

Интернет-журнал «Мир науки» / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2018, №5, Том 6 / 2018, No 5, Vol 6 <https://mir-nauki.com/issue-5-2018.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/70PDMN518.pdf>

Статья поступила в редакцию 04.10.2018; опубликована 23.11.2018

Ссылка для цитирования этой статьи:

Галеев А.Р., Косарев А.А., Косарева Е.В. Влияние средств общей физической подготовки на показатель спортивной формы у детей, занимающихся танцевальным спортом // Интернет-журнал «Мир науки», 2018 №5, <https://mir-nauki.com/PDF/70PDMN518.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

For citation:

Galeev A.R., Kosarev A.A., Kosareva E.V. (2018). The influence of General physical training on the indicator of sports form in children involved in dance sports. *World of Science. Pedagogy and psychology*, [online] 5(6). Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/70PDMN518.pdf> (in Russian)

УДК 769

ГРНТИ 14.27.09

Галеев Альберт Ринатович

ФГБОУ ВО «Нижевартовский государственный университет», Нижневартовск, Россия

Доцент кафедры

Кандидат педагогических наук

E-mail: albert_2905@mail.ru

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=740626

Косарев Александр Анатольевич

МБУ «Дворец искусств», Нижневартовск, Россия

Руководитель

E-mail: ocharov@mail.ru

Косарева Елена Валерьевна

ФГБОУ ВО «Нижевартовский государственный университет», Нижневартовск, Россия

Студент

E-mail: ocharov@mail.ru

Влияние средств общей физической подготовки на показатель спортивной формы у детей, занимающихся танцевальным спортом

Аннотация. В настоящее время танцевальная подготовка включена в программу по воспитанию учащихся образовательных организаций, но имеет в основном художественно эстетическую направленность. Данные программы не учитывают темпы роста развития физических качеств и их сенситивные периоды, а также составлены без учета Федерального стандарта спортивной подготовки. Танцевальный спорт своей деятельностью организуют спортивно-оздоровительную направленность воспитания личности и имеют большой потенциал для физического развития детей. Актуальность и недостаточная практическая и теоретическая разработанность проблемы определили сферу проведения исследования. В данной статье представлены результаты исследования влияния средств общей физической подготовки на показатель спортивной формы детей, занимающихся танцевальным спортом, после внедрения в тренировочный процесс разработанных комплексов общефизической подготовки. Включение данных комплексов позволило дополнить программу тренировочных занятий средствами и методами развития уровня физической подготовленности. Нами определено, что показатели физической нагрузки соответствуют требованиям и нормам,

приведенных в научно-методической литературе. В результате применения разработанных комплексов в тренировочных занятиях, показатели компьютерного обследования подтвердили положительное влияние средств общефизической подготовки на показатель спортивной формы у детей младшего школьного возраста, занимающихся танцевальным спортом.

Ключевые слова: танцевальный спорт; общая физическая подготовка; спортивная форма; «Омега.Спорт»

Актуальность. Танцевальный спорт – художественно-эстетический вид спорта, где неразрывно связаны между собой искусство и спорт. Каждый танцевальный дуэт, создавая свою программу, думает не только о формировании красивого и запоминающегося образа пары, но и должен наполнить свои танцевальные композиции сложными элементами. Необходимо создать скоростную, амплитудную и динамическую хореографию. Динамика перемещений по паркету и скорость танцевальных пар – один из критериев высокой оценки судейской коллегии на соревнованиях по танцевальному спорту. С каждым годом наблюдается тенденция на увеличение как раз спортивной составляющей танцевальных программ. Скоростные и динамичные движения, выполняемые с максимальной амплитудой, требуют повышенных физических усилий и проявления выносливости. Танцорам приходится соревноваться на пределе своих возможностей. Утомление, замеченное судьями, приводит к снижению спортивного результата. Без достаточно хорошей физической и специальной подготовки, справиться с такими нагрузками и заработать высокие результаты на танцевальных турнирах практически невозможно [9].

Танцевальный спорт – очень молодой вид спорта. Его развитие началось в 1997 году, когда Международный Олимпийский комитет (МОК) объявил о признании Международной федерации танцевального спорта (IDSF) полноправным членом МОК, пополнив большой список неолимпийских видов спорта еще одним – танцевальным спортом [2]. В России только в 2015 году утвержден Федеральный стандарт спортивной подготовки по этому виду спорта [8, с. 79].

