням процесу підготовки юних спортсменів-танцюристів, у зв'язку з тим, що окремі тренери захоплюються технічною підготовкою та участю в змаганнях. Досягнувши значних спортивних результатів вже на початкових етапах багаторічної підготовки, не маючи належної фізичної та функціональної підготовленості, спортсмени психічно виснажуються, що й зумовлює припинення занять танцями [5].

Саме тому особливої уваги потребує дослідження ознак втоми серед підлітків, які займаються танцювальним спортом, з наступним формуванням заходів відпочинку, відновлення та профілактики розвитку втоми.

### Мета дослідження

Визначення ознак та поширення втоми серед підлітків, які займаються танцювальним спортом.

### Матеріали та методи

Системний підхід і системний аналіз використовувалися на всіх етапах дослідження; соціологічний – для отримання інформації шляхом письмового опитування респондентів; статистичний метод – для математичної обробки отриманих даних.

Дослідження було проведено серед 40 підлітків (10-16 років), які займаються танцювальним спортом у трьох різних спортивних клубах. Для виявлення ознак втоми використовувалася методика «Ступінь хронічної втоми» (А.Б. Леонова й І.В. Шишкіна; модифікація – 2003) [6]. Для оцінки участі в тренувальному процесі та відновлення використовувалася спеціально створений короткий опитувальник з 10 питань.

### Результати досліджень

За даними опрацювання опитувальників визначені результати участі підлітків у тренувальному процесі та змаганнях за останні 6 місяців. Встановлено, що 70 % (28 осіб) опитаних тренуються 3–4 рази на тиждень, 20% (8 осіб) – 5 і більше разів на тиждень, і тільки 10 % – 1–2 рази на тиждень. У більшості опитаних підлітків (90%) тренування тривають 1,5–2 години і тільки у 10 % юних спортсменів – 2,5–3 години.

Не всі опитані підлітки однаково часто беруть участь у змаганнях із танцювального



спорту різних рівнів: 45% респондентів вказали, що змагаються 2 рази в місяць, 10% – 3 рази в місяць, 25% – 1 раз у місяць, 10% – щотижня, 10% – взагалі не виступають. Важливим, на нашу думку, є факт, що тільки 11% юних спортсменів із тих, котрі беруть участь у змаганнях, зазначили, що ніколи не хвилюються за результати, натомість 89% завжди переживають значні хвилювання. Це може також значно відобразитися на формуванні психічної та соціальної складових здоров'я підлітків та стати психологічною причиною виникнення втоми.

Більше половини опитаних підлітків (60%) відповіли, що завжди відчувають втому після тренування, 35% вказали, що іноді, і тільки 5% ніколи не відчували втому. Слід зазначити, що суб'єктивне сприйняття та відображення процесу втоми, що застерігає організм від надмірного виснаження, розцінюється як стомленість, на що і вказали учасники дослідження. При аналізі відповідей не виявлено різниці у сприйнятті втоми залежно від віку та статі.

Переважна частина юних спортсменів (75%) зазначила, що тренери їм пояснюють, як відпочивати та відновлювати сили після тренувань та змагань: 33% з них вказали, що часто отримують таку інформацію, 67% – іноді. Але при цьому майже ніхто не використовує спеціальних заходів відпочинку та відновлення сил. Натомість тільки 38% усіх респондентів-підлітків вказали, що з метою відпочинку та відновлення сил використовують прогулянки на свіжому повітрі, 20% – прийом ванни, 7,5% – плавання у басейні 1 раз у тиждень, по 30% – теплий душ, сон і слухання музики. Отримані результати вказують на необхідність формування комплексу ефективних рекомендацій щодо використання методів відновлення та відпочинку після тренувань та змагань, посилення роз'яснювальної роботи тренерами та залучення до цього напрямку діяльності батьків.

Ознаки хронічної втоми слід очікувати при значних тренувальних та змагальних навантаженнях, чого не було виявлено у досліджуваній групі. Але враховуючи підлітковий вік спортсменів, для якого характерні певні анатомо-фізіологічні та психологічні особливості, значні навантаження у шкільній програмі та відсутність використання опитаними засобів відновлення, нами було проведено

дослідження для виявлення у них ознак хронічної втоми.

