

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ТЕХНІЧНОЇ
ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТАНЦЮРИСТІВ
15-16 РОКІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ
БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ



Демідова Оксана

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Анотація

В данной статье рассмотрены критерии оценки мастерства танцевальных пар, исходя из международных правил, поставленных Международным Олимпийским комитетом перед видами спорта с субъективной оценкой результатов. Показано, как влияет усовершенствование физической подготовки танцоров на повышение уровня их технической подготовленности. Для усовершенствования физической подготовки применялась разработанная структура и содержание физической подготовки с учетом специфики соревновательной деятельности, календаря соревнований и уровня проявления физических качеств. Приведены данные технической подготовленности танцоров, полученные в результате внедрения экспериментальной программы повышения физической подготовки, подтверждающие ее эффективность.

Ключевые слова: спортсмены-танцоры, техническая подготовленность, физическая подготовка, критерии оценки мастерства танцевальных пар, этап специализированной базовой подготовки.

Annotation

This article describes the criteria for assessing the skill of dancing couples on the basis of international rules set by the International Olympic Committee to the sport with the subjective evaluation of the results. It is showing the effect improving the level of physical training dancers to increase their level of technical preparedness - to improve the level of physical training was used to develop a framework and content of physical training specific to competitive activities, calendar of events and the level of manifestation of physical qualities. The data technical preparedness dancers, received after the introduction of the structure and content of physical training in the training process, proving its effectiveness.

Key words: athletes, dancers, technical preparedness, physical training, skill assessment criteria dancing couples, the stage of specialized basic training.

Постановка проблеми. Спортивний танець як складно-координаційний вид спорту потребує від танцюриста і танцювальної пари в цілому постійного аналізу і контролю всіх положень і дій, від яких залежить ефективність спортивної діяльності. За думкою деяких авторів, надійність змагальної діяльності танцюристів в спортивних танцях пов'язана з відповідною фізичною і технічною підготовленістю, з високим рівнем таких якостей як мислення, концентрація уваги, вольові зусилля, психологічна активність, емоційна стійкість [2, 4, 5, 10].

При складанні танцювальної програми в спортивному танці використовується багато різноманітних фігур, рухів, зв'язок, ліній, підтримок. Техніка їх виконання постійно вдосконалюється, – до них додаються нові найбільш значимі технічні аспекти виконання кращих танцюристів минулого і сучасного часів. [1, 8].

Велике значення має взаємодія танцюристів в парі. Щоб досягти кращої взаємодії партнер і партнерка повинні мати однаковий рівень майстерності. Звичайно, чоловік сильніше дами в фізичному сенсі, але важливо, коли два партнера мають однаковий рівень інтеграції своїх тіл в загальній структурі. За допомогою ритмічних рухів тіла вони створюють пластичний образ. В спортивних



танцях - це сукупність індивідуального пластичного стилю, художнього образу, техніки танцю в певній програмі (стандартної, латиноамериканської) і музикального супроводу. Найбільш важливі аспекти пластичного образу – техніка танцю і художній образ. Важливо дотримуватись гармонії в цих аспектах залежно від індивідуальних здібностей виконавців, інакше виникає проблема естетичної складової танцю, що може призвести до втрати образу ідеальної пари [9, 7].

Останнім часом багато фахівців в галузі спорту ставлять перед собою мету – досягнути високих спортивних результатів за рахунок вдосконалення технічної майстерності. В свою чергу, це зумовлює питання підвищення фізичної та функціональної підготовленості спортсменів.

В спортивних танцях незабаром став очевидним той факт, що “входженню” конкурсного бального танцю в систему спорту обов’язково мало передувати висококваліфікований розгляд як творчих, так і організаційних проблем, що забезпечує плідний розвиток хореографії бального танцю в нових умовах. Мова тут йде, в першу чергу, про селекції фігур і манери виконання, що не суперечить природі бальної хореографії, а також про розробку структури оцінки виконавчої майстерності танцюристів, що відбиває значущість естетичного фактору. При вирішенні цієї проблеми рухому силу розвитку бального танцю належить шукати або у сфері вдосконалення майстерності спортсмена, або в штучному прирості цих можливостей [3].

