

Так, у загальному вигляді, до основних складових діяльності приватного спортивного клубу можна внести: власник, виконавчий директор та обслуговуючий персонал (тренери, менеджери, бухгалтери та ін.).

ОСНОВНІ ВИСНОВКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК З ДАНОГО НАПРЯМУ.

1. Аналіз літературних джерел дозволяє зазначити, що у наш час в Україні існує чотири базові організаційні форми діяльності спортивних клубів: професійні спортивні клуби, відомчі спортивні клуби, фізкультурно-спортивні товариства та приватні спортивні клуби.
2. Приватні спортивні клуби не мають під собою чітко сформованої законодавчої бази, яка б змогла обумовити їх спортивну та громадську діяльність.
3. Структура приватного спортивного клубу складається з: власника приватного спортивного клубу, виконавчого директора, загального керівництва та виконавчих кадрів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дутчак М. В. Реалії та перспективи трансформування масового спортивного руху в Україні // Збірка наукових праць «Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні». – Рівне, 2003. – С. 114-118.
2. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика / М. В. Дутчак. – К.: Олімп. літ., 2009. – 279 с.
3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту». 2009. – 56 с.
4. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. Затверджена Указом президента України від 28 вересня 2004 року № 1148/2004.
5. Сушков В. Н. Спорт как социальная сфера: функционирование и управление / В. Н. Сушков; под ред. В. А. Понамарчука. – Минск, 2005.
6. Dabholkar P.A. A contingency framework for predicting causality between customer satisfaction and service quality // *Advances in Consumer Research*. – 1995. – Vol. 22. – pp. 101.
7. Harris, M. Service quality in the knowledge age: Huge opportunities for the twenty first century // *Measuring Business Excellence*. – 2000. – Vol. 4 No. 4. – pp. 316.
8. Lentell, R. Untangling the tangibles: 'physical evidence' and customer satisfaction in local authority leisure centers // *Managing Leisure*. – 2000. – Vol. 5. – P. 1-16.
9. Shilbury, D., Quick, S. and Westerbeek, H. *Strategic Sport Management* // Allen & Unwin, St Leonards. 1998. – pp. 23.

Тракалюк Т.А.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТАНЦОРОВ-СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ

В статье представлены результаты исследования функционального состояния общеподготовительного периода квалифицированных спортсменов-танцоров, которые занимались по дифференцированной программе развития двигательных качеств (экспериментальная группа) и по общепринятой программе спортивно-танцевального клуба (контрольная группа). По данным исследования анализировалось состояние общей физической работоспособности и физического состояния спортсмена-танцора. Исходя из полученных результатов измерений функциональных показателей и индексов, была показана эффективность применения разработанной дифференцированной программы развития двигательных качеств квалифицированных спортсменов-танцоров на этапе специализированной базовой подготовки.

Ключевые слова: *физическая подготовка, физическая подготовленность, двигательные качества, физическая работоспособность, спортсмены-танцоры.*

Тракалюк Т.А. Порівняльний аналіз функціонального стану загально-підготовчого періоду кваліфікованих танцюристів-спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

У статті представлені результати дослідження функціонального стану загально-підготовчого періоду кваліфікованих спортсменів-танцюристів, які займалися за диференційованою програмою розвитку рухових якостей (експериментальна група) і за загальноприйнятою програмою спортивно-танцювального клубу (контрольна група). За даними дослідження аналізувався стан загальної фізичної працездатності і фізичного стану спортсмена-танцюриста. Виходячи з отриманих результатів вимірювань функціональних показників і індексів, була показана ефективність застосування розробленої диференційованої програми розвитку рухових якостей кваліфікованих спортсменів-танцюристів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Ключові слова: *фізична підготовка, фізична підготовленість, рухові якості, фізична працездатність, спортсмени-танцюристи.*

Trakalyuk T. Comparative analysis of functional state in general preparatory period of qualified dancers on the stage of specialized basic training.

The article describes the results of functional state research of qualified dancers in general-training period who were engaged on a differentiated program of motor qualities development (experimental group) and the common program of dance club

(control group). According to obtaining data the state of general physical health and physical condition of the dancers were analyzed. Based on the functional parameters of the measurement results and indices, it was shown the effectiveness of the elaborated differentiated program application for development of motor qualities of qualified dancers on the stage of specialized basic training.

