

МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
Факультет магістратури, заочного навчання та підвищення кваліфікації
Кафедра танцювальних видів спорту та хореографії

ФЕДОРІН ОЛЕКСІЙ ВОЛОДИМИРОВИЧ

**ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
СПОРТСМЕНІВ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ НА ЕТАПІ
СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

Кваліфікаційна робота

Освітній рівень	<u>Другий (магістерський) рівень</u>
Галузь знань	<u>01 Освіта / Педагогіка</u>
Спеціальність	<u>017 Фізична культура і спорт</u>
Спеціалізація	<u>Тренувальна діяльність в обраному виді спорту</u> <u>(спортивні танці)</u>
Науковий керівник:	Іванов Іван Валентинович, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

АНОТАЦІЯ

ФЕДОРІН ОЛЕКСІЙ ВОЛОДИМИРОВИЧ

«Дослідження програми фізичної підготовки спортсменів спортивних танців на етапі спеціалізованої базової підготовки»

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Актуальність

Сучасні тенденції розвитку спортивних танців у світі демонструють зростання конкуренції на міжнародному рівні, що вимагає від спортсменів ранньої спеціалізації та системного вдосконалення фізичної підготовки. В умовах інтенсифікації тренувального процесу та збільшення обсягів змагальної діяльності особливої актуальності набуває питання оптимізації навантажень, профілактики травматизму та збереження здоров'я спортсменів. Це підкреслює необхідність наукового обґрунтування програм фізичної підготовки, які відповідають віковим і функціональним особливостям юних танцюристів та забезпечують їх поступове входження у спорт вищих досягнень [7; 21; 33; 74].

Специфіка спортивних танців полягає у тому, що базові змагальні й тренувальні навантаження безпосередньо впливають на фізичний стан спортсменів і вимагають використання значних фізичних ресурсів. Діяльність змагальних танцювальних пар, безперечно, вимагає високого рівня розвитку швидко-силових якостей, статичної витривалості, координаційних здібностей тощо, а також уваги, пам'яті та емоційної стійкості, що є важливими чинниками надійного виконання змагальної програми як стандартних, так і латиноамериканських спортивних танців. Крім того, у процесі змагальних виступів спортсмени часто позбавлені інформації про результати суперницьких колективів, що підсилює залежність успішності виступу від вмілого регулювання розподілу власних фізичних сил з метою досягнення фіналу та гідного виступу у фінальному раунді.

У практиці спортивних танців прийнята методика навчання змагальних програм, яка базується на багаторазовому повторенні конкретних техніко-тактичних дій. Проте не завжди така система передбачає цілеспрямований розвиток рухових якостей спортсменів. У сучасній науковій літературі з'являються дискусійні дані щодо особливостей спеціальної фізичної підготовки у спортивних танцях. Суттєвою є проблема оптимізації фізичної підготовки на етапі спеціалізованої базової підготовки з урахуванням вікових, фізичних та функціональних особливостей спортсменів. Це передбачає необхідність перерозподілу засобів загальної та спеціальної підготовки, а також регламентацію інтенсивності фізичного навантаження згідно з функціональним станом спортсменів – питання, яке потребує подальшого глибокого вивчення.

Мета дослідження

Обґрунтувати ефективність комплексної програми удосконалення фізичної підготовки спортсменів спортивних танців на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Завдання дослідження

1. Провести аналіз науково методичної літератури щодо проблематики фізичної підготовки спортсменів спортивних танців на сучасному етапі.
2. Визначити особливості фізичної підготовки спортсменів спортивних танців віком 10-11 років на етапі спеціалізованої базової підготовки.
3. Перевірити ефективність комплексної програми удосконалення фізичної підготовки спортсменів спортивних танців на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Матеріал і методи дослідження

Дослідження проводилося на базі гуртка спортивно-бальної хореографії у Комунальному закладі загальної середньої освіти Балабинського ліцею «Престиж» Запорізької області. Для проведення педагогічного експерименту було сформовано експериментальну та контрольну групи спортсменів віком 10-11 років. Порівняння показників

фізичної підготовленості на початку та після експерименту дозволило визначити ефективність запропонованої програми. Дослідження проводилося протягом навчального року у три етапи.

У процесі вирішення завдань використано такі **методи**: теоретичний аналіз та узагальнення літератури; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Результати

За підсумками педагогічного експерименту встановлено, що у спортсменів експериментальної групи відбулося достовірне покращення ($p < 0,05$) показників сили, витривалості, гнучкості, швидкісно-силових якостей та координаційних здібностей порівняно з контрольною групою. Додатково зафіксовано позитивні зміни у функціональних показниках дихальної системи (життєва ємність легень, життєвий індекс), а також у результатах проби Руф'є.

Висновки

Запропонована комплексна програма удосконалення фізичної підготовки спортсменів спортивних танців на етапі спеціалізованої базової підготовки сприяє підвищенню рівня їх фізичної готовності, оптимізації тренувального процесу та зниженню ризику травматизму. Практична значущість полягає у можливості використання розроблених організаційно-методичних рекомендацій у навчально-тренувальній діяльності, підготовці тренерів-педагогів та викладанні профільних дисциплін.

Ключові слова: спорт; спортивні танці; фізична підготовка; спеціалізована базова підготовка; рухові якості; педагогічний експеримент.

ABSTRACT

FEDORIN OLEKSIY VOLODYMYROVYCH

“Study of the physical training program of sports dance athletes at the stage of specialized basic training”

QUALIFICATION WORK

Relevance

Modern trends in the development of sports dance worldwide demonstrate increasing competition at the international level, which requires athletes to undergo early specialization and systematic improvement of physical training. Under conditions of intensified training processes and increased volumes of competitive activity, the issues of load optimization, injury prevention, and health preservation become particularly relevant. This emphasizes the need for scientifically grounded physical training programs that correspond to the age and functional characteristics of young dancers and ensure their gradual entry into high-performance sport [7; 21; 33; 74].

The specificity of sports dance lies in the fact that basic competitive and training loads directly affect the physical condition of athletes and require significant physical resources. The activity of competitive dance couples undoubtedly demands a high level of speed-strength qualities, static endurance, coordination abilities, as well as attention, memory, and emotional stability, which are crucial factors for reliable execution of both Standard and Latin American dance programs. Moreover, during competitions athletes are often deprived of information about the results of rival pairs, which increases the dependence of success on the skillful regulation of their own physical resources in order to reach the final and perform adequately in the decisive round.

In practice, the methodology of teaching competitive programs in sports dance is based on repeated execution of specific technical and tactical actions. However,

such a system does not always provide targeted development of athletes' motor qualities. Contemporary scientific literature presents controversial data regarding the specifics of special physical training in sports dance. A significant problem is the optimization of physical training at the stage of specialized basic preparation, taking into account the age, physical, and functional characteristics of athletes. This requires redistribution of general and special training means, as well as regulation of training intensity according to the functional state of athletes – an issue that needs further in-depth study.

Purpose of the study

To substantiate the effectiveness of a comprehensive program for improving the physical training of sports dance athletes at the stage of specialized basic preparation.

Research objectives

1. To analyze scientific and methodological literature concerning the problems of physical training of sports dance athletes at the present stage.
2. To determine the peculiarities of physical training of sports dance athletes aged 10-11 years at the stage of specialized basic preparation.
3. To test the effectiveness of a comprehensive program for improving the physical training of sports dance athletes at the stage of specialized basic preparation.

Material and Methods of research

The study was conducted at the sports ballroom choreography club of the Balabyno Lyceum "Prestige," Zaporizhzhia region. For the pedagogical experiment, experimental and control groups of athletes aged 10-11 years were formed. Comparison of physical fitness indicators at the beginning and after the experiment allowed determination of the effectiveness of the proposed program. The study was carried out during one academic year in three stages.

The following methods were used: theoretical analysis and generalization of literature; pedagogical observation; pedagogical testing; pedagogical experiment; methods of mathematical statistics.

Results

Based on the pedagogical experiment, it was established that athletes in the experimental group showed significant improvements ($p<0.05$) in strength, endurance, flexibility, speed-strength qualities, and coordination abilities compared to the control group. Additionally, positive changes were recorded in functional indicators of the respiratory system (vital lung capacity, vital index), as well as in the results of the Ruffier test.

Conclusions

The proposed comprehensive program for improving the physical training of sports dance athletes at the stage of specialized basic preparation contributes to raising their level of physical fitness, optimizing the training process, and reducing the risk of injuries. The practical significance lies in the possibility of applying the developed organizational and methodological recommendations in training activities, in the preparation of coach-teachers, and in teaching specialized disciplines.

Keywords: sport; sports dance; physical training; specialized basic preparation; motor qualities; pedagogical experiment.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	10
РОЗДІЛ 1 СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СКЛАДНО-КООРДИНАЦІЙНИХ ВИДАХ СПОРТУ ТА СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ.....	14
1.1 Актуальні аспекти фізичної підготовки спортсменів у складно координаційних видах спорту та спортивних танцях.	14
1.2 Основні підходи до фізичної підготовки спортсменів у складно координаційних дисциплінах і спортивних танцях...	16
1.3 Характеристика структурних компонентів фізичної підготовленості спортсменів у спортивних танцях та суміжних видах спорту	19
1.4 Структурні особливості і зміст тренувального процесу фізичної підготовки спортсменів спортивних танців на етапі спеціалізованої базової підготовки.....	22
1.5 Сучасні підходи до оптимізації фізичної підготовки спортсменів спортивних танців на етапі спеціалізованої базової підготовки.....	24
1.6 Методичні підходи до трансформації фізичної підготовленості з урахуванням демонстрації майстерності у спортивно-мистецьких дисциплінах.....	28
1.7 Характеристика спортивних танців як виду спорту.....	32
1.7.1 Танець як засіб формування фізичної культури особистості...	33
1.7.2 Історичні аспекти розвитку спортивного танцю.....	34
1.7.3 Спортивний танець як вид змагальної діяльності.....	36
Висновки до 1 розділу.....	38
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	41
2.1 Завдання дослідження	41
2.2 Методи дослідження.....	42

2.3 Організація дослідження.....	50
РОЗДІЛ 3 АНАЛІЗ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	52
3.1 Базові параметри фізичної підготовленості юних спортсменів у спортивних танцях.....	52
3.2 Аналіз змісту та складності змагальної програми класифікаційних категорій у спортивних танцях.....	54
3.3 Кореляційний аналіз взаємозв'язку фізичної та технічної підготовки юних спортсменів.....	58
3.4 Комплексна програма фізичної підготовки юних спортсменів спортивних танців: методи та засоби реалізації.....	63
3.4.1 Аналіз впливу комплексної програми на фізичну підготовленість юних спортсменів 10-11 років.....	68
3.4.2 Вплив комплексної програми фізичної підготовки на технічну майстерність юних спортсменів спортивних танців...	73
Висновки до розділу 3.....	76
ВИСНОВКИ.....	78
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	81
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	82
ДОДАТКИ.....	91

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасний розвиток спорту, його популяризація та глобалізація, а також швидка поява нових видів і дисциплін зумовлюють потребу пошуку новітніх шляхів удосконалення підготовки та змагальної діяльності спортсменів. Як невід’ємний аспект сучасної спортивної науки, тренувальний процес вимагає системного оновлення через побудову та програмування підготовки з урахуванням специфіки кожного виду спорту [3; 25; 46].

Аналіз сучасної теорії та методики підготовки засвідчує тенденцію до диференціації та індивідуалізації тренувально-змагальної діяльності: В.М. Платонов [46; 48] акцентує формування системи тренування кваліфікованих спортсменів, що відповідає специфічним вимогам обраної дисципліни. Такий підхід передбачає збільшення частки допоміжної, а особливо спеціальної підготовки, оптимізацію організації змагальної діяльності через удосконалення її компонентів на етапах підготовки до вищих досягнень та максимальної реалізації індивідуальних можливостей, а також створення належного функціонального фундаменту на ранніх етапах багаторічної підготовки [7; 21; 33].

Специфіка спортивних танців полягає у тому, що базові змагальні й тренувальні навантаження безпосередньо впливають на фізичний стан спортсменів і вимагають мобілізації значних фізичних ресурсів. Діяльність змагальних пар потребує високого рівня розвитку швидкісно-силових якостей, статичної витривалості, координаційних здібностей, а також уваги, пам’яті та емоційної стійкості – чинників, що визначають надійність виконання програм європейської та латиноамериканської дисциплін. Додатковим викликом є обмежена змагальна інформація в реальному часі, що підсилює залежність успіху від умілого розподілу власних сил для виходу до фіналу та підтримки якості виконання у вирішальних турах.

На етапі спеціалізованої базової підготовки тренувальна та змагальна діяльність у спортивних танцях сьогодні охоплює вікові категорії «Ювенали 2», «Юніори 1» і «Юніори 2» (10-15 років) – ключову фазу завершення формування функціональних систем організму, що визначають високу спеціальну працездатність при виконанні інтенсивних танцювальних програм.

Як невід’ємна ланка багаторічної підготовки, цей етап є вирішальним для визначення спортивної орієнтації, базованої на вроджених задатках і генетичних факторах [49; 74], з подальшим вибором напрямку спеціалізації (латина чи стандарт) та поступовим заглибленням у специфіку обраної програми.

Літературний аналіз підтверджує нагальну потребу в розробленні наукових засад організації тренувального процесу у спортивних танцях, із критичним переосмисленням засобів, форм та методів фізичної підготовки [74]. Попри внесок О.В. Путицевої, О.М. Калужної, М.О. Теренової, Г.А. Чикалової, Т.П. Осадцева та О.М. Демідової, завдання раціонального розвитку рухових якостей у спортсменів 10-11 років на етапі спеціалізованої базової підготовки залишається недостатньо дослідженим [16; 17; 38; 42; 43; 45; 74].

Традиційна методика навчання змагальних програм, що спирається на багаторазове повторення техніко-тактичних дій, не завжди забезпечує цілеспрямований розвиток провідних рухових якостей. Дискусійним є зміст спеціальної фізичної підготовки та оптимізація навантажень з урахуванням вікових, фізичних та функціональних особливостей: необхідні перерозподіл загальної й спеціальної підготовки, регламентація інтенсивності та контроль функціонального стану – питання, що потребують подальшого вивчення.

Мета дослідження – обґрунтувати ефективність комплексної програми удосконалення фізичної підготовки спортсменів спортивних танців на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Завдання дослідження:

1. На підставі аналізу наукової та спеціальної літератури, даних мережі Інтернет, а також виконавського, тренерського й викладацького досвіду визначити проблематику фізичної підготовки спортсменів спортивних танців на сучасному етапі.

2. Визначити особливості фізичної підготовки спортсменів спортивних танців віком 10-11 років на етапі спеціалізованої базової підготовки.

3. Перевірити ефективність комплексної програми удосконалення фізичної підготовки спортсменів спортивних танців на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес спортсменів спортивних танців.

Предмет дослідження – фізична підготовка спортсменів спортивних танців на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Методи дослідження:

- *теоретичні*: аналіз та узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури;

- *емпіричні*: педагогічне спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент;

- *статистичні*: методи математичної статистики для обробки результатів.

Наукова новизна

Теоретично обґрунтовано і проаналізовано кількісний склад і тенденції зміни обсягу роботи у спортивних танцях від «Е» до «С» класу.

Виявлено провідні фізичні якості через розрахунок коефіцієнтів взаємозв'язку між оцінками техніки виконання танців і показниками фізичної підготовленості.

Розроблено та перевірено ефективність комплексної програми удосконалення фізичної підготовки спортсменів спортивних танців на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Практична значущість

Створено організаційно-методичні рекомендації для проведення тренувальних занять спортсменів спортивних танців на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Матеріали дослідження можуть бути використані у підготовці тренерів-педагогів, викладанні навчальних дисциплін і проведенні тренувальних занять.

Комплексна програма інтегрована у навчально-виховний процес гуртка спортивно-бальної хореографії Комунального закладу загальної середньої освіти Балабинського ліцею «Престиж», Кушугумської селищної ради, Запорізького району, Запорізької області.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи

Склад: вступ, 3 розділи, висновки, додатки, список використаних джерел.

Обсяг: 80 сторінок основного друкованого тексту.

Бібліографія: 99 джерел у списку використаної літератури, із них 19 англійською мовою.

РОЗДІЛ 1

СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СКЛАДНО-КООРДИНАЦІЙНИХ ВИДАХ СПОРТУ ТА СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ

1.1. Актуальні аспекти фізичної підготовки спортсменів у складно-координаційних видах спорту та спортивних танцях

В останні роки все більш актуальним стає питання вдосконалення методів підготовки спортсменів у складно-координаційних видах спорту, що характеризуються високими вимогами до фізичних, технічних, тактичних та психологічних характеристик учасників. До таких дисциплін належать гімнастика, фігурне катання, акробатика та інші, які потребують застосування специфічних підходів до тренувань і підготовки [61; 68].

Тривала спортивна підготовка як процес змагальної та тренувальної діяльності передбачає послідовне впровадження завдань, засобів, методів і форм організації навчання на кожному етапі вдосконалення. У цьому контексті педагогічні методи мають забезпечувати синергію між тренувальним і змагальним навантаженням, адже молодим спортсменам необхідно опанувати рухові уміння та навички в обсязі, який дозволить їм у майбутньому долати значні змагальні виклики [3].

Вагомий внесок у розробку методики тренувань у складно-координаційних видах спорту зробили Д. Смирнов та О. Колесник, які акцентували увагу на індивідуалізації програм з урахуванням особливостей конкретної дисципліни та фізіологічних характеристик спортсменів [55].

Окремі дослідження, присвячені гімнастиці, підкреслюють важливість раннього розвитку та постійного вдосконалення технічних навичок. Подібні висновки містяться у працях О. Верняєва, де наголошується на необхідності

формування індивідуалізованих програм для розвитку таких фізичних якостей, як сила, гнучкість і витривалість [9].

Ключовим аспектом підготовки є розвиток координаційних здібностей, що, за даними А. Шустера та М. Любчича, виступає визначальним фактором успіху у складно-координаційних видах спорту. Систематичні тренування, спрямовані на удосконалення балансу, гнучкості, сили та витривалості, є необхідними для підвищення рівня спортивної майстерності. Особлива увага приділяється акробатиці, де розвиток координації та рівноваги має критичне значення [3]. Дослідження технічних аспектів виконання акробатичних елементів, розглянуті в низці робіт, демонструють важливі умови для досягнення високих результатів [13; 67].

Психологічна підготовка займає не менш важливе місце у загальному процесі тренування. За даними Гордієнка (2021), розвиток ментальної стійкості, концентрації та стресостійкості є невід'ємною частиною тренувального процесу, що вимагає регулярного впровадження психологічних тренувань та сесій саморегуляції, особливо у видах спорту з високими координаційними вимогами [3].

Тактична підготовка також має велике значення: спортсмени опановують уміння аналізувати динаміку змагань, розробляти стратегії ефективного використання своїх навичок і сильних сторін, а також адаптуватися до змінних умов змагальної діяльності [9].

Таким чином, підготовка спортсменів у складно-координаційних видах спорту та спортивних танцях вимагає комплексного, інтегрованого підходу, який передбачає розвиток технічних навичок, фізичної витривалості, психологічної стійкості та тактичної майстерності. Особливо важливо підкреслити, що у дисциплінах із високими вимогами до координації рухів пріоритет надається розвитку техніки та розширенню комплексу вправ, спрямованих на підвищення гнучкості, рівноваги, сили та витривалості [3].

Сучасні дослідження у сфері спортивної науки, зокрема роботи С. Кравцова та А. Іванова, акцентують важливість залучення новітніх

технологій до тренувального процесу. Аналіз відеоданих, біомеханічне моделювання та моніторинг фізіологічних показників стають невід’ємними інструментами оптимізації навантажень і підвищення ефективності тренувань [3].

Багато дослідників дійшли висновку, що сучасний підхід до підготовки спортсменів у складно-координаційних видах спорту неможливий без комплексного застосування різноманітних методів і технік, які інтегрують фізичні, технічні, тактичні та психологічні компоненти [9]. Науковий аналіз публікацій демонструє, що сучасні стратегії тренування спрямовані на розвиток технічних умінь, фізичної підготовки, командної взаємодії та креативної психологічної стійкості [15].

Літературний огляд свідчить, що питання організації тренувального процесу та змісту підготовки у складно-координаційних видах спорту, зокрема у спортивних танцях, привертало увагу численних фахівців у таких галузях, як художня гімнастика, спортивна акробатика, естетична гімнастика, спортивна аеробіка та черліденг [3; 8; 56; 66].

Отже, ефективність підготовки спортсменів у складно-координаційних видах спорту визначається глибоким розумінням специфіки цих дисциплін, безперервним удосконаленням методів тренувань та інтеграцією новітніх досліджень і технологій у тренувальний процес.

1.2. Основні підходи до фізичної підготовки спортсменів у складно-координаційних дисциплінах і спортивних танцях

Фізична підготовка виступає фундаментом для засвоєння різноманітних рухових дій і є необхідною умовою для швидкого оволодіння вміннями та навичками, які надалі закріплюються у процесі тренувального циклу [53]. У цьому контексті спеціальна фізична підготовка базується на міцних засадах загальної фізичної готовності спортсменів і спрямована на

розвиток таких ключових фізичних якостей, як сила, швидкість, витривалість, спритність і гнучкість, що є невід'ємними для досягнення високих результатів у конкретному виді спорту [46].

Протягом багатьох десятиліть проблема розробки ефективних засобів і методів розвитку фізичних якостей займала провідне місце як у спортивній науці, так і в практичній діяльності. Накопичення великого обсягу емпіричних даних та проведення комплексних теоретичних узагальнень дозволили сформуванню сучасного розуміння процесу фізичного тренування [74]. При цьому наукові дослідження нерідко спираються на практичний досвід, який збагачує методику розвитку різних фізичних якостей, хоча окремі праці вказують на існування протиріч та однобічності певних підходів [48].

Фізичні якості у спортивних дисциплінах проявляються у складній взаємодії між собою, взаємопроникненні зі спортивною технікою, тактикою та психологічною підготовкою, і входять до складу рухових дій, характерних для успішної змагальної діяльності. З огляду на це, фахівці наголошують, що розвиток фізичних якостей має орієнтуватися на їх реалізацію у комплексних, багатокomпонентних рухових актах. Використання неспецифічних засобів може стати перешкодою для подальшого технічного вдосконалення або навіть фактором ризику травматизму [46; 48; 62].

У процесі фізичної підготовки спортсменів необхідно враховувати низку основних принципів [48]:

- максимізація та гармонізація розвитку;
- відповідність фізичної підготовки віковим особливостям спортсмена;
- безперервність тренувальних впливів;
- єдність загальної і спеціальної підготовки;
- варіативність та хвилеподібність навантажень;
- інтеграція фізичної підготовки з поза-тренувальними факторами;
- профілактика перетренованості та травматизму.

Сучасні науковці наголошують на важливості оптимізації прагнення до максимально можливого рівня розвитку різних фізичних якостей та їх збалансованості. Це вимагає органічного поєднання фізичної підготовки з іншими видами підготовки [2; 5; 7; 46]. Надмірний або недостатній розвиток окремої рухової якості чи функціональних можливостей організму може негативно позначитися на ефективності тренувального процесу. Так, надмірний розвиток максимальної сили або збільшення м'язової маси може обмежувати прояв швидкісних здібностей, зменшувати амплітуду рухів і витривалість спортсмена. Водночас недостатній рівень сили призводить до обмеження потужності рухів та зниження координаційних здібностей, що пов'язані з процесами прискорення, уповільнення і зміни напрямку рухів [48].