В рамках цієї проблеми актуальним представляється вдосконалення фізичної підготовки танцюристів, що впливає на рівень їх технічної підготовленості.

Мета дослідження – науково обґрунтувати ефективність використання засобів підвищення

рівня технічної підготовленості спортсменів-танцюристів 15-16 років на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Завдання дослідження:

1. Вивчити стан проблеми підвищення технічної підготовленості танцюристів 15-16 років.

2. Визначити критерії оцінки технічної підготовленості спортсменів-танцюристів 15-16 років.

3. Дослідити рівень технічної та фізичної підготовленості танцюристів 15-16 років.

4. Експериментально перевірити ефективність засобів, які сприяють підвищенню рівня технічної підготовленості спортсменів-танцюристів 15-16 років на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Методи та організація дослідження. Для вирішення поставлених завдань використано такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, метод експертних оцінок, методи математичної статистики.

Дослідження проводились на базі спортивно-танцювальних клубів м. Дніпропетровськ. Для проведення експерименту було створено контрольну (КГ) і експериментальну (ЕГ) групи у кількості 10 дівчат і 10 юнаків 15-16 років у кожній групі, з танцюристів клубів спортивного танцю м. Дніпропетровськ, класу “С”. На початок експерименту достовірних розбіжностей у показниках фізичної та спеціальної підготовленості у танцюристів між групами не спостерігалось ($p > 0,05$).

Результати досліджень.

В результаті нашого дослідження визначено, що удосконалення фізичної підготовки спортсменів-танцюристів впливає на підвищення їх технічної підготовленості.

Для удосконалення технічної підготовленості у тренувальних заняттях танцюристів було запро-

поновано сполучене використання засобів фізичної і технічної підготовки залежно від латиноамериканської або стандартної програми танців. Розроблено моделі тренувальних занять із цілеспрямованим розвитком рухових якостей залежно від виду програми танців. Вдосконалення латиноамериканської програми танців у тижневих мікроциклах підготовчого та змагального періодів, передбачало включення вправ на розвиток швидкості, гнучкості і вправ, які сприяли підвищенню анаеробних можливостей організму. При вдосконаленні стандартної програми танців вирішувались задачі підвищення рівня таких фізичних якостей як сила, спеціальна витривалість, координаційні здібності, гнучкість та розширення адаптаційних можливостей аеробних енергетичних ресурсів організму [6].

Результати порівняльного аналізу даних тестувань фізичної підготовленості спортсменів контрольної та експериментальної груп показали достовірний приріст їх показників в експериментальній групі, що підтверджує високий ступінь ефективності засобів для покращення фізичної і технічної підготовленості танцюристів 15-16 років (табл. 1).

Доведено, що наприкінці формувального експерименту у танцюристів експериментальної групи спостерігаються достовірно ($p < 0,05$) вищі показники фізичної підготовленості ніж у танцюристів контрольної групи. У контрольній групі юнаків достовірний приріст ($p < 0,05$) визначено у показниках у тестах: “стрибок у довжину з місця”, “тест Яроцького”, у дівчат – “стрибок у довжину з місця”. В експериментальній групі достовірний приріст ($p < 0,05$) показників фізичної підготовленості визначено у всіх тестах.

Для аналізу технічної підготовленості було проведено вивчення особливостей латиноамериканської і стандартної про-



Показники фізичної підготовленості танцюристів 15-16 років експериментальної і контрольної груп до та після формувального експерименту

