

етапі, що забезпечує значну актуальність збалансованості засобів загального характеру.

Що стосується відбору юних легкоатлетів безпосередньо до спеціалізованого базового етапу багаторічного удосконалення, то дитина повинна здійснювати відповідний тренувальний процес не менше ніж 2,5 року, що забезпечує не тільки формування спеціальних рухових навичок, а й розвиток загальних фізичних здібностей.

Крім того, у разі середнього та нижче середнього рівню загальної фізичної підготовленості рекомендується збільшити обсяги загальної фізичної підготовки.

В протилежному випадку, навіть на початковому етапі необхідно знизити впровадження специфічних засобів до 30-40% від загального навчально-тренувального часу.

Висновки. 1. Сучасна практика вимагає впровадження оперативних механізмів відбору і розробки критеріїв оцінки у відповідності з таким змістом контрольних вправ, які не потребують додаткового обладнання та спеціальних навичок застосування.

Крім того, в період активного біологічного розвитку параметри довжини та маси тіла дуже динамічні, а їх вплив на результат виконання змагальних вправ, за умов недосконалої техніки, дуже малий;

2. Аналіз отриманих в ході дослідження результатів дозволив визначити наявність динамічних процесів за всіма показниками, а виявлені позитивні зміни у переважній більшості мають статистичну значущість на рівні $p < 0,001$.

Виключенням є результат дослідження м'язового відчуття, який покращується на 10,9%, але вказане явище не є достовірним.

Найбільший приріст серед результатів визначення стану розвитку загальних фізичних здібностей спостерігається в процесі розвитку сили (24,1%), швидкісно-силових здібностей (26,3%) та гнучкості (22,8%), що, на нашу думку, викликано в першу чергу застосуванням значних обсягів спеціальних фізичних навантажень, які на початкових етапах сприяють активному удосконаленню м'язів плечового поясу;

3. Розроблена диференційована оцінка фізичної підготовленості юних легкоатлетів-метальників 9–12 років дозволяє диференціювати контингент за рівнем підготовленості, а також здійснювати відбір на попередній та спеціалізований базові етапи багаторічної спортивної підготовки талановитих дітей та знижує вірогідність появи диспропорцій у стані фізичної підготовленості підростаючого покоління.

Література

1. Алабин В.Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов / В.Г. Алабин А.В. Алабин, В.П. Бизин: Харьков: Основа, 1993. – 243 с.
2. Бобровник С.И. Теоретико-методические основы развития физических качеств юных десятиборцев в системе многолетней подготовки / С.И. Бобровник: автореферат ... д.н.ф.в.с., Киев, 2008. – 44с.
3. Волков Л. Теория та методика дитячого та юнацького спорту: підручник /Л. Волков. – К.: Освіта України – 2016. – 464 с.
4. Шапошникова В.И. Индивидуализация и прогноз в спорте /В.И. Шапошникова. – М.: Физкультура и спорт, 1994. – 160 с.
5. Bouchard C. Testing anaerobic power and capacity / C. Bouchard, A.W. Taylor, J.A. Simoneau // Physiological Testing of the high-performance Athlete. - Human kinetics, 1991. – p. 175-221.
6. Grenn H.J. What do tests measure? / H.J. Grenn // Physiological Testing of the high-performance Athlete. - Human kinetics, 1991. – P. 7-19.
7. Reilly T. Physiological aspects of soccer / Reilly T. // Biol Sports. – 1994. N1. - P. 3-20.
8. Sawczyn S. Training loads in artistic gymnastics in long-term preparation process / S . Sawczyn : [Obciążenia treningowe w gimnastyce sportowej w wieloletnim procesie przygotowań]. AWFIS, Gdańsk, 2000. – 200 p.

Волков В. Л., Проценко О. В.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОНТРОЛЮ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ПЛАВЦІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

У статті проаналізовано методики тестування силових якостей плавців високої кваліфікації. Проведено системний аналіз передової наукової літератури у галузі тестувань фізичних якостей плавців, зокрема, сили .