Це зумовлює необхідність пошуку оптимального підходу до розвитку провідних фізичних якостей, що відповідають специфічним вимогам виду спорту. Низка фахівців відзначає, що формування рухових якостей та їх реалізація у змагальній діяльності тісно пов'язані з ефективністю нейронної регуляції, яка забезпечує досконалу координацію рухів, правильне виконання техніки та оптимізацію рухових дій [1; 7]. У цьому контексті від тренера вимагається підбір раціональних і технічно обґрунтованих вправ, здатних забезпечити високу ефективність фізичної підготовки, її відповідність специфіці виду спорту та профілактику травматизму.

У спеціальній літературі [23; 46] наведено різні моделі планування фізичної підготовки у системі багаторічного вдосконалення спортсменів. Наприклад, британські фахівці рекомендують орієнтуватися на переважний розвиток різних рухових якостей у юних спортсменів згідно з чутливими періодами розвитку. Інші автори акцентують увагу на підвищенні силових можливостей і потужності у постпубертатному віці. Для спортсменів старшого віку особливий акцент робиться на розвиток швидкісних здібностей, тоді як витривалість, пов'язана з функціонуванням

киснево-транспортної системи, рекомендується розвивати у значному обсязі як у пубертатному, так і у постпубертатному періодах [7; 48; 64].

1.3. Характеристика структурних компонентів фізичної підготовленості спортсменів у спортивних танцях та суміжних видах спорту

Результатом процесу фізичної підготовки є фізична підготовленість, що проявляється у рівні розвитку фізичних якостей, необхідних для ефективної тренувальної та змагальної діяльності, а також у можливостях різних функціональних систем, які забезпечують цей рівень. Фізичні якості, що реалізуються у комплексі рухових навичок і умінь, становлять фундамент процесів фізичної та технічної підготовки в будь-якому виді спорту [7; 48].

Літературні джерела вказують, що рівень розвитку фізичних якостей безпосередньо впливає на ефективність вирішення завдань технічної підготовки спортсменів, до яких належать [7; 48]:

- збільшення обсягу та різноманітності рухових умінь і навичок;
- досягнення високої стабільності та раціональної варіативності спеціалізованих рухів і прийомів, що формують основу техніки конкретного виду спорту;
- послідовне перетворення засвоєних прийомів у доцільні та ефективні змагальні дії;
- удосконалення структури рухових дій, їх динаміки і кінематики з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів;
- підвищення надійності та результативності технічних дій у екстремальних змагальних умовах;
- вдосконалення технічної майстерності відповідно до вимог сучасної спортивної практики.

Саме різноманітність рухових умінь і технічна майстерність є ключовою умовою успішної реалізації загального рівня фізичної підготовленості.

За даними Muraoka та колективу, нейрорегуляторні механізми управління рухами удосконалюються вибірково, орієнтуючись на специфіку відповідних видів рухової активності. Феномен перенесення проявляється при відносно подібних за динамікою і кінематикою рухових структурах. Подібні результати отримали Kato із співавторами, які підкреслюють пряму залежність між розслабленням м'язів-антагоністів та зниженням активності синергістів, коли скорочення м'язів однієї кінцівки стимулює скорочення м'язів іншої [7].

Дослідження Vanderburgh, Seely [54], Бар-Ор і Роуланд [5] свідчать про суттєві відмінності у рівні силових якостей між чоловіками та жінками, що пояснюється більшим обсягом м'язової та худой маси тіла у чоловіків. Stone із співавторами зазначає, що існують додаткові чинники, які впливають на ці відмінності. Garhammer та Kraemer [7] встановили, що у спеціальних рухових вправах у жінок, порівняно з чоловіками, спостерігаються нижчі показники пікової сили та вихідної потужності з урахуванням відносного обсягу м'язової маси. Miller [7; 89] вказує, що середньостатистична сила жінок становить 65-70% від сили чоловіків щодо різних м'язових груп. Для верхньої частини тіла цей показник сягає близько 60% на кілограм маси та 70–75% на кілограм худой маси, тоді як для нижньої частини тіла відмінності менш виражені: 80-85% на кілограм маси та близько 95% на кілограм худой маси. Більш рівномірний розподіл м'язової маси у чоловіків обумовлює вищий показник сили для верхньої частини тіла [7].

Зі зростанням спортивної майстерності жінок деякі відмінності між статями дещо згладжуються, проте вони залишаються значними й обов'язково враховуються у процесі підготовки. Це пояснюється більшою схильністю жінок до травм опорно-рухового апарату. Наприклад, ймовірність отримання травм при виконанні концентричних, ексцентричних і

пліометричних вправ у жінок у 6 разів вища, ніж у чоловіків. Уточнення техніки рухів і зміцнення зв'язок колінного суглоба за допомогою біомеханічно обґрунтованих вправ істотно знижують ризик травматизму [7].

Фахівці звертають увагу на необхідність приділення особливої уваги тренуванню м'язів верхнього плечового поясу та тулуба у жінок, оскільки недостатній розвиток верхньої частини тіла може стати лімітуючим чинником для розвитку силових можливостей нижньої частини. За даними Sale [7], жінки демонструють вищу ефективність при виконанні вправ, що поєднують концентричний та ексцентричний режими роботи м'язів, оскільки вони ефективніше використовують енергію амортизації, накопичену в результаті ексцентричного скорочення, і виявляють більшу стійкість до стомлення.

Hakkinen, Lloyd і Faigenbaum підкреслюють, що для жінок основним напрямом розвитку силових якостей є вдосконалення процесів нервової регуляції, хоча роль гіпертрофії м'язів теж не можна недооцінювати. У чоловіків же сила значною мірою обумовлена саме гіпертрофією м'язів [7; 48]. Sands та McNeal наголошують на перевагах більшої гнучкості та рухливості суглобів у жінок, що обумовлено анатомічними та фізіологічними особливостями жіночого організму [7].

Змагальна діяльність у багатьох видах спорту пов'язана з проявами різних видів сили (максимальної, вибухової, стартової, силової витривалості), які виникають у складній взаємодії, а також із силою, що реалізується у режимах концентричного, ексцентричного, ізометричного, пліометричного, балістичного та інших типів скорочень. Наприклад, при розвитку максимальної сили рекомендується орієнтуватися на оптимальний рівень, характерний для конкретного виду спорту. Крім того, швидкісні та координаційні здібності у складних рухових діях (прискорення, уповільнення, зупинки та зміна напрямку руху) значною мірою залежать від силових можливостей спортсмена [7; 48].

Специфіка кожного виду спорту визначає вимоги до певних силових якостей. Для спортивної практики велике значення має взаємозв'язок між різними видами сили: одні дисципліни вимагають високого рівня максимальної та швидкісної сили, інші – силової витривалості, ще інші – швидкісної сили, а окремі потребують рівномірного розвитку різних силових якостей. Надмірний або недостатній прояв сили може негативно впливати на техніку рухів та інші фізичні характеристики, що у підсумку позначається на змагальному результаті.

Для складно-координаційних видів спорту і спортивних танців питання оптимізації силових якостей є надзвичайно актуальними. Правильна організація тренувального процесу та розробка спеціалізованої програми силового спрямування сприятимуть розвитку фізичних якостей, ефективному засвоєнню техніки рухів і формуванню координаційно-ритмічної структури в умовах високої змагальної діяльності [7].

1.4. Структурні особливості і зміст тренувального процесу фізичної підготовки спортсменів спортивних танців на етапі спеціалізованої базової підготовки

Досвід останніх років переконливо демонструє, що етап спеціалізованої базової підготовки є ключовим і ефективним для спортсменів, орієнтованих на високі досягнення. Зростання спортивних результатів можливе лише за умови, що техніка виконання вправ відповідає певному рівню фізичної готовності. Саме тому більшість фахівців зі спортивних танців визнають суттєву залежність між ефективністю виступів і оптимальним поєднанням фізичної та технічної підготовки. Фізична підготовка у спортивних танцях виконує не лише роль базової складової, а й повинна бути спрямована на розвиток провідних рухових здібностей [73]. Достатній рівень фізичної готовності забезпечує цілісність, ритмічність і

безпеку тренувального процесу, а також виступає критерієм сумісності партнерів у парі [74].

Розуміння загальної структури багаторічного вдосконалення у спорті є надзвичайно важливим, адже кожен етап має власні цільові установки, що впливають на становлення спортивної майстерності та тривалість кар'єри спортсмена. Тренувальний процес, що триває від початку занять у спортивній секції до досягнення високих результатів, може охоплювати 7-10 років. Цей проміжок визначається як видом спорту, так і індивідуальними особливостями спортсмена. Протягом усього періоду багаторічної підготовки змінюються завдання, методи, засоби тренувань, співвідношення навантажень різної інтенсивності та їх обсяг. Усі ці параметри залежать від анатомо-фізіологічних характеристик, вікових особливостей, індивідуальної динаміки становлення майстерності, обраної стратегії підготовки та специфіки виду спорту [74].

У науковій літературі структура багаторічної підготовки розглядається по-різному. Так, В.М. Платонов [46; 47] поділяє її на сім етапів, кожен з яких має власні цілі, завдання, засоби та вікові межі, що відповідають специфіці відповідної дисципліни. Виключне значення для становлення спортивної кар'єри належить етапу спеціалізованої базової підготовки, який у спортивних танцях охоплює вік 10-11 років (вікові категорії «Ювенали 2» та «Юніори 1») і визначає майбутню спеціалізацію спортсменів за обраними програмами (європейська, латиноамериканська або програма «10 танців»).

Завданням цього етапу є створення передумов для інтенсивного тренування на наступних щаблях спортивного вдосконалення [73]. На етапі спеціалізованої базової підготовки тренувальна робота стає більш спеціалізованою. Річний обсяг занять зростає до 600-800 годин, де загальна фізична підготовка становить приблизно 20%, допоміжна – 30%, а спеціальна фізична – 50% від загального обсягу тренувань. Саме на цьому етапі уточнюється майбутня спортивна спеціалізація спортсменів спортивних танців.

Основними завданнями спеціалізованої базової підготовки є:

- розвиток спеціальних фізичних якостей;
- підвищення рівня функціональної готовності;
- накопичення змагального досвіду;
- вдосконалення техніко тактичної та психологічної підготовки.

1.5. Сучасні підходи до оптимізації фізичної підготовки спортсменів спортивних танців на етапі спеціалізованої базової підготовки

Аналіз наукової літератури з фізичної підготовки спортсменів спортивних танців показує, що більшість досліджень зосереджено на етапі початкової підготовки [4; 36; 37; 38; 39; 41; 42; 67; 69; 74], тоді як питання змісту тренувального процесу спортсменів віком 10-11 років на етапі спеціалізованої базової підготовки залишаються недостатньо висвітленими.

На цьому етапі основна увага приділяється розвитку спеціальної витривалості. Організм юних спортсменів, завдяки багаторічній поступовій підготовці, вже здатний виконувати значний обсяг навантажень, проте необхідно суворо дотримуватися принципу повного відновлення після інтенсивних тренувань, адже збільшення енерговитрат супроводжується подовженням відновного періоду [74].

Спеціалізовані заняття з розвитку витривалості, спрямовані на формування потужної аеробної бази, дозволяють спортсменам цього віку виконувати близько 70-80% від навантажень, характерних для спортсменів високого класу. Поступове зростання обсягу та інтенсивності тренувань спричиняє перебудову функціональних систем організму, що проявляється у посиленні нервово-гуморальних і обмінних процесів, економізації основних функцій, зниженні кисневої вартості роботи, підвищенні коефіцієнта корисної дії та удосконаленні адаптаційних механізмів дихальної й серцево-судинної систем.

Сучасна фітнес-індустрія пропонує широкий спектр новітніх технологій і програм [83; 99]. У вітчизняній та зарубіжній літературі активно пропагується система вправ пілатес, яка дозволяє розвивати силу, гнучкість і координацію, а також сприяє зняттю стресу, посиленню концентрації та покращенню контролю над тілом [74]. Завдяки широкому арсеналу вправ та можливості їх модифікації, пілатес дає змогу створювати індивідуальні програми різного рівня складності на основі сучасних знань з анатомії та біомеханіки.

Дослідження М.О. Теренової, Г.А. Чикалової та С.Б. Колеснікова [70] підтверджують позитивний вплив методики фізичної підготовки з використанням засобів системи пілатес на рівень фізичної готовності спортсменів спортивних танців, що дає підстави рекомендувати її для впровадження у тренувальний процес.

У спортивних танцях заняття з хореографії базуються на комплексах вправ класичного танцю, розроблених А.Я. Вагановою. До них належать вправи біля станка та посеред залу (класичний екзерсис), а також партерний екзерсис – комплекс вправ на підлозі [74].

Структура класичного екзерсису включає вправи для розвитку м'язів і суглобів нижніх кінцівок («demi-plie», «grand plie», «battement tendu», «battement tendu jete», «rond de jambe par terre», «battement fondus», «rond de jambe en l'air», «grand battement jete»), а також комплекс «port de bras» для розвитку м'язів тулуба та верхніх кінцівок. Особливе значення має «Allegro» (стрибки посеред залу) та вправи на формування навички збереження рівноваги під час обертання («soutenu», «tours chaines» тощо) [74].

Комплекси класичного тренажу сприяють укріпленню м'язів нижніх і верхніх кінцівок, шиї та хребта, що є запорукою формування правильної постави. У спортивних танцях постава виступає критичною умовою для технічно вірного виконання рухів. Досвід тренерів свідчить, що сильні м'язи спини допомагають запобігти травмам хребта, особливо при виконанні складно-координаційних рухів з максимальною амплітудою. У європейській

програмі це проявляється у великій амплітуді роботи шийного відділу (переважно у партнерки), тоді як у латиноамериканській програмі важливим є сильне, гнучке та координоване тіло, здатне витримувати специфічні навантаження композиції.

Вправи класичного тренажу збільшують амплітуду рухів у надп'яtkово-гомiлкових, колінних, кульшових, променезап'ясткових, ліктєвих та плечових суглобах; вони покращують м'язову координацію та підвищують еластичність м'язів і зв'язок, що є ключовим фактором у тренувальному процесі спортсменів спортивних танців.

За словами Є.С. Тимченко [74], у програму занять для розвитку гнучкості рекомендується включати комбiнації вправ класичного екзерсису, доповнені динамічним стретчингом у режимі безперервного навантаження. Такі комплекси охоплюють вправи у повільному темпі з переходами між положеннями (згинання–розгинання, відведення–приведення, обертання у суглобах), із утриманням максимальної амплітуди або пружними рухами («grand battement») [74].

Виконання цих вправ спрямоване на збільшення рухливості суглобів, підвищення еластичності та пружності м'язів, зв'язок і сухожилів, а також покращення між-м'язової координації [82]. У тренувальному процесі їх рекомендується виконувати у режимі рівномірного навантаження [74].

Інтеграція комплексів класичного танцю у тренувальний процес сприяє розвитку гнучкості, координації та силових можливостей завдяки виконанню статичних і динамічних вправ у різних положеннях. Покращення між-м'язової та внутрішньо-м'язової координації позитивно впливає на швидкісно-силові якості всіх груп м'язів, що забезпечують основне навантаження у виконанні танцювальних елементів.

Одним із напрямків удосконалення фізичної підготовки спортсменів високого класу є забезпечення відповідності системи тренування специфічним вимогам обраної програми. Це виражається у збільшенні обсягу допоміжної та спеціальної підготовки в загальному обсязі тренувальної

роботи, що дозволяє досягати високої ефективності виконання технічних елементів.

Важливим напрямом є орієнтація на індивідуальні задатки та здібності кожного спортсмена при виборі спеціалізації. У спортивних танцях на етапі спеціалізованої базової підготовки це проявляється через вибір однієї зі змагальних програм (європейської, латиноамериканської, «10 танців»), що вимагає від тренерів розробки індивідуальних і диференційованих програм підготовки.

Крім перерахованих напрямків удосконалення фізичної підготовки, надзвичайно актуальним є розвиток провідних рухових якостей за допомогою диференційованих програм, спеціально розроблених для спортсменів спортивних танців [72; 74]. Історично методика розвитку рухових якостей та підвищення рівня технічної і фізичної готовності у спортивних танцях була орієнтована переважно на досягнення максимального тренувального ефекту, практично ігноруючи аналіз факторів ризику виникнення травм та порушень опорно-рухового апарату. Внаслідок цього традиційні підходи до фізичної підготовки містять приховану загрозу підвищеного спортивного травматизму, що особливо стосується розвитку гнучкості, швидкісно-силових якостей та високої концентрації рухових активацій у структурних елементах тренувального процесу з широко-амплітудними вправами [74; 75].

Отже, надзвичайно важливим напрямом удосконалення фізичної підготовки спортсменів є підвищення якості організації тренувального процесу шляхом вибору оптимального навантаження та застосування спеціальних програм розвитку провідних рухових якостей. Це сприятиме підвищенню результативності змагальної діяльності спортсменів спортивних танців на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Не менш актуальним залишається питання вдосконалення фізичної готовності для оптимальної підготовки до змагань, що дозволить спортсменам виступати на піку своєї фізичної форми. Представлені у даній

роботі направи потребують подальшого вивчення та систематичних досліджень для впровадження інноваційних підходів у тренувальний процес, що забезпечить стабільне зростання спортивних результатів і збереження здоров'я спортсменів.

1.6. Методичні підходи до трансформації фізичної підготовленості з урахуванням демонстрації майстерності у спортивно-мистецьких дисциплінах

Методичною основою формування та реалізації трансформації фізичної підготовки є вибір інформативних показників, які окремо або в сукупності дають кількісну та якісну характеристику як рівня підготовки, так і готовності спортсменів до виконання змагальних завдань.

Функціональні можливості спортсменів у спортивних танцях мають виражену специфіку. Їх особливість полягає в тому, що спеціальна працездатність визначається не лише володінням технічними навичками, але й здатністю протягом усього виступу підтримувати естетичні характеристики рухів навіть у стані зростаючої втоми [76]. Змінний і повторний характер роботи, часта зміна темпу, ритму та напрямків рухів, а також поєднання динамічних і статичних напружень висувують додаткові вимоги до структури функціональних можливостей і їх реалізації під час виконання змагальних програм.

Складність формування спеціальної фізичної підготовки спортсменів спортивних танців значною мірою зумовлена дефіцитом інформації щодо структурних компонентів, які визначають її зміст і функціональну спрямованість. Проблемою є відсутність достовірних кількісних і якісних характеристик, що могли б відображати ефективність застосовуваних тренувальних засобів для розвитку компонентів функціонального забезпечення спеціальної працездатності. Знання про функціональну

готовність, включаючи характеристики швидкої кінетики, рухливості та стійкості реакцій в умовах зростання втоми, можуть бути суттєво доповнені даними щодо нейродинамічних властивостей, реакції кардіо-респіраторної системи та опорно-рухового апарату. Останні розглядаються як вагомий резерв для підвищення фізичної підготовленості, що відкриває можливості для системного розвитку та раціонального вибору періоду у річному циклі тренувань.

Специфічність формування спеціальної працездатності у спортивних танцях характеризується подвійністю підходу. З одного боку, підготовка підпорядковується узагальненим формам структурного аналізу, що включають контроль, оцінку та інтерпретацію показників функціональної готовності й змагальної діяльності (наприклад, швидкості розгортання реакцій, стійкості та компенсації втоми). З іншого боку, вона вимагає врахування високо-специфічних чинників, що забезпечують реалізацію змагальної діяльності саме у спортивних танцях [76].

До найбільш важливих високо-специфічних факторів забезпечення змагальної діяльності спортсменів спортивних танців належать:

- *унікальна темпо-ритмова структура рухів*: постійна зміна темпу і ритму танцювання обумовлює високий рівень енерговитратних перехідних процесів, які залежать не стільки від потужності реакції кардіо-респіраторної системи, скільки від ефективності функціонального забезпечення спеціальної працездатності;
- *синхронна робота партнера і партнерки*: формування єдиних композиційних дій під час танцювання є ключовим аспектом демонстрації майстерності;
- *синхронізація рівня та структури функціональної готовності*: відмінності між партнерами особливо помітні при розвитку стомлення і суттєво впливають на загальний рівень виступу [76];

- *специфічні прояви реакції кардіо-респіраторної системи:* особливу увагу слід приділяти частоті та глибині дихання, які впливають на естетичне сприйняття виступу суддями [59; 76];

- *обмежені можливості регуляції процесів стомлення та відновлення між турами, півфіналом і фіналом:* відсутність широкого спектра позатренувальних впливів (масаж, ергономічні маніпуляції, відновлювальні вправи тощо), характерних для інших видів спорту, є додатковим фактором;

- *цільові установки функціонального забезпечення:* вони спрямовані не лише на демонстрацію фізичних кондицій, а й на створення умов для підтримки стійкого функціонального стану організму, що є основою для демонстрації майстерності спортсменів спортивних танців.

Особливі вимоги висуваються не лише до рівня технічної, хореографічної та психологічної підготовки, а й до структури енергозабезпечення, у якій домінують провідні компоненти функціонального забезпечення змагальної діяльності [58]. При систематизації методичних підходів до визначення специфіки енергозабезпечення необхідно враховувати, що провідні компоненти роботи спортсменів спортивних танців залежать не стільки від потужності енергетичних реакцій, скільки від ефективності енергетичної підтримки роботи м'язів протягом усього періоду танцювання. Іншими словами, важливим є раціональне використання як аеробного, так і анаеробного резервів – ємності енергозабезпечення [76; 90].

Це свідчить про необхідність приведення кількісних та якісних характеристик підготовленості спортсменів спортивних танців у відповідність зі структурою та специфічними вимогами змагальної діяльності. Згідно з даними спеціальної літератури, найбільш ефективним інструментом вирішення поставлених завдань є моделювання. При цьому мова йде не лише про обґрунтування кількісних та якісних характеристик моделей підготовленості, а й про реалізацію модельно-цільового підходу на основі системного аналізу взаємозв'язків компонентів управління тренувальним процесом.

Як правило, дані, представлені у спеціальній літературі, орієнтовані на характеристики потужності та ємності енергозабезпечення роботи [76]. Часто ці показники вступають у протиріччя з параметрами спеціальної працездатності спортсменів спортивних танців. Це особливо яскраво проявляється на рівні функціонального забезпечення роботи пари, де відмінності у потужності та ємності реакцій зумовлені не лише гендерними особливостями, а й варіаціями реалізації даної функції у період досягнення, підтримки та компенсації стомлення [76; 84].

Більшість досліджень з функціональної підготовки у спортивних танцях констатують високі вимоги до систем енергозабезпечення. Одними з перших, хто окреслив їх значення та показав можливості розвитку функціональних можливостей спортсменів спортивних танців, був М. Faina (2005). На основі порівняння показників $\text{VO}_{2\text{max}}$ і La_{max} , зареєстрованих у стандартних умовах та під час танцювання, вона розробила рекомендації для підвищення спеціалізованої спрямованості фізичної підготовки у спортивних танцях. Сформований методичний підхід отримав подальший розвиток у роботах М. Wyon [90], Е. Redding та D. Lankford et al., де було проаналізовано широкий діапазон характеристик кардіо-респіраторної системи та енергозабезпечення роботи, а також змін функціональних можливостей під впливом програм спеціальних занять [76].