		КГ (n = 20)		ЕГ (n = 20)	
		$\bar{x} \pm S$		$\bar{x} \pm S$	
		до	після	до	після
Стрибок у довжину з місця (см)	Д	162,75±1,69	165,90±3,15*	162,10±1,76	171,80±1,96*
	Ю	198,00±6,86	206,02±5,75*	199,30±3,88	224,50±3,28*
Присідання, кількість	Д	40,80±2,70	41,40±1,29	40,40±3,41	45,00±1,54*
	Ю	66,70±4,53	69,30±4,22	67,10±3,93	78,10±4,60*
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість	Д	8,80±0,58	9,00±0,50	9,50±0,70	10,60±0,55*
	Ю	29,60±4,69	30,80±1,69	30,50±1,48	36,10±2,21*
Біг на 1000 м, хв.	Д	7,43±1,22	7,31±1,44	7,12±1,34	5,40±1,34*
	Ю	6,49±1,43	6,11±1,23	6,55±1,54	4,35±1,44*
Присідання за 10 с, кількість	Д	9,40±0,23	9,90±0,26	9,30±0,32	14,40±0,23*
	Ю	10,50±0,39	11,60±0,32	11,80±0,60	14,40±0,32*
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 10 с, кількість	Д	5,70±0,39	6,0±0,66	5,60±0,55	6,90±0,63*
	Ю	10,00±0,39	11,10±0,43	11,40±0,28	15,10±0,33*
Гімнастичний міст, см	Д	35,84±2,54	34,50±2,42	33,90±2,10	31,00±1,83*
	Ю	53,70±1,91	52,60±1,84	53,10±2,35	46,10±2,06*
Шпагат, см	Д	10,70±1,08	9,90±0,91	9,60±0,74	7,20±0,73*
	Ю	30,30±1,91	29,0±2,37	29,60±2,02	25,55±2,95*
Витягування стопи, сидячи, см	Д	6,45±0,49	6,20±0,47	6,40±0,32	3,85±0,31*
	Ю	9,20±0,34	8,70±0,27	9,05±0,74	7,20±0,66*
Викрут гімнастичної палиці, см	Д	51,05±0,93	50,17±1,63	52,10±1,20	48,50±1,17*
	Ю	75,44±1,35	73,58±5,92	74,30±3,98	67,90±4,96*
Проба Ромберга, с	Д	21,30±1,60	20,70±1,85	22,70±1,55	26,60±1,31*
	Ю	20,00±1,68	21,20±2,08	21,30±1,85	28,10±1,79*
Біг на 15 м обличчям і спиною вперед, с	Д	1,12±0,10	1,10±0,09	1,15±0,05	1,04±0,06*
	Ю	1,24±0,07	1,20±0,06	1,21±0,05	0,99±0,05*
Повороти на 360° на гімнастичній лаві за 20с, кількість	Д	4,75±0,32	4,95±0,27	5,10±0,32	5,90±0,28*
	Ю	4,10±0,17	4,65±0,16	4,45±0,21	5,25±0,28*

Примітка: * - $p < 0,05$ порівняно з величинами показників, зареєстрованих у контрольній та експериментальній групах на початку і в кінці експерименту.

грами змагань, відповідно до їх особливих ознак:

- танці стандартної програми характеризуються стриманістю, жорсткою стандартизованою танцювальними фігур і розподілом їх за категоріями, які відповідають різним рівням танцювального навчання. Всі пари в танці рухаються в “закритій танцювальній позиції”, в положенні – обличчям один до одного, з просуванням за

лінією танцю (по колу проти годинникової стрілки). До цієї групи відносять повільний (англійський) вальс, танго, віденський вальс, повільний фокстрот, квікстеп;

- латиноамериканська програма характеризується великою експресією, емоційністю, темпераментом, що відображає духовні переживання партнерів. В основі всіх танців цієї групи лежить рух “покачування стегнами”. До них

відносять наступні танці: самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв.

Оцінка виконавської майстерності танцювальних пар по відношенню один до одного проводилась шляхом порівняння. Експертну оцінку проводили судді вищої міжнародної категорії та судді 1-2 категорії.

