

# Обґрунтування змісту диференційованої програми фізичної підготовки спортсменів і спортсменок на етапі попередньої базової підготовки у спортивних танцях

Ольга Калужна, Ігор Соронович, Іван Чернявський, Олеся Хом'яченко

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

**Анотація.** Проаналізовано структуру та зміст диференційованої програми фізичної підготовки спортсменів та спортсменок, які займаються спортивними танцями, на етапі попередньої базової підготовки із використанням методів теоретичного та емпіричного рівнів. *Мета.* Вивчити доцільність диференційованого підходу до процесу фізичної підготовки спортсменів та спортсменок з урахуванням гендерних відмінностей та структури й змісту їхньої змагальної діяльності на етапі попередньої базової підготовки у спортивних танцях. *Методи.* Теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, емпіричних матеріалів наукового дослідження; педагогічне спостереження; методи визначення фізичної підготовленості із застосуванням інструментальних методик; антропометрія; методи математико-статистичної обробки. *Результати.* Дослідження проводили у природних умовах навчально-тренувального процесу з постійним контингентом випробовуваних на етапі попередньої базової підготовки (12 хлопців та 12 дівчат), танцювальної кваліфікації «С» класу, яких методом випадкової вибірки було розподілено на дві рівноцінні групи. Програма фізичної підготовки з урахуванням гендерних особливостей 10–13-річних спортсменів-танцюристів включає три мезоцикли, кожен з яких містить по чотири тижневі мікроцикли, а кожен мікроцикл складається з трьох тренувальних занять. Програма фізичної підготовки була реалізована у підготовчому періоді макроциклу. На етапі попередньої базової підготовки було застосовано тренувальні завдання, що виконувалися з середньою та субмаксимальною інтенсивністю. Це дало можливість для повноцінного та якісного розвитку рухових якостей спортсменів.

**Ключові слова:** фізична підготовка, спортивні танці, спортсмени-танцюристи, гендерні відмінності, диференціація.

Olga Kaluzhna, Igor Soronovych, Ivan Cherniavskiy, Olesia Khomiachenko

## SUBSTANTIATION OF THE CONTENT OF THE DIFFERENTIATED PHYSICAL TRAINING PROGRAM FOR DANCE SPORT ATHLETES AT THE STAGE OF PREPARATORY BASIC TRAINING

**Abstract.** The structure and content of the differentiated physical training program for dance sport athletes at the stage of preparatory basic training were analyzed using theoretical and empirical methods. *Objective.* To study the rationale of a differentiated approach to the process of physical training of athletes taking into account gender differences and the structure and content of their competitive activities at the stage of preparatory basic training in dance sport. *Methods.* Theoretical analysis and generalization of data of scientific and methodical literature, empirical materials of scientific research; pedagogical observation; instrumental techniques for physical fitness assessment; anthropometry; methods of mathematical and statistical analysis. *Results.* The research was conducted under natural conditions of the educational and training process with a group of subjects at the stage of preparatory basic training consisting of 12 boys and 12 girls with dance

**Вступ.** На сучасному рівні спортивних досягнень дослідження структури, змісту та стану фізичної підготовленості спортсменів у різних видах змагальної діяльності набувають все більшої актуальності [1, 4, 15]. Численні дослідження вітчизняних і зарубіжних учених свідчать, що фізична підготовка є важливою складовою системи тренування спортсменів незалежно від предмета спортивної спеціалізації [10, 12]. Проте в різних видах спорту і на різних етапах багаторічної підготовки питома вага того чи іншого компонента підготовки спортсменів може коливатися, що пов'язано з особливостями виду спорту, змістом змагальної діяльності, індивідуальними темпами біологічного розвитку та структурою підготовленості конкретного спортсмена [12]. У теорії та методиці підготовки спортсменів фундаментальними є положення про те, що ефективність побудови тренувального процесу спортсменів визначається повнотою і якістю знань про особливості тренувальної та змагальної діяльності на кожному з етапів багаторічної підготовки. На основі таких даних визначаються найбільш дієві засоби і методи тренування, його спрямованість на різних етапах підготовки спортсменів у більшості складно-координаційних видів спорту [3, 4, 6].

Проте проблема раціональної побудови фізичної підготовки спортсменів різного віку та кваліфікації у спортивних танцях досі вирішена недостатньо. Зокрема відчувається нестача наукового обґрунтування структури і змісту фізичної підготовки та врахування гендерних особливостей у процесі фізичної підготовки танцювальних дуетів відповідно до загально-теоретичних принципів та фундаментальних положень теорії розвитку фізичних якостей спортсме-

Kaluzhna O., Soronovych I., Cherniavskiy I., Khomiachenko O. Substantiation of the content of the differentiated physical training program for dance sport athletes at the stage of preparatory basic training. *Theory and Methods of Physical education and sports.* 2022; 1: 18–24  
DOI: 10.32652/tmfvs.2022.1.18–24

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  
DOI: 10.32652/tmfvs.2022.1.18–24

qualification of "C" class, who were randomly divided into two equal groups. The gender-sensitive physical education program for 10-13-year-old dancers included three mesocycles, each containing four weekly microcycles, and each microcycle consisted of three training sessions. The physical training program was implemented in the preparatory period of the macrocycle. At the stage of preparatory basic training, training tasks, which were performed with medium and submaximal intensity, were used. This provided an opportunity for comprehensive and thorough motor qualities development in athletes.