У продовженні досліджень І.М. Соронович [57] проаналізував структуру функціональних можливостей спортсменів спортивних танців, виділивши її провідні компоненти. Основним компонентом є аеробне енергозабезпечення роботи, яке характеризується швидкістю розгортання реакції (швидка кінетика), стійкістю та рухливістю реакції в умовах зростання втоми. Методичні основи, на яких базується підготовленість, отримали подальший розвиток у працях інших авторів. Найхарактерніші ознаки моделювання підготовки на основі даних аеробної підготовленості представлені, зокрема, у роботах Лі Бо, який розробив програму спеціальної аеробної підготовки [32], І.М. Сороновича – для розвитку функціонального

забезпечення спеціальної витривалості [60], та Є.В. Чайковського – для підвищення функціональних можливостей спортсменів спортивних танців з урахуванням відмінностей підготовленості партнерів [76; 78].

Систематизація науково-методичних основ теорії спорту, прикладної біології, теорії видів спорту, а також емпіричних основ спортивної підготовки надає можливість осмислено підійти до моделювання систем тренування спортсменів.

У роботах А.Ю. Дяченка [63], V. Kostiukevych, Y. Imas, Borysova O. [86], В.М. Костюкевича [20], І.М. Сороновича [57] та О.А. Шинкарука [80] чітко продемонстровано можливості реалізації конкретної цільової спрямованості моделювання у системі управління тренувальним процесом спортсменів високої кваліфікації. Використання модельно-цільового підходу та систематизація факторів його реалізації дозволяють науково обґрунтувати методичні засади формування засобів і методів фізичної підготовки [76].

Модельно-цільовий підхід розглядається як ключовий чинник системної організації трансформації – модифікації існуючого потенціалу рухових і кондиційних факторів у структуру функціонального забезпечення спеціальної працездатності спортсменів спортивних танців.

1.7. Характеристика спортивних танців як виду спорту

Конкурсні танці європейської та латиноамериканської програм – мистецтво чи спорт? Це питання неодноразово звучало в інтерв'ю з багатьма фахівцями та виконавцями. Проте воно втратило актуальність після того, як Міжнародний олімпійський комітет (МОК) визнав Міжнародну федерацію танцювального спорту (сьогодні – Всесвітня федерація танцювального спорту) повноправним членом МОК, що остаточно визначило спортивний характер танців європейської та латиноамериканської програм.

Ознака, яка дозволяє віднести конкурсний танець до колективних видів спорту, полягає не лише у фізичних зусиллях, а й у його інституціалізації: наявності чіткої системи конкуренції, правил і стандартів, рейтингів, календарів змагань та чемпіонатів. У вересні 1997 року МОК офіційно надав цьому виду діяльності статус спорту, що сприяло інтеграції спортивного танцю до Національних олімпійських комітетів [30].

1.7.1. Танець як засіб формування фізичної культури особистості.

Спортивний танець є особливою формою танцювального мистецтва, яка динамічно розвивається. У своєму генезі та еволюції він постає як хореографічне мистецтво та водночас результат унікального синтезу мистецтва і спорту. Активне впровадження художньої мови у сферу спорту передбачає, передусім, усвідомлення естетичних вимог до майстерності виконавців.

На етапі початкової підготовки у спортивних танцях важливим є формування міцного фундаменту для оволодіння раціональною технікою виконання базових рухів, зокрема правильної робочої постави. У різних танцювальних програмах використання різних режимів роботи м'язів тулуба, рук і ніг сприяє створенню основ для генерації енергії та формування рухової структури. Оскільки м'язові напруження у латиноамериканській та європейській програмах мають свою специфіку, розвиток статичної, динамічної, силової та швидко-силової витривалості визначається як необхідний елемент підготовки.

Танець – це унікальна форма мистецтва, що виражає почуття та слугує засобом відображення світу й вивчення взаємодії людини з навколишнім середовищем. Недарма Фран Г. (1987) зазначав: «Танці – чудові ліки, що допомагають позбутися від багатьох захворювань і зміцнити здоров'я» [31].

Сучасні спортивні танці – це синтетичний вид спорту вищих досягнень. Як і в хореографії, у спорті існують методики тренінгу, вдосконалені багатьма поколіннями тренерів. У спортивному танці з точки зору фізіології спорту необхідно досягти відразу кількох компонентів: швидкості руху та

швидкісно-силових дій; спеціальної витривалості; економічності енергетичних витрат; внутрішньо- та між-м'язової координації; швидкості рухових реакцій; гнучкості й пластичності; максимального коефіцієнта корисної дії роботи мускулатури; правильного дихання; гармонійного фізичного розвитку та відповідної конституції [26].

1.7.2. Історичні аспекти розвитку спортивного танцю. Спортивні танці беруть свої витoki з далекого минулого, коли під час балів на паркеті виконувалися вальс, кадрили, бостон та інші танці, а в селах народ влаштовував танцювальні вечори під гопак і польку. Згодом з'явилися групи танцюристів, які постійно вдосконалювали свої навички та розширювали знання. Поступово утворювалися асоціації, спілки та інші танцювальні організації, а конкурси переросли у справжні змагання. У недавньому минулому, завдяки динамічному розвитку техніки виконання та постійному зростанню результатів, бальні танці отримали назву «спортивні», а конкурси трансформувалися у чемпіонати.

Ранні форми танців здебільшого виконувалися по колу. Така традиція зберігалася до періоду правління Королеви Єлизавети I у XVI столітті, коли з'явилися парні танці з контактом корпусів. «*La Volta*» була улюбленим танцем Королеви Єлизавети I та, ймовірно, першим танцем в історії бальних танців, який виконували пари.

Формалізована техніка балету почала розвиватися у середині XVII століття, і саме тоді розгорнуті позиції стоп стали вважатися фундаментальною особливістю танцю. Ця особливість зберігалася у всіх формах танців, включаючи громадські, аж до Першої світової війни. Після війни американські солдати привезли до Європи нові танцювальні форми, що виникли як відгук на джазову музику. Відтоді розгорнуті позиції стоп перестали бути обов'язковою характеристикою танців.

Для стандартизації нових форм танців з ініціативи англійського журналу *Dancing Times* у 1920 році було проведено кілька неформальних конференцій. Було рекомендовано технічні деталі для виконання «*One Step*»,

Фокстроту, Вальсу та Танго. У 1922 році пані Карміла Де Ріна організувала в Лондоні чемпіонат світу, де у програмі були ці чотири танці [30; 40].

Англійські виконавці Віктор Сільвестер (*Victor Silvester*) і Філіс Кларк (*Phyllis Clarke*) виграли цей чемпіонат, виконуючи «Вальс» із використанням паралельних позицій стоп. Танцюристи мали труднощі з виконанням повного повороту у Натуральному та Зворотному поворотах. Френк Форд (*Frank Ford*) запропонував робити лише три чверті повороту, що призвело до появи сучасного «діагонального» вальсу.

Більшість істориків танців вважає, що «Фокстрот» отримав назву від американського коміка Гарі Фокса, який у своїх водевілях використовував специфічну форму кроку – «*Fox's Trot*». Спочатку цей танець виконувався у темпі від 32 до 50 тактів за хвилину. Американець Дж. Р. Андерсон (*G. R. Anderson*) та його партнерка Жозефіна Бредлі (*Josephine Bradley*) здобули численні перемоги, виконуючи ранню форму сучасного «Фокстроту» у швидкому темпі – близько 48 тактів за хвилину.

Згодом стало очевидним, що необхідно мати два варіанти «Фокстроту»: швидкий і повільний. У 1927 році на «Чемпіонаті зірок» (*Stars Championship*) виконувалися два варіанти: «Фокстрот» та «*Quick-time Foxtrot and Charleston*». Останній виграла англійська пара Франк Форд і Молі Спейн (*Molly Spain*), використовуючи Четвертні повороти, Шасе, Зіг Заг, Корте, Відкриті зворотні повороти та елементи Чарльстона. Згодом складова «Чарльстона» зникла, і сформувався сучасний танець Квікстеп.

У 1910 році з Аргентини через Францію до Європи прийшов танець «Танго». Його ранні форми у Британії популяризувала пані Камілла Де Ріна, а також Моріс і Флоренс Волтон (*Maurice and Florence Walton*), чиї виступи сприяли поширенню цього танцю.

У 1945–1955 роках Гай Ховард розробив сучасну форму Танго, виклавши техніку виконання у специфічній системі термінів: позиції стоп, робота ступні, побудова, ступінь повороту, попередні та наступні фігури

тощо. Ця техніка, яка згодом удосконалювалася, стала основою сучасних танців [30; 40].

Як і будь-який вид спорту, спортивні танці мають свої індивідуальні особливості: вони не мають суворих вікових обмежень, приваблюють яскравими костюмами та зачісками, вирізняються високим рівнем естетики й природною елегантністю.

1.7.3. Спортивний танець як вид змагальної діяльності.

Європейська програма (Стандарт). Склад програми: Повільний вальс (28-29 тактів/хв), Танго (31-32 тактів/хв), Віденський вальс (58-59 тактів/хв), Повільний фокстрот (28-29 тактів/хв), Квікстеп (50-51 тактів/хв).

Просторова організація: всі танці виконуються з просуванням по лінії танцю – по колу проти годинникової стрілки.

Вимоги до костюмів:

- Партнерка: спеціальне бальне плаття, що відповідає регламенту.
- Партнер: фрак чорного або темно-синього кольору, краватка-метелик.

Європейська програма підкреслює силует, лінію, ведення слідування та чистоту парної техніки, де контроль корпусу й рівновага у русі є ключовими [30; 40; 44].

Латиноамериканська програма (Латина). Склад програми: Ча-Ча-Ча (30-31 тактів/хв), Самба (50-51 тактів/хв), Румба (23-25 тактів/хв), Пасодобль (60-61 тактів/хв), Джайв (42-44 тактів/хв).

Просторова організація:

- з просуванням по лінії танцю: Самба, Пасодобль;
- переважно стаціонарна композиція: Ча-Ча-Ча, Румба, Джайв (із можливими переміщеннями та поверненням до вихідної точки).

Вимоги до костюмів:

- Партнерка: короткі, відкриті, облягаючи сукні, що підкреслюють лінію та динаміку.
- Партнер: облягаючи костюми, часто чорного кольору; сенс – акцент на роботі м'язів і пластичності.

Латина акцентує ізоляцію корпусу, роботу стегон, ритмічність та вибухову динаміку з високими вимогами до музикальності й артикуляції руху [31; 40; 44].

Класи змагальної кваліфікації [30; 31; 40; 44]

Шкала класів: Початківці – E – D – C – B – A – S (міжнародний клас).

Нижчі класи (Початківці, E, D, C):

- Фокус: базова танцювальна техніка, опанування артистичних основ, логічна композиція з базових фігур.

- Обмеження: регламентовані фігури та обмеження по костюмах.

Вищі класи (B, A, S):

- Фокус: безпомилкова техніка, творча інтенція, гармонійне komponування варіацій, чітка музикальність і ритмічність.

- Вимоги: високий рівень фізичних якостей, рухової сили, пластичності та сценічної присутності.

Вікові категорії змагань

- Діти: 6-7 років (не спортивна категорія)
- Ювенали 1: 8-9 років
- Ювенали 2: 10-11 років
- Юніори 1: 12-13 років
- Юніори 2: 14-15 років
- Молодь: 16-18 років
- Дорослі: 19-35 років
- Сеньйори: 35+ років

Такий розподіл забезпечує рівноцінну конкуренцію на майданчику й спрощує роботу суддів, створюючи коректні порівняльні умови.

Система суддівства «Скейтинг». Походження та структура: розроблена в Англії з 1954 року; складається з 11 правил, що регулюють виставлення та обробку оцінок. Принцип порівняння: арбітри порівнюють пари між собою на паркеті, а не з «ідеальною моделлю».

Перевага системи: врахування думки більшості суддів навіть при суттєвих відмінностях у приватних оцінках.

Фінал: кожен арбітр розставляє пари за місцями в кожному танці; однакові місця не допускаються; підсумок турніру визначається за правилами системи «Скейтинг».

Критерії оцінювання та реальна практика. П'ять основних критеріїв (міжнародно-визнані):

- 1) *Техніка*: чистота кроку, робота стопи, ведення слідування.
- 2) *Музикальність*: ритм, акценти, фразування.
- 3) *Баланс і постава*: контроль корпусу, лінія, контакт у парі.
- 4) *Презентація*: артистизм, динаміка, стилістична достовірність.
- 5) *Хореографія та композиція*: логіка побудови, використання простору, варіативність.

Практичне зауваження: за 1,5 хвилини суддя оцінює комплексне враження; акценти можуть зміщуватися (одні більше цінують техніку, інші – артистизм, енергію, баланс).

З розвитком спортивних танців з'явилися підходи до уніфікації оцінювання, однак на практиці домінує цілісна експертна оцінка, а технічні характеристики розглядаються в контексті загальної виконавської майстерності [30; 31; 40; 44].

Висновки до розділу 1

Аналіз сучасних викликів фізичної підготовки спортсменів у складно-координаційних видах спорту та спортивних танцях засвідчив, що ефективність тренувального процесу визначається комплексним поєднанням фізичних, технічних, тактичних і психологічних компонентів. У спортивних дисциплінах, де провідну роль відіграє координація рухів, фізична підготовка виступає не лише базовою основою, а й критичним чинником формування

технічної майстерності та конкурентоспроможності спортсменів [3; 9; 46; 55; 61; 68].

Встановлено, що фізичні якості – сила, швидкість, витривалість, спритність і гнучкість – реалізуються у складній взаємодії з технікою, тактикою та психічною підготовкою, формуючи фундамент змагальної діяльності [46; 48; 62; 74]. Їх розвиток потребує дотримання принципів гармонізації, безперервності, варіативності та вікової відповідності, що забезпечує оптимальне співвідношення між загальною і спеціальною фізичною підготовкою [48].

Особливе значення має врахування структурних компонентів фізичної готовності, які визначають ефективність технічної підготовки: збільшення обсягу рухових умінь, стабільність і варіативність спеціалізованих рухів, удосконалення їх кінематики та динаміки, а також підвищення надійності технічних дій у змагальних умовах [7; 48]. Водночас виявлено суттєві відмінності у силових можливостях спортсменів різної статі, що потребує диференційованих програм розвитку та профілактики травматизму [5; 7; 54; 89].

Етап спеціалізованої базової підготовки (10-11 років) визначено як ключовий у багаторічному вдосконаленні спортсменів спортивних танців. Саме він формує передумови для майбутньої спеціалізації (європейська, латиноамериканська програма чи «10 танців») та забезпечує розвиток спеціальних фізичних якостей, функціональної готовності, накопичення змагального досвіду й удосконалення техніко-тактичної та психологічної підготовки [46; 47; 73; 74].

Сучасні підходи до оптимізації фізичної підготовки спортсменів спортивних танців акцентують на розвитку спеціальної витривалості, формуванні аеробної бази, інтеграції новітніх фітнес-технологій (зокрема системи пілатес), а також використанні класичного екзерсису як засобу розвитку гнучкості, координації та силових можливостей [70; 74; 82; 83; 99]. Водночас актуальним залишається питання профілактики травматизму, що

потребує оптимізації навантажень та впровадження диференційованих програм розвитку рухових якостей [72; 74; 75].

Методичні підходи до трансформації фізичної підготовленості спортсменів спортивних танців базуються на виборі інформативних показників функціональної готовності та застосуванні модельно-цільового підходу. Важливим є врахування специфічних чинників змагальної діяльності: темпо-ритмової структури рухів, синхронності роботи партнерів, реакцій кардіо-респіраторної системи та обмежених можливостей відновлення між турами. Моделювання системи підготовки розглядається як ключовий інструмент системної організації трансформації рухових і кондиційних факторів у структуру функціонального забезпечення спеціальної працездатності [57; 59; 76; 84; 86; 90].

Історичний аналіз розвитку спортивного танцю показав його еволюцію від бальних форм до сучасного виду спорту, що поєднує мистецтво й спортивну діяльність. Визнання МОК у 1997 році закріпило спортивний статус дисципліни, а сучасна класифікація програм (європейська та латиноамериканська), кваліфікаційних класів і вікових категорій створює умови для рівноцінної конкуренції та об'єктивного суддівства [30; 31; 40; 44]. Система «Скейтинг», запроваджена у 1954 році, забезпечує комплексне оцінювання виступів, орієнтоване на загальне враження від пари, що поєднує техніку, музикальність, баланс, артистизм і композицію [40; 44].

Таким чином, узагальнення матеріалів розділу 1 дозволяє зробити висновок, що спортивні танці як складно-координаційний вид спорту потребують інтегрованої системи фізичної підготовки, яка враховує вікові особливості, гендерні відмінності, специфіку програм та вимоги змагальної діяльності. Оптимізація тренувального процесу можлива лише за умови гармонійного поєднання традиційних і сучасних методик, системного моделювання та орієнтації на індивідуальні задатки спортсменів. Це створює передумови для підвищення ефективності змагальної діяльності, збереження здоров'я та формування високого рівня майстерності у спортивних танцях.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Завдання дослідження

Враховуючи актуальність та специфіку підготовки спортсменів спортивних танців на етапі спеціалізованої базової підготовки, у даній роботі були поставлені такі завдання:

1) Аналіз сучасного стану програми фізичної підготовки.

Провести комплексний аналіз існуючих науково методичних підходів та практичного досвіду, що стосуються організації фізичної підготовки спортсменів спортивних танців на етапі спеціалізованої базової підготовки, з метою виявлення сильних і слабких сторін наявних програм.

2) Визначення рівня розвитку провідних фізичних якостей.

Оцінити рівень основних показників фізичної готовності (сили, витривалості, координації, швидкості реакції) спортсменів спортивних танців, які перебувають на етапі спеціалізованої базової підготовки.

3) Обґрунтування потреби інтегрованого підходу до контролю підготовленості.

Визначити та аргументувати необхідність створення системи контролю, яка враховує фізичні, технічні та функціональні аспекти тренувальної діяльності для оптимізації підготовчого процесу.

4) Розробка рекомендацій щодо удосконалення програми фізичної підготовки.

На основі аналізу зібраних даних розробити конкретні рекомендації для оптимізації змісту та структури програми фізичної підготовки, що враховують специфіку спортивних танців на даному етапі підготовки.

5) Експериментальна перевірка впроваджених рекомендацій.

Провести експериментальне впровадження запропонованих змін у тренувальний процес та оцінити їхній вплив на рівень фізичної готовності та змагальну ефективність спортсменів.

2.2 Методи дослідження

Вибір методів дослідження здійснювався з урахуванням конкретних завдань роботи та загальних вимог сучасних спортивно-педагогічних досліджень. Для досягнення поставлених завдань у дослідженні застосовувалися такі методи:

- *Аналіз науково методичних джерел.* Використання монографій, дисертацій, наукових статей та збірників праць, що висвітлюють проблематику фізичної підготовки спортсменів спортивних танців. Такий підхід дозволив узагальнити наявні методологічні та практичні підходи до організації тренувального процесу.

- *Аналіз документальних матеріалів.* Огляд методичних рекомендацій, відеозаписів тренувальних занять і змагальних виступів, що дозволив встановити специфіку реалізації програми фізичної підготовки.

З метою визначення кількісного складу та тенденцій у зміні обсягу роботи в спортивних танцях «Е», «D» і «С» класів були проаналізовані переліки допустимих фігур, відповідних кожному класу та встановлених правилами Всеукраїнської федерації танцювального спорту.

Аналіз відеоматеріалів проводився для визначення змісту композицій спортсменів кваліфікації «Е», «D» і «С» класів, які спеціалізуються у латиноамериканській програмі. До аналізу були залучені матеріали першостей світу та України 2022-2024 років у латиноамериканській програмі вікових категорій «Ювенали 2», «Юніори 1» та «Юніори 2».

- *Педагогічне спостереження.* Систематичний моніторинг навчально-тренувального процесу спортсменів у природних умовах занять забезпечував

достовірність даних про застосування тренувальних засобів та методик. Спостереження здійснювалися під час тренувальних занять у танцювальних клубах міст Запоріжжя, Харкова, Дніпра та Києва.

За допомогою педагогічних спостережень були з'ясовані такі питання:

- визначено спектр засобів і методів, що застосовуються для загальної та спеціальної фізичної підготовки спортсменів на етапі початкової спеціалізації;

- виявлено зовнішні ознаки втоми, зміни емоційних і психологічних реакцій спортсменів у відповідь на підвищення фізичних навантажень, що призводили до зростання рівня стомлення.

- *Педагогічне тестування* застосовувалося у процесі дослідження з метою визначення рівня фізичної підготовленості спортсменів спортивних танців за допомогою загальновідомих рухових тестів і спеціальних контрольних вправ [72; 74].

Тестування проводилося двічі - перед початком експерименту та після його завершення - у стандартних умовах, після танцювальної розминки перед основною частиною тренувального заняття.

Для оцінки рухових якостей спортсменів спортивних танців використовувалися такі тести (див. табл. 2.1).

Узагальнення практичного досвіду зарубіжних тренерів (*Valerio Colantoni, Yuliya Lorenz* та ін.) зі спортивних танців дозволило визначити контрольні вправи, які застосовуються у практиці цього виду спорту для оцінки *динамічної рухливості*.

Вихідне положення: спиною до стіни, ноги нарізно, на невеликій відстані від стіни; між стопами та за спиною (на висоті плечей) ставляться позначки — на підлозі та на стіні

Виконання: у максимальному темпі спортсмен виконує нахил уперед, торкається позначки кінчиками пальців обох рук, випрямляється, повертає тулуб (почергово вправо і вліво), торкається позначки на стіні обома руками і т. д. Стопи під час вправи залишаються нерухомими.

Оцінка: кількість повторень за 20 секунд [72; 74].

Таблиця 2.1 – Тести для оцінки рухових якостей спортсменів спортивних танців

№ з/п	Назва тесту	Опис тесту
Тестування швидкісно-силових здібностей м'язів ніг, рук, черевного преса та спини		
1	Присідання	Виконуються у максимальному темпі. Фіксується кількість присідань за 20 секунд
2	Вистрибування	Виконуються з присіду вгору з прогином. Фіксується кількість разів за 20 секунд
3	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	Фіксується кількість разів за 10 секунд
4	Піднімання тулуба з положення лежачи на спині у положення сидячи (зі зігнутими ногами)	Виконується у максимальному темпі. Фіксується кількість підйомів за 10 секунд
5	Піднімання і опускання прямих ніг з положення лежачи	Фіксується кількість підйомів за 10 секунд
Тестування координаційних здібностей		
6	Проба Ромберга (здатність до статичної рівноваги)	Утримується рівновага у положенні стоячи на одній нозі, інша зігнута в коліні й притиснута до опорної, руки підняті вперед, пальці розведені, очі заплющені. Фіксується час до втрати рівноваги (сек.)
7	Тест Яроцького	Виконується у вихідному положенні стоячи із заплющеними очима. За командою починаються обертальні рухи головою у темпі одне колове рух за секунду. Фіксується час до втрати рівноваги (сек.)

У практиці роботи зі спортсменами часто застосовують метод непрямої оцінки фізичної працездатності за допомогою функціональної проби Руф'є.

Метод ґрунтується на реєстрації частоти серцевих скорочень на різних етапах відновлення після відносно невеликих навантажень.