Виходячи з міжнародних правил оцінки виконавської майстерності і завдань, що представлені



Критерії оцінки виконавської майстерності танцювальних пар

Критерій	Характеристика критерію
Основний ритм і темп танцювального руху	Основний ритм руху означає виконання танцювальних кроків і рухів корпусу відповідно до ритмічної структури основних фігур і елементів, характерних для цього танцю.
	Дотримання основної ритмічної структури означає, що крок і рух корпусу в базових фігурах і елементах виконується на відповідні удари такту з певною тривалістю: на цілий удар або кілька ударів, на 3/4 удару, на 1/2 удару, на 1/4 удару. При цьому закінченні кроку, рухи корпусу припускають підготовку до початку наступного кроку, руху корпусу.
	Темп означає ступінь швидкості кроків і руху корпусу для найбільш глибокого, характерного для даного танцю заповнення музичної структури такту (сильних і слабких часток, акцентування, дробління, синкопованості).
	Ускладнення ритмічної структури фігур, елементів і технічних дій має проходити в поєднанні з основною ритмічною структурою кроків, рухів корпусу. Воно повинно посилювати відображення музичної структури такту і характеру виконаного танцю.
Техніка роботи ніг і стопи	Включає в себе такі складові: позиції стоп; розподіл ваги на опорній стопі; напрямок руху ніг по відношенню до корпусу відповідно до малюнку фігури або елемента, що виконується; позиції протидії корпусу; контроль руху стопи махової ноги; постановка стопи на носок, подушечку, каблук, плоско і т.п. відповідно до опису фігур, елементів і технічних дій; робота ніг на підйом корпусу без підйому в стопі, з підйомом у стопі; стан махової і опорної ноги (пряма, зігнута і т.п.), а також стоп в процесі руху згідно техніки танцю, що виконується.
Лінії корпусу	Елегантні, природні лінії пари, відповідно до хореографії стилізованих бальних, спортивних танців. До них відносяться: лінія хребта; лінії стегон (положення тазу); лінії плечей; лінії шиї і позиції голови; позиції рук; бічні лінії корпусу; положення корпусу, характерне для танцю, що виконується; позиції корпусу. Всі лінії корпусу розглядаються в стандартних танцях – в позиції контакту, в латиноамериканських танцях – в позиціях, характерних для даної спортивно-танцювальної дисципліни.
Динаміка	Баланс, ведення, амплітуда і обсяг руху, відповідно до основної ритмічної структури фігур, елементів і технічних дій, характеру стилізованого бального танцю.
Музикальність	Емоційна чутливість музики, артистизм, можливості пари в єдиному психологічному стані шляхом створення образів і побудови сюжету розкрити характер і настрої мелодії, що звучить, відповідно до ритмічної основи танцю, який виконується.

ні Міжнародним Олімпійським комітетом щодо видів спорту з суб'єктивною оцінкою результату – прагнення до максимальної об'єктивізації суддівства, порівняння виконавської майстерності танцювальних пар і їх оцінка здійснюється відповідно до послідовності заданих критеріїв (табл.2).

Враховуючи задані критерії, оцінку проводили серед 20 пар

контрольної і експериментальної груп. Оцінка ефективності змагальної діяльності танцюристів була здійснена відповідно з правилами змагань зі спортивних танців. Оцінювання базувалось на експертній оцінці компонентів змагальної діяльності в процесі виконання п'яти видів змагальної діяльності. В якості спеціальних вправ використовувались танцювальні композиції з базових

фігур стандартної і латиноамериканської програми танців. Роботу оцінювали 15 експертів, – по три експерта на кожний компонент танцю. Оцінка проводилась по п'яти бальній шкалі. Найвища оцінка – 5 балів, найменша – 1бал. Допускалась оцінка з точністю до 0,1балу. Оцінювались наступні компоненти:

1. Темп і основний ритм (“музикальність” – оцінка музикаль-



Результати експертної оцінки технічної підготовленості спортсменів-танцюристів 15-16 років (бали)