В Федеральном стандарте по виду спорта «Танцевальный спорт», при построении тренировочного процесса, определено соотношение объемов тренировок по разделам спортивной подготовки. От 25 до 30 процентов общего времени занятий должно уделяться общефизической подготовке (ОФП), в задачи которой входит воспитание таких качеств, как сила, выносливость, скорость, гибкость, быстрота¹. Все эти качества необходимо развивать при подготовке высококлассных танцоров. Многие педагоги в своей работе упускают этот вид подготовки, увлекаясь технической стороной танца. Считается, что в спортивной практике общефизическая подготовка необходима для создания фундамента к достижению высокой работоспособности с последующим наращиванием объемов специфических нагрузок и совершенствованием тренированности в избранном виде спорта [1, 3, 5, 6].

Цель исследования заключается в определении показателя спортивной формы у детей, занимающихся танцевальным спортом, после внедрения в тренировочный процесс разработанных комплексов общефизической подготовки.

Организация исследования. Для определения показателя применялся программно-аппаратный комплекс «Омега.Спорт». Высокоинформативная система предназначена для анализа биологических ритмов организма человека, выделяемых из электрокардиосигнала в широкой полосе частот. В основу метода положена новая информационная технология анализа

¹ Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт. – М: Минспорт России, 2015. – 24 с.

биоритмологических процессов – «фрактальная нейродинамика». Для получения всей необходимой информации достаточно регистрации ЭКГ в любом стандартном отведении в течение 5 минут. Пациент может находиться в положении сидя или лёжа.

Интегральный показатель «спортивной формы» (Health) образуется из следующих нормированных значений показателей физического состояния, определяемых при компьютерном обследовании:

- А, уровень адаптации к физическим нагрузкам;
- В, показатель тренированности организма;
- С, уровень энергетического обеспечения;
- D, психоэмоциональное состояние.

В исследовании приняли участие 14 спортсменов, из них 8 мальчиков и 6 девочек, занимающиеся в спортивно танцевальном клубе «Фиеста» на этапе начальной подготовки в возрасте от 8 до 13 лет. Исследование проводилось на базе Нижневартковского государственного университета и муниципального бюджетного учреждения «Дворец искусств» в период с сентября 2016 года по май 2018 года.

Результаты исследования. Всего было выполнено три компьютерных обследования, первое – перед началом эксперимента для определения начального показателя спортивной формы, второе – после применения разработанных средств ОФП в течение года, третье – после применения разработанных средств ОФП в течении второго года. Первое и второе тестирование было выполнено в начале учебно-тренировочного года, третье – в конце.

В таблице 1 представлены показатели спортивной формы мальчиков, занимающихся танцевальным спортом. В таблице 2 – показатели спортивной формы девочек, занимающихся танцевальным спортом.

Таблица 1

Показатели спортивной формы мальчиков, занимающихся танцевальным спортом

№	Мальчики	1 тест 05.11.16 (%)	Оценка Health (баллы)	2 тест 02.11.17 (%)	Оценка Health (баллы)	3 тест 12.05.18 (%)	Оценка Health (баллы)
1	А-ов	36	2	28	2	58	3
2	Б-ов	84	5	83	5	82	5
3	К-ий	84	5	98	5	94	5
4	Л-ий	92	5	86	5	76	4
5	Л-ов	34	2	78	4	77	4
6	Р-дь	54	3	64	4	80	5
7	Ш-ик	61	4	84	5	33	3
8	Я-ов	78	4	81	5	74	4
Среднее		65,4		75,3		71,8	

Составлено автором

Таблица 2

Показатели спортивной формы девочек, занимающихся танцевальным спортом

№	Мальчики	1 тест 05.11.16 (%)	Оценка Health (баллы)	2 тест 02.11.17 (%)	Оценка Health (баллы)	3 тест 12.05.18 (%)	Оценка Health (баллы)
1	Б-ва	77	4	84	5	90	5
2	К-ва	61	4	91	5	97	5
3	М-ва	81	5	93	5	85	5
4	О-ко	62	4	99	5	74	4