Програма проведення проби Руф'є:

- після 5 хвилинного перебування у спокійному стані сидячи підраховується частота серцевих скорочень за 15 с (P_1);
- далі виконується 30 присідань за 45 с;
- після цього визначається частота пульсу за перші 15 с (P_2) та останні 15 с (P_3) першої хвилини відновлення;
- у підсумку фіксуються три значення, які використовуються для розрахунку індексу Руф'є за формулою (2.1).

$$IP = (4 \times (P_1 + P_2 + P_3) - 200) \cdot 10^{-1}, \quad (2.1)$$

де: IP – індекс Руф'є, ум. од.;

P_1 – пульс спокою за 15 сек до присідань, уд/хв;

P_2 – пульс перших 15 сек першої хвилини відновлення, уд/хв;

P_3 – пульс останніх 15 сек першої хвилини відновлення, уд/хв.

Інтерпретація індексу Руф'є:

- ≤ 3 – висока працездатність;
- 4–6 – добра;
- 7–10 – посередня;
- 11–14 – задовільна;
- ≥ 15 – низька.

Низькі оцінки індексу Руф'є свідчать про недостатній рівень адаптаційних резервів серцево-судинної та дихальної систем спортсменів, що обмежує їхні фізичні можливості. Цей показник тісно пов'язаний із рівнем розвитку загальної витривалості, аеробних можливостей організму, а також із частотою гострих респіраторних захворювань.

До найбільш простих гіпоксичних проб належать проби Штанге та Генчі. Вони дозволяють оцінити адаптацію організму до гіпоксії та гіпоксемії, тобто дають уявлення про здатність спортсмена протистояти

нестачі кисню. Особи з високими показниками цих проб краще переносять фізичні навантаження.

- *Проба Штанге* вимірювалася шляхом підрахунку максимального часу затримки дихання після субмаксимального вдиху. У положенні сидячи проводився глибокий, але не максимальний вдих, після чого ніс затискався пальцями і за секундоміром фіксувався час затримки дихання.

Таблиця 2.2 – Оцінка результатів проби Штанге, сек

Оцінка	Юнаки	Дівчата
Відмінно	90	80
Добре	80–89	70–79
Задовільно	50–79	40–69
Незадовільно	< 50	< 40

З покращенням фізичної підготовленості спортсменів та у результаті адаптації до рухової гіпоксії час затримки дихання зростає. Отже, збільшення цього показника при повторному обстеженні розцінюється (з урахуванням інших даних) як покращення підготовленості спортсмена.

Проба Генчі дозволяла зареєструвати час затримки дихання після максимального видиху.

Таблиця 2.3 – Оцінка результатів проби Генчі, сек

Оцінка	Юнаки	Дівчата
Відмінно	45	35
Добре	40–44	30–34
Задовільно	30–39	20–29
Незадовільно	< 30	< 20

За величиною показника проби Генчі можна опосередковано судити про рівень обмінних процесів спортсменів, ступінь адаптації їхнього дихального центру до гіпоксії та гіпоксемії [72; 74].

- *Спірометрія.* Метод спірометрії застосовувався з метою визначення життєвої ємності легень (ЖЄЛ) за допомогою сухого спірометра шляхом максимального видиху після максимального вдиху. Виконувалося три спроби, фіксувалася найкраща з них. Цей метод дозволив оцінити функціональний стан і розвиток апарату зовнішнього дихання [52].

- *Метод експертних оцінок.* Використовувався для отримання балів за виконання танцювальних комбінацій юними спортсменами латиноамериканської програми. Експертами виступили тренери зі спортивних танців, які мають першу та вищу суддівські категорії та значний досвід роботи у цьому виді спорту. Кількість експертів – 5.

Оцінювання проводилося за спеціально розробленою шкалою, що враховувала такі компоненти технічної майстерності: музикальність, хореографію, виконання композиції, лінії корпусу, баланс та емоційність.

- *Експериментальний метод.* Експериментальна частина дослідження включала вимірювання основних показників фізичної готовності (сила, витривалість, координація, швидкість реакції) до і після впровадження комплексної програми фізичної підготовки. Дослідження здійснювалося у напрямку двох експериментів: констатуючого та педагогічного [22].

Констатуючий експеримент проводився з метою вивчення кількісного складу та тенденцій зміни обсягу роботи у спортивних танцях від «Е» до «С» класу, визначення рівня фізичної підготовленості спортсменів та виявлення провідних фізичних якостей через розрахунок коефіцієнтів взаємозв'язку між оцінками техніки виконання танців і показниками фізичної підготовленості.

Педагогічний експеримент мав на меті удосконалення та перевірку ефективності застосування комплексної програми фізичної підготовки спортсменів спортивних танців 10-11 років на етапі спеціалізованої базової підготовки.

- *Статистичний аналіз.* Застосовувалися методи статистичної обробки даних для оцінки ефективності програмних змін, що дозволяло визначити значущість отриманих результатів.

Використовувалися загальноприйняті стандарти та методи математичної статистики, спрямовані на встановлення достовірності відмінностей між показниками.

Основні формули:

1) Достовірна чисельність вибірки (n);

2) Середнє арифметичне значення:

$$\bar{X} = \Sigma X \cdot n^{-1}, \quad (2.2)$$

3) Середнє квадратичне відхилення:

$$\sigma = \sqrt{(\Sigma(X - \bar{X})^2) \cdot (n - 1)^{-1}}, \quad (2.3)$$

4) Середня похибка середнього арифметичного (m):

$$m = \sigma \cdot (\sqrt{n} - 1)^{-1}, \quad (2.4)$$

Для аналізу достовірності відмінностей між вибірками застосовували коефіцієнт достовірності (P). Відмінності вважалися достовірними, якщо $P \leq 0,05$. Використовувався параметричний критерій Ст'юдента (t) [51]:

$$t = (|\bar{X}_1 - \bar{X}_2|) \cdot (\sqrt{m_1^2 + m_2^2})^{-1}, \quad (2.5)$$

За допомогою t -критерію порівнювали достовірні відмінності між результатами педагогічного тестування на початку та наприкінці дослідження.

Для оцінки достовірності відмінностей між вибірками застосовувалися як параметричні (t -критерій Ст'юдента), так і непараметричні методи. Зокрема, для невеликих вибірок та експертних оцінок використовувався X -критерій Ван-дер-Вардена, який поєднує ранговий підхід із перетворенням у нормальні оцінки, що підвищує чутливість аналізу.

Формула розрахунку X -критерію має вигляд:

$$X = (\bar{Z}_1 - \bar{Z}_2) \cdot (\sqrt{n_1^{-1} + n_2^{-1}})^{-1}, \quad (2.6)$$

де: $\bar{Z}_1, \bar{Z}_2$ – середні значення нормальних оцінок у групах;

n_1, n_2 – чисельність вибірок.

Нормальні оцінки (Z_i) отримуються шляхом перетворення рангу (R_i) за формулою:

$$Z_i = \Phi^{-1}(R_i \cdot (N+1)^{-1}), \quad (2.7)$$

де Φ^{-1} – обернена функція стандартного нормального розподілу, (N) – загальна чисельність вибірки.

Відмінності вважалися достовірними, якщо $|X| > X_{\text{табл}}$ при рівні значущості $\alpha = 0,05$.

Вибір статистичного методу завжди залежить від характеру даних і умов дослідження. Був застосований саме той критерій, який найбільш коректно відображає специфіку отриманих вибірок і забезпечує достовірність результатів.

Обробка результатів здійснювалася за допомогою програмного забезпечення Microsoft Office Excel 2010.

- *Інтерв'ю та анкетування.* Використовувалися для отримання додаткової інформації від тренерів і спортсменів щодо практики застосування програми фізичної підготовки, що сприяло поглибленому аналізу та корекції дослідницьких висновків.

- *Аналіз тренувального процесу у суміжних видах спорту.* Огляд методик розвитку фізичних якостей у спортивній гімнастиці, художній гімнастиці, спортивній аеробіці та інших дисциплінах дозволив визначити успішні підходи для адаптації до особливостей спортивних танців.

Об'єктом дослідження є програма фізичної підготовки спортсменів спортивних танців на етапі спеціалізованої базової підготовки, а предметом дослідження – процес її реалізації та ефективність впровадження у тренувальний процес.

Вивчення спеціальної літератури дозволило:

- а) обґрунтувати актуальність досліджуваної теми;
- б) сформулювати конкретні завдання дослідження;

в) узагальнити сучасні підходи до контролю та організації фізичної підготовки спортсменів спортивних танців.

Таким чином, поєднання аналізу науково-методичних джерел, експериментальних досліджень, педагогічного спостереження та статистичного аналізу є основою для обґрунтування науково-методичного підходу до удосконалення програми фізичної підготовки спортсменів спортивних танців на етапі спеціалізованої базової підготовки.

2.3. Організація дослідження

Дослідження проводилося на базі Комунального закладу загальної середньої освіти Балабинського ліцею «Престиж» Кушугумської селищної ради Запорізького району Запорізької області. Період проведення дослідження охоплював жовтень 2024 року – грудень 2025 року.

Рішення поставлених завдань передбачало реалізацію дослідження у три етапи, кожен з яких мав власну логіку та систематичний підхід до вирішення визначених завдань.

1) Перший етап – підготовчо-аналітичний:

- вибір теми дослідження, формування плану та графіка виконання класифікаційного дослідження, визначення його структури;
- здійснення педагогічного спостереження;
- підбір та опрацювання науково методичних джерел з метою накопичення інформації про особливості розвитку фізичних якостей юних спортсменів спортивних танців на етапі спеціалізованої базової підготовки.

2) Другий етап – експериментальний:

- проведення констатуючого експерименту з метою вивчення кількісного складу та тенденцій зміни обсягу роботи у спортивних танцях, визначення рівня фізичної підготовленості спортсменів латиноамериканської програми та виявлення провідних фізичних якостей через розрахунок

коефіцієнтів взаємозв'язку між оцінками техніки виконання танців і показниками фізичної підготовленості;

- проведення педагогічного експерименту з метою удосконалення та перевірки ефективності застосування комплексної програми фізичної підготовки спортсменів 10-11 років на етапі спеціалізованої базової підготовки.

3) Третій етап – систематизуючий:

- аналіз і узагальнення отриманих даних;
- комп'ютерна обробка та оформлення результатів дослідження;
- підготовка та оформлення тексту магістерської роботи.

Таким чином, організація дослідження була побудована як цілісний процес: від аналітичної підготовки – через експериментальну перевірку – до систематизації та оформлення результатів. Це забезпечило логічну послідовність і наукову достовірність отриманих висновків.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Базові параметри фізичної підготовленості юних спортсменів у спортивних танцях

Аналіз суб'єктивних оцінок тренерів зі спортивних танців дає підстави стверджувати, що фізична підготовка є невід'ємною складовою загального процесу підготовки спортсменів. Більшість тренерів вважають її другою за значущістю після технічної підготовки та активно застосовують у власній тренерській практиці [85; 87].

Заняття з фізичної підготовки у більшості спортсменів проводяться за комплексами, розробленими їхніми наставниками або запозиченими з інших видів спорту. Це свідчить про недостатню кількість спеціальної літератури, присвяченої методиці фізичної підготовки саме у спортивних танцях. Спектр засобів, що використовуються у процесі такої підготовки, також не можна назвати широким: він обмежується переважно бігом, плаванням, рухливими іграми та спеціальними вправами на розвиток основних фізичних якостей.

Встановлено, що фахівці наголошують на важливості спеціально організованої фізичної підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Водночас у половині випадків недооцінюється її значення на етапі попередньої базової підготовки, тобто саме тоді, коли закладається фундамент функціональної та фізичної готовності організму до засвоєння зростаючих фізичних і технічних навантажень.

Практичний досвід останніх років показує, що половина провідних тренерів і педагогів спортивних танців приділяють недостатньо уваги фізичній підготовці своїх учнів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Інша половина у більшості випадків використовує досвід організації фізичної підготовки спортсменів з інших видів спорту. Це не дозволяє врахувати

специфіку рухової структури спортивних танців, не забезпечує належної взаємної зв'язаності з технічними характеристиками танцювальних рухів і не створює умов для розвитку провідних фізичних якостей, необхідних для виконання танцювальних програм у змагальному форматі [85; 87; 88].

Попри численні декларативні заклики до вирішення проблеми, науково обґрунтованих засобів і методів удосконалення фізичної підготовки у спортивних танцях представлено недостатньо. Більшість із них стосуються можливостей використання допоміжних засобів тренування, запозичених із сучасних фітнес-технологій масового спорту («Спорт для всіх»). Водночас сучасні дослідження визначають рівень вимог до функціональної підготовленості спортсменів, що ґрунтується на конкретних характеристиках функціонального забезпечення спеціальної працездатності. Ці характеристики диктують умови реалізації спеціальних рухових дій та мобілізації високо-специфічних функціональних ресурсів організму. До них належать механізми регуляції функцій, які забезпечують здатність до швидкої й адекватної реакції на вимоги змагальної діяльності у специфічних умовах спортивних танців.

Загальні та специфічні вимоги до функціонального забезпечення виконання ґрунтуються на розвитку нейродинамічних властивостей нервової системи, реакції кардіо-респіраторної системи та готовності до напружених навантажень опорно-рухового апарату [76]. Це створює передумови для формування цілісної системи підготовки, де фізичні якості інтегруються з технічними та художніми компонентами.

Для юних спортсменів віком 10-11 років особливо важливим є розвиток силових та координаційних здібностей, адже вони безпосередньо впливають на формування вертикальної структури позиції пари, взаємодію партнерів та контроль руху у різних анатомічних площинах. Саме на цьому етапі закладається фундамент майбутньої технічної майстерності, що визначає конкурентоспроможність спортсменів у подальшій змагальній діяльності [10; 11; 12].

3.2. Аналіз змісту та складності змагальної програми класифікаційних категорій у спортивних танцях

З метою підтвердження тези про важливість фізичної підготовки юних спортсменів було проведено низку досліджень, спрямованих на констатацію факту значного зростання навантажень на етапі спеціалізованої базової підготовки та обґрунтування необхідності цілеспрямованої й посиленої фізичної підготовки юних спортсменів. Саме вона дозволяє демонструвати на підвищеному функціональному фоні більш високі технічні результати та у майбутньому, без шкоди для здоров'я, справлятися з фізичними навантаженнями цього етапу.

Фізична підготовка у спортивних танцях значною мірою пов'язана з тим обсягом фігур і кроків, які спортсмени повинні опановувати у кожному класі, підвищуючи рівень виконавської майстерності.

Для виявлення динаміки зростання тренувальних навантажень у спортивних танцях від етапу початкової підготовки до етапу спеціалізованої базової підготовки включно було здійснено порівняльний аналіз обсягу роботи спортсменів у танцях латиноамериканської програми класифікаційних категорій рівня складності «Е», «D» та «C» класів. З цією метою проаналізовано переліки дозволених фігур, відповідних кожному класу та встановлених правилами Всеукраїнської федерації танцювального спорту (Додаток А) [51; 94-98].

Аналіз обсягу роботи проводився за двома показниками: кількістю фігур, які має опанувати спортсмен у кожному класі, та кількістю кроків у цих фігурах.

У класі «Е» юні спортсмени виконують лише три танці змагальної програми [31; 36]. Проведений аналіз показав, що у танцях латиноамериканської програми спортсмени «Е» класу повинні опанувати у танці Ча-Ча-Ча – 40% від загальної кількості фігур і 34,1% кроків; у танці

Самба – 41,2% і 37,8% відповідно; у танці Джайв – 36,4% і 29,8% (див. таблицю 3.1).

Подальші дослідження засвідчили, що у класі «D» обсяг роботи спортсменів спортивних танців зростає майже удвічі [31; 36; 41]. По-перше, спортсмени виконують уже не три, а чотири змагальні танці, що потребує опанування ще одного танцю, абсолютно нового за характером, ритмічною структурою та технікою, зі значним обсягом фігур і кроків. У танці Румба спортсмени «D» класу розучують 60% від загальної кількості фігур цього танцю та 52,1% кроків.

Крім того, юним спортсменам необхідно опановувати нові фігури й кроки у вже знайомих танцях. Обсяги тренувальних навантажень зростають до 70,6% фігур і 67,3% кроків у танці Самба; у танці Ча-Ча-Ча – до 68,6% і 65,6% відповідно; у танці Джайв – до 66,7% і 57,6%. Статистична обробка отриманих даних виявила достовірні відмінності показників кількості фігур, які опановують юні спортсмени у класах «E» та «D» ($p < 0,05$). Показники кількості кроків, що складають ці фігури, не мали достовірних відмінностей у розглянутих класах, але демонстрували чітку тенденцію до зростання від класу до класу ($p > 0,05$) (див. табл. 3.1).

Спортсмени спортивних танців у класі «C» повинні опанувати всі п'ять змагальних танців, тобто на цьому етапі вони продовжують навчання раніше засвоєних танців і розучують ще один абсолютно новий для них танець – Пасодобль [31; 43].

Слід зауважити, що складність нових програмних танців полягає насамперед у їхній ритмічній структурі. Якщо більшість танців європейської та латиноамериканської програм мають фіксований музичний розмір, то музика танцю Пасодобль може бути написана у різних музикальних розмірах – 2/4, 3/4, 6/8. Відповідно змінюється й ритмічна інтерпретація танцю. Розучування та виконання такого танцю потребує від спортсмена суворого дотримання складної кінематичної ритмової структури рухів, що безумовно веде до зростання енергетичних і фізичних витрат організму [31].

Таблиця 3.1 – Порівняльний аналіз показників кількості фігур і кількості кроків у програмних танцях «Е», «D» та «С» класів

Танці	Клас «Е» (фігури/кроки)	Клас «D» (фігури/кроки)	Клас «С» (фігури/кроки)
Ча-Ча-Ча	14 / 144	24 / 277	35 / 422
Самба	14 / 104	24 / 185	34 / 275
Джайв	12 / 88	22 / 170	33 / 295
Румба	- / -	21 / 112	35 / 215
Пасодобль	- / -	- / -	32 / 314
Всього	40 / 336	91 / 744	169 / 1521
$\bar{X}$	13,3 / 112	22,8 / 186	33,8 / 304,2
m	2,13 / 18,8	2,62 / 26,5	3,33 / 33,3

t -критерій Стюдента, p (кількість фігур): «Е» – «D» = 2,96 ($p < 0,05$);
«D» – «С» = 2,74 ($p < 0,05$).

t -критерій Стюдента, p (кількість кроків): «Е» – «D» = 1,87 ($p > 0,05$);
«D» – «С» = 2,14 ($p < 0,05$).

Порівняльний аналіз середніх величин кількості розучуваних фігур і кількості кроків у танцях латиноамериканської програми класифікаційних категорій класів «D» та «С» виявив достовірні відмінності за обома показниками ($p < 0,05$). Так, спортсмени класу «D» розучують у середньому 22,8 фігури (в абсолютному вираженні – 91 фігура, з них 51 нова) та 186 кроків (всього 744 кроки, з них 408 нових), тоді як у класі «С» їм необхідно опанувати у середньому 33,8 фігури (всього 169, з них 78 нових) та 304,2 кроки (всього 1521, з них 777 нових). Це на 19,4% і 24,1% відповідно більше, ніж у класі «D» (табл. 3.1).

Таким чином, статистична обробка та порівняльний аналіз отриманих даних щодо обсягу роботи у класифікаційних категоріях рівня складності

«Е», «D» та «С» класів дозволили встановити, що у класі «Е» спортсмени в середньому розучують 13,3 фігури у кожному танці латиноамериканської змагальної програми та 112 кроків. У класі «D» ці показники зростають у середньому до 22,8 фігур і 186 кроків, а у класі «С» – до 33,8 фігур і 304,2 кроків відповідно. Слід зазначити, що спостережуване зростання обсягу роботи від класу до класу має переважно достовірний характер ($p < 0,05$) (табл. 3.1).

Варто підкреслити, що спортсмени спортивних танців повинні опанувати весь обсяг кроків і фігур у всіх програмних танцях у період виступів у змаганнях від «Е» до «С» класу. На наступних етапах, як передбачають правила Всеукраїнської федерації танцювального спорту, спортсмени займаються лише вдосконаленням уже розучених танців. Тому, як показали результати дослідження, найбільш чітка динаміка збільшення обсягу роботи, вираженого у кількісних одиницях засвоюваних елементів, простежується саме у спортивних танцях від «Е» класу до «С» класу.

Оскільки збільшення обсягу роботи веде до зростання фізичного навантаження на організм спортсменів, це зумовлює необхідність організації та проведення спеціальної фізичної підготовки юних спортсменів спортивних танців віком 10-11 років. Саме вони завершують свою підготовку на етапі попередньої базової підготовки та орієнтовані на засвоєння запропонованого обсягу технічної й фізичної роботи на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Програма фізичної підготовки має вирішувати завдання, пов'язані не лише з підвищенням фізичних і функціональних можливостей спортсменів, але й враховувати специфічні аспекти їхньої готовності до виконання танців різних програм. Це особливо важливо, адже у найближчому майбутньому спортсменам доведеться визначатися зі спеціалізацією у спортивних танцях [61; 65].

3.3. Кореляційний аналіз взаємозв'язку фізичної та технічної підготовки юних спортсменів

Темпи розвитку сучасних спортивних танців як виду спорту є надзвичайно високими. У зв'язку з цим зростають обсяг та інтенсивність фізичних навантажень, які виконують спортсмени, а також підвищуються вимоги до їхньої фізичної підготовки та її результату – фізичної підготовленості.

До сьогодні у спортивних танцях більшість тренерів сходяться на думці, що спеціальна фізична підготовленість спортсменів сформується сама собою у процесі поглибленої технічної підготовки, яка займає більшу частину часу всього тренувального процесу [81; 84; 87]. Тому спеціальній організації занять з фізичної підготовки не приділяється належної уваги.

Водночас у низці публікацій наскрізною є думка про те, що різнобічна фізична підготовка дозволяє спортсменам справлятися зі значним обсягом навчально-тренувальної роботи. І навпаки, низький рівень фізичної підготовки не дає можливості продуктивно здійснювати навчально-тренувальний процес [10; 65; 87; 88]. Спортсмени швидко перевтомлюються, частіше зазнають травм, що призводить до порушення цілісності та ритмічності цього процесу.

Отже, у підготовці спортсменів не повинно бути протиставлення спортивної спеціалізації та пов'язаної з нею технічної підготовки і різнобічної фізичної підготовки. Основне питання полягає у правильному співвідношенні засобів технічної та фізичної підготовки.

У спортивній практиці фізична підготовка необхідна для створення фізичних передумов досягнення високої працездатності, що забезпечує можливість подальшого нарощування специфічних навантажень і вдосконалення тренуваності у вибраному виді спорту. Тому некоректно ставити питання про розвиток фізичних якостей без урахування спеціальних особливостей конкретного виду спорту.

Як уже зазначалося раніше, особливостями складно-координаційних видів спорту, пов'язаних із мистецтвом руху, є різноманітність форм рухів, особлива техніка їх виконання та необхідність удосконалення рухових функцій у цілій низці змагальних дій, взаємопов'язаних між собою темпо-ритмованими характеристиками музичного супроводу. Фізична підготовка має враховувати ці особливості технічної сторони спортивних танців у складі засобів і методів її проведення вже на етапі початкової підготовки, тобто з того моменту, коли постає питання опанування танців змагальних програм.

З метою подальшого визначення напрямів організації та складу засобів і методів фізичної підготовки юних спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки було попередньо проведено тестування фізичної підготовленості 40 дітей віком від восьми до одинадцяти років. У подальшому завдання дослідження включали проведення кореляційного аналізу взаємозв'язків між показниками технічної та фізичної підготовленості юних спортсменів, які мають достатній досвід занять спортивними танцями. Було оцінено силові, швидко-силові, координаційні здібності, а також функціональні можливості серцево-судинної та дихальної систем.