	Оцінки за танці до експерименту					Загальна оцінка	Оцінки за танці після експерименту					Загальна оцінка
	Латиноамериканська програма танців						Латиноамериканська програма танців					
	Cha	S	R	P	J		Cha	S	R	P	J	
експериментальна група (n = 10)												
\bar{x}	46,20	46,40	47,00	46,10	47,60	233,30	53,30	54,80	55,90	52,90	54,70	271,60*
S	0,94	1,05	0,77	0,84	0,57	3,99	0,98	0,77	0,48	0,43	0,45	2,39
контрольна група (n = 10)												
\bar{x}	47,00	46,20	47,00	45,90	48,20	235,30	50,10	48,10	48,40	47,80	49,50	240,20
S	1,25	0,83	0,80	0,55	0,60	3,75	1,07	0,60	0,79	0,56	0,55	3,22
	Стандартна програма танців						Стандартна програма танців					
	W	T	V	F	Q		W	T	V	F	Q	
експериментальна група (n = 10)												
\bar{x}	45,90	44,00	45,70	45,20	47,10	229,70	53,90	50,60	52,90	50,50	54,10	262,00*
S	0,48	0,42	0,65	0,47	0,29	1,95	0,90	0,92	1,01	0,87	0,53	2,96
контрольна група (n = 10)												
\bar{x}	44,60	43,80	45,80	45,70	47,10	229,70	50,40	47,60	45,60	49,00	50,20	232,80
S	1,09	0,49	0,98	0,52	0,40	2,86	0,58	0,68	0,89	0,69	0,63	2,60

Примітка:

Cha – ча-ча-ча, S – самба, R – румба, P – пасодобль, J – джайв, W – повільний вальс, T – танго, V – віденський вальс, F – повільний фокстрот, Q – квікстеп.

* – $p < 0,05$ порівняно з величинами показників, зареєстрованих у контрольній групі.

ності виконання в межах кожного такту)

2. Лінії корпусу (правильні елегантні лінії пари, які відповідають характеру конкурсного танцю)

3. Рух (“динаміка” – чітке виконання фігур, рухи, які відповідають характеру танцю, який виконують танцюристи)

4. Ритмічна інтерпретація (чітка виразність в середині такту, емоційна чутність на музику – артистичність)

5. Робота стопи (“техніка” – чітке виконання фігур).

Результати аналізу експертної оцінки технічної підготовленості спортсменів представлено в таблиці 3.

На початок експерименту серед пар контрольної і експериментальної групи не спостерігалось достовірних відмінностей

($p > 0,05$). Після проведення експерименту серед спортсменів-танцюристів 15-16 років спостерігаються достовірні відмінності оцінок, як серед окремих танців, так і в загальній сумі ($p < 0,05$). Аналіз даних до і після експерименту свідчить, що в експериментальній групі достовірно ($p < 0,05$) спостерігається значний приріст показників технічної підготовленості спортсменів-танцюристів 15-16 років.

В латиноамериканській програмі танців танцюристи експериментальної групи отримали кращі оцінки за всі п'ять танців програми, на відміну від танцюристів контрольної групи. Так загальна сума балів за виконання п'яти танців латиноамериканської програми в експериментальній групі збільшилась з 233,30 до 271,60 ($p < 0,05$) балів. В контрольній

групі, на відміну від експериментальної групи загальна сума балів за виконання п'яти танців латиноамериканської програми збільшилась з 235,30 до 240,20 балів. Загальна сума балів за виконання п'яти танців стандартної програми в експериментальній групі збільшилась з 229,70 до 262,00 ($p < 0,05$) балів. В контрольній групі загальна сума балів за виконання п'яти танців стандартної програми збільшилась з 229,70 до 232,80 балів, що значно менше ніж в експериментальній групі. Значне покращення в експериментальній групі спостерігалось у виконанні танців: повільний вальс, віденський вальс і фокстрот – в стандартній програмі, та танців ча-ча-ча, самба і румба – в латиноамериканській програмі.

Треба відзначити, що в експериментальній групі, за резуль-



татами змагальної діяльності, пари танцюристів 15-16 років, які раніше не проходили навіть до чвертьфіналу, увійшли до півфіналу і фіналу у Всеукраїнських змаганнях.

Проведення порівняльного аналізу і дослідження динаміки приросту показників технічної та фізичної підготовленості спортсменів-танцюристів 15-16 років на етапі спеціалізованої базової підготовки, свідчать про з підвищення рівня фізичної підготовленості та покращення технічної майстерності.

