

3. Зігунов Р. В. Трекінг як інноваційний туристський продукт. Україна майбутнього. *Матеріали між науково-освітньою системою студентів та молодих вчених*. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка 2017. С. 121 – 122.
4. Фрей Л. В. Історія розвитку самодіяльного спортивно-оздоровчого туризму в Україні. *Гуманітарний вісник*. 2014. № 20. С. 69 – 77.

А. Ю.Чикірнєєв, В. О.Лапицький, А. М. Ратов

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У СПОРТИВНИХ БАЛЬНИХ ТАНЦЯХ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

У статті розглядається впровадження авторської методики та її ефективність в розвитку координаційних здібностей у спортивних бальних танцях на початковому етапі підготовки.

Ключові слова: координаційні здібності, спортивні бальні танці, спортсмен, фізична підготовка, контроль, ефективність.

В статье рассматривается внедрение авторской методики и ее эффективность в развитии координационных способностей в спортивных бальных танцах на начальном этапе подготовки.

Ключевые слова: координационные способности, спортивные бальные танцы, спортсмен, физическая подготовка, контроль, эффективность.

The article considers the introduction of the author's methodology and its effectiveness in the development of coordination skills in ballroom dancing at the initial stage of preparation.

Key words: coordination abilities, sports ballroom dancing, athlete, physical training, control, efficiency.

Постанова проблеми: Спортивні танці завойовують все більш широкую популярність в Україні і у всьому світі завдяки високій культурі і красі їх виконання, а також завдяки поєднанню краси, музики і культури із спортом, силою, постійними тренуваннями і захоплюючими змаганнями.

Колумбет О. М., Назаренко Л. Д. вважають що, рівень координаційних здібностей багато в чому залежить від моторної (рухової) пам'яті – властивості центральної нервової системи запам'ятовувати рухи і відтворювати їх у разі потреби. Моторна пам'ять танцюристів високого класу, містить безліч навиків різної складності[1; 3]. Це забезпечує прояв високого рівня координаційних здібностей в найрізноманітніших умовах, характерних для тренувальної і змагальної діяльності, - в умовах оволодіння новими рухами, відтворення найефективніших рухів при дефіциті часу, простору, в стані стомлення, при необхідності імпровізації в несподіваних складних ситуаціях [29]. Саме наявність численних заготівок в моторній пам'яті зумовлює швидкі і ефективні рухові дії в умовах, коли центральна нервова система не встигає переробити інформацію, що поступає від рецепторів

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Спортивні бальні танці відносяться до тих видів спорту, в яких спортивний результат визначається суддями за виконання техніки від 2 до 10 обов'язкових танців. Технічна підготовленість, є основною метою підготовки спортсменів-танцюристів виявляється в красі їх рухів, виразності і точності. Також техніка ускладнюється великою кількістю складних по структурі рухових дій, які виконуються в парах, чи соло під музичний супровід.

Деякі дослідники вважають, що вдосконалення координованості повинне здійснюватися в умовах відсутності стомлення, коли спортсмен в як найкращій мірі здатний контролювати і регулювати свою рухову діяльність. Проте ці рекомендації правомірні лише відносно юних спортсменів, на початкових етапах спортивного вдосконалення (Лях В. И. Бернштейн Н. А., Тер-Ованесян А. А., Назаренко Л. Д.) та інші.

Мета роботи: розвиток координаційних здібностей на етапі початкової підготовки за допомогою спортивних бальних танців.

Завдання роботи:

1. Визначити рівень координаційних здібностей у дітей, що займаються спортивними бальними танцями.
2. Розробити методики розвитку координаційних здібностей на заняттях спортивними бальними танцями.
3. Експериментально перевірити ефективність розробленої методики

Методика удосконалення координаційної підготовленості

Дослідження проходило, на базі «Академія танців» м. Суми проводився педагогічний експеримент до якої входило в контрольну та експериментальну групи по 10 дітей 6 – 7 років які займаються спортивними бальними танцями.

При розвитку координації необхідно керуватися наступними методичними рекомендаціями:

- 1) урізноманітнити заняття, систематично вводити в них нові фізичні вправи, різні форми їх поєднання.
- 2) варіювати навантаження на організм за першими ознаками погіршення точності рухів;
- 3) регулювати застосовуються зусилля і умови, супутні заняття;
- 4) визначати достатність відпочинку між повтореннями окремих завдань за показниками відновлення пульсу.

