

---

## ЭТАПНЫЕ МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ В УПРАВЛЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ ЮНЫХ ЭСТРАДНЫХ ТАНЦОРОВ

**В.В. Соловцов, А.Ю. Юрцевич**

*Белорусский государственный педагогический университет, г. Минск, Беларусь  
chipka89@mail.ru*

Сложившаяся к настоящему времени в Республике Беларусь система объединяет большое количество школ эстрадных танцев. Этот жанр стал массовым, а занятия приобрели характер тренировочного и соревновательного процесса. Современный эстрадный танец является таким видом деятельности, в котором очень высокий уровень физических напряжений, эмоциональности и энергетических затрат. Поэтому, с первых лет занятий, целесообразно создавать базовую физическую подготовленность с учетом требований специализации в танцах. Для эффективного управления этим процессом целесообразно использование этапных модельных характеристик, как необходимое условие управления физической подготовкой [1]. Такую работу представляется необходимым начинать с возраста 10–12 лет [2].

Цель исследования: определить уровни физической подготовленности и разработать этапные модельные характеристики юных танцоров на основе динамики показателей физической подготовленности в годовых циклах.

Задачи исследования: выявление показателей физического развития и подготовленности юных эстрадных танцоров в 10, 11 и 12 лет; уточнение мотивирующих факторов физической подготовленности; определение степени утилизации возможностей по возрастной динамике показателей физического состояния в годовых циклах тренировки.

Исследования проводились на базе народного коллектива эстрадного танца «Серпантин» УП «Культсервис» Минского тракторного завода. В процессе исследований были проведены поэтапные контрольно-педагогические тестирования девочек, которые проходили в группах эстрадного танца начальную подготовку (таблица).

Анализ динамики физического развития и подготовленности показал неоднозначность изменений в годовых циклах тренировки у девочек, занимающихся эстрадными танцами. Наиболее значимый сдвиг за первый год занятий произошел в показателях гибкости и силы.

В физическом развитии больших изменений не произошло (рост – 1,3 %, масса тела – 2,4 %). Показатели резервных возможностей дыхания имели прирост – 2,8 %, 5,3 %, 6,1 % соответственно.

Содержательный состав тестовых испытаний, имеющих наибольшие темпы прироста, практически остаётся однозначным и на втором этапе тестирования. Это показатели гибкости, силы, скоростно-силовых, качеств, быстроты. Результаты тестовых испытаний, характеризующие физическую подготовленность через два года занятий, по большинству тестов имели более значительный прирост. Показатели гибкости – от 33,3 % до 71,4 %, силы – от 12 % до 53 %, силовой выносливости в динамическом режиме – 17,1 %. Сдвиг в прыжковых тестах в длину с места – 8,5% и в высоту с места по методу Абалакова – 9,1 %. Прирост в показателе частоты шагов в беге на месте за 10 секунд составил 16,6 %.

Годовой прирост показателей дает основание для десятилетнего возраста определить в качестве модельных средние результаты в одиннадцатилетнем возрасте, при среднегодовых темпах прироста от 6 % до 10 % и более. Для возраста 11-ти лет модельными характеристиками можно считать средние показатели тестирования после двухлетней тренировки. Причем по ряду тестов в гибкости и силе сдвиг оказался очень существенный.

Анализ результатов контрольных тестирований на первом и втором этапах позволил определить, что содержательным составом факторов влияющих на результативность танцевальной подготовки являются: двигательно-координационные способности; гибкость; скоростно-силовые качества; аэробная выносливость; способность к частоте движений. Эти данные не расходятся с опубликованными ранее темпами развития физических качеств у девочек в младшем школьном возрасте [3].

**Таблица – Динамика модельных характеристик юных танцоров (девочки)**

Виды испытаний	Статистические показатели						
	Исходн.	После года	После 2 лет	Сдвиг, %			
				за 1-й год	за 2-й год	за 2 года	
	Х	Х	Х				
Длина тела, см	149	151	158	1,3	4,6	6,0	
Масса тела, кг	41	42	43	2,4	2,4	4,8	
ЖЕЛ, мл	2692	2767	2983	2,8	7,8	10,1	
Проба Штанге, с	33	35	36	6,1	2,8	9,9	
Проба Генчи, с	19	20	22	5,3	10,0	15,8	
Глубина наклона, см	11	14	16	27,2	14,3	41,5	
Глубина седа в шпагате, см	Правост.	-9	-7	-6	28,5	16,6	45,1
	Левост.	-12	-9	-7	33,3	28,5	71,4
	Поперечн.	-12	-11	-9	9,1	22,2	33,3
Подъем тул-ща, за 1 мин.	35	38	41	8,6	7,9	17,1	
Прыжок с места (дл.), см	141	151	153	7,1	1,3	8,5	
Прыжок вверх с места, см	33	34	36	3,0	5,8	9,1	
К-во шагов за 10 с	18	19	21	5,5	10,5	16,6	
Челночный бег, с	11,9	11,5	11,2	3,5	2,6	5,9	
<b>Показатели динамометрии:</b>							
Становая, кг	46	51	56	10,8	9,8	21,7	
Левой кисти, кг	13	17	20	30,7	17,6	53,8	
Правой кисти, кг	14	17	21	21,4	23,5	50,0	
Подошв. сгиб-я (лев.), кг	60	65	67	8,3	3,1	11,7	
Подошв. сгиб-я (прав.), кг	56	64	66	14,2	3,1	17,8	

Полученные показатели физического развития и подготовленности являются модельными характеристиками для начинающих эстрадных танцоров и могут применяться для определения направленности отклонений индивидуальных параметров занимающихся от модельных профилей по средним показателям. На основе сравнительного анализа можно вносить корректировки и осуществлять дифференцированный подход в применении физических нагрузок. Разработанные показатели физического состояния девочек по годам подготовки могут выступать в качестве этапных модельных характеристик в соответствии с требованиями к модели потенциальных физических спортивных возможностей. Они позволяют с большей точностью определять степень и направленность отклонения индивидуальных показателей от общего положения и осуществлять управление тренировочным процессом. Разработанные нормативы в совокупности с динамикой в годичных циклах также могут представлять критерии отбора при комплектовании групп.

### **Литература**

1. Набатникова, М.Я. Модельные характеристики юных спортсменов / М.Я. Набатникова // Основы управления подготовкой юных спортсменов / под общей ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. Гл. 3. – С. 41–85.
2. Соловцов, В.В. Модельные характеристики потенциальных возможностей юных девочек-легкоатлеток в процессе отбора и начальной подготовки / В.В. Соловцов, В.А. Соколов // Здоровье для всех: Матер.3 Межд. науч.-практ. конф. – Пинск : Полес. ГУ, 2011. – С. 140–142.
3. Гужаловский, А.А. Периодизация развития физических качеств у детей школьного возраста / А.А. Гужаловский // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта: Респ. Межв. сборник. – Минск: Высшая школа. – 1983. – С. 29–32.