**Keywords:** physical training, dance sport, dance sport athletes, gender differences, differentiation.

нів різної статі, віку та рівня майстерності.

Ефективність планування тренувального процесу спортсменів-танцюристів також знаходиться у прямій залежності від об'єктивної інформації про зміст навчально-тренувального процесу та рівня фізичної підготовленості юних спортсменів. Необхідність використання такого роду інформації зумовлена потребою вивчення динаміки рівня розвитку окремих фізичних якостей юних спортсменів-танцюристів протягом макроциклу і з'ясування на цій основі напрямів подальшого удосконалення та корекції тренувального процесу.

Аналіз наукових праць, що стосуються різних видів спорту [3, 8], у яких висвітлюється диференційований підхід до розвитку фізичних якостей, свідчить, що такий спосіб їх розвитку дає прогресивні результати у забезпеченні ефективного оволодіння техніко-тактичними діями [3, 7, 9, 10].

Отже, питання раціональної побудови процесу фізичної підготовки з використанням диференційованого підходу з урахуванням статевих відмінностей, специфіки, структури та змісту змагальної діяльності юних спортсменів-танцюристів є актуальною.

**Мета дослідження** – удосконалення процесу фізичної підготовки спортсменів та спортсменок на етапі попередньої базової підготовки у спортивних танцях.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, розробка програми фізичної підготовки, власні спостереження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В теорії і практиці підготовки спортсменів, у тому числі і юних спортсменів-танцюристів, є різні підходи до методики вдосконалення рівня фізичної підготовленос-

ті [6], проте вони не передбачають диференціації тренувальних завдань з урахуванням гендерних відмінностей. Зважаючи на важливість фізичної підготовки в системі тренувань спортсменів-танцюристів та необхідність її оптимізації, розробка та експериментальна перевірка ефективності програм фізичної підготовки юних танцюристів є досить перспективним напрямом наукового дослідження.

Попередні пошукові дослідження, що стосуються вивчення структури фізичної підготовленості, дали підстави диференціювати засоби з розвитку фізичних якостей за статевою ознакою та з урахуванням змісту змагальної діяльності партнерів, внести корекцію до співвідношення засобів з розвитку фізичних якостей згідно з виявленими кореляційними взаємозв'язками показників фізичної підготовленості та техніко-тактичних дій танцюристів в умовах змагальної діяльності з урахуванням гендерних особливостей; врахувати наявність достовірних як прямих, так і обернених кореляційних взаємозв'язків між фізичними якостями та різними формами їх прояву (ефект позитивного та негативного взаємоперенесення фізичних якостей) під час побудови тренувальних завдань та тренувальних занять з розвитку фізичних якостей як в окремому занятті, так і в системі суміжних занять.

Для експериментальної перевірки гіпотези, яка полягала в припущенні, що диференціація фізичної підготовки за гендерними ознаками сприятиме підвищенню ефективності тренувального процесу та змагальної результативності юних спортсменів-танцюристів, нами було розроблено програму фізичної підготовки відповідно до виявленої структури фізичної підготовленості спортсменів-танцюристів обох статей

на етапі попередньої базової підготовки, що ідентифікуються з віковими категоріями Ювенали-2 та Юніори-1.

Методологічні засади розробки авторської програми базувалася на загальнотеоретичних знаннях і узагальненні досвіду спортивної підготовки дітей та підлітків у різних видах спорту, викладених у численних наукових роботах [2], результатах фундаментальних досліджень теорії розвитку фізичних якостей та теорії адаптації, у тому числі до специфічних навантажень у складно-координаційних видах спорту, ефективність яких обумовлена особливостями вікового розвитку організму юних спортсменів [1, 2, 12]. Ефективність протікання адаптаційних процесів у системі багаторічної підготовки спортсменів пов'язують з наявністю сенситивних періодів у розвитку фізичних якостей, які розглядають як фази найбільшої реалізації можливостей організму в онтогенезі, так і як вікові періоди, в які специфічні впливи призводять до більш виражених адаптаційних реакцій [7, 12]. Тому під час розробки експериментальної програми фізичної підготовки ми виходили з даних про гетерохонність дозрівання різних морфологічних структур хлопців та дівчат у пубертатному періоді, що зумовлюють здатність дітей та підлітків до певного виду м'язової діяльності. Ми також спиралися на фундаментальні знання з теорії спорту про структуру та зміст фізичної підготовки у системі багаторічного тренування відповідно до структури і змісту змагальної діяльності [4, 12] та побудову тренувальних занять в цілому, мікро-, мезо- та макроциклів, й з фізичної підготовки зокрема у подібних до спортивних танців складно-координаційних видах спорту [4].

На основі цих даних планувалося співвідношення часу занять, спрямованого на розвиток відповідних фізичних якостей та форм їх прояву в межах програми диференційованої фізичної підготовки спортсменів і спортсменок на етапі попередньої базової підготовки у спортивних танцях.