Підбір вправ здійснювався за принципом від простого до складного, тому виконання координаційних рухів дітьми перешкод не зустрічало. Вивчивши простий рух, додавалися різні елементи з підключенням рук, плечей, голови. Саме це сприяло розвитку здатності контролювати рухи

свого тіла. Вправи за своєю структурою незвичайні, тому дітям подобається виконувати їх з музичним супроводом. Під впливом музики руху ставали більш чіткими, ритмічними, координованими. Музично-ритмічні рухи допомагали дитині навчитися володіти своїм тілом, координувати рухи, погоджуючи їх з рухами інших дітей, учили орієнтуватися в просторі, закріплювали основні види рухів, сприяли освоєнню елементів танців.

Вправи та рекомендації, спрямовані на розвиток рівноваги:

Збереження рівноваги – важлива умова якісного виконання рухових дій. Стійкість тіла досягається певною взаємодією з силами земної гравітації. Один із способів успішного подолання гравітації – раціональний розподіл ланок тіла і максимальне наближення зміщення центру тяжіння до опори.

Для підвищення стійкості необхідно забезпечити високу активність м'язів, які виконують основне навантаження по збереженню рівноваги. Різні групи м'язів мають не однакову активність. У різних рухових діях проявляється певний вид рівноваги.

Статична стійкість тіла потрібна після виконання поворотів, стрибків, для збереження заданої пози у різних умовах: на підвищеній, зменшеній опорі, на похилій поверхні тощо. Високу стійкість тіла можна вдосконалювати різними способами.

Для збереження певної пози рекомендується підвищувати статичну стійкість тіла шляхом виконання рухових завдань у полегшених умовах, поступово переходячи до складніших. Так, засвоївши рівновагу в стійці на одній нозі (зігнувши іншу назад, руки на пояс), можна потім, поступово ускладнюючи програму дій, навчитися зберегти високу стійкість тіла у високій стійці на пальцях ноги на гімнастичній колоді, з різними положеннями рук і вільної ноги. Проміжні рухові завдання повинні вишиковуватися по мірі послідовного підвищення вимог і збільшення навантаження (зменшуючи опору, ускладнюючи спосіб виконання рівноваги тощо).

Удосконалювати статичну рівновагу після різних стрибків і стрибкових вправ можна виконанням наступних вправ:

- стійкого приземлення в стрибку з двох ніг на дві на підлозі, звертаючи увагу на раціональний розподіл ланок тіла і оптимальне наближення ЗЦТ до точки опори (полу присід);
- збереження цієї ж пози після приземлення при стрибку з підвищеної опори: гімнастичної лавки, низької гімнастичної колоди і так далі, з поступовим підвищенням висоти снаряда і ускладненням умов приземлення (м'яка, напівжорстка, жорстка опора).

Стійкості рівноваги при подоланні протидії суперника можна добитися при використанні несподіваних поєднань добре знайомих рухових дій, різкої

зміни темпу і ритму їх виконання, випереджаючи ініціативу суперника, заздалегідь готуючись до новинок його тактики.

Збереження рівноваги при прямолінійних і кутових прискореннях тіла можливе при широкому варіюванні умов виконання рухових завдань, переходячи при їх виконанні від легких варіантів до складних, і навпаки. При цьому важливо забезпечити індивідуалізацію і диференціацію навчання.

Підвищення стійкості тіла у вправах динамічного характеру досягається значно важче, що пов'язано з необхідністю подолання групи постуральних рефлексів. Збереження динамічної рівноваги на стійкій опорі (біг по стадіону, розгін і стрибок, вільні вправи гімнаста) забезпечується застосуванням широкого спектру різних за складністю вправ, що пред'являють підвищені вимоги до збереження рівноваги. В ході експерименту був використаний метод тестів, за допомогою яких був проведений аналіз сформованості координаційних здібностей. При визначенні рівня сформованості координації дитини використовувались наступні тести: 1. Тест «Журавлик»; 2. Тест «Сліпа ходьба»; 3. Тест «Веселі обручі»; 4. Тест «Ритм-ходьба».