Ключові слова: Сила, абсолютна сила, вибухова сила, силова витривалість, швидкісна сила, неспецифічні та специфічні тести, контроль силових якостей, плавання.

Волков В.Л., Проценко О.В. Методические особенности контроля силовых качеств пловцов высокой квалификации. В статье проанализированы методики тестирования силовых качеств пловцов высокой квалификации. Проведён системный анализ передовой научной литературы в области тестирования физических качеств пловцов, и более детальный – тестирования силы пловцов.

В спортивной практике производят контроль и тестирование уровня развития максимальной силы, скоростной силы и силовой выносливости. Силовые качества оцениваются в динамическом и статическом режиме работы мышц, в специфических и неспецифических тестах, с использованием измерительной аппаратуры и без неё.

Результаты тестирования силовых качеств пловцов высокого класса показали, что основной задачей силовой подготовки является достижение высоких показателей силы и мощности движений при выполнении основных двигательных действий, характерных для плавания: старта, поворота, работы циклического характера, а именно, повышения способности пловцов к реализации имеющегося силового потенциала в процессе плавания.

Во время проведения исследования установлено, что пловцы высокой квалификации умеют удерживать высокую скорость плавания более продолжительное время, или же, на более длинной дистанции нежели пловцы менее квалифицированные. При этом, наибольшее отличие в скорости плавания отмечается между спортсменами I разряда и Кандидатами в Мастера Спорт, также между пловцами I и II разрядов. Самая большая разница во времени удержания максимальной скорости плавания отмечается между Мастерами спорта и Кандидатами в Мастера Спорт. Отличия в продолжительности дистанции, на которой спортсмены удерживают максимальную скорость плавания среди Кандидатов в Мастера Спорт и пловцов I и II разрядов, в основном, зависят от разницы в абсолютной скорости плавания, тогда как между Мастерами Спорт и другими спортсменами – от увеличения времени её удержания.

Также, установлено, что для контроля силовой подготовленности пловцов есть смысл использовать показатели максимальных тяговых усилий, зарегистрированных при исполнении имитации гребковых и обратных движений рук и ног, за исключением показателей тяговых усилий ног на этапе спортивного усовершенствования.

Ключевые слова: Сила, абсолютная сила, взрывная сила, силовая выносливость, скоростная сила, неспецифические и специфические тесты, контроль силовых качеств, плавание.

Volkov V.L., Protsenko O.V. Methodical features of the control of power qualities of swimmers of high qualification. In the article are analyzed methods of testing the strength qualities of swimmers of high qualification. There are system analysis of advanced scientific literature in the field of testing physical qualities of swimmers, and more detailed - testing the strength of swimmers.

In sports practice make control and testing of the level of development of maximum strength, speed and strength endurance. Strengths are evaluated in the dynamic and static mode of the muscles, in specific and non-specific tests, using measuring equipment and without it.

The results of testing the strength of swimmers of high class have shown that the main task of power training is to achieve high strength and power performance in the performance of the basic motor actions that are characteristic for swimming: start, turn, cyclic work, namely, increase the swimmers ability to realize the available power potential in the process of swimming.

During the research it was established that swimmers of high qualification can keep a high speed of swimming for a longer time, or, at a longer distance than swimmers less qualified. In this case, the greatest difference in the speed of swimming is noted between the athletes of the 1st category and Candidates in the Master of Sport, also between the swimmers of the 1st and 2nd categories. The biggest difference in the retention time of the maximum speed is noted between the Masters of Sports and Candidates in the Master of Sports. Differences in the duration of the distance, on which the athletes keep the maximum speed of swimming among the Candidates in the Master of Sport and swimmers of the I and II categories mainly depend on the difference in the absolute speed of navigation, while between the Masters of Sport and other athletes - from the increase in the time of its retention.

Also, it is established that to monitor the strength training of swimmers, it makes sense to use indicators of maximum traction registered at the execution of imitation of strokes and back movements of hands and feet, with the exception of indicators of traction of legs at the stage of sports improvement.

