

16. Stepchuk, N., Mordvintsev, G., & Susla, V. (2023). Використання сучасних інноваційних методів і технологій при навчанні плаванню дітей дошкільного віку. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота», (1(52), 206–209. <https://doi.org/10.24144/2524-0609.2023.52.206-209> [in Ukrainian]

17. Yanchyuk M.Yu., & Yanchyuk I.O. & Yanchuk Yu.B.(2020). Swimming with teaching methods: educational and methodological manual / comp.: M.Yu. Yachnyuk, I.O. Yachniuk, Yu.B. Yachnyuk Chernivtsi: Chernivtsi National University. University., 216 p. [in Ukrainian]

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.9(169).24
УДК: 796.015.134:793.324-053.5(510)

Осадців Т. П.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри хореографії та мистецтвознавства,
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського,
вул. Костюшка, 11, м. Львів, Україна
Оленич І. М.,
кандидат географічних наук,
доцент кафедри туризму,
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського,
вул. Костюшка, 11, м. Львів, Україна
Жіанкі Жанг,
магістрант кафедри хореографії та мистецтвознавства,
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського,
вул. Костюшка, 11, м. Львів, Україна

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ ВІКОМ 6–7 РОКІВ У БАЛЬНИХ ТАНЦЯХ КНР

Осадців Т. П., Оленич І. М., Жіанкі Жанг. Удосконалення технічної підготовки дітей віком 6–7 років у бальних танцях КНР. У статті розглянуто питання про особливості використання різноманітних методів та засобів технічної підготовки юних спортсменів-танцюристів. Мета роботи – удосконалення технічної підготовки дітей віком 6–7 років у бальних танцях в Китайській народній республіці. Проведено спостереження 28 тренувальних занять, у яких взяли участь 8 танцювальних пар віком 6–7 років. На основі проведеного анкетування китайських фахівців з міста Ухань встановлено, що перевага надається словесним, практичним та наочним методам навчання бальних танців; найбільш значущими є технічна (38,0%), хореографічна і музично-ритмічна (20,0%), а також фізична (20,0%) та функціональна (18,0%) види підготовки. Вперше застосовано методику технічної підготовки, що базувалася на використанні спеціально підібраної системи відповідних вправ для танцюристів-початківців на основі танцювальних фігур рівня STUDENT. У результаті проведеного експерименту були отримані дані, які засвідчили зростання середнього рівня технічної підготовленості китайських танцюристів-початківців на 10,8%. Підтверджено ефективність методики проведення занять із застосуванням спеціальних відповідних вправ та послідовним цілеспрямованим використанням адекватних методів та засобів тренування танцюристів.

Ключові слова: технічна підготовка, діти віком 6–7 років, відповідні вправи, бальні танці.

Osadtsiv Taras, Olenych Iryna, Jianqi Zhang. Increasing the technical conditioning of children aged 6–7 in ballroom dance in China. The article considers the issue of peculiarities of using various methods and means of technical training of young athletes-dancers. The purpose of the work is to improve the technical training of children aged 6–7 years in ballroom dancing in the People's Republic of China. 28 training sessions were observed, in which 8 dance couples aged 6-7 years took part. Based on a survey conducted by Chinese specialists from Wuhan, it was found that preference is given to verbal, practical and visual methods of teaching ballroom dance; the most significant are technical (38.0%), choreographic and musical-rhythmic (20.0%), as well as physical (20.0%) and functional (18.0%) types of training. 95.0% of respondents believe that for the training of novice dancers it would be expedient to use a special set of approach exercises, and it is worthwhile, in the opinion of the majority, in the preparatory part of the lesson; optimal training will be four times a week lasting 120 minutes each, where practicing the basic movements of each dance is given 10–20 minutes, and work on the technique of performing the main figures – about 30 minutes. For the first time, the methodology of technical training was applied, which was based on the use of a specially selected system of subordinate exercises for beginner dancers based on dance figures of the STUDENT level. As a result of the experiment, data were obtained that showed an increase in the average level of technical preparedness of Chinese beginner dancers by 10.8%. At the final stage of the study, there was a tendency to align expert assessments according to all criteria of technical preparedness in all dances, which confirmed the effectiveness of our proposed method of conducting classes using special approach exercises and consistent purposeful use of adequate methods and means of training dancers.

