

УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

ПОЛІТЬКО О. В., к. фіз. вих.

ПЕТРЕНКО А. С.

Харківська державна академія фізичної культури

ВПЛИВ ТАНЦЮВАЛЬНИХ ВПРАВ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІВЧАТ 13–15 РОКІВ У СИНХРОННОМУ ПЛАВАННІ

Анотація. У статті описані результати тестування рівня фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменок 13–15 років у синхронному плаванні, які перебували на етапі спеціалізованої базової підготовки. Проаналізовано ефективність впливу комплексу танцювальних вправ, що використовувалися в підготовчому періоді тренувального процесу спортсменок, на їх фізичну підготовленість.

Ключові слова: синхронне плавання, фізична підготовленість, тренування.

Вступ. Досягнення високих результатів у синхронному плаванні безпосередньо залежить від рівня розвитку фізичних якостей, найбільш важливими з яких є гнучкість, координаційні здібності, відчуття ритму, вміння синхронно виконувати рухи разом із музикальним супроводом, що безпосередньо впливає на спортивний результат в цьому виді спорту [1, 4, 5]. Тому, в процесі зайняття та виступу на змаганнях у синхронному плаванні особлива увага повинна приділятися ефективним руховим діям. Отже оволодіння складними фігурами та комбінаціями вимагає від спортсменок високого рівня розвитку спритності, почуття ритму, води й орієнтації у просторі, а також точності виконання технічних елементів.

Одним з найбільш ефективних засобів розвитку координаційних здібностей і гнучкості синхроністок можна з упевненістю назвати хореографію. Гармонійний зв'язок рухів і музики грає важливу роль у формуванні досконалих рухів у синхронному плаванні, де потрібно ідеальне, «відточене» до досконалості виконання рухів [2; 3]. Саме тому, використання спеціально підібраних танцювальних вправ у підготовці спортсменок може бути одним з чинників сприяючих зростання їх спортивної майстерності.

Мета дослідження – визначити ефективність впливу танцювальних вправ на розвиток фізичної підготовленості спортсменок 13–15 років у синхронному плаванні.

Завдання роботи:

1. Установити початковий рівень фізичної підготовленості спортсменок 13–15 років у синхронному плаванні.
2. Розробити комплекс танцювальних вправ для спортсменок, які займаються синхронним плаванням.
3. Визначити ефективність впливу занять за розробленим комплексом танцювальних вправ на фізичну підготовленість спортсменок 13–15 років у синхронному плаванні.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні методи; методи математичної статистики.

У дослідженні брало участь 20 спортсменок віком 13–15 років, які перебували на етапі спеціалізованої базової підготовки. Спортивний стаж досліджуваних становив 6 років, кваліфікація на рівні КМС. Дослідження проводилось протягом 20 тижнів підготовчого періоду річного макроциклу, на базі басейна «Локомотив» (Харків). Спортсменки були розподілені на контрольну (n=10) та експериментальну (n=10) групи. Були застосовані методи тестування фізичної підготовленості спортсменок до та після експерименту.

Результати дослідження. На початку експерименту за допомогою первинного тестування нами був визначений рівень розвитку загальної і спеціальної фізичної підготовленості спортсменок 13–15 років. Порівнюючи отримані результати в ході дослідження спортсменок, що займаються синхронним плаванням, з нормативними вимогами викладеними в програмі для ДЮСШ, СДЮШОР [6], було встановлено, що за п'ятибальною шкалою оцінювання, їх рівень загальної фізичної підготовленості відповідає оцінці «4». У свою чергу, в тестах на спеціальну підготовленість була отримана оцінка «3». Таким чином було встановлено, що спортсменкам, які знаходяться на етапі спеціалізованої базової підготовки треба більше уваги приділяти розвитку спеціальної фізичної підготовленості.

На підставі педагогічних спостережень за тренувальним процесом, бесід з тренерами, нами було розроблено та інтегровано у навчально-тренувальний процес юних синхроністок програму занять з використанням танцювального комплексу (19 вправ), спрямованих на розвиток гнучкості та координаційних здібностей спортсменок, з метою підвищення їх спортивних результатів. Танцювальні вправи підбирались на підставі врахування віку, кваліфікації спортсменок, розвитку їх фізичних якостей. Специфіка даного комплексу полягала у поєднанні класич-

Показники фізичної підготовленості юних спортсменок 13–15 років на початку та наприкінці експерименту

Показники	Контрольна група (n=10)				Експериментальна група (n=10)				Порівняння КГ та ЕГ							
	На початку		Наприкінці		t	p	На початку		Наприкінці		t	p				
	\bar{X}	σ	\bar{X}	σ			\bar{X}	σ	\bar{X}	σ	t	p				
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 30 с, (раз.)	18,7	2,45	19,5	2,5	0,16	>0,05	21,9	2,35	23,7	1,01	4,57	<0,001	6,04	<0,001	10,07	<0,001
Підйом зігнутих ніг у висі за 30 с, (раз.)	19,9	1,97	20,7	1,95	3,69	<0,01	21,8	3,79	25,4	3,16	4,68	<0,001	6,47	<0,001	7,14	<0,001
Викрути рук у плечовому суглобі зі скалкою вперед-назад, (см)	21,8	4,26	21,4	4,07	10,33	<0,001	12,1	3,17	8,1	3,5	6,76	<0,001	0,87	>0,05	4,35	<0,01
Гімнастичний міст, (см)	16,2	2,9	15,1	2,98	4,83	<0,001	10,2	2,08	4,7	2,36	5,49	<0,001	3,94	<0,01	7,84	<0,001
Шпагат на праву ногу, (см)	16,1	1,86	15,3	1,73	2,88	<0,05	9,0	2,14	4,0	1,54	4,22	<0,01	8,90	<0,001	16,80	<0,001
Шпагат на ліву ногу, (см)	18,0	1,84	17,1	1,7	3,56	<0,01	9,8	2,67	5,5	2,65	5,19	<0,001	7,72	<0,001	11,65	<0,001
Змагальний комплекс фігур, (бали)	63,9	2,93	64,3	2,98	36,15	<0,001	64,7	4,47	66,1	4,53	31,93	<0,001	39,58	<0,001	40,73	<0,001
Вертикаль-гвинт, (бали)	3,5	0,5	3,9	0,5	13,28	<0,001	3,6	0,8	4,5	0,5	11,48	<0,001	8,13	<0,001	12,28	<0,001