Key words: strength, absolute strength, power, strength endurance, speed strength, nonspecific and specific tests, control of power qualities, swimming.

Постановка проблеми та її актуальність. На сьогодні існують загальноновживані методики тестування силових якостей спортсменів, але недостатньо досліджені методики для оцінки специфічних і неспецифічних проявів сили плавців на суходолі і у воді. Тому в статті йдеться саме про методи оцінки неспецифічних і специфічних силових можливостей плавців. Спортивна практика передбачає різні варіанти оцінки силової підготовленості плавців на суходолі. У неспецифічних умовах на суходолі вимірюються максимальні силові можливості плавців, силова витривалість при імітації плавальних рухів, а також вибухова сила. Використовуються методи вимірювання тягових зусиль в ізометричному режимі роботи м'язів, а також оцінюються максимальні силові можливості плавців з допомогою використання ізокінетичних тренажерів.

Оцінка силової витривалості передбачає використання різних апаратів, конструкцій, які часто використовуються у тренувальному процесі плавців для розвитку сили. Для оцінки спеціальних силових можливостей плавців необхідно використовувати тести в специфічних умовах водного середовища, які і описані у даній статті. Знання методик тестування силових якостей плавців та використання їх у тренувальній практиці дає змогу ефективно проводити відбір та орієнтацію плавців на етапах базової підготовки, поглибленої спеціалізації та спортивного вдосконалення.

Мета та завдання статті полягає у аналізі методів контролю та тестування силових якостей плавців на різних етапах спортивної підготовки, і доцільності їх використання у спортивній практиці. В процесі дослідження використовувався теоретичний аналіз і узагальнення даних літературних джерел, порівняння.

Виклад основного матеріалу дослідження. За даними Т.Ю. Круцевич [3], сила – це здатність долати певний опір або протидіяти йому за рахунок діяльності м'язів. Основними, якісно специфічними для різних рухових дій видами прояву сили є: абсолютна, швидкісна, вибухова, силова витривалість. Силову витривалість доцільно віднести до одного з різновидів витривалості, але у спеціальній літературі ця якість розглядається як силова здатність.

Абсолютна сила – це здатність людини долати найбільший опір або протидіяти йому довільною м'язовою напругою. Проявом абсолютної сили є м'язові напруги, які не супроводжуються зовнішніми рухами.

Швидкісна сила – здатність людини з можливо більшою швидкістю долати помірний опір. Це специфічний прояв сили в певному діапазоні величини зовнішнього опору. Швидкісна сила є домінуючою у забезпеченні ефективної рухової діяльності на спринтерських дистанціях у циклічних вправах спорту.

Вибухова сила – здатність людини проявити найбільше зусилля за найкоротший час. Вона має вирішальне

значення у рухових діях, що вимагають великої потужності напруги м'язів. Вона сприяє ефективному удару у боксі, виведення суперника з рівноваги у боротьбі, старту у плаванні.

Силова витривалість – здатність людини якомога ефективніше для конкретних умов виробничої, спортивної або іншої рухової діяльності, долати помірний зовнішній опір.

Види контролю силових якостей. D.G. Sale [6] зазначає, що для вимірювання сили найбільш часто використовуваними є такі тести, як підняття ваги, ізометричний, ізокінетичний та ізотонічний тести, стрибки на силовій платформі (дослідження розтягнення-скорочення).

Підняття ваги. У цьому тесті зазвичай вимірюють найбільшу вагу, яку можна підняти один раз (одне максимальне повторення) зі специфічною амплітудою руху. Тренажери для тестів можуть бути вільної ваги (штанга і гантелі), або з використанням спеціальних приладів.

Ізометричний тест. Ізометрична сила вимірюється як максимальна сила або обертаючий момент, виконаний за допомогою максимального довільного ізометричного скорочення. Тренажерами для дослідження виступають ізометричні динамометри. Ізометричні тести не дозволяють виміряти потужність, оскільки при ізометричних скороченнях не виконується механічна робота. Взамін можна виміряти інтенсивність розвитку сили ізометричних скорочень і отримати результати, пов'язані з високошвидкісною силою і потужністю.