Analysis of physical readiness and analysis of the relationships between the level of technical and physical preparedness of qualified dancers allowed to establish that technic in dance performance of both programs of dance depends on the level of development of coordination abilities, the level of overall health status of athletes and respiratory functions. In addition, it is determined that for the dancers who specialize in the European program, a leading motor quality is a strength endurance. And for the dancers who specialize in Latin American program - speed-strength ability and flexibility. That is, the level of physical performance of athletes affects physical operability of the dancer and his ability to show the dance technique at the appropriate level.

Keywords: physical preparation, physical preparedness, motor quality, physical operability, the dancers-athletes.

Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций. Анализ научно-методической литературы свидетельствует о том, что спортивные танцы, став видом спорта, неотлагательно нуждаются в разработке научных основ организации тренировочного процесса, критическом переосмыслении используемых сегодня средств, форм и методов физической подготовки [1, 2, 3, 4, 5].

Спортивные танцы на современном этапе предъявляют высокие требования к уровню технического и исполнительского мастерства спортсменов. По аналогии с другими сложнокоординационными видами спорта, можно предположить, что в спортивных танцах должны сочетаться физическое развитие спортсмена, его функциональные возможности, сбалансированность танцевальных комбинаций, высокое качество техники, эстетика исполнения содержания программ. Совершенствование системы подготовки спортсменов является основной проблемой теории и методики спорта [4, 6].

Следует отметить, что в специальной научно-методической литературе практически отсутствуют как данные исследований, так и рекомендации специалистов-практиков, связанные с использованием средств физической подготовки в подготовке спортсменов-танцоров на этапе специализированной базовой подготовки.

Этап специализированной базовой подготовки приходится на период жизни спортсмена, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем организма, обеспечивающих высокую работоспособность при выполнении напряженной тренировки.

В практике спортивных танцев чаще всего обучение и тренировка ведутся методом многократного повторения конкретных композиций, т.е. фактически соревновательных упражнений, что снижает качество их освоения. Поэтому, одной из актуальных проблем спортивных танцев является разработка комплексной программы построения физической подготовки квалифицированных спортсменов, основанной на выявлении ведущих двигательных качеств спортсменов-танцоров. А также, оценка ее эффективности с помощью индивидуальных функциональных показателей и индексов.

Цель исследования – практическое обоснование эффективности использования разработанной дифференцированной программы развития двигательных качеств квалифицированных танцоров в спортивных танцах на этапе специализированной базовой подготовки.

Методы и организация исследований. В работе были использованы такие методы: анализ и обобщение сведений специальной литературы, метода наблюдения, измерения и сравнения, метод эксперимента, метод индексов, методы антропометрии.

В исследовании участвовали 30 спортсменов-танцоров 14-18 лет КСТ «Аврора». Спортсмены методом рандомизации были распределены на контрольную (n=15) и экспериментальную (n=15) группы, которые идентичны по возрасту и физическому развитию. Спортсмены контрольной группы занимались по общепринятой программе клуба. Спортсмены экспериментальной группы занимались по разработанной дифференцированной программе развития двигательных качеств квалифицированных спортсменов-танцоров.

Результат исследований и их обсуждение. Анализ физической подготовленности и анализ взаимосвязей уровня технической и физической подготовленности квалифицированных спортсменов-танцоров позволил установить, что техничность исполнения танцев обеих программ танцев зависит от уровня развития координационных способностей, уровня общей работоспособности спортсменов и состояния функций внешнего дыхания. Кроме того, определено, что для танцоров, специализирующихся в европейской программе, ведущим двигательным качеством является силовая выносливость. А для танцоров, специализирующихся в латиноамериканской программе – скоростно-силовые способности и гибкость. То есть, показатели уровня физической подготовленности спортсменов влияют на физическую работоспособность танцора и его способность показать свою технику танцев на должном уровне.

Перед началом исследования показатели экспериментальной группы были практически идентичны с показателями физического состояния и подготовленности контрольной группы танцоров. Но, к концу исследования многие показатели контрольной группы ухудшились, а практически все показатели экспериментальной группы улучшились. Показатели ЧСС после выполнения танцевальной разминки и после выполнения специальных упражнений на развитие двигательных качеств у контрольной группы имеют хуже значения, чем у экспериментальной группы к концу исследования. Также происходит и с другими значениями показателей физического состояния и подготовки спортсменов.