Результати тестування контрольної групи (п =10)

Таблиця 1

№	Тести	$\bar{X} \bar{X}_1$	δ_1	$\bar{X}_2$	δ_2	m_1	m_2	t	$P_{(0,05)}$	Достовірність різниці	%
1	Журавлик сек.	115,8	1,05	116,2	1,10	0,19	0,24	2,32	>2,22	дост.	2,5
2	Сліпа ходьба;сек.	21,95	0,74	20,50	0,74	0,16	0,19	2,28	>2,22	дост.	6,6,
3	Веселі обручі сек.	233,16	1,44	231,71	1,28	0,35	1,12	2,10	>2,22	недост.	4,3
4	Ритм-ходьба бал.	218,4	0,86	320,3	0,94	0,24	0,31	2,21	>2,22	недост.	2,0

Так у тесті «журавлик» результати у дітей становили $15,8 \pm 1,05$, після проведення загальної методики результат покращився на $16,1 \pm 1,10$, тобто на 2,5 %. У тесті «сліпа ходьба», результати у дітей становили $21,95 \pm 0,74$, після експерименту результат покращився до $20,50 \pm 0,74$, у процентному відношенні на 6,6 %. У тесті «веселі обручі», результати у дітей становили $33,16 \pm 0,86$ після експерименту $31,71 \pm 0,94$ у процентному відношенні на 4,3 %.

Результати тестування експериментальної групи (п =10)

Таблиця 2

№	Тести	$\bar{X} \bar{X}_1$	δ_1	$\bar{X}_2$	δ_2	m_1	m_2	t	$P_{(0,05)}$	Достовірність різниці	%
1	Журавлик; сек	217,33	1,13	219,88	1,15	0,49	0,54	2,52	>2,22	дост.	14,7
2	Сліпа ходьба;сек	18,00	1,14	16,12	1,24	0,56	0,41	3,48	>2,22	дост.	10,4,
3	Веселі обручі; сек	227,32	0,74	225,56	0,86	0,75	1,22	2,19	>2,22	недост.	6,4
4	Ритм-ходьба бал.	221,80	0,56	323,50	0,74	0,14	0,24	2,10	>2,22	недост.	4,1

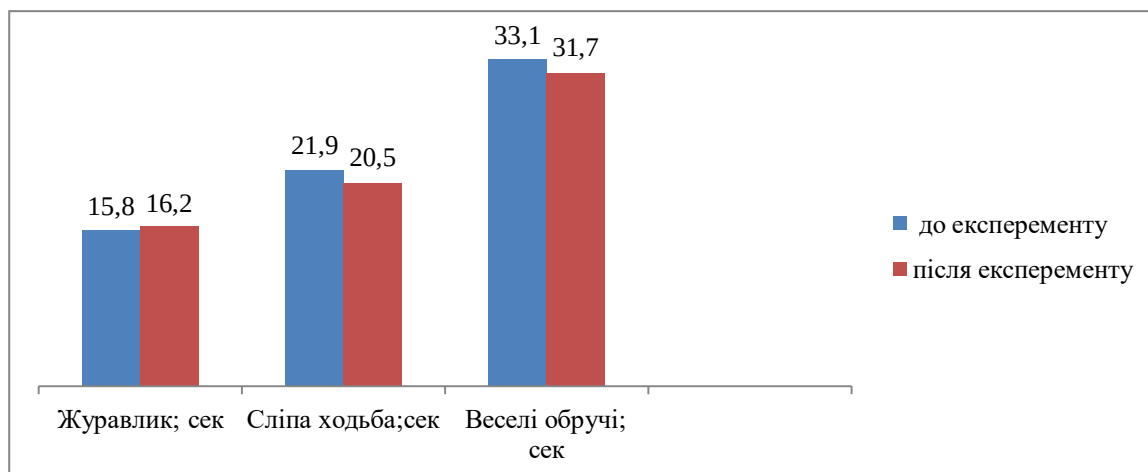


Рис 1. Динаміка змін показників виконаних тестів протягом експерименту «журавлик», «сліпа ходьба», «веселі обручі» у контрольній групі

