

Теоретико-методичне обґрунтування конверсії функціональної підготовленості спортсменів у спортивних танцях

Олеся Хом'яченко, Ігор Соронович

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Анотація. Роботу присвячено науково-методичному обґрунтуванню конверсії функціональної підготовленості спортсменів-танцюристів. *Мета.* На основі реалізації теоретико-методичних положень конверсії розробити практичні засоби реалізації допоміжної фізичної підготовки спортсменів-танцюристів. *Методи.* Аналіз спеціальної наукової літератури, узагальнення, систематизація даних мережі Інтернет, моніторинг змагальної діяльності. *Результати.* Визначено теоретико-методичні основи конверсії фізичної підготовленості спортсменів-танцюристів, які формують зміст і алгоритм реалізації конверсійної процедури в системі їх підготовки. Визначено цільові настанови конверсії фізичної підготовленості спортсменів-танцюристів – вдосконалення структури функціональних можливостей на основі спрямованого розвитку нейродинамічних властивостей організму, кардіореспіраторної системи, функцій опорно-рухового апарату. Вказані компоненти функціональної підготовленості сформулювали змістову спрямованість програми конверсії функціональної підготовленості спортсменів-танцюристів. Результатом конверсії є збільшення ефективності виконання стандартної програми змагань за умови зменшення напруження функціонального забезпечення спеціальної роботоzдатності. Зменшення напруження функціонального забезпечення спеціальної роботоzдатності спортсменами основної групи встановлено за рівнем приросту «тренувального імпульсу» на 14 % – партнери, 9 % – партнерки. Ефективність виконання змагальної програми за даними експертної оцінки за правилами змагань збільшилась на 18 %. Дані спортсменів контрольної групи достовірно не змінилися.

Ключові слова: танцювальний спорт, конверсія функціональної підготовленості, програма фізичної підготовки.

Olesia Khomiachenko, Ihor Soronovych

THEORETICO-METHODOLOGICAL SUBSTANTIATING THE CONVERSIONS OF ATHLETES' FUNCTIONAL FITNESS IN SPORT DANCE

Abstract. The work deals with the scientific and methodological substantiation of the conversion of functional fitness of athletes-dancers. *Objective.* Based on the implementation of the theoretico-methodical provisions of conversion, develop practical means of realizing auxiliary physical training of athletes-dancers. *Methods.* Analysis of special scientific literature, generalization, systematization of Internet data, monitoring of competitive activity. *Results.* The theoretico-methodical bases of the conversion of physical fitness of athletes-dancers, which form the content and algorithm of the implementation of the conversion procedure in the system of their training, have been determined. The target instructions for the conversion of the physical fitness of athletes-dancers have been determined – improving the structure of functional capabilities based on the targeted development of the neurodynamic properties of the body, the cardiorespiratory system, and the functions of the musculoskeletal system. The specified components of functional fitness formed the content orientation of the program of conversion of functional fitness of athletes-dancers. The result of the conversion is an increase in the performance of the standard competition program under the condition of reducing the stress on the functionality of special work capacity. The decrease in stress on the functional support of special work capacity by athletes of the main group was determined by the level of increase in «training impulse» by 14% – partners, 9% – female partners. The effectiveness of the competition program according to the data of the expert assessment and the competition rules increased by 18%. The data of the control group athletes did not change significantly.

Keywords: dance sport, conversion of functional fitness, physical training program.

Вступ. Відомо, що резервом підвищення спортивної підготовки у сучасному спорті вищих досягнень є збільшення спеціалізованої спрямованості тренувального процесу. Одним із ключових напрямів реалізації цього процесу є підвищення спеціалізованої спрямованості загальної та допоміжної фізичної підготовки [11]. При цьому йдеться про формування функціональних резервів організму відповідно до структури функціонального забезпечення спеціальної роботоzдатності спортсменів [9]. Більшою мірою йдеться про вибір тренувальних засобів, які забезпечують досягнення та підтримання певних рівнів реакції кардіореспіраторної системи, енергозабезпечення, інших функцій організму, що власне і забезпечує збільшення функцій [3]. Зазвичай досягнення меж реакції може бути забезпечене внаслідок застосування високоспецифічних режимів рухової діяльності (наприклад, режимів бігових вправ або спеціальною роботою на ергометрах), часто мало пов'язаних зі структурою локомоцій змагальної вправи.