Keywords: technical conditioning, children aged 6–7 years, underwater exercises, ballroom dance.

Постановка проблеми. Бальні (спортивні) танці належать до групи ациклічних, складно-координаційних і техніко-естетичних видів спорту, що вимагає від спортсменів-танцюристів оперативного та якісного оволодіння широким арсеналом технічних елементів під час навчально-тренувального процесу та безпомилкового виконання композицій у екстремальних умовах змагальної діяльності [1, 4]. У процесі багаторічної підготовки танцюристів зміст і структура спортивного тренування змінюються відповідно до вікових особливостей та технічного вдосконалення танцювальних пар [2, 3]. Оскільки першою змагальною категорією у бальних танцях є категорія «Діти» (6–7 років), то саме на етапі початкової підготовки для раціональної побудови навчально-тренувального процесу тренерам необхідно враховувати всі особливості технічної підготовки юних спортсменів. Сам тренувальний процес у танцювальних клубах Китаю відрізняється різноманітними підходами як до методики, так і оцінки його ефективності. Авторами встановлено, що підвищення рівня технічної майстерності у бальних танцях можливе лише при умові оптимального розвитку базових технічних навичок, оскільки формування належного фундаменту технічної підготовленості спортсменів вже на ранніх етапах багаторічної підготовки позитивно позначається на удосконаленні інших компонентів системи підготовки спортсменів [1, 4]. Проте, аналіз науково-методичної літератури дозволив виявити, що на сьогодні у бальних танцях КНР немає достатньої кількості наукових праць, присвячених методиці та вдосконаленню технічної підготовки спортсменів-танцюристів на етапі початкової підготовки [5]. У бальних танцях спортивних клубів Китаю навчально-тренувальний процес полягає у багаторазовому повторенні окремих технічних елементів та змагальних композицій в цілому. Окремі фахівці зі спортивних бальних танців припускають, що у процесі інтенсивної технічної підготовки можливо забезпечити спортсменів-танцюристів відповідним рівнем розвитку технічних навичок та сформувати оптимальний рівень технічної підготовленості, що дозволить успішно реалізувати змагальну діяльність. Такий підхід може забезпечити до певної міри стабільність техніки виконання змагальних композицій, проте, не може бути ефективним засобом удосконалення технічної майстерності юних спортсменів [3, 5]. Розвиток окремих показників техніки повинен відбуватися з урахуванням специфіки змагальної діяльності, віку, стажу занять та кваліфікації спортсменів, етапу підготовки у річному циклі та у системі багаторічної підготовки в цілому [1, 4]. Одним із аспектів розв'язання цієї проблеми може бути удосконалення методики технічної підготовки юних танцюристів, що, у свою чергу, може стати підґрунтям для вдосконалення всього навчально-тренувального процесу у даному виді спорту в Китайській народній республіці.

Мета роботи – удосконалення технічної підготовки дітей віком 6–7 років у бальних танцях КНР. Відповідно до мети у дослідженні були поставлені такі завдання: охарактеризувати сучасний стан питання класифікації технічних дій у бальних танцях; проаналізувати ефективність застосування розробленої системи підвідних вправ для удосконалення рівня розвитку технічної підготовленості спортсменів віком 6–7 років у бальних танцях КНР. Методи дослідження слугували вирішенню поставлених завдань і включали групу теоретичних (теоретичний аналіз і узагальнення даних наукових і методичних джерел, синтез і порівняння) та емпіричних (педагогічне спостереження, опитування, експертне оцінювання) методів.

