

СПОРТИВНІ ТАНЦІ ЯК ЗАСІБ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ НАУ

Орленко Наталія Анатоліївна,
канд. пед. наук, доцент
Гарнусова Вікторія Вікторівна,
Шип Лілія Олександрівна,
ст. викладач
Старостіна Катерина Володимирівна
викладач
Національний авіаційний університет
м. Киве, Україна

Анотація. В статті розглянуто вплив спортивних танців на фізичний розвиток студентів НАУ. З'ясовано, що достатня фізична підготовленість забезпечує цілісність, послідовність та безпеку тренувального процесу, також є критерієм сумісності партнерів для занять спортивними танцями. Однією з актуальних проблем спортивних танців, на нашу думку, є розробка простих і доступних комплексів або блоків вправ, які дозволять грамотне підвищувати фізичну підготовку спортсменів. Доведено, що протягом усього періоду багаторічної підготовки постійно змінюються завдання навчально-тренувального процесу, та і засоби та методи тренування у співвідношенні до засобів різної інтенсивності та обсягу.

Ключові слова: спортивні танці, фізична підготовка, заняття, студенти, якості.

Спортивні танці є унікальним сполученням спорту та мистецтва, що дозволяє спортсменам розвиватися різних напрямках, а також сприяє поліпшенню постави, розвиває гнучкість, пластичності, орієнтацію, гарну осанку і самопрезентацію. Цей від спорту допомагає більш непомітно пережити підлітковий період і час активного перестроювання організму, дозволяючи залишатися гармонійною особистістю як зовнішньо, так і внутрішньо. Крім того, заняття зі спортивних танців чудово розвивають координацію рухів,

також позитивним моментом є розвиток дихальної системи.

Спортивні танці – це ациклічний складно-координаційний вид спорту, пов'язаний з мистецтвом виразного руху. Питання фізичної підготовки стоїть як для спортсменів так і для студентів різних вузів як фундаментального компонента процесу фізичного вдосконалення активно обговорюється теоретиками та практиками. Тривалість та інтенсивність змагальних композицій, координаційна складність технічних елементів та їхній великий арсенал, насичені рухові дії з різкою зміною напрямків руху, фіксовані позиції, підтримки, високий темп виконання конкурсних композицій (частота серцевих скорочень (ЧСС) до 190 уд. за хв).

Всім відомо, що зростання спортивних результатів можливе тільки за умови, коли техніка виконання вправ буде відповідати певному рівню фізичної підготовленості спортсменів. Тому, більшість фахівців у спортивних танцях визнають залежність ефективності виступів від оптимального поєднання фізичної та технічної підготовленості спортсменів. Так, достатня фізична підготовленість забезпечує цілісність, послідовність та безпеку тренувального процесу, також є критерієм сумісності партнерів для занять спортивними танцями. Більшість фахівців під час підготовки спортсменів визнають залежність ефективності їх виступів від оптимального поєднання їхньої фізичної та технічної підготовленості. Фізична підготовка у спортивних танцях важлива не лише як базова складова, а й будується із врахуванням специфічних вимог змагальної діяльності. Кожен зі структурних компонентів має забезпечуватись рівнем розвитку таких інтегральних якостей як: швидкісні, силові, координаційні здібності, рухова витривалість та гнучкість. Відповідно поліпшення фізичної підготовленості веде до переходу на вищий рівень технічної майстерності, а також, навпаки: вдосконалення техніки реалізується ефективніше за рахунок відповідного рівня фізичної підготовленості. Поліпшення показників фізичної і технічної майстерності сприяє високій підготовленості як тактичної так і психологічної, які в свою чергу впливають на результат у змагальній діяльності.

Відомо, що спортивні танці вимагають високого рівня технічної та виконавчої майстерності спортсменів. За аналогією з іншими складно координаційними видами спорту можна припустити, що у спортивних танцях слід поєднувати фізичний розвиток спортсмена, його функціональні можливості, збалансованість танцювальних комбінацій, високу якість техніки, естетика виконання змісту змагальних програм. У практиці танцювального спорту найчастіше навчально-тренувальний процес проводиться методом багаторазового повторення конкретних композицій (а саме різних загальних вправ) при цьому спортивне тренування не цілеспрямовано на базовому вдосконаленні фізичних і функціональних можливостей спортсменів. Тому, однією з актуальних проблем спортивних танців є розробка простих і доступних комплексів або блоків вправ, які дозволять грамотне підвищувати фізичну підготовку спортсменів.

На сьогоднішній день в спортивній науці стала зрозуміла важливість вивчення змагальної діяльності, з метою створення моделі найсильніших спортсменів, і на цій основі, вимог до побудови навчально-тренувального процесу. Інформація про діяльність спортсменів на змаганнях за певних умов може стати підставою для постановки мети та завдань підготовки, а також вибору засобів і методів їх реалізації. У сучасній методиці підготовки, спортивних тренувань дослідження структури змагальної діяльності спортсменів НАУ не обмежується аналізом динаміки спортивних результатів, а йде вивчення навантаження, але не дозволяє виявляти причинно-наслідкові відносини тренувальних процесів і спортивних результатів.