Очевидно, що це протиріччя повною мірою проявляється у спортивних танцях, де специфічні вимоги до режимів тренувальної діяльності, наприклад, за підвищення функції у зоні інтенсивності порога анаеробного обміну чи розвитку специфічних силових можливостей мало пов'язані з режимами спеціальних танцювальних вправ [12]. Ще більшою мірою такі суперечності виявляються при необхідності розвитку провідних функціональних властивостей регуляції систем функціонального забезпечення спеціальної роботоzдатності в процесі спрямованого розвитку нейродинамічних властивостей організму, реакції кардіореспіраторної системи та опорно-рухового апарату [4].

Відсутність теоретичних основ допоміжної підготовки спортсменів-

Soronovych I., Khomiachenko O. Theoretico-methodical substantiating the conversions of athletes' functional fitness in sport dance. *Theory and Methods of Physical education and sports.* 2022; 2: 37–43
DOI: 10.32652/tmfvs.2022.2.37–43

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
DOI: 10.32652/tmfvs.2022.2.37–43

танцюристів, емпіричних знань, а також можливості адаптації наявного досвіду інших видів спорту, що поєднують спорт та мистецтво, з одного боку, вказує на проблему підготовки, з іншого – на наявність значних резервів підвищення підготовленості спортсменів-танцюристів, у тому числі на пізніх етапах спортивного вдосконалення (етапи реалізації індивідуальних можливостей спортсменів тощо). Це дозволяє як предмет конверсії розглядати фізичну підготовку в широкому і вузькоспеціалізованому аспекті.

У широкому аспекті фізична підготовка розглядається на основі її періодизації у річному циклі підготовки, у процесі досягнення збереження та тимчасової втрати спортивної форми (структури макроциклу), де спеціально розглядається структура підготовчого періоду (загальний підготовчий та спеціальний підготовчий етапи підготовчого періоду) [6]. У вузькому – період застосування спеціальної програми тренувальних засобів, спрямованих на перенесення (конверсії) досягнутого рухового та енергетичного потенціалу спортсменів-танцюристів у спеціалізовані прояви функціонального забезпечення спеціальної роботоздатності [1, 7].

Якщо предмет конверсії у широкому розумінні вимагає суворого обліку та теоретичного обґрунтування, переосмислення та розуміння його взаємозв'язків, то у вузькому розумінні він вимагає спрямованого вдосконалення – систематизації даних, розробку засобів та методів спортивної підготовки, пошуку шляхів практичного впровадження у систему спортивної підготовки у спортивних танцях [2, 8].

Мета дослідження: на основі реалізації теоретико-методичних положень конверсії розробити практичні засоби реалізації допоміжної фізичної підготовки спортсменів-танцюристів.

Методи дослідження: аналіз спеціальної і наукової літератури, узагальнення, систематизація даних мережі Інтернет, моніторинг змагальної діяльності.

Результати дослідження. В експериментальній частині дослідження взяли участь 24 пари спортсменів-танцюристів, яких було розподілено на 12 пар основної групи і 12 пар контрольної групи кваліфікації майстри спорту і майстри спорту міжнародного класу. Всі учасники були проінформовані про вимоги до початку дослідження, а тренери дали письмову згоду на участь.

Моніторинг змагальної діяльності здійснювали в умовах симулювання змагальної діяльності. В експертному оцінюванні взяли участь 15 експертів (три експерти на компонент аналізу). Результати моніторингу оцінювали за критеріями суддівської оцінки змагальної діяльності.