Ізокінетичний тест. Ізокінетичне скорочення відноситься до руху з постійною швидкістю. Даний тест проводиться за допомогою ізокінетичного динамометра. Ізокінетичний динамометр забезпечує виконання ізокінетичного скорочення з різними заданими швидкостями. Ізокінетичні динамометри (Субх) дозволяють вимірювати силу концентричних(долаючих) і ексцентричних(поступаючих) скорочень.

Ізотонічне тестування. Термін "ізотонічний" означає постійне напруження (сили, обертаючого моменту). Цей термін часто застосовується для вправ на підняття ваги, оскільки вага (маса, помножена на прискорення, зумовлена силою тяжіння) піднімаючого предмету (штанга чи гантелі) залишається постійною. Ізотонічне тестування може використовуватись для тестування прискорення, максимальної швидкості, роботи і потужності, які досягаються при різних заданих навантаженнях до граничної межі динамометра.

Слід відмітити, що ізотонічна система контролює і вимірює досягнуту швидкість, тоді як ізокінетична система контролює швидкість, і вимірює досягнуту силу. Вибір системи тестування залежить від виду спорту.

Дослідження розтягнення-скорочення. Деякі види спортивних вправ (наприклад, стрибки й метання) складаються з ексцентричного скорочення з моментальним концентрованим скороченням цієї ж групи м'язів (цикл розтягування-скорочення). При такій умові виникає необхідність тестування сили і потужності. Для вимірювання такого типу роботи використовують виконання спортсменами стрибків на силовій платформі (АМТ 1 Biomechanics, Newton, MA), заміряючої силу, роботу і потужність, які задіяні під час стрибка.

Контроль і оцінка неспецифічних проявів силових якостей плавців. За даними В.М. Платонова [2] у спортивній практиці здійснюється контроль за рівнем розвитку максимальної сили, швидкісної сили та силовій витривалості. Силові якості можуть оцінюватись при різних режимах роботи м'язів(динамічний, статичний), в специфічних і несспецифічних тестах, з використанням і без використання вимірювальної техніки.

Оцінка максимальної сили може бути дана в статичному режимі. Н.Д. Green [4] зауважує, що статична сила є несспецифічною по відношенню до плавання. Важливо знати, що при дослідженні в статичному режимі силові можливості оцінюються стосовно певної точки амплітуди руху, і що ці дані не можуть бути перенесені на весь діапазон цього руху.

Т.М. Балакші [1] зазначає, що якість оцінки максимальних силових можливостей плавців значно підвищується з використанням ізокінетичних тренажерів, так як отримані результати значно тісніше пов'язані з рівнем спортивних досягнень, швидкісних можливостей і максимальної сили тяги, що розвивається при плаванні, у порівнянні з даними, зафіксованими в ізометричному режимі. Відповідно до особливостей прояву зусиль у гребкових рухах, пов'язаних із специфікою водного середовища, виявлено значний взаємозв'язок максимальної швидкості плавання на дистанції 50 м з максимальними величинами потужності гребкових рухів і максимальною величиною тягових зусиль, зареєстрованих при імітації гребків на суходолі.

Широко розповсюдженими методами вимірювання максимальної сили м'язів, є метод Хюттеля-Мертенса і метод вимірювання тягових зусиль в ізометричному режимі роботи м'язів.

D.G. Sale [6] вказує, що при контролі швидкісної сили користуються градієнтом сили, який визначається як відношення максимальної сили до часу її досягнення, або як час досягнуто максимального рівня м'язової сили (абсолютний градієнт), або заданого рівня сили, наприклад 50, 75% максимального рівня (відносний градієнт). Спринтери мають найвищі показники абсолютного градієнту сили. Щодо відносного градієнту, то тут відмінність виражена у меншій мірі. Описана методика може бути використана при виконанні основних фаз робочих рухів як руками, так і ногами.