Найвищі показники у тестах на силу та силову витривалість спостерігалися у хлопчиків і дівчат 10-11 років.

У тестах на координацію найвищі результати відзначалися у дітей 8 років; з 9 до 11 років у хлопчиків простежувалася тенденція до зниження показників, тоді як у дівчат 11 років зафіксовано покращення координаційних здібностей.

Практично у всіх тестах на оцінку функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем спостерігалася зростання середніх показників у хлопчиків і дівчат від 8 до 11 років.

Під час дослідження також було отримано дані про технічну підготовленість спортсменів спортивних танців. Технічна підготовленість

оцінювалася у балах за виконання танців програми «D» класу, які виставлялися юним спортсменам експертною бригадою.

З метою виявлення взаємозв'язку фізичної та технічної підготовленості спортсменів 8-11 років було проведено кореляційний аналіз, у ході якого виявлено достовірні взаємозв'язки між показниками тестування фізичної підготовленості та спортивно-технічними результатами дітей залежно від їхньої статі й віку (табл. 3.2).

Слід зазначити, що в результаті проведеного кореляційного дослідження встановлено відсутність взаємозв'язків між показниками фізичної та технічної підготовленості у дітей 8-9-річного віку. Це пояснюється тим, що діти цього віку на навчальних заняттях переважно займалися розучуванням окремих технічних комбінацій і зв'язок рухів програмних танців. Моторна щільність таких занять була невисокою (у середньому 35-45%), а фізична підготовка у цей період мала випадковий, нецілеспрямований, супровідний і другорядний характер.

Подальший аналіз кореляційних взаємозв'язків технічної та фізичної підготовленості у 10-річних дівчат виявив появу достовірних середньої сили та сильних взаємозв'язків між балами за техніку та показниками швидкісно-силових здібностей (у 2 випадках із 5), координаційних здібностей (за 1 тестом із 3) та функціональних можливостей серцево-судинної й дихальної систем (1 випадок із 4) (табл. 3.2). У хлопчиків того ж віку зафіксовано збільшення кількості достовірних сильних і середньої сили взаємозв'язків між балами за техніку та показниками швидкісно-силових здібностей (3 достовірні взаємозв'язки з 5 можливих), силовій витривалості (у 2 випадках із 5) та функціональних можливостей серцево-судинної й дихальної систем (3 випадки з 4) (табл. 3.2).

Як показали дослідження, моторна щільність занять у цей період зросла до 45-55%, а педагогічні спостереження дозволили зафіксувати появу у навчально-тренувальному процесі засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки (переважно вправ на координацію та швидкісно-силових вправ).

Аналіз взаємозв'язків між показниками технічної та фізичної підготовленості у хлопчиків 11 років показав подальше посилення взаємозв'язку між показником технічної підготовленості та результатами швидкісно-силового тестування (в усіх випадках), а також показниками функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем (в усіх випадках) (табл. 3.2).

Як показав кореляційний аналіз, у 11-річних дівчат збереглися достовірні взаємозв'язки між показником технічної підготовленості та показниками швидкісно-силових здібностей (4 випадки з 5) і функціональними можливостями дихальної та серцево-судинної систем (в усіх випадках). Водночас з'явилися достовірні взаємозв'язки між показником техніки виконання спортивних танців та показниками координаційної підготовленості (в усіх випадках) (табл. 3.2).

Педагогічний контроль та аналіз тренувальних занять дозволили зафіксувати відносно високу моторну щільність (50-60%) та використання тренерами окремих засобів загальної і спеціальної фізичної підготовки юних спортсменів. Слід зазначити, що застосування цих вправ не мало системного й постійного характеру. Проте зростання моторної щільності занять, а разом із цим і підвищення вимог до функціональної готовності спортсменів до виконання навантажень, призвели до покращення показників їхньої фізичної підготовленості та появи взаємозв'язків цих показників із технічною майстерністю.

Проведений аналіз вказує на чітку тенденцію посилення взаємозв'язку та, відповідно, взаємозумовленості технічної й фізичної підготовки спортсменів уже на етапі спеціалізованої базової підготовки. Проведене тестування та подальший кореляційний аналіз окреслили основні напрями організації спеціальної фізичної підготовки юних спортсменів спортивних танців.

Таблиця 3.2 – Коефіцієнти кореляції показників технічної та фізичної підготовленості у хлопчиків і дівчат 10-11 років, які займаються спортивними танцями на етапі, $n=40$

№ тесту	Тести	Хлопчики 10 р.	Хлопчики 11 р.	Дівчата 10 р.	Дівчата 11 р.
<i>Швидкісно-силові здібності</i>					
1	Присідання (кількість разів за 20 сек)	0,697 (ср, $\alpha=0,05$)	0,725 (с, $\alpha=0,01$)	--	0,678 (ср, $\alpha=0,05$)
2	Вистрибування (кількість разів за 20 сек)	0,677 (ср, $\alpha=0,05$)	0,698 (ср, $\alpha=0,05$)	0,643 (ср, $\alpha=0,05$)	0,678 (ср, $\alpha=0,05$)
3	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (за 10 сек)	0,738 (с, $\alpha=0,05$)	0,715 (с, $\alpha=0,05$)	--	0,655 (ср, $\alpha=0,05$)
4	Піднімання тулубу з положення лежачи (за 10 сек)	--	0,740 (с, $\alpha=0,01$)	0,658 (ср, $\alpha=0,05$)	--
5	Піднімання і опускання прямих ніг (за 10 сек)	--	0,753 (с, $\alpha=0,05$)	--	0,710 (с, $\alpha=0,05$)
<i>Координаційні здібності</i>					
17	Проба Ромберга (сек)	--	--	0,798 (с, $\alpha=0,01$)	0,745 (с, $\alpha=0,05$)
18	Тест Яроцького (сек)	--	--	--	0,715 (с, $\alpha=0,05$)
19	Динамічна рухливість (см)	--	--	--	0,738 (с, $\alpha=0,05$)
<i>Функціональні можливості серцево-судинної та дихальної систем</i>					
20	Індекс Руф'є	--	-0,765 (с, $\alpha=0,01$)	--	-0,783 (с, $\alpha=0,01$)
21	Проба Штанге	0,709 (с, $\alpha=0,05$)	0,718 (с, $\alpha=0,05$)	--	0,718 (с, $\alpha=0,05$)
22	Проба Генчі (сек)	0,739 (с, $\alpha=0,05$)	0,809 (с, $\alpha=0,01$)	0,645 (ср, $\alpha=0,05$)	0,725 (с, $\alpha=0,05$)
23	Спірометрія (мл)	0,648 (ср, $\alpha=0,05$)	0,638 (ср, $\alpha=0,05$)	--	0,702 (с, $\alpha=0,05$)
Умовні позначення: КК – коефіцієнт кореляції; КС – кореляційний зв'язок (с – сильний; ср – середній); α – достовірність кореляції (рівень значущості).					

Не забуваючи про значення загальної фізичної підготовки на початкових етапах, і відповідно до канонів теорії спорту, що передбачають обов'язковість включення специфічних засобів вузької спрямованості, які поступово формують морфо-функціональну спеціалізацію організму юних спортсменів, ми вважаємо за необхідне проведення спеціальної фізичної підготовки з юними спортсменами на завершальній стадії етапу спеціалізованої базової підготовки.

Попереднє тестування фізичної підготовленості юних спортсменів та кореляційний аналіз отриманих показників із показниками технічної майстерності лише підтвердили значення фізичної підготовки для юних спортсменів спортивних танців і окреслили орієнтовні напрями її реалізації.

3.4. Комплексна програма фізичної підготовки юних спортсменів спортивних танців: методи та засоби реалізації

Вік 10-11 років у спортивних танцях є мезовим між етапами попередньої та спеціалізованої базової підготовки спортсменів, і саме цей період викликав у нас найбільший науковий інтерес. Отримані у ході досліджень дані, що склали основу результатів констатуючого експерименту, дозволили визначити основні напрями проведення фізичної підготовки спортсменів спортивних танців на етапі спеціалізованої базової підготовки. Головним завданням такої підготовки, як відомо, є створення загальної та спеціальної функціональної бази в організмі спортсменів, здатних у подальшому витримувати значні фізичні навантаження, неминуче зростання яких відбувається на наступних етапах вдосконалення.

На думку низки авторів [24; 27; 29; 46; 77], на початкових етапах багаторічного тренування повинні плануватися заняття переважно комплексної спрямованості. Крім того, у багатьох складно-координаційних видах спорту, зокрема у спортивній та художній гімнастиці, акробатиці,

вправи, спрямовані на розвиток різних фізичних якостей, зазвичай включаються до основної частини кожного тренувального заняття і групуються у комплекси, які спортсмени систематично повторюють [28; 91]. Тому заняття за розробленою нами комплексною програмою мали інтегральний характер і проводилися у поєднанні з технічною підготовкою.

Безперечно, найважливішою на етапі спеціалізованої базової підготовки є загальна фізична підготовка, яка створює у спортсменів фундамент загальної працездатності та технічної готовності. Водночас актуальною стає і спеціальна фізична підготовка спортсменів, які у найближчому майбутньому переходять на етап поглибленої спеціалізації, що відрізняється підвищеними вимогами до морфофункціональних можливостей організму дітей.

Слід зазначити, що відмінними рисами запропонованої комплексної програми фізичної підготовки спортсменів спортивних танців на етапі спеціалізованої базової підготовки є, з одного боку, її інтегральна спрямованість на розвиток усіх рухових здібностей (тобто розумне поєднання загальної та спеціальної фізичної підготовки), а з іншого – проведення спеціальної фізичної підготовки з урахуванням виявлених провідних фізичних якостей і функціональних можливостей для спортсменів спортивних танців загалом та для виконання танців різних програм зокрема.

Зміст запропонованої програми представлено у вигляді комплексів вправ, спрямованих на загальну підготовку та розвиток найважливіших і необхідних для спортсменів спортивних танців фізичних якостей і функціональних можливостей. Вправи розподілялися у ході окремого тренувального заняття з визначенням його основних обсягів та способів регулювання навантаження. Програма була впроваджена у тренувальний процес спеціально-підготовчого етапу (4 тижні) підготовчого періоду першого мезоциклу річного макроциклу підготовки спортсменів спортивних танців.

Для запропонованої програми підготовки були підібрані комплекси вправ, адаптовані до рівня підготовленості дітей та вимог, що висуваються загальною і спеціальною фізичною підготовкою та технікою танців латиноамериканської програми з урахуванням віку (Додаток Б). Спеціально підібрані комплекси вправ застосовувалися регулярно у чітко визначені моменти тренувального заняття.

Так, підготовча частина вирішувала традиційні завдання функціональної підготовки організму спортсменів до майбутнього основного фізичного навантаження, створення позитивного емоційного настрою на заняття і включала комплекси вправ на розтягування, швидкість, активну гнучкість та загальну координацію. Подібний набір вправ дозволяв найкращим чином і за короткий час підготувати організм юних спортсменів до специфічної складно-координаційної рухової діяльності. Серед використаних вправ були рухи з гімнастики, махові вправи на активну гнучкість, різноманітні бігові вправи та вправи на узгодження рухів рук і ніг. Основним методом, застосованим для проведення комплексів підготовчої частини занять зі спортсменами, був комбінований метод фізичного виховання – безперервно-повторний.

Змагальні навантаження у спортивних танцях характеризуються виконанням складно-координаційних комбінацій танцювальних елементів, що включають чергування поступальних і обертальних рухів, взаємні перебудови партнерів відносно один одного. Особливе значення для спортсмена має його баланс, тобто здатність утримувати рівновагу під час виконання поз (у статиці), а також у процесі руху й обертів (у динаміці). Тому спортсменам пропонувалися вправи на вдосконалення спеціальних координаційних здібностей. В їх основу були покладені спеціально-підготовчі вправи (на статичну та динамічну рівновагу) і підвідні вправи, обрані з урахуванням основного навчального матеріалу заняття (окремі підводки та рухи з різних програм).

Основу комплексу на розвиток координаційних здібностей складали спеціально підібрані вправи та танцювальні комбінації з урахуванням провідних координаційних здібностей і спеціальних технічних характеристик рухів, дотримання яких є необхідним у спортивних танцях. Вправи відрізнялися такими характеристиками:

- мали необхідну координаційну складність для спортсменів;
- містили елементи новизни та незвичності;
- характеризувалися великою різноманітністю форм виконання рухів і несподіваністю рішень рухових завдань;
- включали завдання з регулювання та контролю самооцінки за різними параметрами рухів шляхом активізації роботи окремих аналізаторів або з виключенням їх діяльності.

Освоєні вправи об'єднувалися у комплекси різної координаційної складності та виконувалися з поступовим збільшенням швидкості, зміною темпу чи ритму повторно-змінним методом.

Для розвитку спритності у юних спортсменів застосовувалися освоєні вправи, які виконувалися зі зміною окремих характеристик руху (просторових, часових, силових). У процесі тренування виділялися елементи рівноваги з загальних рухових дій, і на них акцентувалася увага (після обертів, стрибків, у різних умовах опори) [11; 12; 85; 92].

Виховання координаційних здібностей здійснювалося за двома напрямками: накопичення різноманітних рухових навичок та умінь і вдосконалення здатності до перебудови рухової діяльності відповідно до вимог змінної обстановки [6; 18; 19; 46; 77].

Регулярне використання танцювальних вправ і складно-координаційних зв'язок сприяло розвитку такого специфічного виду координаційних здібностей, як відчуття ритму. У ході експерименту розучувалися танцювальні елементи у стилі «модерн» та комбінації складно-координаційного характеру, які необхідно було виконувати у швидкому темпі та під музичний супровід.

Комплекс вправ на розвиток координаційних здібностей здебільшого включався у підготовчу частину тренувального заняття, проте окремі вправи застосовувалися і в основній частині – безпосередньо під час тренування технічного компонента майстерності спортсменів.

Таким чином, запропонований зміст підготовчої частини дозволяв вирішувати завдання як загальної фізичної підготовки (швидкість, загальна координація), так і спеціальної фізичної підготовки (активна гнучкість, спеціальна координація).

Основна частина занять була різноманітною за складом засобів, підібраних з урахуванням провідних фізичних якостей у танцях латиноамериканської програми, і мала загальне спрямування на вирішення завдань загальної фізичної підготовки та розвиток окремих ідентичних провідних фізичних якостей у ході спеціальної фізичної підготовки. Вона включала послідовне виконання комплексів:

- 1) спеціально-технічних, змагальних вправ (доріжки, зв'язки елементів, базові композиції);
- 2) вправ на розвиток загальних і спеціальних швидкісно-силових здібностей у процесі підготовки танців латиноамериканської програми;
- 3) вправ на розвиток функцій дихальної та серцево-судинної систем, удосконалення здатності до збереження статичної й динамічної рівноваги, правильності положень і рухів, підтримання ритмічної структури в умовах втоми.

Необхідний характер рухів у танцях латиноамериканської програми забезпечується роботою стегон і корпусу завдяки активному скороченню м'язів живота та спини, а також роботою стопи, колін і стегон. Темп виконання латиноамериканських танців є досить високим – від 30 до 62 тактів на хвилину, крім того, вони мають складну ритмічну структуру. З огляду на ці особливості, до комплексу вправ на швидкісну силу були включені вправи швидкісно-силового характеру із залученням м'язів рук, ніг,

черевного преса та спини. Вправи виконувалися, як правило, протягом 10-20 секунд у максимальному темпі.

Окрім вправ загально-розвиваючого характеру застосовувалися танцювальні елементи, такі як батмани, Кік, Шасе, Тайм-Степ, які відрізняються спеціальним швидко-силовим характером роботи.

Основним методом розвитку швидко-силових здібностей у спортсменів був повторно-прогресуючий метод, головною вимогою якого є постійне збільшення швидкості та темпу виконання рухів при незмінному складі елементів, включених у композицію.

Запропонована комплексна програма вирішувала головне завдання: організацію загальної та спеціальної фізичної підготовки спортсменів спортивних танців на етапі спеціалізованої базової підготовки, яка проводилася з урахуванням провідних фізичних якостей і функціональних можливостей у виконанні танців латиноамериканської програми.

3.4.1. Аналіз впливу комплексної програми на фізичну підготовленість юних спортсменів 10-11 років

Ефективність запропонованої комплексної програми фізичної підготовки перевірялася в умовах основного педагогічного експерименту. З цією метою було проведено дослідження, у якому взяли участь 40 дітей. Діти були розподілені на дві групи: контрольну та основну (по 10 хлопчиків і 10 дівчат у кожній групі). Контрольна група займалася за традиційною методикою, тоді як в основній групі заняття проводилися за комплексною програмою фізичної підготовки.

Для експериментальної перевірки ефективності комплексної програми фізичної підготовки були обрані групи тестів, що відображали рівень розвитку основних фізичних якостей і функціональних можливостей:

швидкісно-силових здібностей, сили, координаційних здібностей, а також загальної працездатності та функцій апарату зовнішнього дихання.

Аналіз вихідних даних фізичної підготовленості юних спортсменів показав, що основна і контрольна групи були однорідними за рівнем розвитку досліджуваних якостей. Різниця між середніми показниками, що характеризували рівень розвитку фізичних якостей, у обох групах за всіма тестами була статистично недостовірною ($p > 0,05$) (Додаток В). Отже, можна стверджувати, що групи юних спортсменів, які брали участь у експерименті, були рівними між собою за рівнем фізичної підготовленості.

У результаті проведених досліджень після експерименту було встановлено, що зміни показників фізичної та функціональної підготовленості у контрольній та основній групах мали неоднозначний характер, проте найбільші позитивні зміни відбулися саме в основній групі.

У спортсменів 10-11 років зафіксовано значний приріст показників швидкісно-силових здібностей у всіх тестах. Зокрема, середньо-групові показники у тестах «присідання за 20 секунд» та «вистрибування за 20 секунд» в основній групі у хлопчиків покращилися на 13,3% і 11,7% відповідно, у дівчат – на 6,8% і 10,9%. Ці внутрішньо-групові зміни результатів мали достовірний характер ($p < 0,05$) (див. рис. 3.1 і рис. 3.2).

У контрольній групі також відбулися зміни результатів у бік їхнього зростання. Середньо-групові показники збільшилися у хлопчиків у обох тестах на 4,1%, у дівчат – на 3,9% і 1,7% відповідно, проте цей приріст не був достовірним ($p > 0,05$) (див. рис. 3.1 і рис. 3.2).

Суттєво та достовірно збільшилися в основній групі цього віку показники сили рук та сили м'язів черевного преса і спини. У тесті «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 10 секунд» результати зросли у хлопчиків на 17,3%, у дівчат – на 17,6% ($p < 0,05$). У тестах «Піднімання тулуба з положення лежачи на спині у положення сидючи» та «Піднімання і опускання прямих ніг з положення лежачи» (за 10 секунд) показники

збільшилися у хлопчиків відповідно на 21,4% і 12,7% ($p < 0,05$), у дівчат – на 14,1% і 11,1% ($p < 0,05$) (див. рис. 3.1 і рис. 3.2).

У контрольній групі, де заняття проводилися за традиційною методикою, спостерігалася та сама тенденція, проте приріст показників був менш вираженим і мав недостовірний характер ($p > 0,05$) (рис. 3.1 і рис. 3.2).

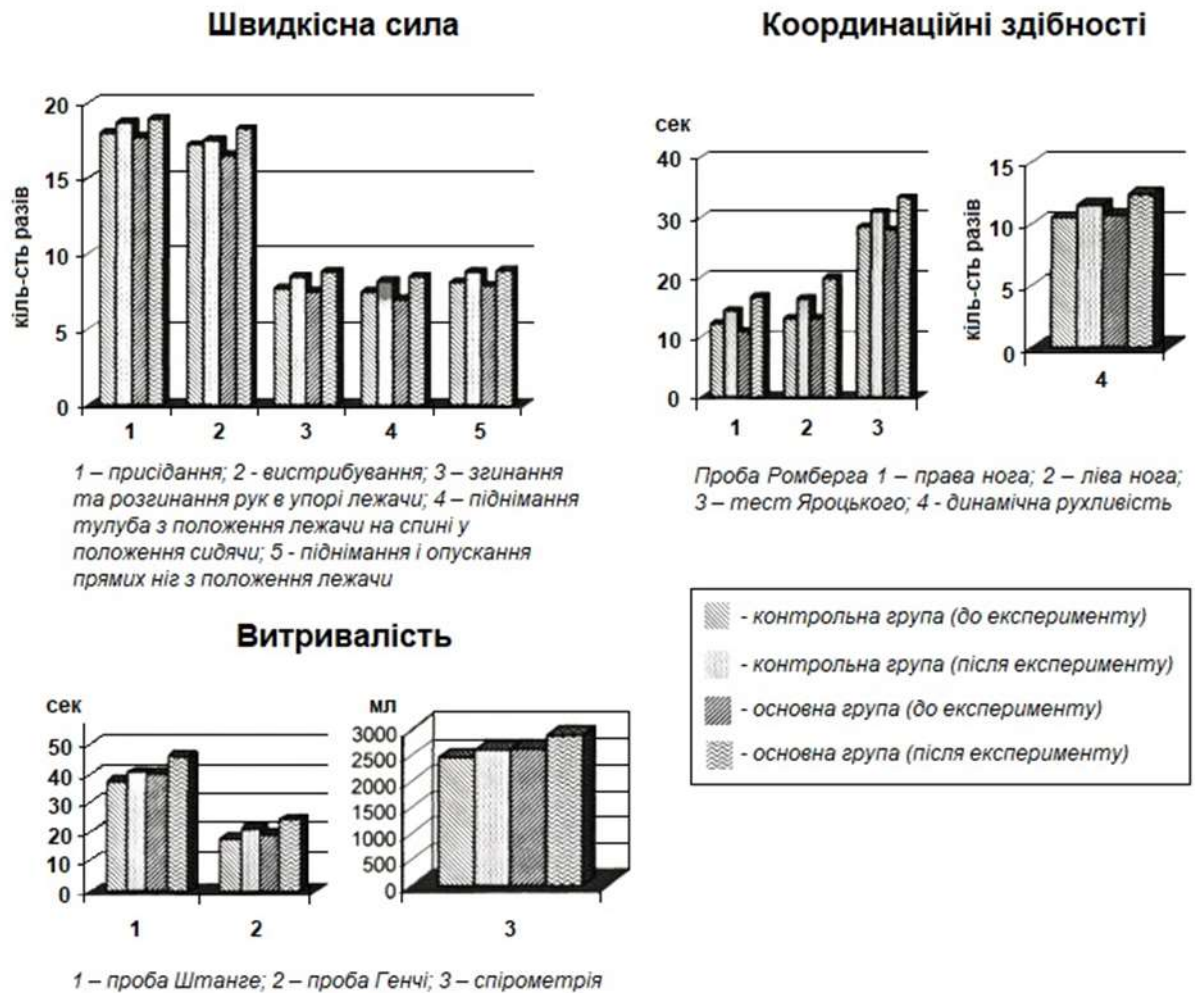


Рис. 3.1 – Зміна показників фізичної та функціональної підготовленості спортсменів-хлопчиків контрольної та основної груп під час проведення педагогічного експерименту

Важливим позитивним моментом є суттєве збільшення показників координаційних здібностей у ході експерименту, адже спортивно-технічна майстерність у спортивних танцях, як і в інших складно-координаційних видах спорту, значною мірою визначається саме координаційними

здібностями, які, у свою чергу, залежать від функцій центральної нервової системи та сенсорних механізмів [28; 35; 50].

