

УДК 793.3:796  
ББК 85.32

**Кравчук А.И., Греков Ю.А. \***

*Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,  
г. Омск, Россия, kravchuk-prof@mail.ru*

*\*Омский государственный медицинский университет,  
г. Омск, Россия, grek\_of@mail.ru*

## **РАЗРАБОТКА СКВОЗНЫХ ТЕСТОВ ДЛЯ ОПЕРАТИВНОЙ ОЦЕНКИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТАНЦОРОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

В данной статье проведен анализ используемых в танцевальном спорте на этапе начальной подготовки контрольных упражнений для оценки уровня видов подготовленности, а также этапных модельных характеристик танцоров 7 и 8 лет. Представлены тесты, которые могут быть использованы при оперативном «сквозном» тестировании видов подготовленности юных танцоров.

**Ключевые слова:** *танцевальный спорт, этап начальной подготовки, контроль, виды подготовленности, «сквозной тест».*

**Кравчук А. И., Греков Ю. А. \***

*Siberian State University of Physical Culture and Sport, Omsk, Russia*

*\*Omsk State Medical University, Omsk, Russia*

## **THROUGH TESTS DEVELOPMENT FOR RAPID ASSESSMENT OF DANCERS SPORTS READINESS AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING**

This article analyzes control exercises used in dance sport at the stage of initial training in order to assess the level of readiness types as well as step-by-step model characteristics of 7 and 8 years old dancers. Presented tests might be used in the rapid "through" testing of young dancers readiness types.

**Keywords:** *dance sport, stage of initial training, control, types of readiness, «through test».*

Ввиду относительной «молодости» танцевального спорта практически отсутствуют научно обоснованные методики контроля тренировочного процесса. При этом в связи со спецификой танцевального спорта занимающиеся уже на первых годах обучения могут принимать участие в соревнованиях. В зависимости от масштаба соревнований, занимающиеся распознают степень достижения спортивных результатов в дошкольном и школьном возрасте. Поэтому управление тренировочным процессом на основе объективизации знаний о подготовленности спортсменов и перспективности показа спортивного результата является перспективным.

Проблема исследования заключается в недостатке знаний о комплексном контроле видов подготовленности танцоров на этапе

начальной подготовки с использованием «сквозного» тестирования.

**Цель исследования** – теоретическое обоснование выделения «сквозных» тестов для оперативного контроля за видами подготовленности танцоров на этапе начальной подготовки.

Педагогический контроль видов подготовленности танцоров 7 и 8 лет на этапе начальной подготовки, представляемый нами [1, 2] позволяет дать оценку общей и специальной физической, функционально-двигательной подготовленности; трем видам технической (музыкально-ритмическая, хореографическая, интеллектуальная) и тактической подготовленности. Комплекс контрольных упражнений для оценки нормативов сторон видов подготовленности танцоров 7 и 8 лет, состоит из 27 тестов, а соревнова-

тельная подготовленность определяется по этапным модельным характеристикам, состоящим из 19 тестов.

Авторы [3], исследовавшие физическую подготовленность дошкольников 4-6 лет, установили, что из 26 тестов физической подготовленности 9 у мальчиков и 12 у девочек являются сквозными для детей данного возраста и совпадают у них в семи физических качествах. Выявление сквозных тестов в определенном периоде развития детей, принадлежность их определенному возрасту и различие по половому признаку позволяет дифференцировано оценивать подготовленность детей и отслеживать динамику ее развития.

Готовность к соревнованиям можно определить по значимым (информационным) тестам с учетом сторон отдельных видов подготовленности, например, по отдельным из 18 показателей физической и координационно-вестибулярной подготовленности гимнастов, имеющих корреляционные связи со спортивным результатом [4]. Это позволяет определять готовность к соревнованиям с учетом многоборья и отдельных видов в соревновательный период подготовки.

При организации этапного контроля следует на всем этапе подготовки использовать экспресс-батарею тестов, которые были бы информативны, значимы для спортивного результата и оставались бы таковыми на всем протяжении этапа подготовки для всех спортсменов, независимо от пола и возраста, которые называют сквозными. Сквозное тестирование предполагает получение данных, в соответствии с которыми должна согласовываться структура тренировочных нагрузок на следующем этапе подготовки. Это позволяет осуществлять контроль за подготовленностью спортсмена и более четко управлять тренировочным процессом. Результаты тестирования подвергаются анализу в зависимости от содержания предыдущего микроцикла. Такой анализ дает информацию о том, какие позитивные или, наоборот, негативные изменения в развитии двигательных качеств и способностей спортсмена имели место в прошедшем микроцикле [5].