Авторська програма передбачає комплексний характер розвитку фізичних якостей з послідовним вирі-

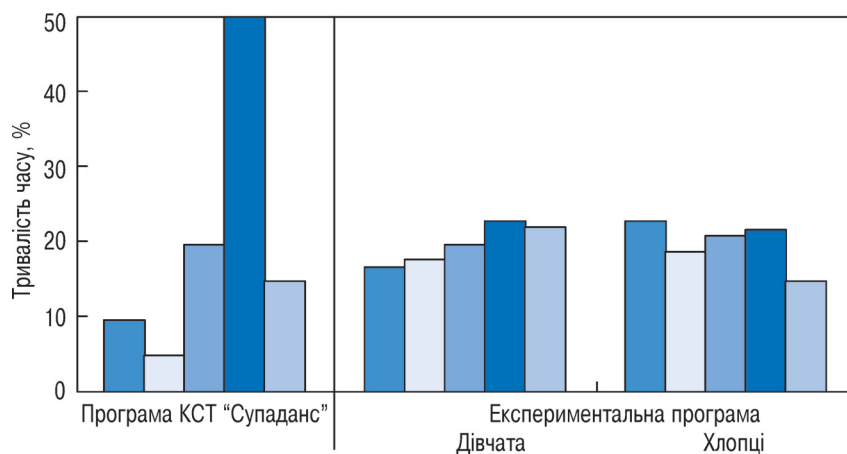


Рисунок 1 – Тривалість часу на розвиток фізичних якостей у тренувальному процесі спортсменів-танцюристів за експериментальною та порівняльною програмами фізичної підготовки:

■ – сила; □ – швидкість; ■ – витривалість; ■ – координаційні якості; □ – гнучкість

шенням педагогічних завдань та базується на фундаментальних положеннях загальної теорії спорту.

Експериментальним чинником розробленої програми фізичної підготовки було врахування гендерних особливостей 10–13-річних спортсменів і спортсменок у процесі виконання елементів європейської та латиноамериканської програм під час змагальної діяльності спортсменів зазначеної вікової категорії та спортивної кваліфікації.

Наша програма включала три мезоцикли (МЗЦ), кожен з яких складався з чотирьох тижневих мікроциклів (МКЦ), а кожен МКЦ – з трьох тренувальних занять. Програма фізичної підготовки була реалізована у підготовчому періоді макроциклу. Перший і другий базові мезоцикли складалися з трьох власне розвиваючих та одного відновлювального мікроциклів. Навантаження у другому та третьому МКЦ зростали ступінчасто на 10–15 % відносно попереднього МКЦ. У четвертому МКЦ відбувалося зменшення обсягу навантаження на 40 % відносно третього МКЦ. Сумарно кожен МЗЦ включав 12 навчально-тренувальних занять тривалістю від 90 до 110 хв. Третій МЗЦ також був базовим і включав чотири МКЦ: перший і другий були власне розвиваючими, третій – контрольним (тестування стану фізичної підготовленості); а четвертий – відновлювальним. Навантаження з фізичної підготовки у пер-

ших МКЦ другого і третього МЗЦ планувалося на рівні другого МКЦ попереднього МЗЦ.

Тренувальні завдання склалися з урахуванням структури кореляційних взаємозв'язків (прямих та обернених) між фізичними якостями та їх значущості у забезпеченні якісного виконання технічних елементів та фігур європейської й латиноамериканської програм для спортсменів та спортсменок цього віку і кваліфікації. Відновлювальні мікроцикли застосовувались наприкінці кожного мезоциклу з метою забезпечення оптимальних умов для якісного протікання адаптаційних процесів та відновлення функціональних систем організму юних спортсменів-танцюристів. Окрім значного зменшення величини тренувальних навантажень (близько 40 % відносно навантаження попереднього МКЦ) передбачалася зміна засобів та методів тренування.

Для порівняння було використано програму фізичної підготовки одного з провідних клубів спортивного танцю України «Супаданс» (рис. 1).

Порівняльна програма передбачала поєднання комплексної фізичної підготовки (загальна витривалість – 20 %; гнучкість – 15 %; силові якості – 10 %; швидкість – 5 %) з акцентованим розвитком координаційних якостей (50 % загального часу на фізичну підготовку). Необхідно наголосити, що зазначена програма не передбачала диференційованого підходу до

розвитку фізичних якостей юних танцюристів за гендерними ознаками.

При високій питомій вазі часу на розвиток координаційних якостей у тренуванні юних спортсменів-танцюристів суттєво нівелюється розвиток інших фізичних якостей та специфічних форм їх прояву, особливо швидкісних та силових якостей. Це, на нашу думку, вносить дисбаланс у процес фізичної підготовки та вступає у протиріччя із загально-теоретичними підходами до процесу фізичної підготовки юних спортсменів і недостатньо сприяє вирішенню основних дидактичних завдань етапу попередньої базової підготовки [12].

Як показано на рисунку 1, співвідношення часу на розвиток фізичних якостей, у тому числі форм їх прояву, було різним, що зумовлено гетерохонністю розвитку фізичних якостей у хлопців та дівчат у препубертатному й пубертатному періодах, а також специфікою виконання технічних елементів та змагальних вправ спортсменів і спортсменок вікових категорій Ювенали-2 та Юніори-1 [7].

Цей методологічний підхід нами реалізовано у тренувальних мезоциклах спортсменів обох статей (рис. 2).