Покращення результатів у тестах на координаційні здібності спостерігалося в обох групах спортсменів даної вікової категорії. Водночас приріст показників у дітей основної групи був значно вищим ($p < 0,05$), ніж у контрольній. У тесті на динамічну рухливість середній результат у хлопчиків основної групи покращився на 15,9%, у дівчат – на 18,8%. Зафіксований приріст мав достовірний характер ($p < 0,05$) (див. рис. 3.1 і рис. 3.2).

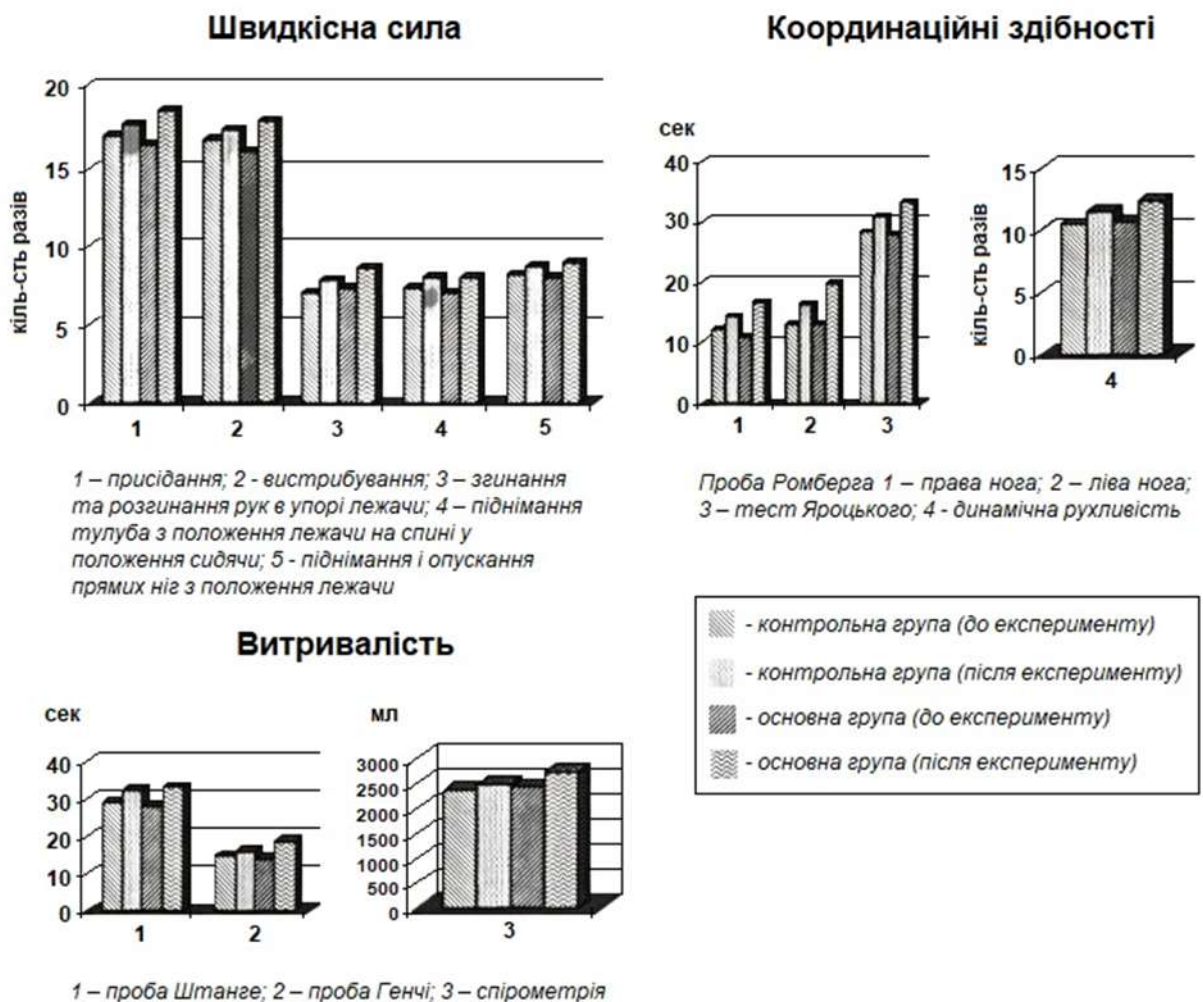


Рис. 3.2 – Зміна показників фізичної та функціональної підготовленості спортсменок-дівчат контрольної та основної груп під час проведення педагогічного експерименту

У дітей контрольної групи у цих тестах значних змін не спостерігалось ($p > 0,05$) (рис. 3.1 і рис. 3.2).

Значне покращення показників вестибулярної стійкості в основній групі було зафіксовано у тесті Яроцького. У хлопчиків середній показник цього тесту збільшився на 7,1 сек. (17,7%), у дівчат – на 4,2 сек. (18,9%). Це покращення результатів було достовірним ($p < 0,05$) (див. рис. 3.1 і рис. 3.2).

У тесті «проба Ромберга» середньо-груповий показник в основній групі зріс у хлопчиків на 41,5% (права нога) та на 49,6% (ліва нога) і становив відповідно 23,2 сек. та 21,1 сек. У дівчат цей показник збільшився на 52,7% (права нога) та на 50,8% (ліва нога) і становив відповідно 16,8 сек та 19,9 сек.

Позитивні зміни в основній групі відбулися також у тестах, що визначають загальну працездатність і функціональні можливості апарату зовнішнього дихання. Про це свідчить суттєве збільшення часу затримки дихання у пробах Штанге та Генчі, а також зростання показника життєвої ємності легень (ЖЄЛ) (див. рис. 3.1 і рис. 3.2).

Таким чином, позитивна динаміка показників у тестах на загальну працездатність і функціональні можливості апарату зовнішнього дихання свідчить загалом про підвищення рівня функціональної підготовленості юних спортсменів спортивних танців.

Отже, аналіз основних показників фізичної підготовленості юних спортсменів віком 10-11 років показав статистично достовірну перевагу дітей основної групи наприкінці педагогічного експерименту над дітьми контрольної групи за низкою фізичних і функціональних якостей: швидкісно-силових, координаційних здібностей, загальної працездатності. Це дає підстави стверджувати, що запропонована комплексна програма справила помітний позитивний вплив на рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості дітей і може бути рекомендована для використання у тренувальному процесі підготовки юних спортсменів спортивних танців.

3.4.2. Вплив комплексної програми фізичної підготовки на технічну майстерність юних спортсменів спортивних танців

На думку більшості фахівців у галузі теорії та методики спортивного тренування [14; 27; 29; 46], фізична підготовка є ефективною базою для оволодіння технікою у будь-якому виді спорту. Тому метою дослідження було не лише перевірити ефективність запропонованої комплексної програми фізичної підготовки, але й вивчити її вплив на технічну підготовленість юних спортсменів.

У зв'язку з цим перед початком педагогічного експерименту було проведено аналіз технічної підготовленості юних спортсменів. Досліджуваним було запропоновано виконати свої змагальні композиції з чотирьох танців латиноамериканської програми, що входять до змагальної програми вікової категорії 10-11 років (категорія «Ювенали 2») (Додаток Г).

Оцінювання виконання змагальних композицій проводилося експертами у балах за спеціально розробленою шкалою, у якій враховувалися такі компоненти технічної майстерності спортсменів, як музикальність, хореографія, виконання композиції, лінії корпусу, баланс та емоційність (див. табл. 3.3) [31; 41; 65; 67; 72].

Таблиця 3.3 – Шкала оцінювання виконання змагальних композицій

Помилка	Музикальність	Хореографія	Виконання варіації	Лінії корпусу	Баланс	Емоційність
Незначна – 0,5 бала	Незначна невідповідність музичному супроводу	Неточне положення рук, ніг або голови	Помилки у виконанні композиції	Неточне положення рук, ніг, голови	Втрата балансу на одному з елементів композиції	Недостатня емоційність
Значна – 1 бал	Часткова невідповідність музичному супроводу	Неточне положення: рук і голови; ніг і голови; рук і ніг	Неповне виконання композиції	Прогини тулуба: назад, вперед; підняті плечі	Часткова втрата балансу на окремих елементах композиції	Значна відсутність емоцій
Груба – 2 бали	Повна невідповідність музичному супроводу	Неправильне положення ніг, рук, голови тощо	Невиконання композиції	Значне порушення постави	Виконання композиції поза балансом	Повна відсутність емоційності

На першому етапі експерименту статистичний аналіз балів, отриманих юними спортсменами за виконання чотирьох танців змагальної латиноамериканської програми, не виявив суттєвих відмінностей між дітьми контрольної та експериментальної груп ($p > 0,05$) (табл. 3.4).

Таблиця 3.4 – Порівняльні результати оцінки технічної підготовленості юних спортсменів контрольної та основної груп до експерименту, $n=20$ (за X -критерієм Ван-дер-Вардена)

Статистичні показники	Хлопчики		Дівчата	
	КГ	ОГ	КГ	ОГ
$\bar{X}$	40,95	40,4	40,81	39,93
X -критерій	0,13		0,18	
P	$>0,05$		$>0,05$	

Примітка: $X_{\text{табл}} = 3,86$ при $\alpha = 0,05$.

Аналогічне дослідження технічної підготовленості юних спортсменів було проведено нами і наприкінці педагогічного експерименту, після оцінки рівня їхньої фізичної підготовленості. Аналіз отриманих даних дозволив виявити неоднозначні зміни рівня технічної підготовленості у контрольній та основній групах (табл. 3.5).

Таблиця 3.5 – Порівняльні результати оцінки технічної підготовленості юних спортсменів контрольної та основної груп до і після експерименту, $n=20$ (за X -критерієм Ван-дер-Вардена)

Статистичні показники	Контрольна група (КГ)		Основна група (ОГ)	
	хлопчики	дівчата	хлопчики	дівчата
До експерименту	40,95	40,81	40,4	39,93
Після експерименту	43,6	43,75	45,76	44,94
X -критерій	1,9	2,27	3,89	3,9
P	$>0,05$	$>0,05$	$<0,05$	$<0,05$

Примітка: $X_{\text{табл}} = 3,86$ при $\alpha = 0,05$.

Як показують результати дослідження, у хлопчиків основної групи сума балів, отриманих за виконання своїх змагальних композицій наприкінці експерименту, становила у середньому 45,76 бала, що на 5,36 бала більше, ніж до експерименту. У дівчат основної групи технічний результат зріс на 5,01 бала і становив 44,94 бала.

У контрольній групі технічні результати збільшилися на 2,7 бала у хлопчиків та на 2,94 бала у дівчат, і склали відповідно 43,6 та 43,75 бала.

Приріст технічної майстерності юних спортсменів в основній групі був достовірним ($p < 0,05$) і значно вищим, ніж у контрольній групі. У контрольній групі, незважаючи на спостережуване підвищення технічного рівня спортсменів, воно не було значним і достовірним ($p > 0,05$) (див. табл. 3.5).

Таким чином, отримані результати свідчать, що запропонована комплексна програма фізичної підготовки створює надійний фундамент для підвищення технічної майстерності юних спортсменів.

Висновки до розділу 3

1. Аналіз вихідного рівня фізичної підготовленості юних спортсменів засвідчив недостатню увагу тренерів до спеціальної фізичної підготовки на етапі попередньої базової підготовки. Це призводить до обмеженого використання засобів, запозичених з інших видів спорту, без урахування специфіки спортивних танців.

2. Дослідження змісту та складності змагальної програми показало чітку динаміку зростання обсягу роботи від «Е» до «С» класу, що виражається у кількісному збільшенні фігур і кроків. Це зумовлює значне підвищення фізичного навантаження на організм спортсменів і потребує спеціально організованої фізичної підготовки.

3. Кореляційний аналіз взаємозв'язку фізичної та технічної підготовки підтвердив, що у віці 10-11 років з'являються достовірні взаємозв'язки між показниками фізичної підготовленості (швидкісно-силові, координаційні, функціональні) та технічними результатами виконання танців. Це свідчить про взаємообумовленість розвитку фізичних і технічних якостей у спортивних танцях.

4. Комплексна програма фізичної підготовки, що була запропонована для юних спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки, довела свою ефективність. Вона забезпечила достовірне покращення показників швидкісно-силових здібностей, сили, координації, загальної працездатності та функціональних можливостей апарату зовнішнього дихання.

5. Вплив комплексної програми на технічну майстерність підтвердив її значення як фундаменту для підвищення якості виконання змагальних композицій. У основній групі зафіксовано достовірне зростання балів за музикальність, виконання змагальних програм (хореографію), баланс та емоційність, що свідчить про інтеграцію фізичної та технічної підготовки.

6. Отримані результати дають підстави стверджувати, що запропонована комплексна програма фізичної підготовки є ефективним засобом формування загальної та спеціальної підготовленості юних спортсменів спортивних танців і може бути рекомендована для широкого використання у навчально-тренувальному процесі.

ВИСНОВКИ

У процесі виконання кваліфікаційної роботи «Дослідження програми фізичної підготовки спортсменів спортивних танців на етапі спеціалізованої базової підготовки» було вирішено три основні завдання, що дозволило комплексно обґрунтувати актуальність, методику та практичну значущість дослідження.

1. *Аналіз науково-методичної літератури та сучасного стану проблеми.* Проведений аналіз наукових джерел, спеціальної літератури та практичного досвіду підтвердив, що фізична підготовка спортсменів спортивних танців на етапі спеціалізованої базової підготовки є недостатньо розробленою у сучасній методиці.

Виявлено, що традиційна система навчання змагальних програм ґрунтується переважно на багаторазовому повторенні техніко тактичних дій, що не завжди забезпечує цілеспрямований розвиток провідних рухових якостей.

У сучасній літературі існують дискусійні дані щодо оптимізації фізичної підготовки у спортивних танцях, зокрема щодо співвідношення загальної та спеціальної підготовки, регламентації інтенсивності навантажень та врахування вікових і функціональних особливостей спортсменів.

Підтверджено актуальність розроблення комплексних програм, які поєднують розвиток фізичних якостей із вдосконаленням технічної майстерності, що відповідає сучасним тенденціям інтенсифікації тренувального процесу та зростання конкуренції на міжнародному рівні.

2. *Визначення особливостей фізичної підготовки спортсменів віком 10-11 років.* Етап спеціалізованої базової підготовки (10-11 років) є ключовим у багаторічному вдосконаленні спортсменів спортивних танців, оскільки саме в цей період завершується формування функціональних систем організму, що визначають спеціальну працездатність.

Встановлено, що діяльність змагальних пар потребує високого рівня розвитку швидко-силових якостей, статичної витривалості та координаційних здібностей, а також уваги, пам'яті та емоційної стійкості.

Виявлено, що у практиці спортивних танців існує дефіцит програм, які враховують вікові та функціональні особливості спортсменів цього періоду.

Підтверджено, що саме у віці 10-11 років закладається фундамент для подальшої спеціалізації (європейська чи латиноамериканська програма), що потребує диференційованого підходу до розвитку рухових якостей.

3. Перевірка ефективності комплексної програми удосконалення фізичної підготовки. Під час педагогічного експерименту було сформовано контрольну та основну групи спортсменів віком 10-11 років.

Використано педагогічне тестування за показниками сили, швидко-силових якостей та координаційних здібностей.

Результати оброблено методами математичної статистики, зокрема застосовано критерій Ван дер Вардена для перевірки зв'язку між розвитком фізичних і рухових якостей та результатами технічного вдосконалення.

Встановлено достовірні покращення ($p < 0,05$) у спортсменів основної групи порівняно з контрольною:

- підвищення рівня сили та швидко-силових якостей;
- покращення координаційних здібностей;
- позитивні зміни у функціональних показниках дихальної системи (життєва ємність легень, життєвий індекс);
- достовірне покращення результатів проби Руф'є.

Підтверджено, що розвиток фізичних і рухових якостей має прямий зв'язок із якістю технічного виконання танцювальних програм, що є ключовим аргументом на користь комплексної програми.

Узагальнюючі висновки

1. Актуальність дослідження підтверджена сучасними тенденціями розвитку спортивних танців, які вимагають ранньої спеціалізації та

оптимізації фізичної підготовки з урахуванням вікових і функціональних особливостей спортсменів.

2. Особливості фізичної підготовки спортсменів 10-11 років полягають у необхідності розвитку швидкісно-силових якостей та координаційних здібностей як бази для подальшої спеціалізації й технічного вдосконалення.

3. Ефективність комплексної програми доведена експериментально: вона сприяє підвищенню рівня фізичної готовності, оптимізації тренувального процесу та зниженню ризику травматизму.

4. Практична значущість полягає у можливості використання розроблених організаційно методичних рекомендацій у навчально-тренувальній діяльності, підготовці тренерів педагогів та викладанні профільних дисциплін.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Для тренерів та педагогів

Використовувати запропоновану програму фізичної підготовки як обов'язковий компонент навчально-тренувального процесу у спортивних танцях на етапі 10–12 років. Робити акцент на розвитку швидкісно-силових якостей та координаційних здібностей, оскільки саме вони мають найбільший вплив на якість технічного виконання. Включати вправи на силову витривалість для підтримки постави та стабільності під час тривалих тренувань і виступів. Використовувати штучні перешкоди та варіативні умови (зміна музики, обмеження простору) для моделювання реальних змагальних ситуацій.

Для спортсменів

Виконувати комплекси вправ регулярно, дотримуючись ритму та технічної точності. Контролювати поставу, положення рук і ніг, рівновагу та узгодженість рухів із партнером. Пам'ятати, що розвиток фізичних якостей напряду пов'язаний із засвоєнням технічних елементів танцю. Дотримуватися здорового способу життя: достатній сон, відсутність шкідливих звичок, регулярна розтяжка.

Для організації навчального процесу

Планувати тренування так, щоб поєднувати фізичну та технічну підготовку в єдиній системі. Використовувати тестування для контролю динаміки розвитку спортсменів та корекції програми. Забезпечувати поступове ускладнення вправ, враховуючи вікові особливості та рівень підготовленості дітей. Залучати елементи ігрової діяльності для підтримки мотивації та інтересу юних спортсменів.

Запропонована програма може стати практичним інструментом для тренерів і спортсменів, забезпечуючи гармонійний розвиток фізичних якостей та вдосконалення технічної майстерності у спортивних танцях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрєєва Н.О. Значення окремих компонентів предметної підготовки гімнасток за даними анкетування тренерів різної кваліфікації. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. №9:3-10. <https://doi.org/10.5281/zenodo.1012>
2. Андрєєва Н.О., Жирнов А.В., Болобан В.М. Показники розвитку сенсомоторної координації, які займаються художньою гімнастикою на етапах попередньої базової та спеціалізованої базової підготовки. *Фізичне виховання студентів. Харків*. 2011. №4:6–15.
3. Андрієнко Г.С. Підготовка спортсменок високої кваліфікації в черліденгу до головних змагань року (на матеріалі дисципліни чер-данс-фрістайл-дует) : дисертація д-ра філософії : 017; 01. *Київ: НУФВСУ*, 2024. 228 с.
4. Артем'єва Г.П., Лисенко А.О. Вдосконалення спортивної майстерності в танцювальному спорті. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2014;(3):13-8.
5. Барор О., Роуланд Т. Здоров'я дітей та рухова активність: від фізіологічних засад до практичного застосування. [Пер. з англ.]. *Київ: Олімп. літ-ра*, 2009. 528 с.
6. Батєєва Н.П. Біомеханіка в хореографії : навч.-метод. посіб. Київ. нац. ун-т культури і мистецтв. *Харків : Бровін О.В.*, 2015. 155 с.
7. Блажко Н. А. Моделювання фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменок у черліденгу : дисертація д-ра філос. : 017; 01. *Київ: НУФВСУ*, 2023. 221 с.
8. Болобан В.М. Сенсомоторна координація як основа технічної підготовки. *Наука у олімпійському спорті*. 2015. №2:73-80.
9. Верняєв О., Салямін Ю., Омелянчик-Зюркалова О. Тактика змагальної діяльності в гімнастиці спортивній. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. №3:11–16. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.3.11–16>
10. Горбенко О., Лисенко А. Підготовка спортсменів у спортивних танцях на сучасному етапі (латиноамериканська програма). *Scientific Collection «InterConf»: with the Proceedings of the 1st International Scientific and Practical Conference «Science, Education, Innovation: Topical Issues and Modern Aspects» (December 16-18, 2020). Tallinn, Estonia. Випуск 2 (38)20: Uhingu Teadus juhatus*, 2020. 1345-1351.
11. Горбенко О., Лисенко А. Розвиток координації рухів дітей середнього шкільного віку у процесі занять спортивними танцями. *Науковий часопис*

- НПУ ім.. М.П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми ФК (ФК і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ ім.. М.П. Драгоманова, 2019. Випуск 6 (114)19:30-33. URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/issue/view/7/114-pdf>
12. Горбенко О.В. Лисенко А.О. Удосконалення координаційних здібностей юних спортсменів на етапі початкової підготовки у спортивних танцях / Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків: ХДАФК, 2020. Випуск №2(76):104-118.
 13. Долбишева Н.Г., Кидонь В.В. Якісна та кількісна характеристика змагальної композиції команд естетичної гімнастики. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова: Серія 15. Науково-педагогічні проблеми ФК (ФК і спорт): зб. наукових праць. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018. №5:82-87.
 14. Іващенко В.П., Безкопильний О.П. Теорія і методика фізичного виховання: Підручник. Ч. 2. Черкаси : Видавництво ЦНТНІ. 2006. 503 с.
 15. Калужна О., Соронович І., Чернявський І., Хом'яченко О. Обґрунтування змісту диференційованої програми фізичної підготовки спортсменів і спортсменок на етапі попередньої базової підготовки у спортивних танцях. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2022. №1:18–24. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.1.18–24>
 16. Калужна О.М. Взаємозв'язки фізичного розвитку та фізичної підготовленості 10–13-річних спортсменів, які займаються танцювальним спортом. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2011; 2(4):41-49.
 17. Калужна О.М. Порівняльна ефективність різних за методичною спрямованістю програм фізичної підготовки спортсменів на етапі попередньої базової підготовки у спортивних танцях. Спортивна наука України [Інтернет]. 2013;(5):38-45. <http://redaktor@ldufk.edu.ua>.
 18. Кашуба В.А. Біомеханіка постави. Київ. Олімпійська література. 2003. 280 с.
 19. Кизім П.М. Біомеханіка в акробатичному рок-н-ролі: навч. посіб., вид. 2-ге, перероб. і доп. Харків : ФОП Бровін О.В., 2023. 124 с.
 20. Костюкевич В. М. Моделювання системи підготовки спортсменів високої кваліфікації. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2014. №18:147–153.
 21. Костюкевич В. М., Стасюк В. А., Щепотіна Н. Ю., Стасюк І. І., Коннов С. Р. Теоретико-методичні підходи до програмування тренувального процесу спортсменів у макроциклі. Теоретико-методичні аспекти програмування та моделювання тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації:

- колективна монографія. /за заг. ред. В.М. Костюкевича, О.А. Шинкарук. Вінниця: «Твори», 2021:34-47.
- 22.Костюкевич В. М., Шинкарук О. А., Воронова В. І., Борисова О. В. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти за ступенями магістра та доктора філософії (спеціальність 017 Фізична культура і спорт): навчальний посібник; за заг. ред.. В. М. Костюкевича, О. А. Шинкарук. Київ: КНТ, 2019. 634 с.
 - 23.Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації : монографія. Вінниця: Планер, 2018:8-126.
 - 24.Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2007. 273 с.
 - 25.Костюкевич В.М., Коннов С.Р., Гудима С.А., Перепелиця О.О., Поліщук В.М. Моделювання під час підготовки спортсменів. *Теоретико-методичні аспекти програмування та моделювання тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія. /за заг. ред. В. М. Костюкевича, О. А. Шинкарук, Є. П. Врублевського. Вінниця: «Твори», 2021:87-122.*
 - 26.Кравченко Н. Сучасна навчальна програма як складова забезпечення оптимальної рухової активності школярів середнього шкільного віку. *Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту / за загальною ред. Євгена Приступи. Львів, 2012. Вип. 16. Т.2:108-111.*
 - 27.Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки : [навчальний посібник]. Житомир : ЖДУ імені Івана Франка. 2022. 108 с.
 - 28.Кушель Ж.П., Бабіч Т.М. Особливості фізичної підготовки спортсменок 13-15 років у художній гімнастиці. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми ФК (фізична культура і спорт). 2014. № 2. С. 53–63.
 - 29.Верхошанський Ю.В. Теорія та методологія спортивної підготовки: блокова система тренування спортсменів високого класу. *Теорія та практика ФК. 2005. №4:2-14.*
 - 30.Лисенко А.О., Горбенко О.В. Спортивні танці (європейська програма): навч. посіб., Харків : ФОП Бровін О.В., 2020. 344 с.
 - 31.Лисенко А.О., Горбенко О.В. Спортивні танці (латиноамериканська програма): навч. посіб., Харків : ФОП Бровін О.В., 2021. 442 с.
 - 32.Лі Бо. Підвищення спеціальної підготовленості на підставі аеробних можливостей у спортивних танцях : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня к. фіз. вих. : 24.00.01. Київ: НУФВСУ, 2011. 22 с.