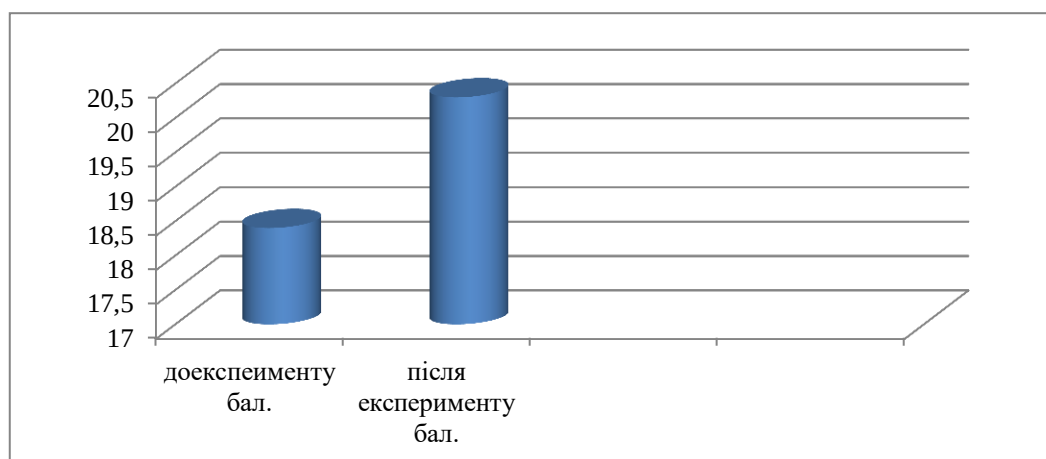


Рис 2. Динаміка зміни показника виконаного тесту протягом експерименту у контрольній групі (Ритм ходьба)

Так в тесті «Ритм ходьба» до експерименту результат становив $18,40 \pm 0,86$, а після проведення отримали $20,30 \pm 0,94$, тобто покращився на 2,0 %.

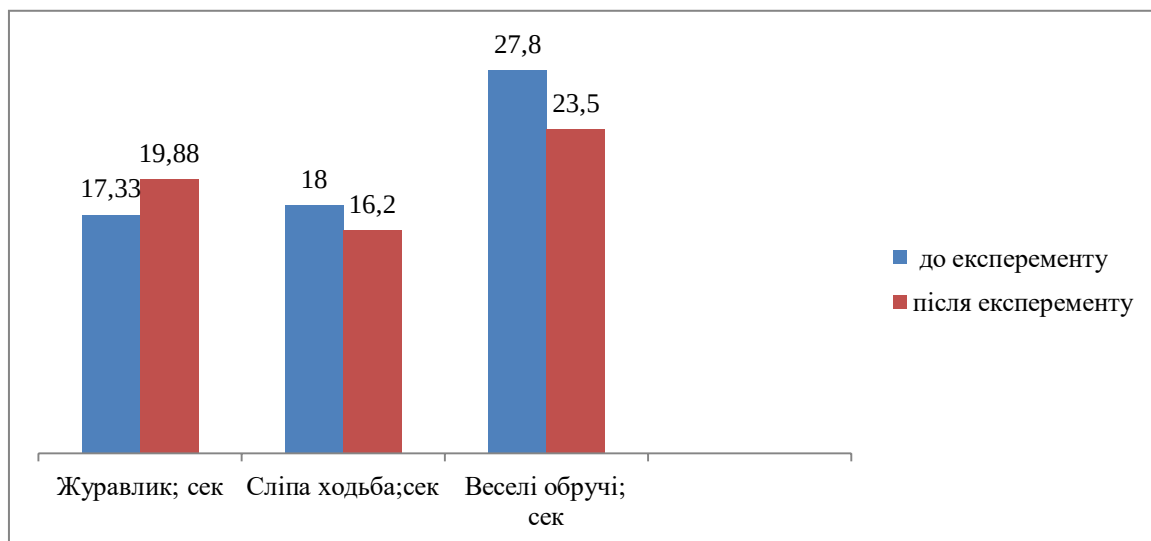


Рис 3. Динаміка змін показників виконаних тестів протягом експерименту «журавлик», «сліпа ходьба», «веселі обручі» у експериментальній групі

Так у тесті «журавлик» результати у дітей становили $17,3 \pm 1,13$, після проведення експериментальної методики результат покращився на $19,8 \pm 1,15$, тобто на 14,7 %. У тесті «сліпа ходьба», результати у дітей становили $18,0 \pm 1,14$, після експерименту результат покращився до $16,12 \pm 1,24$, у процентному відношенні на 10,4 %. У тесті «веселі обручі», результати у дітей становили $27,32 \pm 0,74$ після експерименту $23,50 \pm 0,74$ у відсотковому відношенні на 6,4 %.

