

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ОСНОВА ФОРМУВАННЯ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ

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 спортивні танці належать до ациклічних, складно-координаційних видів спорту, де технічна майстерність формується на основі цілісної взаємодії фізичної та технічної підготовки. Для юних спортсменів віком 10-11 років на етапі попередньої базової підготовки особливо важливим є закладання фундаменту майбутньої майстерності через розвиток базових рухових здібностей. Саме фізична підготовка – загальна і спеціальна – створює умови для ефективного опанування технічних дій європейської програми, таких як Topline, Drive Step, Pointing Step, маятниковий і метрономний свінг.

Дослідження ролі фізичної підготовки як основи формування технічної майстерності юних спортсменів у спортивних танцях є актуальним завданням сучасної педагогіки спорту. Воно дозволяє обґрунтувати методичні підходи до навчально-тренувального процесу, спрямовані на інтеграцію фізичних і технічних компонентів підготовки, що забезпечує ефективний розвиток юних спортсменів спортивних танців та їхню конкурентоспроможність у майбутньому.

Мета дослідження: визначити особливості спортивної підготовки та проаналізувати роль фізичної підготовки як основи удосконалення технічної майстерності спортсменів спортивних танців віком 10-11 років на етапі попередньої базової підготовки (рівень складності «Е» клас).

Матеріал і методи дослідження. Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури з проблеми спортивної та фізичної підготовки у спортивних танцях; систематизація знань щодо розвитку силових і координаційних здібностей як чинників технічної майстерності; вивчення та порівняння техніки виконання базових рухів європейської програми (Topline, Drive Step, Pointing Step, маятниковий і метрономний свінг).

Результати дослідження та їх обговорення. Спортивна підготовка у спортивних танцях є багатокомпонентним процесом, що включає фізичну, технічну, тактичну, психологічну та теоретичну складові. Її мета полягає у формуванні цілісної майстерності спортсмена, де кожен елемент взаємодіє з іншими. Особливість спортивних танців полягає у поєднанні високих вимог до фізичних якостей із художньою виразністю руху. Технічна підготовка не може бути ефективною без відповідного рівня фізичної підготовки, яка забезпечує стабільність, контроль і динаміку рухів.

Одним із проблемних питань фізичної підготовки у спортивних танцях є необхідність розвитку функціональних можливостей спортсменів відповідно до

закономірностей протікання термінових і довгострокових адаптаційних реакцій організму. Для розвитку потужності та ємності енергозабезпечення, силових можливостей і витривалості необхідне застосування засобів загальної фізичної підготовки та режимів роботи, що враховують як загальні, так і індивідуальні параметри навантажень. До таких засобів належать кросова підготовка, робота на силових тренажерах і ергометрах, вправи з власною вагою, спортивні ігри тощо. Вони дозволяють швидко та ефективно розвивати фізичні якості та рухові здібності, підвищувати потужність і ємність системи енергозабезпечення спортсменів. Це розглядається як руховий і функціональний потенціал, що є умовою спеціальної інтенсифікації тренувального процесу [2].

На відміну від циклічних видів спорту, спортивні танці характеризуються різноманітністю рухових структур, постійною зміною ритму та напрямку руху, а також високими вимогами до узгодженості дій партнерів. У цьому контексті фізична підготовка стає ключовим чинником, що дозволяє спортсменам ефективно засвоювати технічні дії та досягати високої майстерності. Відповідно, технічна підготовка повинна враховувати специфіку європейської та/або латиноамериканської програми.

Визначення змісту специфіки техніки виконання танців європейської програми ґрунтується на аналізі, систематизації та класифікації особливостей рухових дій у різних частинах тіла (таблиця 1).

Еволюція спортивних танців призвела до різкої зміни в динаміці, кількості руху і загальному візуальному ефекту кожного танцю. Найбільші зміни відбулися в прагненні сучасних спортсменів спортивних танців більше використовувати верхню частину тіла, а не стопи і ноги. Дії тіла мають вирішальне значення, оскільки вони дозволяють не тільки створювати більш об'ємні і сильні лінії, але також збільшують цілісність пари і створюють ефект легкості в русі.

У дослідженні виділено два рівні специфіки техніки європейської програми (див. рис. 1) [3].

«Дії тіла» – це все ті дії, що зачіпають верхню частину тіла. Є три основні дії тіла: обертання (скручування), хитання (свінг) і розтягнення [1].

Таблиця 1

Етапи виявлення специфіки техніки європейської програми танців

Етап	Зміст етапу	Науково-методичне значення
1	Вивчення літературних джерел	Аналіз науково-методичних праць, дисертацій та навчальних матеріалів, що стосуються технічної та фізичної підготовки у спортивних танцях.
2	Аналіз і систематизація технічних дій у танцювальному спорті	Узагальнення та класифікація рухових елементів, які формують основу техніки виконання танців.
3	Визначення специфічних технічних дій у танцях європейської програми	Окреслення характерних особливостей рухів, що відрізняють європейську програму від інших напрямів спортивних танців.
4	Виділення специфіки технічних дій першого та другого рівнів	Розмежування загальних характеристик рухових дій (перший рівень) та їхніх індивідуальних проявів у кожному окремому танці європейської програми (другий рівень).



Рис. 1. Зміст рівнів специфіки в елементах техніки танців європейської програми

Техніка завжди слідує за творчим талантом збалансованого, ритмічного виконавця, тому з розвитком постави та рамки рук, у поєднанні з бажанням бути більш потужним, ми бачимо, як техніка розвивається у багатьох різних напрямках [4]. Технічна підготовка визначається як процес формування правильних рухових навичок, що відповідають вимогам виду спорту.

Висновки. Технічна підготовка у спортивних танцях неможлива без належного фізичного підґрунтя. Сила забезпечує утримання позиції та стабільність рухів, координація – узгодженість дій партнерів і плавність виконання. Взаємозв'язок фізичної та технічної підготовки проявляється у тому, що фізичні якості не лише створюють умови для засвоєння техніки, але й активно удосконалюються у процесі виконання технічних дій.

Список використаної літератури.

1. Лисенко А.О., Горбенко О.В. *Спортивні танці (європейська програма)*: навч. посіб., Харків : ФОП Бровін О.В., 2020. 344 с.
2. Хом'яченко О., Соронович І. Теоретико-методичне обґрунтування конверсії функціональної підготовленості спортсменів у спортивних танцях. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 2. С. 37–43. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.2.37-43>
3. Daniel Chuban. Exercise Complexes for Improving the Technique of Standard Ballroom Dances Considering the Specificity of Motor Actions. *Physical Culture and Health*. 2023. № 2(86). С. 233-239.
4. Geoffrey Hearn. *A Technique Advanced Standard Ballroom Figures: Waltz, Tango, Slow Foxtrot, Quickstep. Developments Teaching Hints*. London : Geoffrey & Diana Hearn, 2010. 240 p.