Бальні (спортивні) танці є відносно молодим видом спорту в КНР, тому їх науково-методична база все ще знаходиться в стадії розробки. Незважаючи на це, китайські танцювальні пари останніми роками досягають значних успіхів на міжнародній арені [5]. Тому вважаємо необхідним вивчення досвіду тренерів-практиків. У процесі нашого дослідження метод педагогічного спостереження використовувався нами з метою визначення змісту технічної підготовки дітей віком 6–7 років, які займаються бальними танцями в КНР. Було проведено прицільне спостереження за процесом навчання з оцінюванням як технічного так і емоційного стану дітей з подальшим аналізом отриманих спостережень. У нашому дослідженні ми застосовували відеозапис навчального заняття (зі згоди учнів та їх батьків), що дало можливість детального спостереження за процесом навчання. Розбір відеозапису тренування проводився з учнями, що дало можливість звернути увагу танцюристів-початківців на характерні помилки. Спостереження здійснювалися за допомогою педагогічного аналізу тренувальних занять з визначенням кількості засобів і методів різної спрямованості, що використовуються на етапі початкової підготовки спортсменів-танцюристів. Об'єктами педагогічного спостереження були: методичні особливості проведення занять, зовнішні прояви техніки виконання рухів, способи виконання технічних елементів і танцювальних фігур [2, 3, 4]. Усього було оглянуто і проаналізовано 28 тренувальних занять.

У нашому дослідженні опитування проводилося з метою вивчення практичного досвіду тренерів, спортсменів та суддів КНР стосовно процесу технічної підготовки у бальних (спортивних) танцях на етапі початкової підготовки. Оскільки нас цікавили конкретні питання пов'язані з методикою проведення навчально-тренувальних занять із танцюристами-початківцями, то зі всієї системи методів опитування ми вибрали саме анкетування [1, 2, 3]. Питання анкети були відкритими і закритими, що дозволяло отримати розширені відомості щодо особливості застосування відповідних методів та засобів технічної підготовки дітей віком 6–7 років, які займаються бальними танцями в КНР. У процесі опитування нас цікавили такі питання: які види підготовки найбільше впливають на результативність змагальної діяльності танцюристів-початківців віком 6–7 років, тривалості та кількості занять на тиждень, послідовності опрацювання танців, потреби у відпрацюванні фігур кожного танцю окремо, кількість часу, який цьому треба приділяти, значущості методів навчання техніці виконання танцювальних фігур і елементів та ін. Зокрема, одним із завдань анкетування було визначення переліку фігур рівня STUDENT щодо їхнього використання у перевірці ефективності програми технічної підготовки, що базується на застосуванні підвідних вправ. Усього було опитано 18 тренерів-хореографів і суддів з бальних спортивних танців (танцювального спорту) м. Ухань (КНР), які дали згоду на проведення дослідження і середній стаж роботи яких становив 12 років.

Бальні танці належать до видів спорту, в яких результат визначається суддями в умовних одиницях за зовнішнім вираженням про точність, складність та красу виконання танцювальних фігур та елементів (танцювальних зв'язок). Тому у нашому дослідженні використано метод експертних оцінок, що застосовувався у процесі педагогічного експерименту, для визначення рівня технічної підготовленості танцюристів-початківців. Нами були запрошені 5 експертів (тренери та судді з бальних танців м. Ухань КНР). Експертам було запропоновано оцінити рівень підготовленості кожного танцюриста у чотирьох танцях (повільний вальс та квікстеп у європейській програмі; ча-ча-ча та джайв у латиноамериканській програмі). Якість виконання дітьми кожного танцю оцінювали за чотирима прийнятими World Dance Sport Federation параметрами: «технічна якість» – це вміння передавати форму і структуру рухів танцювальних фігур кожного окремого танцю (робота стопи і коліна, робота корпусу і т.д.); «музикальність» – (вміння виконувати танцювальні рухи відповідно до темпу і основного ритму музики).