Также, физическое состояние и подготовку спортсменов мы определяли с помощью индексов и проб. Просчитав результаты исследования, получили данные индексы: индекс Руфье, индекс массы тела, индекс Ларсена, для экспериментальной группы спортсменов (таб. 1) и для контрольной группы (таб. 2). Также, определяли пробу Штанге и пробу Генчи.

Таблица 1

Средние функциональные показатели и индексы спортсменов экспериментальной группы

| Среднее значение | Проба Штанге, сек. | Проба Генчи, сек. | Индекс Руфье, усл.ед. | ИМТ, кг/м ² | Индекс Ларсена, усл.ед. |
|--------------------|--------------------|-------------------|-----------------------|------------------------|-------------------------|
| До эксперимента | 74 | 38 | 6,3 | 22,4 | 0,74 |
| После эксперимента | 82 | 45 | 5,0 | 21,6 | 0,73 |

Результаты проб Штанге и Генчи экспериментальной группы спортсменов-танцоров в начале эксперимента имеют хорошую оценку, учитывая среднее значение показателей юношей и девушек.

Среднее значение индекса Руфье = 6,3 усл/ед., что свидетельствует о хорошей физической работоспособности спортсменов экспериментальной группы. Нужно отметить, что преобладают резкие перепады значений индекса Руфье у спортсменов: от высокой физической работоспособности до посредственной. Но, с помощью усреднения показателей, значение общего индекса Руфье является положительным.

Среднее значение индекса массы тела экспериментальной группы равняется 22,4 кг/м². Индекс находится в нормальном диапазоне, где риск проблем со здоровьем наименьший. Среднее значение индекса Ларсена экспериментальной группы равняется 0,74 усл.ед. Это говорит о минимальном риске гипертонической болезни в группе.

Таблица 2

Средние функциональные показатели и индексы спортсменов контрольной группы

| Среднее значение | Проба Штанге, сек. | Проба Генчи, сек. | Индекс Руфье, усл.ед. | ИМТ, кг/м ² | Индекс Ларсена, усл.ед. |
|--------------------|--------------------|-------------------|-----------------------|------------------------|-------------------------|
| До эксперимента | 77 | 36 | 6,5 | 21,7 | 0,74 |
| После эксперимента | 81 | 40 | 6,6 | 22,0 | 0,74 |

Результаты проб Штанге и Генчи контрольной группы спортсменов в начале эксперимента имеют хорошую оценку, учитывая среднее значение показателей юношей и девушек. Среднее значение индекса Руфье = 6,5 усл/ед., что свидетельствует о хорошей физической работоспособности спортсменов контрольной группы.

Среднее значение индекса массы тела контрольной группы равняется 21,7 кг/м². Индекс находится в нормальном диапазоне, где риск проблем со здоровьем наименьший. Среднее значение индекса Ларсена контрольной группы равняется 0,74 усл.ед. Это говорит о минимальном риске гипертонической болезни в группе.

Если сравнивать средние функциональные показатели и индексы спортсменов экспериментальной группы до и после эксперимента, можно сделать вывод, что показатели улучшились к концу исследования.

Анализируя функциональные показатели и индексы спортсменов контрольной группы до и после эксперимента, можно сделать вывод, что практически все показатели ухудшились, не учитывая индекс Ларсена, который не изменил своего значения и пробы Генчи, показатель которого улучшился.

Также, учитывая процентное соотношение значений индекса Руфье, можно определить и сравнить, на сколько физическая работоспособность изменилась к концу нашего исследования при участии контрольной и экспериментальной группы.

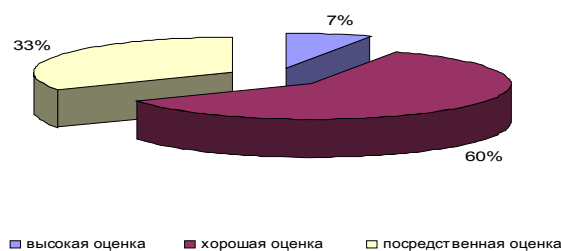


Рис. 1. Распределение танцоров - спортсменов (%) экспериментальной группы с разной оценкой индекса Руфье в начале эксперимента

Как следует из данных, представленных на рис. 1, 60 % спортсменов имеют хорошую оценку индекса Руфье, 33% - посредственную оценку, 7% - высокую оценку

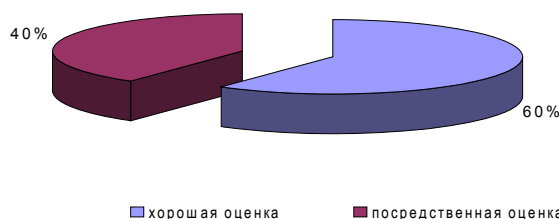


Рис. 2. Распределение танцоров - спортсменов (%) контрольной группы с разной оценкой индекса Руфье в начале эксперимента

Как следует из рис. 2, хорошую оценку индекса Руфье имеют 60 % спортсменов, посредственную оценку – 40 %. Высокой оценки физической работоспособности никто из танцоров контрольной группы не имеет.

