

## КООРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ПРОСТОРОВОЇ ВИРАЗНОСТІ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ ЄВРОПЕЙСЬКОЇ ПРОГРАМИ

Альберт Лисенко, ст. викладач, здобувач третього (освітньо-наукового)  
рівня вищої освіти

Олена Горбенко к.пед.н., доцент

Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна

**Вступ.** Сучасні тенденції розвитку спортивних танців характеризуються ускладненням змагальної хореографії, що потребує високого рівня фізичної та функціональної підготовленості юних спортсменів. Недостатній розвиток фізичних якостей знижує ефективність засвоєння техніки та негативно позначається на виконавській майстерності спортсменів спортивних танців [5].

У спортивних танцях європейської програми рівня складності OPEN класу (14-15 років) ключовим чинником стають координаційні здібності, які забезпечують просторову точність та художню виразність. Вони інтегрують окремі моторні акти у цілісну форму, дозволяють керувати дугою корпусу, положенням голови, зміщенням центру маси та фазами *Wind-Up, Drive, Rise* у їхньому ритмічному взаємозв'язку.

У віці 14-15 років розвиток координаційних здібностей має критичне значення: формується тонічний контроль стабілізаторів, сенсомоторна точність, ритмічний слух руху, здатність до швидкого перемикання моторних програм та варіативності траєкторій.

**Мета дослідження:** визначити особливості спортивної підготовки та проаналізувати роль координаційних здібностей як чинника удосконалення технічної майстерності у виконанні просторової форми спортсменами спортивних танців віком 14-15 років на етапі спеціалізованої базової підготовки (рівень OPEN клас).

**Методи дослідження** – аналіз науково-методичних джерел, моделей сенсомоторної координації та просторового контролю; побудова концептуальної схеми «координація – просторові параметри – технічна форма – художня виразність»; якісний моніторинг узгодженості фаз *Wind-Up–Drive–Rise*, точності дуги та керованості руху голови у парі; покадрова оцінка траєкторій і ритмічної синхронізації з музичною фразою.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Спортивні танці європейської програми поєднують фізичну, технічну, художню та психологічну підготовку, належать до складно-координаційних видів спорту, де кожен рух має бути не лише технічно точним, а й просторово виразним. Фізична підготовка сприяє швидкому оволодінню навичками та їх закріпленню [1], технічна забезпечує правильність і стабільність рухових структур [6], художня формує естетичну завершеність танцю, а координаційна виступає інтегруючим чинником, що з'єднує всі складові в єдину систему.

У спортивних танцях ключову роль відіграє здатність спортсменів створювати нові, ускладнені рухові форми, збільшувати амплітуду та скорочувати час виконання рухів при мінімальній площі опори. Саме тому практики та дослідники одноставно відносять спортивні (ча-ча-ча, повільний вальс і т. ін.) танці до складно-координаційних видів спорту, де розвиток координаційних здібностей є визначальним фактором досягнення позитивного результату, що проявляється у витонченості та граційності виконання хореографічних композицій [3].

Сучасний рівень розвитку спортивних танців потребує науково обґрунтованих методик, які охоплюють усі аспекти підготовки спортсменів і сприяють формуванню виконавців, здатних досягати високих результатів на міжнародному рівні [6]. Теорія фізичного виховання підкреслює, що координаційні здібності відображають готовність людини до регулювання та керування руховими діями у різних умовах. Вони тісно пов'язані з технікою виконання, здатністю регулювати параметри моторних актів та адаптувати рухову дію відповідно до ситуації [2].

Координаційні здібності забезпечують узгодженість рухів у просторі й часі, створюючи основу для технічної майстерності. Вони проявляються у здатності до просторової орієнтації (контроль дуги, зміщення центру маси), ритмічної координації (синхронність із музичною фразою, узгодженість фаз Wind-Up, Drive, Rise), диференціації параметрів руху (амплітуда, швидкість, плавність), перемикання моторних програм (швидкі переходи без втрати Topline), узгодження дій у парі (синхронність голови, контакт, гармонія форми), а також стабілізації пози (Hold, Extension).