Танцювання в такт означає, що крок завершується не до і не після, а чітко на відповідний рахунок); «навички партнерства» – ((якість позиції пари та взаємодія між партнерами) – це вміння зберігати рівновагу і правильні лінії тіла під час танцю, синхронне виконання танцю, правильне перенесення ваги тіла при виконанні танцювальних фігур, збереження під час танцю ліній рук, спини, плечей, стегон, ніг, голови та шиї, лівої та правої бокових ліній тощо); «хореографія і презентація» – це постановка танцювальної зв'язки з відповідною складністю хореографії, зовнішній вигляд пари, її вміння «показати» себе на паркеті, динаміка та ритмічна інтерпретація танцю (чітка виразність всередині такту, емоційна чутливість до музики, вміння передавати значний об'єм танцювальних рухів, енергетику рухів, максимально застосовувати танцювальний майданчик), артистизм пари [2, 3, 5]. Для оцінювання зазначених параметрів нами була розроблена і конкретизована для кожного параметру техніки п'ятибальна шкала оцінок [2, 3]. Кожному експерту був запропонований протокол, у якому він самостійно, на основі розроблених критеріїв виставляв оцінку кожному танцюристу окремо, після чого дані всіх протоколів експертів оброблялись за допомогою методів математичної статистики.

Напротизагу загальноприйнятій методиці тренувань в КНР, що включають традиційні (для бальних танців) методи показу, багаторазового повторення та виправлення помилок, де тренер сам обирає основні компоненти рухів – у нашому дослідженні педагогічний експеримент проводився з метою визначення ефективності методики технічної підготовки, що базується на використанні підвідних вправ, які спрямовані на поступове засвоєння та полегшення вивчення основних фігур рівня STUDENT, передбачених програмою бальних танців [2, 3, 5]. Педагогічний експеримент проводився на базі клубу спортивного танцю (KCT) «Layout Dance Art School» міста Ухань (Китай) у період з лютого по липень 2023 року (включно). Досліджувані контингент складався з 16 дітей, які склали 8 танцювальних пар початківців віком 6–7 років, що займаються бальними танцями. Експертне оцінювання танцювальних пар відбувалось на початку та у кінці проведення педагогічного експерименту [2, 3].

Результати дослідження та їх обговорення. На основі теоретичного аналізу літературних джерел встановлено, що бальні танці в Китаї є відносно молодим видом спорту, який активно розвивається і здобуває все більшу популярність. Танцювальні елементи характеризуються особливим стилем виконання, великою кількістю складних за структурою рухових дій у парах під музичний супровід. Рівень розвитку науково-методичного забезпечення технічної підготовки у бальних танцях в КНР остаточно не сформований. Насамперед доцільно звернути увагу на науково-методичне обґрунтування специфічних методик технічної підготовки танцюристів на етапі початкової підготовки і системи оцінювання якості виконання фігур бальних танців [5]. У зв'язку зі складною координацією танцювальних рухів для їх вивчення необхідно застосувати фундаментальну теорію формування рухових навичок. Важливим є застосування методів відповідно трьом етапам навчання руховим діям та визначення необхідної і достатньої кількості підвідних вправ [1, 2, 4]. Це дасть можливість описати моделі техніки виконання танцювальних рухів, що дозволить розробити програму технічної підготовки. Існуюча практика оцінювання виконання бальних танців передбачає відносно суддівство, тобто не дозволяє отримати абсолютних оцінок, як в інших видах спорту, де присутні якісні оцінки виконання програми. Звідси виникає потреба розробити систему оцінювання технічної підготовки спортсменів-танцюристів на етапі початкової підготовки [2, 3].