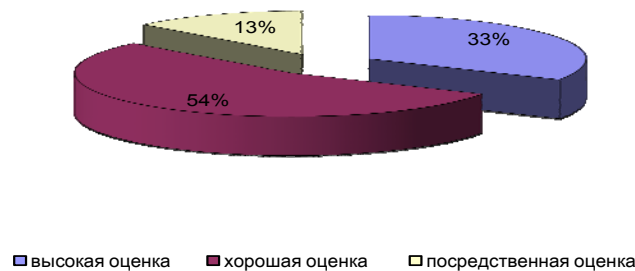


Рис. 3. Распределение танцоров - спортсменов (%) экспериментальной группы с разной оценкой индекса Руфье в конце эксперимента

На рис 3 видно, что 54 % спортсменов экспериментальной группы имеют хорошую оценку физической работоспособности. Это на 3 % меньше, чем было в группе в начале эксперимента. Высокую оценку имеют 33 % спортсменов. Это значение увеличилось на 26 %, сравнивая со значением в начале эксперимента.

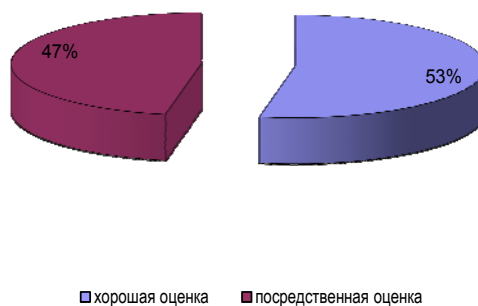


Рис. 4. Распределение танцоров - спортсменов (%) контрольной группы с разной оценкой индекса Руфье в конце эксперимента

Следуя из рис. 4, хорошую оценку физической работоспособности имеют 53 % спортсменов контрольной группы. Это на 7 % меньше, чем было в начале эксперимента. Посредственную оценку физической работоспособности имеют 47 % участников группы, это на 7 % больше, чем было в группе в начале эксперимента. Высокая оценка физической работоспособности в контрольной группе отсутствует.

Можно сделать вывод, что физическая работоспособность спортсменов контрольной группы в конце исследования значительно ниже, чем у спортсменов экспериментальной группы, что доводит эффективность применения разработанной дифференцированной программы развития двигательных качеств квалифицированных спортсменов-танцоров на этапе специализированной базовой подготовки.

ВЫВОДЫ

1. Определено, что для танцоров, специализирующихся в европейской программе, ведущим физическим качеством является также силовая выносливость. А для танцоров, специализирующихся в латиноамериканской программе – скоростно-силовые способности и гибкость. То есть, показатели уровня физической подготовки спортсменов влияют на физическую работоспособность танцора и его способность показать свою технику танцев на должном уровне. Поэтому, можно сделать вывод, что техничность исполнения танцев обеих программ танцев зависит от уровня развития двигательных качеств и уровня общей физической работоспособности, также от состояния функций внешнего дыхания.

2. Перед началом исследования показатели экспериментальной группы спортсменов были практически идентичны с показателями физического состояния и подготовки контрольной группы танцоров. Но, к концу исследования многие показатели контрольной группы ухудшились, а практически все показатели экспериментальной группы улучшились. Показатели ЧСС после выполнения танцевальной разминки и после выполнения специальных упражнений на развитие двигательных качеств у контрольной группы имеют хуже значения, чем у экспериментальной группы к концу

исследования. Также происходит и с другими значениями показателей физического состояния и подготовки спортсменов.

3. Сравнение и анализ индивидуальных функциональных показателей в ходе исследования показал эффективность применения разработанной дифференцированной программы развития двигательных качеств танцоров в спортивных танцах на этапе специализированной базовой подготовки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Калужна О.М. Взаємозв'язки фізичного розвитку та фізичної підготовленості 10–13-річних спортсменів, які займаються танцювальним спортом / О. М. Калужна // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2011. – № 2 (4) – С. 41–49.