33. Медико-біологічне забезпечення підготовки спортсменів збірних команд України з олімпійських видів спорту [Шинкарук О. А., Лисенко О. М., Гуніна Л.М. та ін.]; за заг. ред. О. А. Шинкарук. *К.: Олімп. л-ра*, 2009. 144 с.: іл.
34. Міщенко В. С., Лисенко О. Н., Виноградов Ст. е. Реактивні властивості кардіо-респіраторної системи як відображення адаптації до напруженого фізичного тренування у спорті: монографія. *Київ : Наук. Світ*, 2007. 352 с.
35. Мулагільдіна А.Я., Дейнеко А.Х., Біленька І.Г. Оптимізація спеціальної фізичної підготовки у художній гімнастиці спортсменок віком 10-11 років. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту*. 2009. №10:14–48.
36. Осадців Т, Заневський І, Сосіна В, Музика Ф. Структура технічної та фізичної підготовленості юних спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки. *Спортивна наука України [Інтернет]*. 2014 [цитовано 13 березня 2019]; (5):30-5. <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/261/255>.
37. Осадців Т. Фізична підготовленість дітей 7–9 років, які займаються спортивними танцями. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. університету ім. Лесі Українки. Луцьк*; 2008. Т.3:275-278.
38. Осадців Т., Заневський І., Сосіна В., Музика Ф. Структура технічної та фізичної підготовленості юних спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки. *Спортивна наука України [Інтернет]*. 2014; (5):30-5. <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/261/255>.
39. Осадців Т.П, Музика Ф.В. Оцінка фізичної підготовленості дітей 7–9 років, які займаються спортивними танцями. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів*; 2014.118(1):261-265.
40. Осадців Т.П. Історія розвитку спортивних танців. *Зб. наук. статей ЛДІФК. Львів*, 1999:45-48.
41. Осадців Т.П. Контроль технічної та фізичної підготовленості спортсменів на етапі попередньої базової підготовки у спортивних танцях [автореферат]. *Львів: ЛДУФК*, 2015. 20 с.
42. Осадців Т.П. Особливості підготовки танцюристів на етапі попередньої базової підготовки. *Спортивна наука України [Інтернет]*. 2016; 1(71):50-4.: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/396/380>.

- 43.Осадців Т.П. Особливості спортивної підготовки у бальних танцях. Кінезіологія танцю та техніко-естетичних видів спорту: навч.-метод. посіб. упоряд. Плахотнюк ОА. *Львів*; 2019. Ч.3:89-98.
- 44.Осадців Т.П. Спортивні танці : навч. посібник. *Л. : ЗУКЦ*, 2001. 340 с.
- 45.Осадців Т.П. Сучасні підходи щодо підготовки юних танцюристів на етапі початкової спортивної підготовки. *Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики і хореографії: зб. наук. матеріалів. Л.; 2014. Вип.13. 110 с.*
- 46.Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. *Київ: Перша друкарня*, 2020. 704 с.: іл.
- 47.Платонов В.М. Періодизація спортивного тренування. Загальна теорія та її практичне застосування. *К., Олімпійська література*; 2013. 624 с.
- 48.Платонов В.М. Рухові якості та фізична підготовка спортсменів. *Київ: Олімпійська літ.*, 2017. 656 с.
- 49.Платонов В.М. Система підготовки у олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні програми. *К., Олімп. література*; 2015, кн.1, 680 с.
- 50.Подрігало Л.В., Подрігало О.О. Теорія та методика медико-біологічних наукових досліджень в спорті. Навчальний посібник. *Харків: ТОВ «ПромАрт»*, 2019. 122 с.
- 51.ПРАВИЛА спортивних змагань з танцювального спорту ВФТС. Затверджені Мінмолодьспорт України Наказ №8/5.2/21 від 10.03.2021. *КЕП: Бідний М.В.* 10.03.2021.
- 52.Ровна О. О., Ільїн В. М. Особливості адаптивних реакцій системи дихання висококваліфікованих спортсменок синхронного плавання під час інтервального гіпоксичного тренування (ІТГ). *Педагогіка, психологія та мед-біол. пробл. фіз. виховання і спорту*. 2010. № 9:71–75
- 53.Романенко В.А. Діагностика рухових здібностей: навч. посібник. *Донецьк: ДонНУ*, 2005. 290 с.
- 54.Сілі Р.Р., Стівенс Т.Д., Тейт Ф. Анатомія та фізіологія: у 2 кн.: пров. з англ. Г. Гончаренко. *Київ: Олімпійська літ.*; 2007. 662 с.
- 55.Смирнов, Д., Колесник, О. Індивідуалізація тренувальних процесів у складно-координаційних видах спорту. 2017. 40 с.
- 56.Смолівський В. М., Гавердовський, Ю. К. Спортивна гімнастика (теорія та практика). *Київ: Олімпійська література*, 1999. 466 с.
- 57.Соронович І. М. Обґрунтування спрямованості тренувального процесу на розвиток витривалості кваліфікованих спортсменів в спортивному танці. *Молодіж. наук. вісн. Волин. нац. університету ім. Лесі Українки*. 2012. №6:54–59.

- 58.Соронович І. М. Особливості контролю функціональної підготовленості у спортивних танцях. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (ФКС)*. 2013. № 9(36):136–141.
- 59.Соронович І. М., Чайковський Є. В., Пілевська В. Особливості функціонального забезпечення змагальної діяльності у спортивних танцях з урахуванням відмінностей підготовленості партнерів. *Фізичне виховання студентів*. 2013. №6:78–87.
- 60.Соронович І., Му Ч., Хуанг Д., Дяченко А. Системний підхід до реалізації моделювання як функції управління функціональними можливостями кваліфікованих спортсменів-танцюристів. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2021. №1(5):149–168.
- 61.Соронович І., Хом'яченко О. Теоретико-методичне обґрунтування конверсії функціональної підготовленості спортсменів у спортивних танцях. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. №2:37–43 <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.2.37-43>.
- 62.Соронович І., Ченьчуан Му, Дяченко А., Хом'яченко О. Модельні характеристики швидкої кінетики реакції кардіо-респіраторної системи спортсменів-танцюристів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021. №1:55–62. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2021.1.55-62>.
- 63.Соронович І., Ченьчуан Му, Дяченко А., Хом'яченко О. Модельні характеристики швидкої кінетики реакції кардіо-респіраторної системи спортсменів-танцюристів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021. №1:67–74. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2021.1.67-74>.
- 64.Соронович І., Ченьчуан Му, Хуанг Ді, Дяченко А. Системний підхід до реалізації моделювання як функції управління функціональними можливостями кваліфікованих спортсменів-танцюристів. *Спортивна наука та здоров'я людини: Наукове електронне періодичне видання. К.*, 2021. № 1(5):149-168.
- 65.Соронович І., Чернявський І. Сучасні тренди спеціальної фізичної підготовки в спортивному танці. *Освіта. Інноватика. Практика*, 2025. Том 13, №1:65-73. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol13i1-009>.
- 66.Сосіна В. Ю., Бойко А. Б., Токар Т. В. Програма розвитку виразності та артистизму у спортсменів 10–12 років, які займаються техніко-естетичними видами спорту. *Olympicus*. 2023. №2:53-60.
- 67.Сосіна В.Ю. Хореографія в спорті: навчальний посібник. *Київ: Олімпійська література*, 2021. 268 с.
- 68.Сосіна В.Ю., Мазур І.В., Токар Т.В. Особливості хореографічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту. *Наукові записки. Серія:*

- Педагогічні науки. Випуск 3 / Ред. кол.: В.. Черкасов, О.А. Біда, Н.І. Шетеля та ін. *Кропивницький : Видавництво «Код», 2023:167-172.*
69. Сосіна В.Ю., Руда І.Є. Програма оптимального розвитку гнучкості з використанням засобів хореографії для дівчат 9-11 років (заняття з художньої гімнастики). *Особливості роботи хореографа в сучасному соціокультурному просторі: зб. матеріалів 3-ї Всеукр. наук.-творч. конф. Київ; 2015:119-123.*
 70. Теренова М.О., Чикалова Г.А., Колесніков С.Б. Підвищення фізичної підготовленості танцюристів 16-18 років через систему пілатес. *Сучасні проблеми науки та освіти.* 2015; <http://www.science-education.ua/ua/article/view?id=17298>.
 71. Тодорова В. Г. Хореографічна підготовка в техніко-естетичних видах спорту : монографія. *Львів : ЛДУФК, 2018. 252 с.*
 72. Тракалюк Т., Єременко О. Ефективність диференційованої програми розвитку рухових якостей кваліфікованих спортсменок на етапі спеціалізованої базової підготовки у спортивних танцях. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2018; 2:40-45.
 73. Тракалюк Т., Єременко О. Особливості вдосконалення фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів у спортивних танцях на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2016; 4: 16-20.
 74. Тракалюк Т.О. Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих танцюристів на основі розробки диференційованої програми розвитку рухових якостей : дисертація к.фіз.вих. : спец.. 24.00.01 – Олімп. і проф. спорт. *Київ: НУФВСУ, 2020. 220 с.*
 75. Хіменес Х.Р. Система багаторічної підготовки спортсменів. Лекції ЛДУФК, кафедра олімпійського, професійного та адаптивного спорту. «Спорт вищих досягнень». *Львів: ЛДУФК; 2015. 24 с.*
 76. 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.*
 77. Худолій О.М., Іващенко О.В. Моделювання процесу навчання та розвитку рухових якостей у дітей і підлітків: монографія. *Харків: ОВС, 2014. 320 с.*
 78. Чайковський Є. Гендерні відмінності функціональної підготовленості кваліфікованих спортсменів-танцюристів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2014. №3:77–81.
 79. Чайковський Є., Іванов А. Вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості висококваліфікованих танцюристів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації.* 2015. № 2(19):440–448.

- 80.Шинкарук О. А. Відбір спортсменів та орієнтація їх підготовки у процесі багаторічного вдосконалення (на матеріалі олімпійських видів спорту). *Київ : Олімпійська література*, 2011. 360 с.
- 81.Dan Li. Assessing Empowerment Strategies for Teachers that Enhance Teaching and Learning in Dance Sport. *International Journal of Education and Humanities*. Vol. 15, No. 2, 2024. P. 171-183.
- 82.Eileen M. Wanke, Julia Schreiter, David A. Groneberg, Burkhard Weisser. Muscular imbalances and balance capability in dance. *J Occup Med Toxicol*. 2018; 13: 1-36.
- 83.Eun-Ju CHOI, Wi-Young SO, Taikyeong Ted. JEONG. Effects of Workout and Meditation Phenomenon Program on Body Composition, Flexibility, and Blood Pressure Data Analysis. *Iran J Public Health*. 2017 Jul; 46(7): 989-991.
- 84.Faina M. Preparation of Dance. *Multimedia Sport Service*, 2005. 287 p.
- 85.Horbenko Olena, Lysenko Albert. Improving the coordination abilities of young athletes in the initial phase of training in DanceSport. *Slobozhanskyi herald of science and sport*. Kharkov: Kharkiv State Academy of Physical Culture, 2020. Vol.8(2):73–83
- 86.Kostiukevych V., Imas Y., Borysova O., et al. Modeling of the athletic training process in team sports during an annual macrocycle. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. №18(1):327–334.
- 87.Lysenko A., Horbenko Olena, Shkuryeyev Kyrylo. Improvement of the methodology of developing the physical qualities of athletes in sports dances at the preliminary basic training stage. *Науковий Часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми ФК (ФКС): зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2024. Вип. 7 (180):239-242. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7\(180\).47](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).47)*
- 88.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(3):42–56. <https://doi.org/10.30888/2663-5712.2025-29-03-045>.
- 89.Miller T. NSCA's guide to tests and assessments, 1st ed. *Champaign, IL: Human Kinetics*, 2012. 360 p.
- 90.Mu C., Soronovych I., Diachenko A., Khomiachenko O., et al. The Characteristics of Physical Fitness Related to Athletic Performance of Male and Female Sport Dancers. *Sport Mont*. 2021. № 19(S2):125–130.
- 91.Outevsky, D., Martin, B. C. Conditioning Methodologies for DanceSport: Lessons from Gymnastics, Figure Skating, and Concert Dance Research.

- Medical Problems of Performing Artists, 2015. 30(4):238-250.
<https://doi.org/10.21091/mppa.2015.4043>
92. Rainer Martens. Successful Coaching. The most authoritative guide on coaching principles. USA: Human Kinetics, 2012. 436 p.
 93. Sands W., McNeal J. Mobility development and flexibility in youths. In: R.S. Lloyd and J.L. Oliver, eds., Strength and conditioning for young athletes: science and application, 1st ed. London; New York: Routledge, 2014: 132-146.
 94. Sietas, M., Ambroz, N., Cacciari, D., ... Benincasa, G. WDSF Cha Cha Cha (2nd Edition). Printed by Grafiche BIME, Roma, 2013. 227 p.
 95. Sietas, M., Ambroz, N., Cacciari, D., ... Benincasa, G. WDSF Jive (2nd Edition). Printed by Grafiche BIME, Roma, 2013. 174 p.
 96. Sietas, M., Ambroz, N., Cacciari, D., ... Benincasa, G. WDSF Pasodoble (2nd Edition). Printed by Grafiche BIME, Roma, 2013.. 213 p.
 97. Sietas, M., Ambroz, N., Cacciari, D., ... Benincasa, G. WDSF Rumba (2nd Edition). Printed by Grafiche BIME, Roma, 2013. 213 p.
 98. Sietas, M., Ambroz, N., Cacciari, D., ... Benincasa, G. WDSF Samba (2nd Edition). Printed by Grafiche BIME, Roma, 2013. 213 p.
 99. Todd Watson, Jessica Graning, Sue McPherson, Elizabeth Carter, Joshua Edwards, Isaac Melcher, Taylor Burgess. Dance, balance and core muscle performance measures are improved following a 9-week core stabilization training program among competitive collegiate dancers. *Int J Sports Phys Ther.*; 2017 Feb. 12(1):25-41.

ДОДАТКИ

Перелік дозволених фігур

на змаганнях з танцювального спорту (Перелік, ВФТС, 2021) [85,90,91]

Самба	
Українська	Англійська
«Е»-клас	«E»-Class
1. Натуральний основний рух	1. Natural Basic Movement
2. Зворотній основний рух	2. Reverse Basic Movement
3. Прогресивний основний рух	3. Progressive Basic Movement
4. Боковий основний рух вліво	4. Side Basic Movement to L
5. Боковий основний рух вправо	5. Side Basic Movement to R
6. Зовнішній основний рух	6. Outside Basic Movement
7. Самба віск вліво	7. Samba Whisks to L
8. Самба віск вправо	8. Samba Whisks to R
9. Самба крок на місці	9. Stationary Samba Walk
10. Променад самба крок	10. Promenade Samba Walk
11. Боковий самба крок	11. Side Samba Walk
12. Зворотній поворот	12. Reverse Turn
13. Променад в КПП	13. Promenade to CPP
14. Ботафого	14. Bota Fogos
15. Бокові Самба шасе	15. Side Samba Chasse
16. Ботафого в просуванні вперед	16. Travelling Bota Fogos Forward
17. Ботафого в просуванні назад в ПП Кріс	17. Travelling Bota Fogos Backward to PP
Крос Ботафого	Criss Cross Bota Fogos
18. Кріс крос вольта вправо	18. Criss Cross Volta to R
19. Кріс крос вольта вліво	19. Criss Cross Volta to L
20. Вольти в просуванні вправо	20. Travelling Voltas to R
21. Вольти в просуванні вліво	21. Travelling Voltas to L
22. Спот вольта	22. Spot Volta
23. Поворот під рукою вправо	23. Underarm Turning Right
24. Поворот під рукою вліво	24. Underarm Turning Left
25. Ритм Баунс	25. Rhythm Bounce
26. Корта Джака	26. Corta Jaca
27. Закриті роки	27. Close Rocks
«Д» клас	«D»-class
28. Мейпоул з поворотом П-ки ВП	28. Maypole Lady Turning R
29. Мейпоул з поворотом П-ки ВЛ	29. Maypole Lady Turning L
30. Кроки Крузадос	30. Cruzados Walks
31. Локи Крузадос	31. Cruzados Locks
32. Сповільнена вольта	32. Dropped Volta
33. Вольта по колу ВП	33. Circular Volta turning R
34. Вольта по колу ВЛ	34. Circular Volta turning L
35. Бота Фого з однойменних ніг	35. Same foot Bota Fogo
36. Самба Лок П-ки з Л сторони	36. Samba Locks Lady on L side
37. Самба Лок П-ки з П сторони	37. Samba Locks Lady on R side
38. Методи зміни ніг	38. Methods of Changing Feet
39. Натуральний Рол	39. Natural Roll
40. Відкриті Роки	40. Open Rocks
41. Роки назад	41. Backward Rocks
42. Коса	42. Plait
43. Корта Джака з однойменних ніг	43. Same position Corta Jaca
44. Біг із ПП в КПП	44. Runs from PP to CPP
45. Дрег	45. Drag
46. Розкручування від руки	46. Rolling off the Arm

47. Аргентинські Кроси	47. Argentine Crosses
48. Контра Бота Фого	48. Contra Bota Fogos
«С» клас	«C»-class
49. Зворотній рол	49. Reverse Roll
50. Подвійний спіральний поворот для П-ки	50. Double Spiral Turn For Lady
51. Каріока Ранс	51. Carioca Runs
Ча-ча-ча	
«N» - клас (Початківці)	англ., Beginners
1. Тайм стеми	1. Time steps
2. Закритий основний рух	2. Closed basic movement
3. Відкритий основний рух	3. Open basic movement
4. Чек із КПП вправо	4. New york to right
5. Чек із ПП вліво	5. New york to left
6. Рука до руки вправо	6. Hand to hand to right
7. Рука до руки вліво	7. Hand to hand to left
8. Спот поворот вправо	8. Spot turn to R
9. Спот поворот вліво	9. Spot turn to L
10. Поворот під рукою вліво	10. Underarm turn turning left
11. Поворот під рукою вправо	11. Underarm turn turning R
12. Три ча-ча-ча вліво	12. Three cha-cha-chas to R
13. Три ча-ча-ча вправо	13. Three cha-cha-chas to L
14. Плече до плеча	14. Shoulder to shoulder
15. Віяло (закрита позиція)	15. Fan (closed position)
16. Алемана з відкритої позиції	16. Alemana from open position
«E» клас	«E»-class
17. Бічні кроки	17. Side steps
18. Свіч поворот вправо	18. Switch turn to R
19. Свіч поворот вліво	19. Switch turn to L
20. Віяло	20. Fan
21. Відкритий Хіп твіст	21. Open hip twist
22. Відкритий Хіп твіст в шасе	22. Open hip twist to chasse
23. Закритий Хіп твіст	23. Closed hip twist
24. Закритий Хіп твіст в шасе	24. Closed hip twist to chasse
25. Хокейна ключка	25. Hockey stick
26. Хокейна ключка в шасе	26. Hockey stick to chasse
27. Алемана	27. Alemana
28. Натуральна дзиґа	28. Natural top
29. Натуральне розкриття назовні	29. Natural opening out movement
«D» - клас	«D»-class
30. Аїда	30. Aida
31. Крос бейсик	31. Cross Basic
32. Крос бейсик з поворотом	32. Cross Basic With Turn
33. Крос бейсик у відкриту протилежну поз.	33. Cross Basic To Open Opposing Position
34. Методи змін ніг (1,2,3)	34. Methods of Changing Feet (1,2,3)
35. Проста зміна ніг	35. Simple Foot Change
36. Розщеплені кубинські брейки ВП	36. Split Cuban Breaks to Right
37. Розщеплені кубинські брейки ВЛ	37. Split Cuban Breaks to Left
38. Кубинські брейки вправо	38. Cuban Breaks to Right
39. Кубинські брейки вліво	39. Cuban Breaks to Left
40. Об'єднані кубинські брейки	40. Cuban Breaks Amalgamations
41. Закритий Хіп твіст	41. Closed Hip Twist Spiral
42. Відкритий Хіп твіст	42. Open Hip Twist Spiral
43. Турецький рушник	43. Turkish Towel
44. Улюблена	44. Sweetheart
45. Слідуй за мною	45. Follow My Leader
46. Локон	46. Curl