Виходячи зі сказаного, у першому базовому мезоциклі 10–13-річних спортсменів (див. рис. 2) співвідношення часу на розвиток фізичних якостей було таким: розвиток координаційних та силових якостей – по 22 % загального часу; розвиток швидкісних якостей – 21 %; взаємопов'язаний комплекс вправ з розвитку загальної та спеціальної витривалості – 19 %; 16 % загального часу відводилося на розвиток рухливості у різних суглобах.

У другому базовому мезоциклі юних танцюристів: 24 % загального часу відводилося на розвиток силових якостей; 22 % – на розвиток координаційних якостей та специфічних форм їх прояву; 21 % – на розвиток витривалості. Як видно з рисунка 2, у другому мезоциклі дещо знизилася обсяги вправ з розвитку швидкості (19 % загального часу) та гнучкості – 14 %.

Зміна відсоткового співвідношення часу на розвиток окремих фізичних якостей у другому мезоциклі відбува-

лася переважно за рахунок зміни змісту тренувальних засобів та методів, що реалізовувалися у межах авторської програми та часу на їх розвиток.

У третьому базовому мезоциклі юних спортсменів-танцюристів вирішувалося завдання закріплення адаптаційних змін, а співвідношення часу на розвиток різних фізичних якостей було таким: 23 % загального часу відводилося на розвиток силових якостей; розвиток взаємопов'язаного комплексу загальної та спеціальної витривалості та координаційних якостей – 22 %; розвиток швидкісних якостей – 19 %; стабільним залишився відносний обсяг вправ з розвитку рухливості у різних суглобах – 14 %.

Співвідношення засобів з розвитку фізичних якостей та його динаміка в тренувальних мезоциклах дівчат, згідно зі змістом їхньої змагальної діяльності, були дещо іншими, ніж у хлопців (див. рис. 2). У першому базовому мезоциклі вони значно менше виконували вправ з розвитку силових якостей і швидкості, а з розвитку гнучкості – значно більше. Співвідношення вправ з розвитку витривалості та координаційних якостей практично не відрізнялося. У другому базовому мезоциклі для юних спортсменок, як і в першому, передбачалося значно більше часу на розвиток рухливості у різних суглобах (на 7 %) за рахунок адекватного зменшення часу на розвиток силових якостей.

У розвитку інших фізичних якостей програма суттєво не відрізнялася

від аналогічної програми для хлопців. У третьому базовому мезоциклі співвідношення часу на розвиток фізичних якостей та форм їх прояву не знало суттєвих змін і мало на меті закріпити адаптаційні зміни та з'ясувати їх кількісні параметри.

Динаміка змін відсоткових співвідношень часу з розвитку тих чи інших фізичних якостей та специфічних форм їх прояву у спортсменів обох статей планувалося переважно за рахунок зміни засобів та методів спортивного тренування, акцентуючи увагу на комплексному розвитку усіх фізичних якостей юних спортсменів на етапі попередньої базової підготовки з урахуванням змісту їхньої змагальної діяльності та виявлених взаємозв'язків між показниками фізичної підготовленості та між ними й показниками змагальної діяльності.

Зміна відсоткових співвідношень у часі на розвиток фізичних якостей танцюристів зумовлено специфікою тренувальної та змагальної діяльності у спортивних танцях, що полягає у дуєтному виконанні технічних елементів, що мають різну кінематичну структуру. Значна кількість технічних елементів, фігур та зв'язок партнерами виконуються з різними темпоритмовими параметрами як в контакті партнерів, так і на відстані один від одного, а також відповідні технічні елементи та фігури мають різну біомеханічну та кінематичну структуру рухових дій. Партнер виконує більшу кількість елементів з переважним

проявом силових, швидкісно-силових та швидкісних якостей – здійснює ведення цілісної пари, надає необхідної інерції партнерці для обертів та поворотів, долаючи опір власного тіла та тіла партнерки, змінює траєкторію руху пари, а також фіксує зупинки пари та партнерки, сприяє уникненню зіткнень та падінь пари на майданчику, допомагає у підтримках.

Партнерки виконують більшу кількість обертів та поворотів з різкими зупинками та зміною темпу й траєкторії руху, елементів з проявом гнучкості – махових рухів, прогинів, синкопованих технічних елементів, тобто рухових дій з переважним проявом координаційних якостей та рухливості у різних суглобах. Проте, лише належний рівень розвитку усіх фізичних якостей може забезпечити необхідну якість оволодіння технікою десяти танців обох програм та ефективну реалізацію техніко-тактичної підготовленості у змагальній діяльності [5, 11].

Виходячи зі сказаного, удосконалення процесу фізичної підготовки юних спортсменів-танцюристів значною мірою залежить від раціонального вибору та розподілу засобів і методів спортивного тренування. Адже структура та зміст змагальної діяльності юних спортсменів та спортсменок має відмінності, а її врахування може створити передумови до раціонального планування тренувального процесу в цілому, та фізичної підготовки зокрема [13, 14].