На основі проведеного анкетування китайських спеціалістів бальних танців міста Ухань встановлено, що у системі інтегральної підготовки танцювальних пар віком 6–7 років першого року навчання найбільш значущими є технічна (38,0%), хореографічна і музично-ритмічна (20,0%), а також фізична (20,0%) та функціональна (18,0%) види підготовки. Психологічна (2,0%) і тактична (2,0%) підготовки, на думку опитаних фахівців на цьому етапі підготовки спортсменів не мають суттєвого впливу на змагальний результат юних танцюристів; оптимальними будуть заняття чотири рази на тиждень тривалістю по 120 хвилин кожне (де відпрацюванню основних рухів окремого танцю відводиться – 10–20 хв.; роботи над технікою виконання основних фігур – близько 30 хв.); на першому році навчання вивчають чотири танці – повільний вальс, квікстеп, ча-ча-ча, джайв; 95,0% опитаних респондентів вважають, що на даному етапі підготовки танцюристів доцільним буде використання спеціального комплексу підвідних вправ, причому варто це робити, на думку більшості, у підготовчій частині заняття. Найбільш значущими методами у навчанні техніки фігур та елементів у бальних танцях на етапі початкової підготовки в КНР є пояснення й показ, а також метод цілісної та розчленованої вправи. Досліджено, що існуючі методи класифікації рухів у бальних танцях мають фрагментарний характер і не повною мірою відповідають їхній специфіці. Пропонується класифікувати рухи у бальних танцях за складністю рухів, за частинами тіла, за характером взаємодії партнерів, що дозволить розробити відповідні підвідні вправи та критерії оцінки спортивної техніки [1, 4]. На основі запропонованої класифікації рухів у бальних танцях вперше розроблена система підвідних вправ для спортсменів-танцюристів КНР на етапі початкової підготовки. Для перевірки ефективності застосування підвідних вправ були обрані ті основні танцювальні фігури рівня STUDENT, які відрізняються між собою за структурою та особливостями виконання: у танці «повільний вальс» – «закриті переміни з правої ноги (ПН); з лівої ноги (ЛН)», «правий поворот», «лівий поворот» та «натуральний (правий) спіні поворот»; у танці «квікстеп» – «четвертий поворот вправо», «правий поворот», «прогресивне шассе» та «лок-степ вперед»; у танці «ча-ча-ча» – «основний рух», «алемана» та «повороти на місці вправо, вліво (ВП, ВЛ)»; в танці «джайв» – «фоллевей рок», «зміна місць справа наліво та зміна місць зліва направо», «зміна рук за спиною» та «американський спіні» [2, 3]. Підвідні вправи вивчались у такій послідовності: спочатку вправи для рук і голови, потім для ніг і тулуба [1, 4]. За подібною схемою були розроблені підвідні вправи вищезазначених основних фігур рівня STUDENT для всіх чотирьох танців, що вивчаються дітьми 6–7 років на етапі початкової підготовки. Всі запропоновані нами підвідні вправи, після їх вивчення, включалися у розминку на заняттях з європейської чи латиноамериканської програми бальних танців відповідно [2].

У результаті оцінювання різних показників технічної підготовленості у 16 дітей віком 6–7 років, що займаються бальними танцями в КНР, були отримані дані, які дозволили розробити систему їхньої оцінки за п'ятибальною шкалою [2, 3]. Спираючись на теорію розробки шкал, що засновані на властивостях нормального розподілу, було побудовано шкалу оцінок для кожного з критеріїв, що досліджувались [1, 2, 3]. Оцінювання загального рівня технічної підготовленості юних танцюристів на етапі початкової підготовки вираховувалася з суми середніх оцінок усіх критеріїв. Загальна оцінка або ранг технічної підготовленості дозволяли визначити перспективність кожного окремого танцюриста і танцювальної пари загалом. Як правило,

перспективні танцюристи мали досить високі показники технічної підготовленості. Крім того, отримані дані стали підставою для комплектування танцювальних пар на наступні етапи багаторічної спортивної підготовки, згідно їхнього рівня технічної підготовленості та з урахуванням сумісності партнерів [2, 3, 5].