В.М. Платонов [2] зазначає, що в спортивній практиці швидкісну силу частіше усього вимірюють простими методами - по часу виконанні спортсменом того чи іншого руху з заданим опором (50, 75 або 100% від макс.), висоті стрибка вгору з місця і ін.

Рівень силовій витривалості проявляється у здатності плавця долати втому при великій кількості повторних рухів з значним опором. При тестуванні силовій витривалості на суші використовують тренажер типу "Vasa Trainer", де плавець виконує імітуючі гребкові рухи. Оцінка силовій витривалості здійснюється по максимальній кількості повторень, які плавець в змозі виконати за один підхід.

В плавальних центрах США широко застосовують "Biometer Isokinetic Trainer". Цей тренажер дозволяє запрограмувати тест на тривалість роботи, темп рухів, величину зусиль відповідно до бажаної дистанції, на якій спеціалізується плавець.

За даними Т.М. Балакші [1] силові тести рухів рук і ніг є надійними для оцінки неспецифічних силових якостей плавців на етапах базової підготовки, поглибленої спеціалізації та спортивного вдосконалення. Так, на етапі базової підготовки інформативність силових тестів для м'язів ніг і показників гребкових і зворотних рухів для м'язів рук достатня. На етапі поглибленої спеціалізації висока інформативність силових тестів для м'язів рук і ніг. На етапі спортивного вдосконалення залишається високим рівень інформативності силових тестів для м'язів рук, але зменшується інформативність тестів для м'язів ніг. Ймовірно, це пов'язано з тим, що у плавців високої кваліфікації більш виражений вплив узгодженості рухів рук і ніг на досягнення максимальної швидкості плавання, і більш тонка між'язова координація при роботі ніг у воді. Можна рекомендувати тести для контролю та оцінки максимальних силових якостей при імітації гребкових і зворотних рухів рук і ніг на етапах багаторічної підготовки спортсменів, за винятком тестів для м'язів ніг на етапі спортивного вдосконалення.

Методи контролю і оцінки силових якостей, які проявляються в специфічних умовах водного середовища.

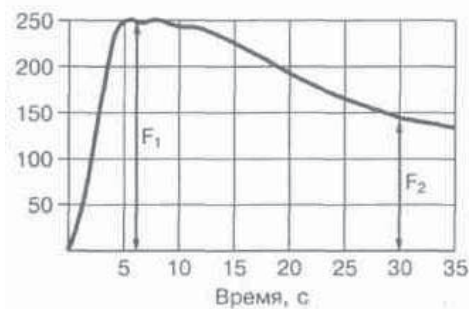
Для оцінки спеціальних силових можливостей плавців необхідно використовувати тести в специфічних умовах водного середовища.

За даними В.М. Платонова [2] для оцінки силової витривалості спортсменів безпосередньо в плаванні рекомендуються тести при нульовій швидкості (на прив'язі). При цьому силову витривалість можна оцінювати як за ступенем зменшення величин тягових зусиль у фіксованому проміжку часу, так і за загальною тривалістю утримання заданого опору.

Перший тест - 30 секундне плавання на місці (на прив'язі) з максимальною інтенсивністю показує рівень силової витривалості плавця. Силова витривалість оцінюється за відношенням сили тяги, що реєструється на 30-й с. роботи - F_2 до максимальної сили тяги F_1 (рис. 1)

Другий тест - проводиться в тих самих умовах, що і перший. Відмінність у тому, що плавець розвиває не максимально доступну йому силу тяги, а 70-80% від максимальної. Інтенсивність вимірюють індивідуально, дивлячись на якій дистанції спеціалізується плавець. Спеціальний прилад подає сигнали, при відхиленні від заданої сили тяги на 5%. Силова витривалість у даному тесті оцінюється по часу, впродовж якого плавець в змозі утримувати задану силу тяги.