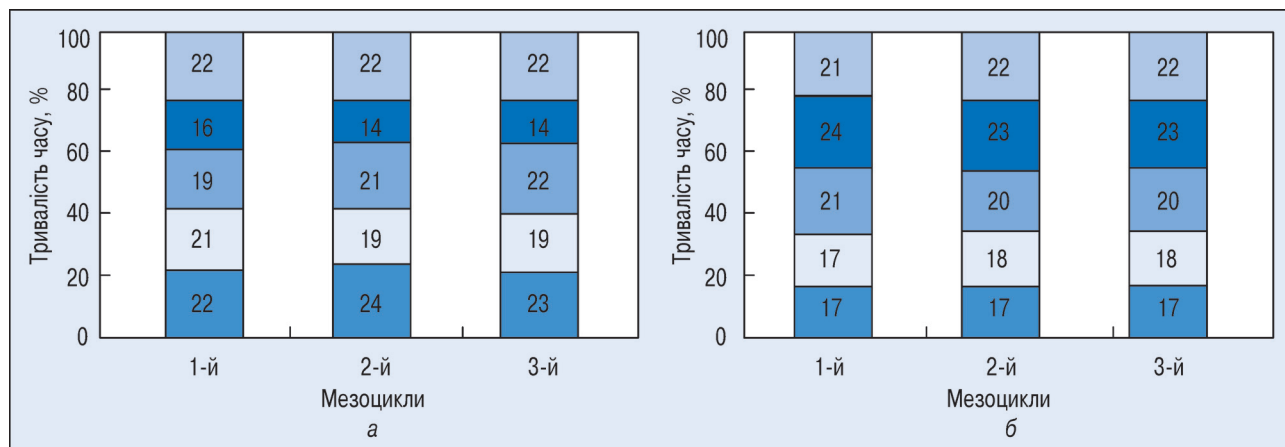


Рисунок 2 – Тривалість часу на розвиток фізичних якостей та специфічних форм їх прояву у тренувальних мезоциклах 10-13-річних спортсменів: а – хлопці, б – дівчата

■ – сила; □ – швидкість; ■ – витривалість; ■ – гнучкість; □ – координаційні якості

Для розвитку та удосконалення силових якостей юних танцюристів ми добирали комплекси загально-розвиваючих засобів для розвитку силових якостей усіх м'язових груп, проте акцентували увагу на м'язах рук, плечового поясу, спини та живота. Ці групи у хлопців несуть більше навантаження у процесі тренувальної та змагальної діяльності у спортивних танцях, оскільки партнер здійснює ведення танцювальної пари, виконує утримання танцювальної позиції, утримуючи певною мірою масу тіла партнерки та його інерцію, допомагаючи їй виконувати відповідні технічні елементи. Для розвитку силових якостей юних спортсменів ми застосовували метод колового тренування, який включав від 5 до 10 станцій з обтяженням та без нього, долання опору власного тіла, сили його інерції у парах та індивідуально, оскільки він дозволяє цілеспрямовано і досить точно дозувати навантаження на відповідні м'язові групи. Розвиток та удосконалення силових якостей 10–13-річних дівчат здійснювався за допомогою загально-розвиваючих вправ, як з обтяженнями так і без них, проте, увага зосереджувалася на роботі м'язів верхніх і нижніх кінцівок та м'язів живота.

Засоби швидкісної підготовки мали переважно загально-підготовчий та допоміжний характер і близько 5 % – спеціально-підготовчий. Вони вимагали прояву швидкої реакції, високої швидкості виконання окремих рухів, максимальної частоти рухів. Широко використовувалися елементи спортивних ігор (передача тенісного м'яча партнеру на час та зі змінною дистанцією), що створювало ускладнені умови до прояву швидкісних якостей. Також реалізовували різні варіації бігу, а саме біг з високого, низького старту, з ходу, стрибкоподібний біг, біг на місці та з прискоренням, у просуванні за сигналом, біг зі зміною напрямку руху за сигналом та «променадний біг».

Швидкісно-силові якості ми розвивали та удосконалювали за допомогою загально-підготовчих та допоміжних засобів, а саме стрибками на правій та лівій нозі з допомогою партнера чи самостійно, стрибками зі скалкою, вистрибуванням з півприсіду

без додаткового ускладнення та з подоланням опору партнера.

В авторській програмі фізичної підготовки юних спортсменів-танцюристів реалізовувалися такі основні групи методів організації тренувань: ігровий, строго регламентований, коловий (силове тренування хлопців) та змагальний. Під час вибору засобів для розвитку спеціальної витривалості ми спиралися на дані відповідних досліджень [12, 13], де йшлося про те, що основними засобами у складно-координаційних видах спорту є спеціально-підготовчі та змагальні вправи. Так, для розвитку спеціальної витривалості ми застосовували змагальні композиції танцювального двоборства. Такий підхід узгоджується з науково-обґрунтованою практикою, що застосовується у спортивних видах гімнастики [10], це забезпечує відповідність тренувального процесу специфіці змагальної діяльності за змістом і структурою.