Ефективність запропонованої методики удосконалення технічної підготовленості китайських дітей віком 6–7 років у танці повільний вальс визначалась на основі порівняння експертних оцінок отриманих танцюристами до і після експерименту. Аналіз експертного оцінювання показав що у результаті експерименту у танцюристів відбулося покращення рівня виконання танцю повільний вальс. Так за критерієм «технічна якість» середньо-групова оцінка вірогідно зросла з $3,77 \pm 0,4$ бала до експерименту до $4,02 \pm 0,3$ бала після експерименту, що становить 7,8% при ($p < 0,05$). За критерієм «музикальність» оцінка вірогідно зросла з $3,88 \pm 0,4$ бала до $4,14 \pm 0,4$ бала, що становить 9,1% ($p < 0,005$). За таким критерієм як «навики партнерства» оцінка танцюристів вірогідно покращилась з $3,59 \pm 0,5$ бала до $3,99 \pm 0,4$ бала, що становить 11,7% ($p < 0,005$). І за таким критерієм як «хореографія і презентація» середньо-групова оцінка вірогідно зросла з $3,39 \pm 0,4$ бала до експерименту до $3,96 \pm 0,4$ бала після експерименту, що становить 14,8% при ($p < 0,05$). Як видно за результатами дослідження у танці повільний вальс за сумою усіх чотирьох критеріїв технічної підготовленості дітей віком 6–7 років у процесі педагогічного експерименту середньо групова експертна оцінка зросла з $3,66 \pm 0,4$ бала на початку до $4,03 \pm 0,4$ бала наприкінці експерименту, що склало 10,8% покращення.

У танці квікстеп: за критерієм «технічна якість» середньо-групова оцінка вірогідно зросла з $3,74 \pm 0,4$ бала до $4,02 \pm 0,3$ бала, що становить 9,1% при ($p < 0,05$); «музикальність» з $3,67 \pm 0,5$ бала до $3,97 \pm 0,4$ бала, що становить 9,2% ($p < 0,005$); «навики партнерства» з $3,58 \pm 0,5$ бала до $3,94 \pm 0,4$ бала, що становить 10,4% ($p < 0,005$); «хореографія і презентація» середньо-групова оцінка вірогідно зросла з $3,61 \pm 0,4$ бала до $3,92 \pm 0,4$ бала, що становить 9,2% при ($p < 0,05$). Загалом у танці квікстеп за сумою усіх чотирьох критеріїв технічної підготовленості дітей віком 6–7 років у процесі педагогічного експерименту середньо групова експертна оцінка зросла з $3,65 \pm 0,5$ бала до $3,96 \pm 0,4$ бала, що склало 9,5% покращення.

У танці ча-ча-ча: за критерієм «технічна якість» середньо-групова оцінка вірогідно зросла з $3,81 \pm 0,4$ бала до $4,14 \pm 0,4$ бала, що становить 9,8% при ($p < 0,05$); «музикальність» з $4,01 \pm 0,4$ бала до $4,23 \pm 0,4$ бала, що становить 7,5% ($p < 0,005$); «навики партнерства» з $3,46 \pm 0,5$ бала до $3,98 \pm 0,4$ бала, що становить 15,1% ($p < 0,005$); «хореографія і презентація» середньо-групова оцінка вірогідно зросла з $3,33 \pm 0,4$ бала до $3,96 \pm 0,4$ бала, що становить 18,7% при ($p < 0,05$). Загалом у танці ча-ча-ча за сумою усіх чотирьох критеріїв технічної підготовленості дітей віком 6–7 років у процесі педагогічного експерименту середньо групова експертна оцінка зросла з $3,65 \pm 0,4$ бала до $4,07 \pm 0,4$ бала, що склало 12,6% покращення.

У танці джайв: за критерієм «технічна якість» середньо-групова оцінка вірогідно зросла з $3,73 \pm 0,5$ бала до $3,98 \pm 0,4$ бала, що становить 9,4% при ($p < 0,05$); «музикальність» з $3,93 \pm 0,5$ бала до $4,07 \pm 0,4$ бала, що становить 5,2% ($p < 0,005$); «навики партнерства» з $3,54 \pm 0,5$ бала до $3,97 \pm 0,4$ бала, що становить 12,8% ($p < 0,005$); «хореографія і презентація» середньо-групова оцінка вірогідно зросла з $3,49 \pm 0,4$ бала до $3,99 \pm 0,3$ бала, що становить 15,1% при ($p < 0,05$). Загалом у танці джайв за сумою усіх чотирьох критеріїв технічної підготовленості дітей віком 6–7 років середньо групова експертна оцінка зросла з $3,67 \pm 0,5$ бала на початку до $4,00 \pm 0,4$ бала наприкінці експерименту, що склало 10,6% покращення.