Для определения сквозных тестов в танцевальном спорте на этапе начальной подготовки нами были обобщены данные о

контрольных упражнениях и этапных модельных характеристиках танцоров 7 и 8 лет (таблица 1). Контрольные упражнения характеризуют наличие наибольшего числа наиболее высоких внутривидовых корреляционных связей, т. е. наличие большого числа связей избранной двигательной способности с другими внутри вида подготовленности, а также наличие достоверной связи данной двигательной способности со спортивным результатом. Наибольшее число наиболее высоких коэффициентов корреляции позволяет выявить взаимовлияние одних показателей вида подготовленности на другие, при этом такие показатели определяются, как наиболее информативные при оценке вида подготовленности. Этапные модельные характеристики определяются наличием высоких достоверных корреляционных связей двигательных способностей со спортивным результатом на данном этапе подготовки.

С данных позиций нами был проведен анализ двигательных способностей танцоров 7 и 8 лет в соответствии контрольных упражнений модельным характеристикам и определению сквозных тестов с возрастом, полом партнеров, этапом подготовки.

В общей физической подготовленности из восьми физических качеств оказалось два на всем протяжении этапа начальной подготовки: ловкость в челночном беге 3\*10 м, с и скоростная выносливость числа седов за 30 с, кол-во раз. Общая выносливость в беге на один км, мин/с является сквозным тестом для мальчиков на этапе начальной подготовки.

В специальной физической подготовленности из шести специальных физических качеств один соответствует характеристике сквозного теста на этапе начальной подготовки – статическая выносливость мышц рук (с) в танцевальной позе «Рамка». Еще два теста (скоростная выносливость в прыжках со скакалкой за 1 минуту, кол-во раз и быстрота движений стоп за 10 с, кол-во раз) относятся к девочкам обоих возрастов.

Из шести функционально-двигательных способностей две являются сквозными на этапе начальной подготовки: координационные способности в серии прыжков в сочетании с движениями рук, кол-во тактов и

точность мышечных усилий в прыжке в длину с места на 50% от максимального, см. К ним добавляется одна способность – вестибулярная устойчивость в пробе Ромберга, с, характерная для танцоров 7 лет и мальчиков 8 лет.

В технической подготовленности из девяти двигательных способностей две соответствуют характеристике сквозного теста на этапе начальной подготовки: ритмическая память, кол-во ошибок и хореографическая подготовленность линии рук, балл. Еще две присоединяются к ним: музыкально-ритмические способности, кол-во тактов показан не как информативный, а дополнительный тест; а также музыкально-ритмическая координация, кол-во тактов, но он не является контрольным упражнением. Сквозным тестом у 7 лет оказалась способность – хореографическая подготовленность линии ног, балл, значимая для каждого из партнера 8 лет, но она является дополнительным тестом. Ритмическая координация, кол-во ошибок и интеллектуальная подготовленность, балл являются сквозными тестами в 8 лет, а также первая способность – у девочек, а вторая – у мальчиков 7 лет. Хореографическая подготовленность осанки, балл – сквозной тест у 8 лет, является дополнительным, а музыкально-ритмическое переключение, кол-во тактов характерен для девочек 7 и 8 лет, но не является контрольным упражнением.

В тактической подготовленности танцоров на этапе начальной подготовки сквозным тестом является оценка уровня тактического мышления, балл. Высокие достоверные корреляционные связи имеют место между тактической подготовленностью и шестью двигательными способностями у танцоров 7 лет ( $R_s=0,70-0,80$ ) и восемью, включая пять предшествующих, ( $R_s=0,70-0,84$ ) у танцоров 8 лет. Среди них в технической подготовленности четыре теста (10-12 и 14) у танцоров 7 и 8 лет, два (16 и 18) – у 8 лет; в функционально-двигательной подготовленности один тест (7) в обоих возрастах и один (8) у танцоров 7 лет, а у танцоров 8 лет в общей физической подготовленности – ловкость (челночный бег).

Модельные характеристики сторон видов подготовленности юных танцоров 7 и 8 лет позволяют в соответствии со сквозными тестами управлять тренировочным процессом, достигая модельного уровня (таблица 2), прогнозируя готовность к соревнованию и достижению спортивного результата.

### Выводы

1. Педагогический контроль на этапе начальной подготовки танцоров 7 и 8 лет включает 22 сквозных теста, из которых 11 охватывают все семь рассматриваемых видов подготовленности. На этапе начальной подготовки необходимы еще 11 тестов, отражающих двигательные способности, характерные для партнеров танцевальной пары, в каждом возрасте: у мальчиков необходимы три теста: общая выносливость, интеллектуальная подготовленность, вестибулярная устойчивость, а в 8 лет – ритмическая координация; у девочек – четыре: скоростная выносливость, быстрота движений, музыкально-ритмическое переключение, ритмическая координация, а в 7 лет – вестибулярная устойчивость, в 8 лет – интеллектуальные способности. В 8 лет имеется один тест – хореографическая подготовленность осанки.