У результаті аналізу встановлено, що у 30% опитаних підлітків наявні ознаки початкового та вираженого ступенів хронічної втоми, які можна вважати перевтомою. Слід зазначити, що 50% з них – це дівчата віком 11–14 років, та 50% – хлопці віком 14–16 років. Більшість з них (80%) виступає на змаганнях тільки 2 рази в місяць. Після кожного тренування завжди відчували втому тільки 67% осіб з ознаками хронічної втоми, 33% – тільки іноді. Отримані результати потребують більш детального вивчення причин виникнення хронічної втоми в опитаних підлітків та ступеня вираження основних компонентів: симптомів фізіологічного дискомфорту, зниження загального самопочуття, когнітивного дискомфорту, порушення в емоційно-афективній сфері, зниження мотивації, змін у сфері соціального спілкування.

Окремої уваги заслуговує частка юних спортсменів (35%), у яких виявлено окремі компоненти хронічної втоми, але загальна кількість балів коливається в межах 11–17, що свідчить ще про відсутність ознак перевтоми, але вже може вказувати на наявність прихованої, або ж компенсованої хронічної втоми.

### Висновки

У результаті проведеного дослідження можна дійти таких висновків. Опитуванням виявлено, що для 60% підлітків, які займаються танцювальним спортом, після кожного тренування характерне суб'єктивне сприйняття та відображення процесу втоми – стомленість. Також встановлено, що у 30% опитаних юних спортсменів наявні ознаки початкового та вираженого ступенів хронічної втоми, які можна вважати перевтомою. При цьому учасники дослідження вказали на низький рівень використання засобів відпочинку та відновлення в процесі занять танцювальним спортом. Отримані результати вказують на необхідність детального вивчення причин виникнення хронічної втоми у опитаних підлітків та ступеня вираження її основних компонентів, а також на потребу формування комплексу ефективних рекомендацій щодо використання методів відновлення й відпочинку після тренувань та змагань з метою запобігання розвитку перевтоми у юних спортсменів.



## ЛІТЕРАТУРА

1. Клапчук В. В. Вплив спортивних бальних танців на рівень фізичного здоров'я підлітків середнього шкільного віку / В. В. Клапчук, О. А. Присяжнюк, К. М. Валівач // Вісник Запорізького національного університету: Фізичне виховання та спорт. – 2012. – № 2. – С. 73–77.
2. Осадців Т. Особливості підготовки танцюристів на етапі попередньої базової підготовки [Електронний ресурс] / Тарас Осадців // Спортивна наука України. – 2016. – № 1 (71). – С. 50–54. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/submit#null>
3. Токарева Н. М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу: монографія / Н. М. Токарева, А. В. Шамне, Н. М. Макаренко. – Кривий Ріг, 2014. – 312 с.
4. Рожкова Т. Вплив занять спортивними танцями на опорно-руховий апарат спортсменів / Т. Рожкова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – № 3. – С. 82–85.
5. Калужна О. Фізична підготовка спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки / Ольга Калужна, Ірина Войтович // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2009. – Вип. 13, т. 1. – С. 137–142.
6. Леонова А. Б. Психологические технологии управления состоянием человека / А. Б. Леонова, А. С. Кузнецова. – Москва: Смысл, 2009. – 312 с.

## REFERENCES

1. Klapchuk VV, Prisyazhnyuk OA, Valivach KM. [Effects of sports ballroom dancing on the physical health level in teenagers of middle school age]. Visnyk Zaporizkoghho nacionaljnogho universytetu: Fizychnе vykhovannja ta sport. 2012;2:73-7 [In Ukrainian]
2. Osadciv T. Characteristics of dancers' preliminary trainings stage. Sports Science of Ukraine [Internet]. 2016 [cited 2019 Feb 17]; 1(71):50-54. Available from: <http://repository.ldufk.edu.ua/submit#null>
3. Tokareva NM, Shamne AV, Makarenko NM. Suchasnyj pidlitok u systemi psykhologho-pedagoghichnogho suprovodu: monohrafija. Kryvyj Righ; 2014. 312 p. [In Ukrainian]
4. Rozhkova T. Vplyv zanjatj sportyvnyj tancjamy na oporno-rukhovyj aparat sportsmeniv. Sportyvnyj visnyk Prydniprov'ja. 2013; 3:82-5 [In Ukrainian]
5. Kaluzhna O., Vojtovych I. Fizychna pidghotovka sportsmeniv-tancjurystiv na etapi poperednjoji bazovoji pidghotovky. Moloda sportyvna nauka Ukrajinjy: zb. nauk. pr. z ghaluzi fiz. kuljtury ta sportu. L. 2009; 13(1):137-142 [In Ukrainian]
6. Leonova AB, Kuznecova AS. Psikhologicheskie tekhnologii upravleniia sostoianiem cheloveka [Psychological technologies of control over state of man]. – Moscow: Idea; 2009. 312 p. [In Russian]

Отримано 18.11.2018 р.