За словами R.Reese [5] особливе місце займають тренажери типу "Power Rack" та "Power Tower". Це



високоєфективні специфічні засоби підвищення потужності робочих рухів. В залежності від величини обтяження, тривалості та інтенсивності роботи, вправи, виконувані на цих тренажерах, можуть сприяти збільшенню потужності робочих рухів, або силовій витривалості.

Встановлено, що плавці високої кваліфікації вміють утримувати високу швидкість плавання більш тривалий час, або на більшому відрізку дистанції. При цьому найбільша відмінність у швидкості плавання спостерігається між спортсменами I розряду і Кандидатами у Майстри Спорту та між спортсменами I і II розрядів. Найбільші відмінності в часі утримання максимальної швидкості плавання відзначається між Майстрами Спорту та Кандидатами в Майстри Спорту.

Відмінності в довжині дистанції, протягом якої спортсмени утримують максимальну швидкість плавання, у плавців Кандидатів у Майстри Спорту та спортсменів I і II розрядів пов'язані, в основному, з відмінностями в абсолютній швидкості плавання, тоді як між Майстрами Спорту та іншими спортсменами – зі збільшенням часу її утримання.

Висновки. На сьогодні дуже важливим для тренувальної практики у плаванні є існування методів оцінки неспецифічних і специфічних силових можливостей плавців. Поряд з доступними способами оцінки максимальних силових якостей і силової витривалості за допомогою динамометрії, ізометричних та інформаційно-тренажерних пристроїв, в практику підготовки спортсменів включаються комп'ютеризовані дослідні комплекси з відео реєстрацією і подальшим аналізом рухів.

Аналіз результатів експериментальних досліджень показав, що для контролю силової підготовленості плавців доцільно використовувати показники максимальних тягових зусиль, зареєстрованих при імітації гребкових і зворотних рухів рук і ніг. Встановлено, що на етапі базової підготовки, поглибленої спеціалізації та спортивного вдосконалення доцільно використовувати показники сили тяги при імітації гребкових і зворотних рухів рук і ніг, за винятком показників тягових зусиль ніг на етапі спортивного вдосконалення.

Силові тести рухів рук і ніг є надійними для оцінки неспецифічних силових якостей плавців на різних етапах спортивної підготовки. На етапі базової підготовки інформативність силових тестів для м'язів ніг і показників гребкових і зворотних рухів для м'язів рук достатня. На етапі поглибленої спеціалізації існує висока інформативність силових тестів для м'язів рук і ніг. На етапі спортивного вдосконалення залишається високим рівень інформативності силових тестів для м'язів рук, але зменшується інформативність тестів для м'язів ніг, оскільки у плавців високої кваліфікації більш виражений вплив узгодженості рухів рук і ніг на досягнення максимальної швидкості плавання і більш тонка між'язова координація при роботі ніг у воді, тому це проявляється в неспецифічних умовах і на суходолі. Отже, можна рекомендувати тести для контролю та

оцінки максимальних силових якостей при виконанні гребкових і зворотних рухів рук і ніг на етапах багаторічної підготовки спортсменів, за винятком тестів для м'язів ніг на етапі спортивного вдосконалення.

Результати тестувань силових якостей плавців високого класу показали, що основним завданням силової підготовки є досягнення високих показників сили та потужності рухів при виконанні основних рухових дій, характерних для плавання: старту, повороту, роботи циклічного характеру, а саме, підвищення здатності плавців до реалізації набутого силового потенціалу у процесі плавання.

