

## АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Денис Петров

Науковий керівник: старший викладач Лисенко А.О.

*Харківська державна академія фізичної культури*

*Харків, Україна*

*Анотація.* У тезах розглядаються проблеми фізичної підготовки спортсменів у спортивних танцях на етапі попередньої базової підготовки.

*Ключові слова:* спортсмени, спортивні танці, тренування, фізична підготовка.

**Вступ.** Спортивні танці є дуетним видом спорту, що входить до групи ациклічних, складно-координаційних видів спорту. Цей вид діяльності вимагає від спортсменів не лише фізичної підготовленості, а й оперативного та якісного оволодіння широким арсеналом технічних дій, таких як підйоми, оберти, поштовхи, та їх безпомилкового виконання.

Подібно до мистецтва, спортивні танці вимагають виразності, грації та внутрішньої гармонії, але в той же час спираються на точність, ритмічність та координацію рухів.

Від так з метою досягнення високих результатів необхідно постійно удосконалювати рівень фізичної підготовленості спортсменів, а отже пошук та усунення проблем фізичної підготовки на різних етапах багаторічного вдосконалення завжди є актуальним [1, 2, 4, 6].

**Мета та завдання дослідження** – визначити актуальні проблеми фізичної підготовки спортсменів у спортивних танцях на етапі попередньої базової підготовки.

**Матеріал і методи дослідження:** теоретичний аналіз, систематизація і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження науково-методичної літератури виявило протиріччя між необхідністю досягнення належного рівня фізичної підготовки спортсменів у спортивних танцях на етапі попередньої базової підготовки для забезпечення якісної технічної підготовленості та її успішної реалізації у змагальній діяльності у спортивних танцях з одного боку, та недостатнім забезпеченням наукової структури та змісту фізичної підготовки у спортивних танцях – з іншого [1,4,5,6,]. Це вказує на необхідність розробки програми фізичної підготовки, з метою раціонального розвитку фізичних якостей для спортсменів у спортивних танцях, що сприятиме вдосконаленню тренувального процесу й підвищенню ефективності змагальної діяльності, а в перспективі – зростанню авторитету українських спортсменів на міжнародній арені .

**Висновки.** Проведений аналіз даних науково-методичної та спеціальної літератури показав необхідність розробки програми фізичної підготовки які

поряд з розвитком фізичних якостей, сприяли б якісному забезпеченню технічної підготовленості.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку.** У подальших дослідженнях ми плануємо приділити увагу удосконаленню технічної підготовки спортсменів у спортивних танцях.

#### **Список використаної літератури:**

1. Калужна О., Войтович І. Фізична підготовка в тренувальному процесі танцюристів на етапі попередньої базової підготовки. *Молода спортивна наука України*. 2010. Вип. 14, т. 1. С. 106-112.

2. Лисенко А. О. Горбенко О. В. Спортивні танці (європейська програма). Навч. посіб. Харків: ФОП Бровін, 2020. 344 с.

3. Москаленко Н., Демідова О., Бодня В. Фізичне виховання різних груп населення: Вплив занять спортивними танцями на фізичний стан дітей молодшого шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. № 1. С. 105-118.

4. Осадців Т. П. Сучасні підходи, щодо підготовки юних танцюристів на етапі початкової спортивної підготовки (узагальнення досвіду тренерів зі спортивних танців). *Молода спортивна наука України*. 2004. Т.1. Вип. 8. С. 293-296.

5. Платонов В. М. Загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ : Олімпійська література, 2015. 583 с.

6. Тракалюк Т.О. Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих танцюристів на основі розробки диференційованої програми розвитку рухових якостей: автореф. дис. канд. наук фіз. вих. і спорту: 24.00.01, НУФСУ, Київ : 2020. 25 с.

## **СТРИБУЧІСТЬ, ЯК НАЙВАЖЛИВІША ШВИДКІСНО-СИЛОВА ЗДІБНІСТЬ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ**

**Ярослав Пільгун, Аліна Мельник**

*Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна*

**Анотація.** У роботі вивчено, що розвиток швидкісно-силових здібностей є одним із найбільш важливих розділів спеціальної фізичної підготовки волейболістів. Проявом швидкісно-силових здібностей у волейболі є стрибки. Стрибок є одним із провідних компонентів у волейболі.

**Ключові слова:** здібність; стрибучість; волейболіст; сила; швидкість.

**Вступ.** Швидкісно-силові здібності – це здатність волейболіста виявляти гранично можливі зусилля зі збереженням оптимальної амплітуди рухів у найкоротший відрізок часу. Сучасний тренувальний процес не обходиться без швидкісно-силової підготовки. Вона потрібна для того, щоб підвищувалися функціональні можливості гравців. Вважається, що до швидкісно-силових здібностей відносяться: швидка та вибухова сила [3].