Таким чином, узагальнюючи наведені дані, можна зробити наступні **висновки**: у результаті проведеного шестимісячного експерименту було доведено ефективність запропонованої методики занять, із включенням у навчально-тренувальний процес китайських спортсменів-танцюристів віком 6–7 років на етапі початкової підготовки спеціального комплексу підвідних вправ, на основі танцювальних фігур рівня STUDENT. Загалом показники технічної підготовленості дітей першого року навчання у всіх чотирьох танцях зросли в середньому на 10,8%. Окрім того, на завершальному етапі спостерігалася тенденція до вирівнювання експертних оцінок за усіма критеріями технічної підготовленості у всіх танцях, що опосередковано підтверджує ефективність запропонованої нами методики застосування комплексу підвідних вправ, і послідовним цілеспрямованим використанням адекватних методів та засобів тренування танцюристів-початківців.

Перспективи подальших досліджень полягатимуть в обґрунтуванні методики проведення занять із використанням підвідних вправ щодо удосконалення технічної підготовки дітей віком 6–7 років, які займаються бальними танцями в КНР, а також у запровадженні нових форм та методів проведення занять із юними танцюристами-початківцями.

Література

1. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта: [уч. для вузов] / Л. В. Волков. – Київ. : Олімпійська л-ра, 2002. – 295 с.
2. Грицишин Т.Р. Технічна підготовка спортсменів-танцюристів, на основі використання підвідних вправ та опорних точок фігур програми Student : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Т. Р. Грицишин; ЛДУФК. – Л., 2007. – 20 с. 57.
3. Осадців Т. П. Оцінка технічної підготовленості танцюристів на етапі попередньої базової підготовки / Т. П. Осадців // Науковий часопис нац. пед. у-ту імені М. П. Драгоманова Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – К., 2014. – Вип. 12 (53) 14. – С. 81–85.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: [уч. тренера высшей квалификации] / В.Н. Платонов. – Киев: О. Л-ра, 2004. – 808 с.
5. Feng, Shu (2002). Ballroom Dancing in China. Available at: <http://www.china.org.cn/english/Life/35933.htm>

References

1. Volkov L. V. Theory and methods of children's and youth sports: [textbook. for universities] / L. V. Volkov. – Kyiv: Olympic Literature, 2002. – 295 p.
2. Hrytsyshyn T.R. Technical training of athletes-dancers, based on the use of leading exercises and supporting points of figures of the Student program: autoref. Thesis...candidate sciences in physics exit and sports: [special] 24.00.01 "Olympic and professional sports" / T. R. Hrytsyshyn; LDUFK – L., 2007. – 20 p. 57.

3. Osadtsiv T.P. Estimation of technical readiness of dancers at the stage of preliminary basic training / T.P. Osadtsiv // scientific journal of the national pedagogic in the name of M.P. Drahomanov Series 15, Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): [collection. Science etc.]. – К., 2014. – VIPs. 12 (53) 14. – P. 81–85.
4. Platonov V.N. The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications: [textbook. coach higher. qualification.] / V.N. Platonov. – К. Olympus literature, 2004. – 808 p.
5. Feng, Shu (2002). Ballroom Dancing in China. Available at: <http://www.china.org.cn/english/Life/35933.htm>

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.9(169).25

Півень О.Б.

Кандидат наук з фізичного виховання, доцент
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

Орлов А.А.

PhD, доцент

Запорізький національний університет

Симченко А. В.