У танцях європейської програми орієнтування у просторі значною мірою покладається на одного з партнерів, тоді як у латиноамериканській програмі обидва спортсмени мають паралельно реагувати на просторові зміни [4]. Недостатній розвиток координаційних здібностей призводить до втрати просторової чіткості, асиметрії та порушення узгодженості у парі.

Координованість рухів тісно пов'язана з іншими складовими координаційних здібностей, насамперед зі здатністю оцінювати й регулювати динамічні та просторово-часові параметри. Високий рівень цих якостей позитивно впливає на узгодженість рухів, а вдосконалення координованості сприяє приросту всіх видів координаційних здібностей [4].

Спортивна біомеханіка, як сучасна галузь науки, застосовує принципи механіки для аналізу рухової діяльності. У спортивних танцях вона дозволяє досліджувати закономірності формування просторової виразності, узгодження рухів та оптимізацію технічних дій. Біомеханічні основи координації визначають якість виконання елементів і забезпечують гармонійне поєднання фізичних, сенсомоторних та естетичних компонентів.

Сенсомоторна інтеграція полягає в узгодженні роботи зорової, вестибулярної та пропріоцептивної систем, що забезпечує точність рухів і стабільність пози. М'язовий контроль реалізується через тоничну роботу стабілізаторів тулуба, стопи та шийного відділу. Кінематичні параметри включають амплітуду дуги (Shape), узгодження Sway, обертання Topline,

положення тазостегнового суглоба, швидкість переміщення центру маси та точність фазових переходів. Енергетичний аспект полягає в економії руху, яка дозволяє зберігати просторову форму навіть при високому темпі виконання.

З огляду на специфіку спортивних танців, розвиток координаційних здібностей слід здійснювати комплексно, поєднуючи вправи на рівновагу, просторову орієнтацію, ритм та рухову пам'ять. Такий підхід забезпечує високу технічну майстерність і створює основу для подальшого зростання спортивних результатів на різних рівнях змагань.

**Висновки.** Взаємозв'язок координаційних здібностей і технічної майстерності є системним і визначальним для досягнення високих результатів у спортивних танцях. Координаційні здібності забезпечують стабільність рухів, їхню ритмічну досконалість та естетичну завершеність, формуючи основу для розвитку спритності. Комплексний розвиток рівноваги, орієнтування в просторі, ритмічності, рухової пам'яті та здатності до диференціації м'язових зусиль створює передумови для формування конкурентоспроможності спортсменів на міжнародному рівні.

#### **Список використаної літератури.**

1. Блажко Н.А. *Моделювання фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменок у черліденгу* : дисертація д-ра філос. : 017; 01. Київ: НУФВСУ, 2023. 221 с.

2. Волков Л. *Фізична підготовка школярів : навчальний посібник*. Київ : Освіта України, 2014. 216 с.

3. Лисенко А., Горбенко О., Гамілова Я. Актуальні проблеми розвитку координаційних здібностей спортсменів спортивних танців Ювенали на етапі початкової підготовки. *Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини: збірник тез III Всеукраїнської наукової конференції, присвяченої Дню науки в Україні (електронне видання)*. Харків: ХДАФК, 2025. 275 с. УДК: 796.011. С.45-46.

4. Хом'яченко О.О. *Конверсія фізичної підготовки з урахуванням функціональних можливостей спортсменів у спортивних танцях* : дисертація д-ра філос. : 017; 01. Київ : НУФВСУ, 2023. 202 с.

5. Horbenko Olena, Lysenko Albert, Shkuryeyev Kyrylo. Improvement of the methodology of developing the physical qualities of athletes in sports dances at the preliminary basic training stage. *Науковий Часопис. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми ФК (ФКС): зб. наук. праць / За ред. О.В. Тимошенка. Київ : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2024. Вип. 7(180)2024. С. 239-242. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7\(180\).47](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).47)*

6. Lysenko A.O., Mishyn M.V., Horbenko O.V., Shkuryeyev K.I., Shyrokovska O.M. Improving the technical training of sport dancers at the specialized basic training stage. *SWorldJournal Issue*. 2025. Vol. 29, Part 3. P. 42–56. DOI: <https://doi.org/10.30888/2663-5712.2025-29-03-045>.