Висновки

1. Аналіз даних літературних джерел і тренерського досвіду дозволяє відмітити, що призначення бального спортивного танцю видом спорту зумовлює розвиток хореографії бального танцю в нових умовах і потребує пошуку нових шляхів підвищення фізичної і технічної підготовленості танцюристів та розробки структури оцінки їх виконавчої майстерності.

2. Виявлено вірогідне підвищення показників технічної підготовленості за оцінкою експертів у процесі моделювання латиноамериканської і стандартної програм танців при виконанні п'яти видів змагальної діяльності в експериментальній групі порівняно з контрольною. В експериментальній групі загальна сума балів збільшилась з 233,30 до 271,60 балів ($p < 0,01$) у латиноамериканській програмі танців і з 229,70 на 262,00 ($p < 0,01$) балів в стандартній програмі. Значне покращення в експериментальній групі спостерігалось у виконанні танців: повільний вальс, віденський вальс і фокстрот – в стандартній програмі та танців ча-ча-ча, самба і румба – в латиноамериканській програмі.

3. Проведення порівняльного аналізу і дослідження динаміки

приросту показників фізичної і технічної підготовленості спортсменів-танцюристів 15-16 років на етапі спеціалізованої базової підготовки засвідчив, що удосконалення фізичної підготовки танцюристів забезпечує підвищення показників їх технічної підготовленості.

Література

1. Бакина С.Ю. Принципы создания хореографии в спортивном бальном танце : сборник материалов Межвузовской научно-практической конференции [«Современный спортивный бальный танец исторический опыт, современные проблемы, перспективы развития»], (Санкт-Петербург, 22 февр. 2013 г.) / С.Ю. Бакина // Санкт-Петербургский Гуманитарный университет профсоюзов. – СПб.: СПбГУП, 2013. – 64 с.
2. Безикова А.А. Гармонизация взаимодействия партнеров в спортивных бальных танцах (на материале подростковых групп) : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01, 13.00.04 / А.А. Безикова. – Тюмень, 2006. – 174 с.
3. Воронин Р.Е. От бального танца к танцевальному спорту : сборник материалов Межвузовской научно-практической конференции [«Современный спортивный бальный танец исторический опыт, современные проблемы, перспективы развития»], (Санкт-Петербург, 22 февр. 2013 г.) / Р.Е. Воронин, С.Г. Стобова // Санкт-Петербургский Гуманитарный университет профсоюзов. – СПб.: СПбГУП, 2013. – 64 с.
4. Ганеева М.А. Методы и приемы обучения бальным

танцам /

- М. А. Ганеева // Спортивные танцы. – 1999. – Бюлл. № 2 (4). – С. 30-33.
5. Дегтярева Е.Ю. Популяризация бальных танцев и перспективы их дальнейшего развития / Е.Ю. Дегтярева // Вестник МГУКИ. – № 3 (47) май-июнь. – 2012. – С. 115-119.
6. Демідова О. Структура та зміст фізичної підготовки танцюристів 15-16 років на етапі спеціалізованої базової підготовки / О. Демідова // Спортивний вісник придніпров'я. – Дніпропетровськ, 2015. - №3. – С. 35-40.
7. Кошелев С.Н. Биомеханика спортивного танца / С.Н. Кошелев. – М.: Печатный двор, 2006. – 62 с.
8. Осадцив Т.П. Альтернативні підходи до оцінювання змагальних композицій у спортивних танцях / Т.П. Осадцив, К. Петренко, О. Бурбела // Молода спортивна наука України, 2013. –Т. 2. – С. 114-117.
9. Прокопьева А. Пластический образ в современном бальном танце: сборник материалов II Межвузовской научно-практической конференции [«Современный спортивный бальный танец исторический опыт, современные проблемы, перспективы развития»], (Санкт-Петербург, 28 февр. 2014 г.) / А. Прокопьева. – Санкт-Петербургский Гуманитарный университет профсоюзов. – СПб.: СПбГУП, 2014. – 92 с.
10. Н.Ф. Структура многолетней подготовки в спортивных бальных танцах/ Н.Ф. Сингина // Спортивные танцы. – М.: РГАФК, 1999. – Бюлл. № 2(4). – С. 22-25.