47. Розкручування канату	47. Rope Spinning
48. Перекручений Лок закінченням	48. Overturned Lock Ending
49. Безперервний перекручений Лок	49. Continuous Overturned Lock
50. Свівл з перекрученого Локу	50. Swivel From Overturned Lock
51. Свівл Хіп твіст	51. Swivel Hip Twist
52. Свівл	52. Swivel
53. Кроки і віск	53. Walks And Whisks
54. Прогресивні методи зміни ніг	54. Advanced Methods of Changing Feet
55. Зворотна дзиґа	55. Reverse Top
56. Відкриття назовні зі зворотної дзиґи	56. Opening Out From Reverse Top
57. Чейс	57. Chase
58. Розвинена натуральна дзиґа (з поворотом П-ки ВЛ під ЛР П-ра	58. Natural Top Development (LD Turn L Under Raised L Arm)
«С» клас	«C»-class
59. Синкопований відкритий Хіп Твіст	59. Syncopated Open Hip Twist
Румба	
«Д» клас	«D»-class
1. Закритий основний рух	1. Closed Basic Movement
2. Відкритий основний рух	2. Open Basic Movement
3. Чек із КПП вправо	3. New York to R
4. Чек із ПП вліво	4. New York to L
5. Рука до руки вправо	5. Hand To Hand to R
6. Рука до руки вліво	6. Hand To Hand to L
7. Спот поворот вправо	7. Spot Turn to R
8. Спот поворот вліво	8. Spot Turn to L
9. Свіч поворот вправо	9. Switch Turn to R
10. Свіч поворот вліво	10. Switch Turn to L
11. Поворот під рукою вправо	11. Underarm Turn Turning to R
12. Поворот під рукою вліво	12. Underarm Turn Turning to L
13. Бічні кроки Кукарача	13. Side Walks Cucarachas
14. Віяло	14. Fan
15. Відкритий Хіп твіст	15. Open Hip Twist
16. Відкритий Хіп твіст з закінченням в сторону	16. Open Hip Twist Finished to Side
17. Хокейна ключка	17. Hockey Stick
18. Хокейна ключка із закінченням в сторону	18. Hockey Stick Finished to Side
19. Розкриття назовні	19. Opening Out
20. Плече до плеча	20. Shoulder to Shoulder
21. Альтернативний основний рух	21. Alternative Basic Movement
22. Закритий Хіп твіст	22. Closed Hip Twist
23. Закритий Хіп твіст з закінченням в сторону	23. Closed Hip Twist Finished to Side
24. Алемана	24. Alemana
25. Алемана з закінченням в сторону	25. Alemana Finished to Side
26. Прогресивні кроки вперед	26. Progressive Forward Walks
27. Прогресивні кроки з виходом у Віяло	27. Progressive Forward Walks to Fan
28. Аїда	28. Aida
29. Безперервний Хіп твіст	29. Continuous Hip Twist
30. Кубинські роки	30. Cuban Rocks
31. Фехтування в спіні	31. Fencing To Spin
32. Безперервний Хіп твіст по колу	32. Continuous Circular Hip Twist
33. Синкопований відкритий Хіп твіст	33. Syncopated Open Hip Twist
34. Натуральна дзиґа	34. Natural Top
35. Зворотна дзиґа	35. Reverse Top
36. Завиток	36. Curl
37. Завиток з закінченням в сторону	37. Curl Finished To Side
38. Спіраль	38. Spiral
39. Спіраль з закінченням в сторону	39. Spiral Finished to Side

40. Спіраль у віяло	40. Spiral to Fan
41. Три Алемани	41. Three Alemanas
42. Ковзаючи двері	42. Sliding Doors
43. Розвинені ковзаючи двері	43. Advanced Sliding Doors
44. Три трійки	44. Three Threes
45. Три трійки з закінченням віяло	45. Three Threes to Fan
46. Розкручування канату	46. Rope Spinning
«С» клас	«C»-class
47. Свівл	47. Swivels
48. Перекручений основний рух	48. Overturned Basic
Джайв	
«N» - клас (Початківці)	англ., Beginners
1. Основний крок на місці	1. Basic in Place
2. Основний крок в Фоловей позиції	2. Basic in Fallaway
3. Зміна місць справа наліво	3. Change Of Places From R to L
4. Зміна місць зліва направо	4. Change Of Places From L to R
5. Зміна рук за спиною	5. Change Of Hands Behind The Back
6. Повільні кроки в Променад позиції	6. Promenade Walks- Slow
7. Швидкі кроки в Променад позиції	7. Promenade Walks- Quick
8. Ланка	8. Link
9. Стій та йди	9. Stop And Go
10. Хіп Бамп	10. Hip Bump
11. Вітряк	11. Windmill
12. Іспанські руки	12. Spanish Arms
«Е» клас	«E» class
13. Американський спін	13. American spin
14. Батіг	14. Whip
15. Фоловей з відштовхуванням	15. Fallaway throwaway
16. Подвійний крос батіг	16. Double cross whip
17. Батіг з відштовхуванням	17. Throwaway whip
18. Розкручування від руки	18. Rolling off the arm
«D» клас	«D» class
20. Перекручена зміна місць зліва направо	20. Overturned change of places from L to R
21. Зворотній батіг	21. Reverse Whip
22. Перекручений Фоловей з відштовхуванням	22. Overturned Fallaway Throwaway
23. Байдикування	23. Mooch
24. Кроки курчати	24. Chicken Walks
25. Простий оберт	25. Simple Spin
26. Рок в простий спін	26. Rock to Simple Spin
27. Фліки в Брейк	27. Flicks into Break
28. Носок-каблук свівл	28. Toe Heel Swivels
30. Маямі шепил	30. Miami Special
33. Вигнутий батіг	33. Curly Whip
«С» - клас	«C» - class
19. Зміна місць з П на Л з подвійним спіном	19. Change of Places from R to L with Double Spin
29. Шуге пуш	29. Sugar push
31. Чагінг	31. Chugging
32. Катапульта	32. Catapult
34. Плечовий спін	34. Shoulder spin
Пасодобль	
«С» - клас	«C»-class
1. Основний рух	1. Basic Movement
2. На місці	2. Sur Place
3. Шасе вправо	3. Chasses to Right
4. Дрег	4. Drag
5. Шасе вліво	5. Chasses to Left

6. Атака	6. Attack
7. Вісім	7. Huit
8. Розходження	8. Separation
9. Натуральний Твіст поворот	9. Natural Twist Turn
10. Променад	10. Promenade
11. Закритий Променад	11. Closed Promenade
12. Променадна ланка	12. Promenade Link
13. Шістнадцять	13. Sixteen
14. Променад в Каунте Променад	14. Promenade to Counter Promenade
15. Велике коло	15. Grand Circle
16. Бандерілы	16. Banderillas
17. Зворотний Фоловей	17. Fallaway Reverse
18. Фоловей віск	18. Fallaway Whisk
19. Іспанські лінії	19. Spanish Line
20. Ля Пасе (Прохід)	20. La Passe
21. Синкоповане розходження	21. Syncopated Separation
22. Кроки Фламенко	22. Flamenco Taps
23. Твісти	23. Twists
24. Шасе плащ	24. Chasse Cape
25. Оберти в просуванні з ПП	25. Traveling Spins From PP
26. Оберти в просуванні з КПП	26. Traveling Spins From CPP
27. Синкопований удар пікою	27. Syncopated Coup De Pique
28. Розходження з закінченням Фоловей	28. Separation With Lady's Caping Walks
29. Фарол	29. Farol
30. Фреголіна	30. Fregolina
31. Методи зміни ніг	31. Methods of Changing Feet

Умовні скорочення

В.П. – вихідне положення

ПН – права нога

ЛН – ліва нога

ПК – праве коліно

ЛК – ліве коліно

ПР – права рука

ЛР – ліва рука

ПЛ – правий лікоть

ЛЛ – лівий лікоть

ВТ – вага тіла

ППР – напівприсідання

ППЛ – напів-пальці стопи

НС – носок стопи

Комплекси вправ, спрямовані на розвиток фізичних якостей юних спортсменів

№	Опис вправи	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Швидкісно-силові здібності			
1	В.П. – стійка на ПН, ЛН на ППЛ; 1-2 перенести ВТ на ЛН, 3-4 – на ПН, 5 – на ЛН, 6 – на ПН, 7-8 – на ЛН; В.П. – те саме з іншої ноги.	8 разів	Виконувати чітко, витримуючи заданий ритм руху.
2	В.П. – стійка, руки на пояс; 1-2 – ППР, скорочуючи м'язи живота; 3-4 – В.П.; 5-8 – повторити рахунок 1-4.	4 рази	Плечі не піднімати, м'язи напружувати максимально.
3	В.П. – лежачи на спині, ноги зігнуті; 1-2 – зігнути стопи; 3-4 – розігнути стопи.	16 разів	Чергувати одночасне й по чергове виконання.
4	В.П. – лежачи на спині, ноги зігнуті; 1-2 – підняти таз; 3-4 – В.П.	8 разів	Виконувати з напруженням м'язів таза.
5	В.П. – лежачи на спині, ноги зігнуті, одна на коліні іншої; 1-2 – піднімаючи тулуб, прогнутися, коліно відвести вбік; 3-4 – В.П.; 5-8 – повторити; 1-8 – те саме з іншої ноги.	8 разів	Виконувати рух напружено.

Продовження додатка Б

6	В.П. – лежачи на спині, ноги зігнуті, одна на коліні іншої, руки за головою; 1-3 – піднімаючи плечі, три пружинні рухи ЛЛ до ПК; 4 – змінити положення ніг; 5-7 – три пружинні рухи ПЛ до ЛК; 8 – змінити положення ніг.	4 рази	Лікті в сторони.
7	В.П. – лежачи на спині, ноги зігнуті, руки за головою; 1-4 – послідовне згинання ніг вперед; 5-6 – групування, обхопивши гомілку руками; 7-8 – випрямитися, не торкаючись плечима й ногами підлоги.	4 рази	Ногами не торкатися підлоги.
8	В.П. – присідання з опорою рук позаду, ноги підняті на 30°; 1-8 – вісім махів ногами, схрещуючи всередину.	2 рази	Коліна не згинати.
9	В.П. – лежачи на спині; 1-2 – присідання, згинаючи ноги вперед, гомілки паралельно підлозі, руки вперед; 3-4 – В.П.	8 разів	Виконувати напружено.
10	В.П. – лежачи на спині, руки вниз; 1-4 – два махи ПН вперед; 5-8 – два махи ПН убік; 1-8 – те саме з іншої ноги.	8 разів	Тягнути коліна й носки.
11	В.П. – лежачи на животі, руки за голову; 1-2 – прогнутися; 3-4 – В.П.	8 разів	Лікті тримати в сторони.
12	В.П. – лежачи на животі, прогнувшись, руки за голову; 1-8 – по чергові махи ногами назад, не торкаючись підлоги.	32 рахунки	М'язи спини напружені.
13	В.П. – лежачи на спині; 1-2 – ПН зігнути вперед; 3-4 – зігнути НС ПН; 5-6 – розгинаючи коліно й стопу, перевести ногу вперед; 7-8 – дугою убік вниз у В.П.; 1-8 – те саме з іншої ноги.	4 рази	Виконувати, випрямляючи коліна й натягуючи носки стопи.
14	В.П. – лежачи на боці; 1 – мах ногою вперед; 2 – мах назад, торкнутися НС підлоги.	8 разів	Виконати з обох ніг.
15	В.П. – упор лежачи; 1-8 – згинання й розгинання рук.	16 разів	Тулуб прямий, не прогинатися.
16	В.П. – упор лежачи, ноги на ширині плечей; одну підняти; 1-7 – згинання й розгинання рук; 8 – змінити ноги; 1-8 – те саме з іншої ноги.	8 разів	При розгинанні рук лікті випрямляти.

Продовження додатка Б

Силова витривалість			
№	Опис вправи	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	В.П. – VI позиція; 1-2 – стійка на носках; 3-4 – В.П.	16 разів	Підйоми на ППЛ виконувати повільно, випрямляючи коліна й зберігаючи поставу.
2	В.П. – ППР у VI позиції; 1-2 – випрямляючи коліна, стійка на ППЛ; 3-4 – В.П.	16 разів	Підйоми на ППЛ й спуски на всю стопу виконувати плавно; у ППР стегна паралельні підлозі.
3	В.П. – стійка в ППР на ПН, інша зігнута вперед, торкається НС коліна опорної ноги; 1-2 – стійка на ППЛ ПН; 3-4 – В.П.	16 разів	Виконувати плавно.
4	В.П. – стійка в ППР на ПН, інша вбік на НС; 1-2 – піднімаючись на ППЛ ПН, перенести ВТ на ЛН; 3-4 – те саме з іншої ноги.	16 разів	Зберігати поставу й точне положення рук.
5	В.П. – стійка в ППР на ПН, інша вбік на ППЛ; 1-2 – випрямляючи коліна, стійка на ППЛ обох ніг; 3-4 – приставляючи ПН до ЛН, опуститися на всю стопу, передаючи ВТ на ЛН; 5-6 – те саме з іншої ноги.	16 разів	Передавати ВТ з ноги на ногу стримано.
6	В.П. – стійка, руки в сторони; 1-8 – кругові рухи руками з малою амплітудою назовні.	4 рази	Виконувати прямими руками на кожний рахунок.
7	В.П. – стійка, руки вперед; 1-8 – кругові рухи руками з малою амплітудою назовні.	4 рази	Плечі опущені, лікті випрямити.
8	В.П. – стійка, руки вгору; 1-8 – кругові рухи руками з малою амплітудою назовні.	4 рази	Плечі опущені, лікті випрямити.
9	В.П. – лежачи на спині, ноги зігнуті; 1-2 – підняти плечі від підлоги; 3-4 – В.П.	4 рази	Утримувати положення на рахунок 1-2 протягом 10 сек.
10	В.П. – присідання з опорою рук позаду, ноги підняті на 30°; 1-8 – вісім махів ногами, схрещуючи всередину.	4 рази	Коліна не згинати.
11	В.П. – лежачи на животі, руки за голову; 1-2 – прогнутися; 3-4 – В.П.	4 рази	Утримувати положення на рахунок 1-2 протягом 10 сек; лікті тримати в сторони.
12	В.П. – упор лежачи; 1-2 – згинання рук; 3-4 – розгинання рук.	4 рази	Утримувати положення на рахунок 1-2 протягом 10 сек.
13	В.П. – упор позаду; 1-2 – згинання рук; 3-4 – розгинання рук.	4 рази	Утримувати положення на рахунок 1-2 протягом 10 сек; тулуб прямий, не прогинатися.

Узагальнюючий висновок до комплексів вправ

Розроблені комплекси вправ для розвитку швидкісно-силових здібностей та силової витривалості юних спортсменів спортивних танців мають подвійне значення: вони не лише формують базові фізичні якості, але й безпосередньо впливають на якість технічного виконання танцювальних програм.

1) Швидкісно-силові вправи забезпечують розвиток вибухової сили, координації та здатності швидко реагувати на зміну рухових завдань. Це критично важливо для дітей 10–11 років, які повинні засвоїти сотні фігур і виконувати їх у високому темпі.

2) Вправи на силову витривалість сприяють стабільності опорно-рухового апарату, підтримці правильної постави та збереженню працездатності під час тривалих тренувань і змагальних виступів.

3) Включення цих комплексів у програму фізичної підготовки дозволяє поєднати розвиток фізичних якостей із технічним удосконаленням, що підтверджено результатами педагогічного експерименту та статистичним аналізом (критерій Ван дер Вардена).

Таким чином, запропоновані комплекси вправ є методично обґрунтованим інструментом, який забезпечує гармонійний розвиток юних спортсменів, підвищує їхню фізичну готовність і створює умови для успішного оволодіння складними танцювальними програмами.

Продовження додатка Б

№	Опис вправи	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Координаційні здібності			
1	В.П. – стоячи на одній нозі, інша зігнута вперед, НС біля коліна опорної, руки в сторони; 1-4 – піднятися на ППЛ, 5-8 – утримувати; 1-4 – опуститися на всю стопу, зігнувши опорну ногу, 5-8 – утримувати; 1-16 – те саме з іншої ноги.	8 разів	Зберігати поставу, тримати рівновагу.
2	В.П. – основна стійка; 1-8 – чотири повороти «шене» вправо; 1-8 – рівновага у стійці на ППЛ, руки в сторони; 1-16 – те саме вліво.	4 рази	Виконувати по діагоналі залу.
3	Виконання складної координаційної комбінації. Руки: 1 – ПР вперед, ЛР у сторону; 2 – ЛР вгору, ПР у сторону; 3 – ПР вгору, ЛР у сторону; 4 – вниз; 5 – ЛР вперед, ПР у сторону; 6 – ПР вгору, ЛР у сторону; 7 – ЛР вгору, ПР у сторону; 8 – вниз. Ноги: 1 – крок ПН у сторону; 2 – ЛН схрещуючи перед ПН; 3 – крок ПН у сторону; 4 – поворот вправо на 360°; 5 – крок ЛН у сторону; 6 – ПН схрещуючи перед ЛН; 7 – крок ЛН у сторону; 8 – поворот вліво на 360°.	2 рази	Руки руками виконувати чітко.
4	Виконання змагальних композицій із штучними перешкодами.	2 рази	Як перешкоди можуть використовуватися стільці, лавки, кубики, розставлені на підлозі, обмеження майданчика. Виконання композицій без музичного супроводу, з тимчасовим перериванням мелодії.

Узагальнюючий висновок до комплексів вправ

Координаційні вправи мають особливе значення для юних спортсменів спортивних танців. У 10-11 років діти вже повинні засвоїти сотні фігур, і саме здатність швидко переключатися між рухами, утримувати рівновагу та синхронізувати дії з партнером визначає якість виконання програми.

Перша група вправ формує статичну та динамічну рівновагу, друга – просторову орієнтацію та точність поворотів, третя – складну координацію рук і ніг у поєднанні з обертаннями, а четверта – адаптацію до змін середовища, коли з'являються перешкоди чи паузи в музиці.

Таким чином, ці вправи не лише тренують фізичні якості, а й моделюють реальні умови змагань, де спортсмен повинен залишатися точним, зібраним і технічно надійним.

Порівняльний аналіз вихідного тестування фізичної підготовленості спортсменів 10-11 років (контрольна та основна групи)

Тест	Показники (хлопчики)		<i>t</i>	<i>P</i>	Показники (дівчатка)		<i>t</i>	<i>P</i>
	ОГ $\pm m$	КГ $\pm m$			ОГ $\pm m$	КГ $\pm m$		
Присідання (кількість разів за 20 сек)	17,7 $\pm 0,33$	18 $\pm 0,37$	0,60	>0,05	16,6 $\pm 0,45$	17,2 $\pm 0,70$	0,72	>0,05
Вистрибування (кількість разів за 20 сек)	16,5 $\pm 0,34$	17,2 $\pm 0,47$	1,21	>0,05	16,2 $\pm 0,42$	16,9 $\pm 0,53$	1,03	>0,05
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (за 10 сек)	7,5 $\pm 0,34$	7,7 $\pm 0,30$	0,44	>0,05	7,4 $\pm 0,37$	7,1 $\pm 0,28$	0,64	>0,05
Піднімання тулуба з положення лежачи (за 10 сек)	7,0 $\pm 0,39$	7,5 $\pm 0,48$	0,81	>0,05	7,1 $\pm 0,28$	7,4 $\pm 0,40$	0,61	>0,05
Піднімання і опускання прямих ніг (за 10 сек)	7,9 $\pm 0,23$	8,1 $\pm 0,23$	0,63	>0,05	8,1 $\pm 0,28$	8,3 $\pm 0,42$	0,40	>0,05
Проба Ромберга (сек) права нога	11,0 $\pm 1,76$	12,3 $\pm 2,01$	0,48	>0,05	16,4 $\pm 2,24$	14,2 $\pm 1,89$	0,76	>0,05
Проба Ромберга (сек) ліва нога	13,2 $\pm 2,22$	13,2 $\pm 1,53$	0,00	>0,05	14,1 $\pm 2,22$	15,2 $\pm 2,17$	0,36	>0,05
Тест Яроцького (сек)	28,0 $\pm 2,01$	28,4 $\pm 2,68$	0,12	>0,05	40,2 $\pm 1,92$	37,2 $\pm 2,02$	1,07	>0,05
Динамічна рухливість (см)	10,7 $\pm 0,42$	10,5 $\pm 0,50$	0,29	>0,05	10,1 $\pm 0,59$	9,9 $\pm 0,60$	0,25	>0,05
Індекс Руф'є (спокій)	81,0 $\pm 1,61$	79,2 $\pm 1,74$	0,76	>0,05	83,4 $\pm 1,08$	82,2 $\pm 1,28$	0,71	>0,05
Індекс Руф'є (навантаження)	142,8 $\pm 3,20$	139,2 $\pm 3,56$	0,75	>0,05	136,8 $\pm 3,07$	139,8 $\pm 5,59$	0,37	>0,05
Індекс Руф'є (через 1 хв)	104,4 $\pm 4,21$	108,6 $\pm 2,75$	0,84	>0,05	102,6 $\pm 2,27$	108,6 $\pm 4,51$	0,52	>0,05
Проба Штанге (сек)	39,9 $\pm 1,83$	37,3 $\pm 2,98$	0,74	>0,05	28,3 $\pm 1,48$	29,1 $\pm 2,13$	0,31	>0,05
Проба Генчі (сек)	19,2 $\pm 1,67$	17,9 $\pm 2,24$	0,46	>0,05	13,8 $\pm 1,58$	14,7 $\pm 1,31$	0,43	>0,05
Спірометрія (мл)	2615 $\pm 75,66$	2450 $\pm 47,73$	1,84	>0,05	2450 $\pm 88,19$	2380 $\pm 83,07$	0,58	>0,05

Коротке пояснення

Порівняльний аналіз вихідного тестування показав, що між контрольною та основною групами спортсменів 10-11 років немає достовірних відмінностей (усі значення $p > 0,05$). Це свідчить про однорідність груп на старті експерименту й дозволяє об'єктивно оцінювати ефективність запропонованої програми фізичної підготовки в подальшому.

Додаток Г

Показники технічної підготовленості юних спортсменів контрольної та основної груп до і після експерименту (бали)
Хлопчики

№	Прізвище	Контрольна група		№	Прізвище	Основна група	
		до	після			до	після
1	Васюк Кирило	42,25	45,1	1	Зінченко Андрій	32,4	37,45
2	Пігоцький Олексій	40,75	43,25	2	Скарлато Олександр	31,95	36,65
3	Огнєв Юрій	31,65	34,9	3	Резнік Ігор	42,15	47,7
4	Негребецький Вадим	26,05	53,15	4	Дружинін Микита	36,4	42,45
5	Лоторєв Євген	43,4	47,1	5	Євтерєв Дмитро	47,5	53,6
6	Фесенко Денис	45,95	48,65	6	Неленсон Володимир	49,25	53,2
7	Хондар Павло	34,25	37,7	7	Агванян Сергій	43,7	49,75
8	Худолей Іван	49,7	50,6	8	Каліберда Павло	32,55	38,45
9	Пасечник Михайло	39,2	42,25	9	Чечкін Дмитро	38,4	44,1
10	Казаков Денис	30,2	33,25	10	Орлов Євген	49,7	54,25

Дівчата

№	Прізвище	Контрольна група		№	Прізвище	Основна група	
		до	після			до	після
1	Должикова Ярослава	38,85	41,6	1	Черепкова Анастасія	33,1	39,05
2	Абліцова Олена	42,25	44,3	2	Семеренко Анастасія	30,05	36,4
3	Шевчук Поліна	36,05	40,1	3	Сябро Анастасія	40,05	45,1
4	Мірошніченко Діана	47,3	50,15	4	Кремпіц Яніна	36,1	41,15
5	Маковецька Дарина	40,55	44,45	5	Лагута Станіслава	46,4	50,55
6	Майстер Вікторія	45,75	48,25	6	Івженко Діана	49,7	52,7
7	Шаповалова Дар'я	35,55	39,15	7	Хеджазі Даяна	44,7	50,25
8	Васильєва Катерина	49,5	51,2	8	Селезньова Аліса	33,8	40,1
9	Щучинська Катерина	42,15	45,0	9	Водоласька Євгенія	37,95	42,25
10	Єріна Марина	30,15	33,25	10	Саханенко Катерина	47,4	51,85

Коротке пояснення

Результати показали, що після експерименту спортсмени основної групи продемонстрували значно вищі прирости технічної підготовленості порівняно з контрольною. Це підтверджує ефективність комплексної програми фізичної підготовки, яка забезпечила не лише розвиток фізичних якостей, але й безпосереднє вдосконалення технічного виконання танцювальних програм.