№	Мальчики	1 тест 05.11.16 (%)	Оценка Health (баллы)	2 тест 02.11.17 (%)	Оценка Health (баллы)	3 тест 12.05.18 (%)	Оценка Health (баллы)
5	Ч-на	35	2	70	4	73	4
6	Ш-га	48	3	43	3	49	3
Среднее		60,7		80,0		78,0	

Составлено автором

После применения разработанных комплексов общефизической подготовки в учебно-тренировочном процессе детей младшего школьного возраста, занимающихся танцевальным спортом, выявлены следующие изменения показателя спортивной формы:

- у мальчиков, до применения разработанных средств ОФП в учебно-тренировочном процессе, среднее значение интегрального показателя «спортивной формы» – 65,4, после применения разработанных средств ОФП в течение года – 75,3, после применения разработанных средств ОФП в течении второго года – 71,8;
- у девочек, до применения разработанных средств ОФП в учебно-тренировочном процессе, среднее значение интегрального показателя «спортивной формы» – 60,7, после применения разработанных средств ОФП в течение года – 80,0, после применения разработанных средств ОФП в течение второго года – 78,0.

В результате применения разработанных средств общей физической подготовки в тренировочных занятиях, компьютерное обследование подтвердило положительное их влияние на показатель спортивной формы у занимающихся танцевальным спортом детей младшего школьного возраста. Среди мальчиков, после применения в течение года разработанных средств ОФП, наблюдается прирост показателя спортивной формы на 15 %. Среди девочек, показатель спортивной формы увеличился на 32 %. Третье компьютерное тестирование, выполненное после применения разработанных комплексов ОФП в течение второго года в конце соревновательного периода, выявило незначительное снижение показателей спортивной формы у некоторых занимающихся: у мальчиков на 4,7 %, у девочек на 2,5 %.

На рисунке 1 представлена динамика изменения среднего значения интегрального показателя «спортивной формы» мальчиков и девочек младшего школьного возраста, занимающихся танцевальным спортом, на разных этапах эксперимента.

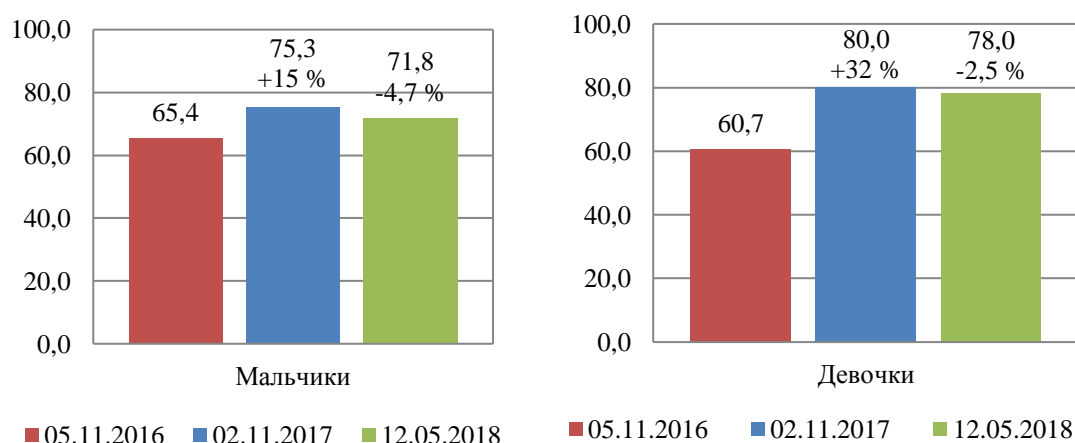


Рисунок 1. Среднее значение интегрального показателя «спортивной формы» мальчиков и девочек, занимающихся танцевальным спортом (%) (составлено автором)

Выводы. В результате применения разработанных комплексов в тренировочных занятиях, показатели компьютерного обследования подтвердили положительное влияние

средств общефизической подготовки на показатель спортивной формы у детей младшего школьного возраста, занимающихся танцевальным спортом. Среди мальчиков наблюдается прирост показателя спортивной формы на 15 %. Среди девочек показатель спортивной формы увеличился на 32 %.