2. Калужна О.М. Порівняльна ефективність різних за методичною спрямованістю програм фізичної підготовки спортсменів на етапі попередньої базової підготовки у спортивних танцях / О. М. Калужна // Спортивна наука України [Електронний ресурс]. – 2013. – № 5. – С. 38–45. – Режим доступу : <http://redaktor@ldufk.edu.ua>.

3. Соронович І. М. Обґрунтування спрямованості тренувального процесу на розвиток витривалості кваліфікованих спортсменів у спортивному танці / І. М. Соронович // Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету ім. Л. Українки. – 2012. – № 6. – С. 54–59.

4. Bria S. Physiological characteristics of elite sport-dancers / S. Bria, M. Bianco, C. Galvani // J. Sports Med Phys Fitness. – 2011, Jun. – N 51(2). – P.194–203.

5. Wyon M. A. Physiological monitoring of Cardiorespiratory adaptations during rehearsal and performance of contemporary dance / M. A. Wyon, Redding E. // J. of Strength, Conditioning Research. – 2005. Aug. – Vol. 19, Issue 3. – P. 611–614.

6. Rousanoglou E.N. Ground reaction forces and heart rate profile of aerobic dance instructors during a low and high impact exercise programme / E.N. Rousanoglou, K.D. Boudolos // Journal of sports medicine and physical fitness. – 2005. Jun. – Vol. 45, Issue 2. – P. 162–165.

Інна Хрипко, Оксана Мартинюк, Ольга Ковтун

АНАЛІЗ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

В статті обґрунтовано необхідність систематичного контролю показників функціональних систем організму молодших школярів, окреслено основні причини зниження адаптивних можливостей серцево-судинної системи у дітей молодшого шкільного віку, проведено порівняльний аналіз показників функціональних резервів системи кровообігу дітей в залежності від статі та класу навчання.

Ключові слова. система, кровообіг, резерв, адаптація, організм.

Інна Хрипко, Оксана Мартинюк, Ольга Ковтун. Анализ функционального состояния сердечно-сосудистой системы младших школьников

В статье обоснована необходимость систематического контроля показателей функциональных систем организма младших школьников, определены основные причины снижения адаптивных возможностей сердечно-сосудистой системы у детей младшего школьного возраста, проведен сравнительный анализ показателей функциональных резервов системы кровообращения детей в зависимости от пола и класса обучения.

Ключевые слова: система, кровообращение, резерв, адаптация, организм.

Інна Хрипко, Оксана Мартинюк, Ольга Ковтун. The analysis of the functions of cardio-vascular system of younger pupils

The article substantiates the need to monitor systematically the state of the cardiovascular system of younger pupils and the need to monitor indicators of the circulatory system. 759 children of secondary school in 2-4 classes took part in the experiment. According to results of medical examination, heart rate test is normal on the established level, and the blood pressure is higher than the data presented in the literature. Distribution of children in terms of Robinsova index revealed that among the younger students, except boys of the 4th grade, more than half of the students has low and below the average levels of reserves of the cardiovascular system. These results show a significant decrease in the functional capacity of the heart muscle pupils 2 - 4 classes in recent decades.

Key words: system, blood circulation, reserve, adaptation, organism.

Постановка наукової проблеми та її значення. Функціональний стан серцево-судинної системи не лише є одним із ключових показників здоров'я дітей, а й відіграє важливу роль в адаптації організму до фізичних навантажень [10, 12, 15]. Наразі через низку об'єктивних причин, породжених науково-технічним прогресом, серед яких слід виокремити серйозні екологічні проблеми, поширення неякісних продуктів харчування, малорухливий спосіб життя, спостерігається істотне зниження адаптивних можливостей серцево-судинної системи дітей, підлітків та юнацтва.

Особливої актуальності питання моніторингу стану серцево-судинної системи школярів набуло в останні роки: з одного боку, розширення змісту фізичного виховання дозволяє серед інших вирішити питання покращення стану серцево-судинної системи і сприяє економізації функцій в спокої та в умовах дозованого впливу [2, 7, 13], а з іншого боку, адаптаційно-приспосувальна діяльність організму частини дітей знаходяться у такому розладі, що навіть незначні фізичні навантаження можуть призвести до небажаних наслідків. Таким чином, недостатня поінформованість вчителя з фізичного виховання про рівень фізичного здоров'я школярів унеможливує оптимізацію рухової активності учнів в навчальному процесі.