Для досягнення високого рівня спеціальної витривалості спортсменів необхідно досягти комплексного прояву окремих властивостей і здібностей, що її визначають, в умовах, характерних для змагальної діяльності у спортивних танцях. На ранніх етапах підготовки спортсмени-танцюристи не завжди можуть ефективно та якісно реалізувати змагальні композиції в умовах танцювального фіналу у процесі змагальної діяльності, витримувати необхідний темп та кінематичну структуру рухових дій. Проте виконувати значний обсяг роботи з такою інтенсивністю необхідно, оскільки це сприяє становленню техніки спортсменів, підвищенню енергетичного потенціалу й економічності роботи, удосконаленню координації рухових і вегетативних функцій, зростанню психічної стійкості до стресових ситуацій. Для розвитку цих специфічних якостей широко використовують різні варіанти інтервального, безперервного та змагального методів. Саме тому для розвитку спеціальної витривалості юних танцюристів ми використовували достатньо інтенсивну роботу, моделюючи умови танцювального фіналу латиноамериканської та європейської програм з дво- чи трира-

зовим повторенням [5, 11]. Це, у свою чергу, забезпечувало різноманітність засобів. Інтенсивність роботи планувалася так, щоб вона була близькою до планової змагальної. Різноманітність засобів розвитку спеціальної витривалості, інтенсивності і тривалості вправ, їх координаційна складність, режим роботи і відпочинку під час їх виконання сприяли розвитку оптимального взаємозв'язку витривалості з швидкісно-силовими й координаційними якостями та гнучкістю.

Змагальний метод, що здебільшого реалізовувався в авторській програмі для розвитку спеціальної витривалості, передбачав моделювання змагальної діяльності, яка в даному випадку виступала як оптимальний спосіб підвищення результативності тренувального процесу. Застосування даного методу у тренуванні юних спортсменів задіявало техніко-тактичні, фізичні і психологічні можливості спортсменів, викликаючи зрушення в діяльності найважливіших систем організму і тим самим стимулювало адаптаційні процеси, забезпечуючи інтегральне вдосконалення різних сторін підготовленості юних спортсменів-танцюристів.

Для розвитку загальної витривалості юних спортсменів ми застосовували роботу циклічного характеру, а саме – кросовий та темповий біг, командні вправи зі скалками.

Для розвитку рухливості у різних суглобах ми використовували вправи для розвитку та удосконалення як активної, так і пасивної гнучкості, з використанням власної сили (наприклад, підтягування тулуба до ніг, пружні нахили із притисканням тулуба до впрямлених ніг, еверсія над'яtkово-гомількових суглобів, згинання та відведення рук з гімнастичною палицею тощо) або ваги власного тіла (вис на шведській стінці, випади правою та лівою ногою вперед, «міст», гімнастичні шпагати); статичні вправи – утримання кінцівки в положенні, що вимагає граничного прояву гнучкості на шведській стінці, вправи на взаємодію партнерів (відведення зігнутих ліктів якомога більше назад тощо).

Для розвитку активної гнучкості ми застосовували різноманітні ма-

хові і пружні рухи кінцівками, плавні і ривкові нахили у різних площинах, що підвищує ефективність вправ унаслідок збільшення амплітуди рухів за рахунок використання інерції власного тіла [3, 8].

Раціональне використання всіх вправ дозволяє в результаті розширити зону як пасивної, так і активної гнучкості. Вправи з розвитку гнучкості планувалися в комплексних заняттях, в яких разом з розвитком гнучкості проводилася силова підготовка спортсменів-танцюристів. У програмі фізичної підготовки юних спортсменок розвиток та удосконалення гнучкості відбувалися паралельно з розвитком окремих форм прояву координаційних якостей. На основі кореляційного аналізу нами встановлено пріоритетність окремих форм прояву координаційних якостей як у хлопців, так і у дівчат, а саме здатності до оцінювання просторово-часових та динамічних параметрів рухів, внутрішньом'язової та міжм'язової координації. Саме тому ми добирали засоби, які забезпечують підвищені вимоги до діяльності аналізаторів відносно точності динамічних і просторово-часових параметрів рухів. Проте ці засоби ми диференціювали з урахуванням специфіки змагальної діяльності партнерів та партнерок.

Було застосовано вправи, що ставлять підвищені вимоги до м'язового відчуття за рахунок виключення або обмеження зорового, слухового і тактильного контролю за руховими діями одного із партнерів чи танцювальної пари в цілому, з уповільненим чи пришвидшеним темпом виконання, без музичного супроводу, зі зміною розміру танцювального майданчика та з наявністю штучних перешкод. Ми також включили різноманітні засоби, що вимагають максимального розслаблення м'язів, чергування їх напруження і розслаблення, вправ з довільного регулювання напруження, що вимагають поступового або різкого переходу від напруження м'язів до їх розслаблення, вправи, в яких напруження одних м'язів супроводжується максимальним розслабленням інших, вправи, в яких потрібно підтримувати рух розслабленої частини тіла за інерцією за рахунок рухів інших частин, а

також оберти та повороти на місці на  $180^\circ$  та  $360^\circ$ , технічні елементи (правий та лівий повороти) по діагоналі та на місці, без зупинок та з фіксованими зупинками, або лімітованим часом на їх виконання. Ми також включили до авторської програми елементи спортивних ігор та естафети, оскільки застосування ігрового методу забезпечує високу емоційність занять і пов'язане з вирішенням завдань у ситуаціях, що постійно змінюються. Цей метод застосовували для активного відпочинку, з метою прискорення і підвищення ефективності адаптаційних і відновних процесів, підтримання раніше досягнутого рівня підготовленості, в тому числі й координаційної.