Периоды и этапы учебно-тренировочной деятельности определяются закономерностями развития спортивной формы с учетом индивидуальных особенностей и календаря соревнований. Закономерность развития спортивной формы заключается в непрерывной смене трех фаз: ее приобретения, сохранения и временной ее утраты. Затем эти фазы повторяются на более высокой и прочной основе [7].

Тестирование, проведенное в конце соревновательного периода, выявило снижение показателя спортивной формы мальчиков на 4,7 %, девочек на 2,5 %. Данные показатели требуют более интенсивного использования средств общефизической подготовки именно на подготовительном этапе учебно-тренировочного процесса. И, наоборот, в соревновательный период использование средств ОФП должно быть снижено, а на этапе восстановления – их использование не требуется.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бредихин, А.Ю., Лысов П.К. Морфофункциональные характеристики юных танцоров на этапе начальной подготовки // Ученые записки университета Лесгафта. 2013. №12 (106). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/morfofunktsionalnye-harakteristiki-yunyuh-tantsorov-na-etape-nachalnoy-podgotovki> (дата обращения: 15.01.2017).
2. Галеев А.Р. Современные тенденции развития танцевального спорта в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре // «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка». – 2016. – №6 – С. 73-75.
3. Галеев А.Р., Коричко Ю.В., Красникова О.С., Пащенко Л.Г. Оптимизация процесса физического воспитания младших школьников с различным уровнем развития // Теория и практика физической культуры: – Москва, 2014. – №12 – С. 41-43.
4. Галеев А.Р., Косарев А.А., Косарева Е.В. Влияние средств общей физической подготовки на работоспособность детей, занимающихся танцевальным спортом // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы VIII всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Нижневартовск, 23-24 марта 2018 г.) / Отв. ред. Л.Г. Пащенко – Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2018 – 637 с.
5. Изучение характера нагрузки, оказываемой на организм человека при занятиях танцевальным спортом / Е.Д. Котенкова, Р.Е. Шаталова, А.Д. Филиппова, Р.В. Якушин, И.Н. Соловьева, В.В. Головина // Успехи в химии и химической технологии. 2017. №14 (195).
6. Кузнецов, В.С. Теория и методика физической культуры: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр "Академия", 2012. – 416 с. – (Сер. Бакалавриат).
7. Лысов, П.К., Бредихин А.Ю. Методика специальной физической подготовки танцоров 8-9 лет // Социально-экономические явления и процессы. 2013. №12 (058).
8. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие / Ю.И. Гришина. – Ростов н/Д: Феникс, 2016 – 249 с.: ил. – (Высшее образование).
9. Путинцева, Е.В. Начальная подготовка в спортивных танцах: учебное пособие / Е.В. Путинцева, Г.Н. Пшеничникова. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2009. – 148 с.

Galeev Albert Rinatovich

Nizhnevartovsk state university, Nizhnevartovsk, Russia
E-mail: albert_2905@mail.ru

Kosarev Aleksandr Anatolyevich

МБИ «Dvorez iskusstv», Nizhnevartovsk, Russia
E-mail: ocharovan@mail.ru

Kosareva Elena Valeryevna

Nizhnevartovsk state university, Nizhnevartovsk, Russia
E-mail: ocharovan@mail.ru

The influence of General physical training on the indicator of sports form in children involved in dance sports

Abstract. Currently, dance training is included in the program for the education of students of educational organizations, but has mainly artistic aesthetic orientation. These programs do not take into account the growth rate of physical qualities and their sensitive periods, and are made without taking into account the Federal standard of sports training. Dance sport its activities organize sports and health-improving orientation of education of the individual and have great potential for the physical development of children. The relevance and lack of practical and theoretical elaboration of the problem determined the scope of the study. This article presents the results of the study of the influence of General physical training on the indicator of the sports form of children involved in dance sports, after the introduction of the developed complexes of General physical training into the training process. The inclusion of these complexes allowed to Supplement the program of training sessions with means and methods of development of the level of physical fitness. We have determined that the indicators of physical activity meet the requirements and standards given in the scientific and methodological literature. As a result of application of the developed complexes in training occupations, indicators of computer inspection confirmed positive influence of means of General physical preparation on the indicator of the sports form at children of primary school age who are engaged in dancing sports.

Keywords: dancesports; general physical training; sportswear; «Omega.Sport»