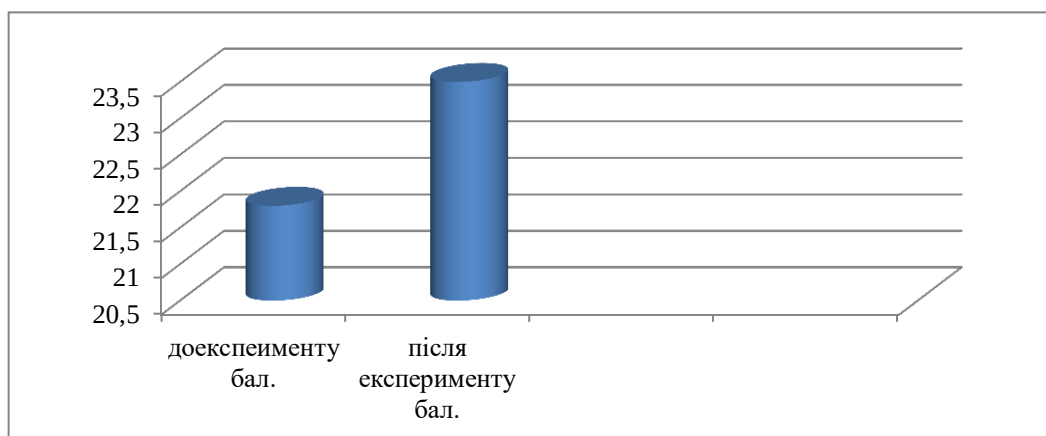


Рис 4. Динаміка зміни показника виконаного тесту протягом експерименту у контрольній групі (Ритм ходьба)

Так в тесті «Ритм ходьба» до експерименту результат становив $21,80 \pm 0,56$, а після проведення отримали $23,50 \pm 0,74$, тобто покращився на 4,1 %.

Висновки. Проаналізувавши результати дослідження можна сказати, що впровадження у тренувальний процес методики в експериментальній групі

дав позитивний результат, так у тесті «журавлик» результати у дітей становили $17,3 \pm 1,13$, після проведення експериментальної методики результат покращився на $19,8 \pm 1,15$, тобто на 14,7 %. У тесті «сліпа ходьба», результати у дітей становили $18,0 \pm 1,14$, після експерименту результат покращився до $16,12 \pm 1,24$, у процентному відношенні на 10,4 %. У тесті «веселі обручи», результати у дітей становили $27,32 \pm 0,74$ після експерименту $23,50 \pm 0,74$ у процентному відношенні на 6,4 %, у тесті «Ритм ходьба» до експерименту результат становив $21,80 \pm 0,56$, а після проведення отримали $23,50 \pm 0,74$, тобто покращився на 4,1 %.

У ході теоретичного та практичного аналізу можна зробити висновок що юні спортсмени 6-7 років є синсетивним періодом розвитку координаційних здібностей в спортивних бальних танцях. Вправи, спрямовані на розвиток координаційних здібностей, потрібно проводити в чіткому співвідношенні з віковими, статевими та індивідуальними особливостями юних спортсменів.

Перспективи подальших досліджень можуть передбачати дослідження фізичних якостей (сили, гнучкості, швидкості) для всебічного розвитку та удосконалення спортивної майстерності юних спортсменів які займаються спортивними бальними танцями

Список використаних джерел

1. Борсукова М. А Лапицький В. О. Гученко Г. Б. Развитие координационных способностей у балетном танце детей 10-12 лет. *Современные проблемы физического воспитания и спорта Разных групп населения*. материалы XIX Международной науч.-пр. конф. молодых ученых: в 2 т./ответственный. Ред. Я. М. Копитина.; науч. ред. О. А.Томенко Сумы: СумДПУ ім. А. С.Макаренка. 2019. Т.І. С. 216 – 218.
2. Колумбет О. М. Развитие координационных способностей молодежи: Монография. К.: Освіта України, 2014. 420с.
3. Лях В. И. Гибкость: основы измерения методики гибкости. Физкультура в школе. 1999. № 1. С. 4 – 10.
4. Назаренко Л. Д. Развитие двигательных-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков. М.: Теория и практика физической культуры, 2001. 332 с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: Олімпійська література. 2004. 808 с.
6. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки. К.: Высш. школа.1984. 253 с.