Національний університет фізичного виховання та спорту України

ОПТИМІЗАЦІЯ ТРЕНУВАНЬ У ЗМАГАЛЬНИЙ ПЕРІОД ДЛЯ КВАЛІФІКОВАНИХ БОДІБІЛДЕРІВ: АНАЛІЗ РОЗВИТКУ М'ЯЗОВОЇ МАСИ ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ФОРМИ

У статті розглянуто результати дослідження впливу підготовки змагального періоду на показники окружності м'язових груп у кваліфікованих бодібілдерів. Зазначено, що під час змагального мезоциклу спортсмени використовували структуру тренувальних занять, що включали втягуючий, ударний, мікроцикл, що підводить та змагальний мікроцикл. Проведений аналіз показників окружності плеча, талії та стегна показав статистично значимі відмінності. Зростання окружностей плеча (від $44,1 \pm 0,8$ см до $46,2 \pm 0,5$ см), зменшення окружності талії (від $84,2 \pm 2,3$ см до $77,3 \pm 1,8$ см) та збільшення окружності стегна (від $62,3 \pm 0,9$ см до $64,8 \pm 0,6$ см) були виявлені ($p < 0,05$). Результати свідчать про позитивну динаміку м'язових груп, що має значення у змаганнях з бодібілдингу. Запропонована структура та зміст змагального мезоциклу може бути рекомендована для практичного застосування у тренувальному процесі кваліфікованих бодібілдерів. Подальші дослідження мають на меті розробити структуру та зміст перехідного періоду підготовки для спортсменів, що займаються бодібілдингом. Це сприятиме ще більш ефективнішому досягненню оптимальної форми та результатів на змаганнях.

Ключові слова: бодібілдинг, кваліфіковані бодібілдери, змагальний період, тренування, харчування, м'язова маса

Piven Oleksandr, Orlov Anatoliy, Simchenko Andriy. Optimizing competitive period training for qualified bodybuilders: an analysis of muscle mass development and physique enhancement. This article presents an analysis of the preparation of qualified bodybuilders during the competitive period. The study focuses on the impact of training and nutrition on the development of muscle mass and achieving an optimal physique for bodybuilding competitions.

During the competitive mesocycle, bodybuilders utilized a structured training regimen that consisted of four microcycles: the adaptation microcycle, impact microcycle, recovery microcycle, and competitive microcycle. Each microcycle targeted specific muscle groups and employed varying intensities and volumes of training to stimulate muscle growth and preserve mass.

The research involved 15 qualified bodybuilders affiliated with the regional bodybuilding federations of Kharkiv and Poltava. The study duration spanned 28 days, and the participants' muscle group circumferences were measured at the beginning and end of the research period. Significant statistical differences were observed in the circumference measurements of the shoulder, waist, and thigh ($p < 0.05$). Shoulder circumference increased from 44.1 ± 0.8 cm to 46.2 ± 0.5 cm, waist circumference decreased from 84.2 ± 2.3 cm to 77.3 ± 1.8 cm, and thigh circumference increased from 62.3 ± 0.9 cm to 64.8 ± 0.6 cm.

The results revealed a positive progression in muscle groups, indicating the effectiveness of the competitive mesocycle in bodybuilding competitions. The proposed structured training regimen and microcycle content can be recommended for practical implementation in the training process of qualified bodybuilders. This may further enhance their ability to achieve optimal physique and excel in competitions.

Future research prospects involve the development of a structured training regimen and content for the transitional period of bodybuilding preparation. This can lead to even more effective preparation and performance improvements during competitive events.

In conclusion, the study highlights the importance of a well-designed training regimen and proper nutrition for qualified bodybuilders during the competitive period. The findings provide valuable insights for athletes, coaches, and sports scientists to optimize training strategies and foster success in bodybuilding competitions.

Key words: bodybuilding, qualified bodybuilders, competitive period, training, nutrition, muscle mass

Постановка проблеми.

Під час змагального періоду, тренування бодібілдерів спрямоване на збереження м'язової маси і формування досконалого вигляду. Вони можуть використовувати тренування з великими вагами, ізольовані вправи для зміцнення окремих м'язових груп, а також вправи з високим обсягом та інтенсивність для стимуляції м'язів.

Ключовим аспектом підготовки бодібілдерів до змагального періоду є харчування. Бодібілдери використовують дієту, яка зазвичай складається з високо білкових продуктів (які сприяють росту та відновленню м'язів), різних видів вуглеводів (для