У диференційованій програмі фізичної підготовки близько 80 % засобів, що застосовувалися для розвитку фізичних якостей та форм їх прояву, були однаковими для хлопців та дівчат, а інші засоби з розвитку окремих фізичних якостей мали суттєві відмінності. Зокрема, для розвитку силових якостей партнерів ми використовували переважно метод колового тренування, увага акцентувалася на розвитку силових якостей плечового поясу та рук, а також м'язів спини та живота. У силовому тренуванні дівчат ми акцентували увагу на розвитку сили м'язів нижніх кінцівок, тому включали колові рухи випрямленими ногами по конусу, піднімання випрямлених ніг, присідання з використанням гантель та без них тощо.

Для розвитку швидкісних якостей спортсменок також використовували різні види бігу: на місці, з ходу, біг із прискоренням за сигналом, біг зі зміною напрямку руху за сигналом, повільний біг з довільним прискоренням, стрибкоподібний біг, біг з різних вихідних положень та біг з різною швидкістю.

Для розвитку рухливості у різних суглобах (гнучкість) – «міст» для розвитку рухливості у суглобах хребта спортсменок, що зумовлено специфікою танцювальної стійки партнерок та виконанням елементів, які вимагають високої рухливості в суглобах хребта; вис на гімнастичній перекладні, з метою покращення постави хлопців у танцювальних позиціях євро-

пейської програми танців. Відведення зігнутих ліктів за голову за допомогою партнера – для хлопців, з метою покращення постави та рухливості у плечових суглобах. «Шагати правою та лівою ногою вперед» – для покращення еластичності зв'язок та досягнення належної рухливості у кульшових суглобах спортсменок; еверсія над'яtkово-гомількових суглобів, по чергові нахили до випрямленої ноги, зафіксованої на шведській стінці.

Для розвитку координаційних якостей – оберти на гімнастичній лаві на  $180^\circ$  та повороти  $360^\circ$  до відмови та під заданий музичний ритм, для розвитку статичної рівноваги спортсменок – «ластівка». Виконання змагальних композицій зі змінним темпом, із заплющеними очима, у парі та самостійно – для удосконалення здатності до орієнтації у просторі, оцінювання просторово-часових параметрів руху та динамічної рівноваги. Для розвитку та удосконалення спритності застосовували елементи спортивних ігор, зокрема передачі м'ячів партнеру з виконанням поворотів на  $360^\circ$ ; виконання змагальних композицій на зменшеному майданчику зі штучними перешкодами у парі чи самостійно.

**Висновки.** На етапі попередньої базової підготовки ми застосовували тренувальні завдання, що виконувалися з середньою та субмаксимальною інтенсивністю. Так, у розвиваючих мікроциклах першого мезоциклу під час виконання вправ силового характеру опір коливався у межах 20–25 % індивідуального максимуму, а у розвиваючих мікроциклах другого мезоциклу – у межах 45–50 % індивідуального максимуму. Інтенсивність роботи швидкісного характеру коливалася у межах від 70–75 до 95–100 %, при цьому висока інтенсивність становила лише 5–7 % обсягу швидкісних вправ. Вправи з розвитку загальної витривалості виконувалися переважно з помірною та середньою інтенсивністю (частота серцевих скорочень від 120–130 до 150–160 уд · хв<sup>-1</sup>), а спеціальної – в межах від 70 до 80 % інтенсивності змагальних вправ. Для оптимального розвитку гнучкості застосовували інтенсивність у межах від 70–80 % індивідуального макси-

муму до максимальної і спроб її перевищити. При розвитку координаційних якостей інтенсивність вправ коливалася у межах від 60–70 до 85–90 % індивідуального максимуму.

**Перспективи подальших досліджень** передбачають імплементацію результатів програми фізичної підготовки в систему формування тренувальних навантажень з урахуванням диференційованого підходу спортсменів і спортсменок на етапі базової підготовки.

**Конфлікт інтересів.** Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Алабин АВ, Алабин ВТ, Алабина РМ. К проблеме индивидуализации тренировки на различных этапах многолетней подготовки юных спортсменов. Управление тренировочным процессом на основе учета индивидуальных особенностей юных спортсменов: тез. докл. XIII Всесоюз. науч.-практ. конф. Москва. 1991;1:5, 6.
2. Алабин ВГ, Алабин АВ, Бизин ВП. Многолетняя тренировка юных спортсменов. Харьков: Основа; 1993. 244 с.
3. Волков ЛВ. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература; 2002. 293 с.
4. Ганоль АС. Гендерные особенности и структура мотивации выбора экстремальных

видов спорта [автореферат]. Санкт-Петербург; 2011. 20 с.

5. Говард Г. Техника европейских танцев. пер. с англ. А. Белгородского. Москва: Артис; 2003. 244 с.

6. Годик МА. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Москва: Физкультура и спорт; 1980. 136 с.

7. Гужаловский АА. Проблема «критических периодов» онтогенеза и ее значение для теории и практики физического воспитания. Очерки по теории физической культуры. Москва: Физкультура и спорт; 1984. 211-223.

8. Жаворонкова ИА. Комплектование пар в спортивных бальных танцах (на примере детей 12–15 лет) [автореферат]. Москва. 2007. 23 с.