них хореографічних вправ разом із різноманітними танцювальними рухами під різний музичний супровід. Головним чином, комплекс з танцювальних вправ спрямовано на підвищення запасу рухової навички, удосконалення пластики, музичності, відчуття ритму, краси та точності рухів спортсменок.

Комплекс танцювальних вправ виконувався на суші у підготовчій частині тренувального заняття, що тривала 60 хвилин. Спортсменки виконували 15-хвилинну розминку з ЗРВ у русі та на місці. Після цього виконувалися хореографічні та танцювальні вправи впродовж 30 хвилин. Останні 15 хвилин приділялися вправам на розвиток гнучкості. Ця методика застосовувалася впродовж 20 тижнів, під час тренування ЕГ, три рази на тиждень і чергувалася із заняттями з акробатики та силової підготовки.

Основна частина заняття проходила у воді впродовж двох годин (спеціальна технічна підготовка).

У контрольній групі спортсменки тренувалися за стандартною методикою, передбаченою програмою для ДЮСШ, СДЮШОР [6].

Після 20 тижнів експерименту з метою виявлення ефективності запропонованої програми підготовки проводилося повторне тестування фізичної підготовленості спортсменок контрольної і експериментальної груп (табл.).

Так, результати тестування «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 30 с», що відображають рівень розвитку силових якостей спортсменок, зросли в КГ на 4,1%, а в ЕГ на 7,6%. Також спостерігається поліпшення показників у тесті «Підйом зігнутих ніг до грудей у висі» в КГ на 3,9%, а в ЕГ на 14,2%. Проведений порівняльний аналіз показників тестування спортсменок ЕГ до та після експерименту вказує на те, що їх рівень розвитку силових якостей достовірно змінився ($p < 0,001$).

Найбільше покращення показників встановлено у тестуванні, що відображає рівень розвитку гнучкості спортсменок. Так, у тесті «Гімнастичний міст» результати ЕГ покращились на 53,9%, а КГ лише на 6,8%. Також поліпшились результати тестування «Викрути рук у плечовому суглобі» (в КГ на 1,8%, а в ЕГ на 33,0%) та «Шпагат на ліву ногу» (в КГ на 5,0%, а в ЕГ на 43,9%).

Виявлено сприятливу дію розробленого танцювального комплексу на розвиток координаційних здібностей спортсменок ЕГ. Так, у тесті «Вертикаль-гвинт» у воді результат КГ покращився на 10,3%, а ЕГ на 20%, що може бути пов'язано з включенням до навчально-тренувального процесу дівчат ЕГ вправ з розділу програми по класичній хореографії у верстата, партерній гімнастиці, а також застосуванням танцювальних рухів.

При дослідженні спеціальної підготовленості спортсменок у воді в тестуванні «Комплекс фігур», який складався з 4 змагальних фігур [7]: «Барракуда», «Тюмлер», «Юпитер», «Метелик» (згідно правил FINA на 2013–2017 рр.), були виявлені значні зміни в результатах ($p < 0,001$). При цьому, в КГ результат поліпшився на 0,6%, а в ЕГ на 2,1%.

Висновки. Встановлено позитивний вплив впровадженого танцювального комплексу на фізичну підготовленість синхроністок ЕГ. Найбільший приріст результатів зафіксовано у тестах на гнучкість і координаційні здібності, а також у тестуваннях, що відображають рівень розвитку сили та спеціальної підготовленості спортсменок ($p < 0,001$).

Таким чином, можна припустити, що запропонована методика підготовки синхроністок на етапі спеціалізованої базової підготовки, з використанням комплексу хореографічних та танцювальних вправ на суші під різний музичний супровід, може бути основою для подальшого зростання їх фізичної підготовленості та спортивної майстерності.

Список використаної літератури:

1. Боголюбова М. С. Многолетняя спортивная тренировка в синхронном плавании : [учеб. пособие] / М. С. Боголюбова, Г. В. Максимова. – М., 2004. – 168 с.
2. Васильева Е. В. Танец / Е. В. Васильева. – М. : Искусство, 1998. – 247 с.
3. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике / Т. С. Лисицкая. – М. : Физическая культура и спорт, 2004. – 176 с.
4. Максимова М. Н. Теория и методика синхронного плавания: [учебник] / М. Н. Максимова. – М. : Советский спорт, 2012. – 304 с.
5. Парфенов В. А. Синхронное плавание / В. А. Парфенов, Ю. Л. Кононенко. – Киев : Здоровье, 1999. – 104 с.
6. Синхронное плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / М. Н. Максимова. – М. : Советский спорт, 2007. – 192 с.
7. FINA Synchronised Swimming Manual for Judges, Coaches & Referees 2013 – 2017. – Режим доступу : http://www.fina.org/H2O/docs/rules/2015/disciplines/FINAsyrules_20151702_color.pdf.