Література

1. Балакші Т.М., Взаємозв'язок максимальної швидкості плавання спортивними способами і показників максимальних силових можливостей плавців, які проявляються в специфічних умовах водного середовища. // Наукові та методичні проблеми фізичного виховання, спорту та оздоровчої фізичної культури. Вип. 2. - Волгоград: 1996.
2. Платонов В. Н. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. / под общ. ред. В.Н. Платонова. — К. : Олимп. лит., 2012. - Кн. 2. - 544 с.
3. Теория и методика физического воспитания. Том 2. Методика физического воспитания различных групп населения / Под.ред. Т.Ю.Круцевич. – К: Олимпийская литература, 2003.
4. Green H.J. What do tests measure? / H.J. Green // Physiological Testing og the High-Performance Athlete. - Human Kinetics, 1991.
5. Reese R. Power Training / Rande Reese // The Swim Coaching Bible / eds Dick Hannula, Nort Thornton. - Champaign: Human Kinetics, 2001.
6. Sale D.G. Testing Strength and Power / D.G. Sale // Physiological Testing og the High-Performance Athlete. - Human Kinetics, 1991.

Гант О. Є., Валюх Е. В.

Харківська державна академія фізичної культури

МОТИВАЦІЯ ДО ТРЕНУВАНЬ СПОРТИВНИМИ ТАНЦЯМИ У СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

У даній статті представлені результати оцінки мотивації та адаптації до занять спортивними танцями у спортсменів на етапі попередньої базової підготовки. Були використані класична методика «Анкета для оцінки мотивації» та проєктивна методика «Дерево». Результати дослідження дозволили виявити основні види мотивації спортсменів до занять спортивними танцями. Доведено, що у більшості спортсменів на етапі попередньої базової підготовки, має місце не адекватна мотивація до тренувально-змагальної діяльності. Показано, нормальна адаптація до тренувального процесу мала місце лише 25,00 % юних спортсменів. Бажання продемонструвати свої таланти, розваги та комунікації з однолітками домінують над пізнавальною мотивацією та мотивацією до самовдосконалення. Результати проведеного дослідження показують важливість роботи над формуванням адекватної мотивації у юних спортсменів до занять спортивними танцями та спортом в цілому.

Ключові слова: спортсмен, мотивація, спортивні танці, спорт, попередня базова підготовки, психологічна підготовка.

Гант Елена Евгеньевна, Валюх Эдуард Владимирович. Мотивация к тренировкам спортивными танцами в спортсменов на этапе предварительной базовой подготовки. В данной статье представлены результаты оценки мотивации и адаптации к занятиям спортивными танцами у спортсменов на этапе предварительной базовой подготовки. Были использованы классическая методика «Анкета для оценки мотивации» и проєктивная методика «Дерево». Результаты исследования позволили выявить основные виды мотивации спортсменов к занятиям спортивными танцами. Доказано, что у большинстве спортсменов, на этапе предварительной базовой подготовки, имеет место не адекватна мотивация к тренировочно-соревновательной деятельности. Показано, что нормальная адаптация к тренировочному процессу имела место лишь у 25,00 % юных спортсменов. Желание продемонстрировать свои таланты, развлечения и коммуникации со сверстниками доминируют над познавательной мотивацией и мотивацией к самосовершенствованию. Результаты проведенного исследования показывают важность работы над формированием адекватной мотивации у юных спортсменов, к занятиям спортивными танцами и спортом в целом.

Ключевые слова: спорт, спортсмен, спортивные танцы, мотивация, предварительная базовая подготовки, психологическая подготовка.

Helen Gant, Eduard Valiuh. Motivation of sports dancers at sportships at the previous basel preparation stage.

This article presents the results of assessing the motivation and adaptation to sports dancing athletes at the stage of preliminary basic training. The classical methodology "Questionnaire for estimating motivation" and the projective method "Tree" were used. The results of the study allowed to identify the main types of motivation of athletes to engage in sports dances. The results of the use of projective methods in diagnosing the motivational sphere of the personality of young athletes are presented. It is proved that the majority of athletes at the stage of preliminary basic training do not have adequate motivation for training-competitive activities. It is shown that normal adaptation to the training process took place only 25,00% of young athletes. The desire to demonstrate their talents, entertainment and communication with peers prevails over cognitive motivation and motivation to self-improvement. It is proved that among athletes engaged in sports dances at the stage of preliminary basic training, there are children of "risk groups" whose personal qualities do not allow them to disclose their natural gift in sporting activities. It is grounded that the motivational