Спортивний результат відображає вищий рівень у структурі змагальної діяльності. Тому поряд з аналізом змагальних результатів важливо враховувати вплив на рівень та його прояв на окремих компонентах змагальної діяльності. Знання тренера та його індивідуальний підхід до особливостей структури змагальної діяльності конкретного спортсмена створює ті необхідні умови для моделювання елементів структурних одиниць тренувального процесу та для приведення його змісту у відповідність з особливостями реальної змагальної

діяльності.

Крім того, фізичні навантаження, які використовуються в сучасному спортивному тренуванні викликають специфічні для конкретного виду спорту, адаптаційні реакції та зумовлені особливостями діяльності різних органів і систем. Особливої уваги заслуговує розуміння загальної структури багаторічного вдосконалення в спорті, так як кожен етап, має власні цільові установки, впливає на становлення спортивної майстерності та тривалість кар'єри спортсмена. Тренувальний процес – від початку заняття в спортивній секції до досягнення високих спортивних результатів – триває приблизно 7-10 років, залежно від виду спорту. Протягом усього періоду багаторічної підготовки постійно змінюються завдання навчально-тренувального процесу, та і засоби та методи тренування у співвідношенні до засобів різної інтенсивності та обсягу. Усі ці параметри навчально-тренувального процесу залежать від вроджених анатомо-фізіологічних особливостей спортсменів, вікових особливостей, індивідуальної динаміки становлення майстерності, попередньої фізичної підготовки, а також від особливостей виду спорту. У теорії спорту різними авторами структура багаторічного процесу бачиться по-різному.

Так, наприклад науковець М. Платонов (2013) [1] класифікує багаторічну підготовку спортсменів, розділяючи її на сім етапів, кожен з яких має властиві йому цілі, завдання, засоби та вікові межі, що відповідають особливостям виду спорту. Виняткове значення для становлення кар'єри спортсмена має етап спеціалізованої базової підготовки. У цей період, зазвичай, визначається майбутня спеціалізація танцюриста за програмами: європейська (стандартна), латиноамериканська або програма 10 танців. Завданням етапу спеціалізованої базової підготовки є створення передумов для надзвичайно напруженого тренування на наступному етапі – підготовки до високих досягнень.

Так, програма підготовки стає більш спеціалізованою, коли річний обсяг роботи на етапі спеціалізованої базової підготовки зростає до 600–800 год, загальна фізична підготовка становить 20 %, а допоміжна – 30 %, спеціальна фізична підготовка – 50 % всього обсягу роботи. На цьому етапі уточнюються

майбутня спортивна спеціалізація. Так, на нашу думку, основні завдання спеціалізованої базової підготовки є:

- розвиток спеціальних фізичних якостей;
- підвищення рівня функціональної підготовленості;
- накопичення змагального досвіду;
- вдосконалення техніко-тактичної та психологічної підготовки.

У цей період важливо звертати увагу на розвиток витривалості, а скільки на спеціальні швидкісно-силові якостей. При цьому, слід враховувати, що повної функціональної зрілості серцево-судинної і дихальної систем досягають тільки до 19-20 років і форсований розвиток швидкісної витривалості може призвести до перенапруження серцевого м'яза. Бажано урізноманітнювати засоби, не віддаючи переваги засобам різкого впливу, при цьому проводячи спеціалізовані заняття для вдосконалення спеціальної витривалості. В цей період обсяг виконаної роботи становить 70-80% для створення потужної аеробної бази, з тим щоб надалі вони могли виконувати більший обсяг спеціальної роботи. При цьому, не можна захоплюватися великими обсягами тренувальної роботи, оскільки у цей час відбуваються зміни в структурі м'язової тканини, що пристосовується до роботи на витривалість та її здатність до прояву швидкісних якостей з часом пригнічується. Під впливом поступового збільшення обсягу та інтенсивності навантажень відбувається перебудова функціональних систем, які забезпечують спортивний результат, наслідком стає посилення нервово-гуморальних і обмінних процесів.

Висновки. Отже, у ході тренування відбувається економізація основних функцій організму, знижується киснева вартість роботи, підвищується коефіцієнт корисної дії, дихальна та серцево-судинна системи починають функціонувати більш заощадливе до енерговитрати організму. На етапі спеціалізованої базової підготовки спостерігається найбільший відсоток відхилень у стані здоров'я (наприклад, дистрофія міокарда) внаслідок фізичного перенапруження через методично невірний розподіл фізичних навантажень, який в кінцевому етапі може призвести до зниження спортивних

результатів і передчасного виходу зі спорту. Найчастіші та найбільш значущі відхилення у функції вегетативних систем організму спостерігаються здебільшого на заключних етапах підготовки до відповідальних змагань.

ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.

2. Терехова М. А. Методика физической подготовки танцоров в спортивных бальных танцах: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук / М. А. Терехова. – Волгоград, 2008. – 168 с.