2. Направленное отслеживание уровня сторон подготовленности и модельного уровня каждого вида подготовленности по сквозным тестам в процессе тренировки, особенно накануне соревнований, позволит проследить и установить соревновательную готовность партнеров и танцевальной пары с учетом уровня проявления сквозных тестов на каждом году тренировки на этапе начальной подготовки.

### Список литературы

1. Греков, Ю.А. Информативные показатели в каждом виде подготовленности танцоров 7 и 8 лет / Ю.А. Греков, А.И. Кравчук // Научные труды: ежегодник. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2013. – С. 71-74.

2. Греков, Ю.А. Модельные характеристики показателей видов подготовленности танцоров 7-8 лет / Ю.А. Греков, А.И. Кравчук // Омский научный вестник. Министерство образования и науки Правительства

Омской области. – Омск: ОмГТУ, 2013. – № 2 (116). – С. 224-228.

3. Гуляйкин, В.А. Обоснование программы массового обследования физической подготовленности дошкольников 4-6 лет / В.А. Гуляйкин, А.И. Кравчук, В.Е. Леванчуков // Тезисы докладов к 11 научной конференции молодых ученых. – Омск, 1984. – С. 25-27.

4. Караваев, А.Ф. Контрольные упражнения, характеризующие подготовленность гимнастов к соревнованиям / А.Ф. Караваев, А.И. Кравчук // Тезисы докладов к 11 научной конференции молодых ученых. – Омск, 1984. – С. 32-34.

5. Усакова, Н.А. Методологические основы применения контрольных тестов для оценки специальной выносливости пловцов / Н.А. Усакова, В.Б. Гилязова // Оценка специальной работоспособности спортсменов разных видов спорта (диагностика, механизмы адаптации, средства коррекции): Сб. науч. статей. – М.: ВНИИФК, 1993. – С. 48-71.

## References

1. Grekov, Ju. A. Informativnye pokazateli v kazhdom vide podgotovlennosti tancorov 7 i 8 let / Ju. A. Grekov, A. I. Kravchuk // Nauch-

nye trudy: ezhegodnik. Omsk: Izd-vo Sib-GUFK, 2013a. S. 71-74.

2. Grekov, Ju.A. Model'nye harakteristiki pokazatelej vidov podgotovlennosti tancorov 7-8 let / Ju. A. Grekov, A. I. Kravchuk // Omskij nauchnyj vestnik. Ministerstvo obrazovaniya i nauki Pravitel'stva Omskoj oblasti. Omsk: OmGTU, 2013b. № 2 (116). S. 224-228.

3. Gul'ajkin, V.A. Obosnovanie programmy massovogo obsledovaniya fizicheskoj podgotovlennosti doskol'nikov 4-6 let / V.A. Gul'ajkin, A.I. Kravchuk, V.E. Levanchukov // Tezisy dokladov k 11 nauchnoj konferencii molodyh uchenyh. Omsk, 1984. S. 25-27.

4. Karavaev, A.F. Kontrol'nye uprazhneniya, harakterizujushhie podgotovlennost' gimnastov k sorevnovaniyam / A.F. Karavaev, A.I. Kravchuk // Tezisy dokladov k 11 nauchnoj konferencii molodyh uchenyh. Omsk, 1984. S. 32-34.

5. Usakova, N.A. Metodologicheskie osnovy primeneniya kontrol'nyh testov dlja ocenki special'noj vynoslivosti plovcov / N.A. Usakova, V.B. Giljazova // Ocenka special'noj rabotosposobnosti sportsmenov raznyh vidov sporta (diagnostika, mehanizmy adaptacii, sredstva korrekcii): Sb. nauch. statej. M.: VNIIFK, 1993. S. 48-71.

Таблица 1 – Сквозные тесты при оценке видов подготовленности танцоров на этапе начальной подготовки