9. Жбанков ОВ. Контроль функционально-кондиционной подготовленности в спортивных танцах. Современный олимпийский спорт и спорт для всех: тез. докл. VII Междунар. науч. конгр. Москва. 2003;3;166-167.

10. Калужна ОМ, Соронovich ИМ. Обгрунтування засобів комплексного контролю фізичної підготовленості спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки. Науковий часопис НПУ ім. М. Дагоманова. 2021; 2:67-72.

11. Ключин НВ. Использование упражнений на взаимодействие в паре в технической подготовке спортсменов-танцоров в латиноамериканской программе. Спортивные танцы. 2001;4(20):37-44.

12. Платонов ВН. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: учебник. Киев: Олимпийская литература; 2004. 808 с. ISBN 966-7133-64-8.

13. Faina M. Preparazione del danzatore. Milano; 2005. 287 p.

14. Faina M, Bria S, Scalpelli E. The energy cost of modern ballroom dancing. Med. Se. Sport Exer. 2001; 33.

15. Franklin E. Conditioning for dance. Campaign: Human Kinetics; 2004. 240 p.

## LITERATURE

1. Alabin AV, Alabin VT, Alabina RM. On the problem of training individualization at different stages of multi-year training of young athletes. Management of the training process based on the individual characteristics of young athletes: Proceed. of the XIII All-Union scient. and pract. conf. Moskva: 1991;1:5, 6.

2. Alabin VG, Alabin AV, Bizin VP. Multi-year training of young athletes. Kharkov: Osnova; 1993. 244 p.

3. Volkov LV. Theory and methods of child and youth sports. Kiev: Olympic literature; 2002. 293 p.

4. Ganol AS. Gender features and structure of motivation for choice of extreme sports [avtoreferat]. Saint Petersburg; 2011. 20 p.

5. Howard G. European dance technique. transl. from English. By A. Belgorodskiy. Moskva: Artis; 2003. 244 p.

6. Godik MA. Control of training and competitive loads. Moskva: Fizkultura i sport; 1980. 136 p.

7. Guzhalovskiy AA. The issue of "critical periods" of ontogenesis and its significance for the theory and practice of physical education. Essays on the theory of physical culture. Moskva: Fizkultura i sport; 1984. 211-223.

8. Zhavoronkova IA. Defining the couples in competitive ballroom dancing (as exemplified by 12-15-year-old children) [avtoreferat]. Moskva: 2007; 23 p.

9. Zhbakov OV. Control of functional and conditional preparedness in dance sport. The modern Olympic sport and sport for all: Proceedings of the VII Intern. scient. congr. Moskva: 2003;3: 166-167.

10. KaluzhnaOM, Soronovych IM. Substantiation of means of complex control of physical fitness of athletes-dancers at the stage of preparatory basic training. Scientific journal of National Dragomanov Pedagogical University. 2021;2:67-72.

11. Kliushin NV. The use of exercises for interaction in couples in the technical training of dancers in the Latin American program. Dance sport. 2001;4(20):37-44.

12. Platonov VN. System of Athlete's preparation in Olympic sport. General theory and practical applications. Kiev: Olympic literature; 2004. 808 p. ISBN 966-7133-64-8.

13. Faina M. Preparazione del danzatore. Milano; 2005. 287 p.

14. Faina M, Bria S, Scalpelli E. The energy cost of modern ballroom dancing. Med. Se. Sport Exer. 2001; 33.

15. Franklin E. Conditioning for dance. Campaign: Human Kinetics; 2004. 240 p.

## ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

Калужна Ольга Мирославівна <https://orcid.org/0000-0001-7519-5322>, [olha.kaluzhna@gmail.com](mailto:olha.kaluzhna@gmail.com)

Соронovich Ігор Михайлович <https://orcid.org/0000-0001-7519-5322>, [soronovych@ukr.net](mailto:soronovych@ukr.net)

Чернявський Іван Сергійович <https://orcid.org/0000-0003-4916-3073>, [ivan.st.la@ukr.net](mailto:ivan.st.la@ukr.net)

Хом'яченко Оlesia Олександрівна <https://orcid.org/0000-0001-5771-6534>, [olesiakhomiachenko@ukr.net](mailto:olesiakhomiachenko@ukr.net)

Національний університет фізичного виховання і спорту України, вул. Фізкультури 1, м. Київ, 03150, Україна

## INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Kaluzhna Olga <https://orcid.org/0000-0001-7519-5322>, [olha.kaluzhna@gmail.com](mailto:olha.kaluzhna@gmail.com)

Soronovych Igor <https://orcid.org/0000-0001-7519-5322>, [soronovych@ukr.net](mailto:soronovych@ukr.net)

Cherniavskiy Ivan <https://orcid.org/0000-0003-4916-3073>, [ivan.st.la@ukr.net](mailto:ivan.st.la@ukr.net)

Khomiachenko Olesia <https://orcid.org/0000-0001-5771-6534>, [olesiakhomiachenko@ukr.net](mailto:olesiakhomiachenko@ukr.net)

National University of Ukraine on Physical Education and Sport  
Fizkul'tury str. 1, Kyiv, 03150, Ukraine

Надійшла 09.11.2021