№	Способность	КУ		МХ		Сквозной тест
		7 – 8 лет	7 лет	8 лет		
<i>Общая физическая подготовленность</i>						
1	Ловкость – челночный бег 3*10 м	♀ ♂	♀ ♂	♀ ♂		ЭНП
2	Скоростная выносливость – кол-во седов за 30 с	♀ ♂	♀ ♂	♀ ♂		ЭНП
3	Общая выносливость – бег на 1км	♀ ♂		♂		7-8л(♂)
<i>Специальная физическая подготовленность</i>						
4	Статическая выносливость мышц рук – танцевальная поза «Рамка»	♀ ♂		♀ ♂		ЭНП
5	Скоростная выносливость – прыжки со скакалкой за 1 мин	♀ ♂		♀		7-8л(♀)
6	Быстрота – быстрота движений стоп за 10 с	♀ ♂		♀		7-8л(♀)
<i>Функционально-двигательная подготовленность</i>						
7	Точность мышечных усилий – прыжок в длину с места на 50% от максимального	♀ ♂		♀ ♂		ЭНП
8	Координационные способности в серии прыжков в сочетании с движениями рук	♀ ♂		♀ ♂		ЭНП
9	Вестибулярная устойчивость в позе Ромберга	♀ ♂	♀ ♂	♂		7л(♀♂), 8л(♂)
<i>Техническая подготовленность</i>						
10	Ритмическая память	♀ ♂		♀ ♂		ЭНП
11	Хореографическая подготовленность линии рук	♀ ♂		♀ ♂		ЭНП

№	Способность	КУ		МХ		Сквозной тест
		7 – 8 лет	7 лет	8 лет	8 лет	
12	Музыкально-ритмические способности	♀ ♂	♀ ♂	♀ ♂		ЭНП
13	Хореографическая подготовленность линии ног	♀ ♂	♀ ♂	♀ ♂		ЭНП
14	Музыкально-ритмическая координация	-	♀ ♂	♀ ♂		ЭНП
15	Ритмическая координация	♀ ♂	♀	♀ ♂		7л(♀), 8л(♀♂)
16	Интеллектуальная подготовленность	♀ ♂	♂	♀ ♂		7л(♂), 8л(♀♂)
17	Хореографическая подготовленность осанки	♀ ♂	-	♀ ♂		8л(♀♂)
18	Музыкально-ритмическое переключение	-	♀			7-8л(♀)
<i>Тактическая подготовленность</i>						
19	<b>Тактическая подготовленность – уровень тактического мышления</b>	♀ ♂	♀ ♂	♀ ♂		ЭНП

Примечание: ♀ – показатель, характерный для девочек, ♂ – показатель, характерный для мальчиков, ЭНП – этап начальной подготовки, 8л(♂) – возможно использование данного теста у мальчиков 8 лет.

Таблица 2- Нормативы сквозных тестов при оценке видов подготовленности танцоров на этапе начальной подготовки

№	Способность, единицы измерения	7 лет		8 лет	
		♂	♀	♂	♀
<i>Общая физическая подготовленность</i>					
1	<b>Ловкость – челночный бег 3*10 м, с</b>	9,8-9,0	10,1-9,5	8,9-8,1	9,3-8,9
2	<b>Скоростная выносливость – кол-во седов за 30 с, кол-во раз</b>	14-16	12-14	17-19	15-17
3	Общая выносливость – бег на 1 км, мин/с	6,27-5,56	-	5,55-5,32	-
<i>Специальная физическая подготовленность</i>					
4	<b>Статическая выносливость мышц рук – танцевальная поза «Рамка», с</b>	30,5-44,8		37,8-51,3	
5	Скоростная выносливость – прыжки со скакалкой за 1 мин, кол-во раз	-	35-47	-	42-53
6	Быстрота – быстрота движений стоп за 10 с, кол-во раз	-	23-27	-	25-30
<i>Функционально-двигательная подготовленность</i>					
7	<b>Точность мышечных усилий – прыжок в длину с места на 50% от максимального, см</b>	7,5-3,5		5,5-2,5	
8	<b>Координационные способности в серии прыжков в сочетании с движениями рук, кол-во тактов</b>	6-13		8-14	12-15
9	Вестибулярная устойчивость в позе Ромберга, с	10,0-14,4		15,1-19,5	
<i>Техническая подготовленность</i>					
10	<b>Ритмическая память, кол-во ошибок</b>	3-1		1-0	
11	<b>Хореографическая подготовленность линии рук, баллы</b>	3,6-4,3		4,2-4,7	
12	Музыкально-ритмические способности, кол-во тактов	11-15		14-16	
13	Хореографическая подготовленность линии ног, балл	3,2-4,0		3,8-4,2	4,1-4,6
14	Музыкально-ритмическая координация, кол-во тактов	11-14		13-16	
15	Ритмическая координация, кол-во ошибок	-	6-2	3-0	
16	Интеллектуальная подготовленность, баллы	3,7-4,2	-	4,1-4,6	
17	Хореографическая подготовленность осанки, баллы	-		4,2-4,7	
18	Музыкально-ритмическое переключение, кол-во тактов	-	4,0-3,0	-	2,25-1,5
<i>Тактическая подготовленность</i>					
19	<b>Тактическая подготовленность – уровень тактического мышления, баллы</b>	-2,9 – -2,0		3,3-4,1	

Примечание: ♂ – мальчик, ♀ – девочка.