1. Темп та основний ритм («музикальність» – оцінка музикальності виконання в межах кожного такту) – основний критерій.

2. Лінії корпусу (правильні елегантні лінії пари відповідні характеру стилізованого конкурсного танцю).

3. Рух («динаміка» – злине виконання фігур, рух, що відповідає характеру танцю, що виконується).

4. Ритмічна інтерпретація (чітка виразність усередині такту, емоційне відчуття музики – артистичність).

5. Робота стопи («техніка» – точне виконання фігур). Принцип оцінювання – кількість позитивних оцінок (плюс чи мінус).

Тренувальний імпульс визначали на основі урахування часу тренування та даних про рівень частоти серцевих скорочень (ЧСС) під час фізичної активності, коли значення ЧСС досягає стійкого стану [5]:

$$W_{tr} = T \times \frac{(ЧСС_{роботи} - ЧСС_{спокою})}{(ЧСС_{макс} - ЧСС_{спокою})}$$

де W_{tr} – тренувальний імпульс, ум. од.; T – тривалість тренувальної роботи, хв; $ЧСС_{роботи}$ – ЧСС під час виконання тренувальної роботи, визначається протягом останніх 30 с навантаження, $уд \cdot хв^{-1}$; $ЧСС_{спокою}$ – ЧСС у спокої, вимірюється вранці після підйому, $уд \cdot хв^{-1}$; $ЧСС_{макс}$ – максимальне значення ЧСС, визначається протягом останніх 5 хв максимального тренувального навантаження, $уд \cdot хв^{-1}$.

У ході аналізу даних, отриманих під час дослідження, застосовували методи описового (дескриптивного) аналізу, що включають табличне представлення окремих змінних і обчислення середнього арифметичного значення – \bar{X} , стандартного відхилення – S . Ухвалювався рівень значущості (тобто ймовірність похибки) $p \leq 0,05$. Інформативність тестів і показників, що реєструвалися, оцінювали в стандартних умовах вимірювання.

Теоретичне обґрунтування програми конверсії фізичної підготовленості спортсменів-танцюристів. У системі спортивної підготовки обґрунтовано можливості підвищення спеціалізованої спрямованості тренувального процесу на основі інтеграції фізичної та спеціальної підготовки. Вони представлені в теорії спорту В. М. Платонова (2015) на основі інтегрованого застосування додаткового та основного тренувальних занять протягом одного тренувального дня. Додаткові заняття проводять у першій половині дня. Вони мають стимуляційні ефекти, збільшують активність функціональних систем, оптимізують їхні реактивні властивості, що забезпечує вищі адаптаційні можливості організму у процесі реалізації основного тренувального заняття. Величина навантаження зазвичай середня [11], що забезпечує швидке відновлення та збереження стимуляційних впливів навантаження в період підготовки та проведення основного тренувального заняття.

У спортивних танцях цей підхід успішно реалізований Лі Бо (2010) у процесі спеціального програмного розвитку спеціалізованих аеробних можливостей, І. М. Сорочовичем у процесі системного розвитку спеціальної витривалості спортсменів-танцюристів [7, 13].

У процесі програмного застосування спеціально підібраних засобів фізичної підготовки у додаткових заняттях, спрямованих на розвиток витривалості, основні акценти було зроблено на стимуляцію кардіореспіраторної системи, нейродинамічних властивостей організму та підготовки опорно-рухового апарату до напру-

жених навантажень специфічного для виду спорту силового характеру.

У зв'язку з цим тренувальні заняття для розвитку витривалості були спрямовані на забезпечення стійкості ЧСС та приросту ЧСС у процесі виконання вправ змінного характеру. За даними спеціальної літератури [5, 15], ці умови є основними у розвитку аеробної функції організму, зокрема у процесі вдосконалення функціонального забезпечення витривалості спортсменів. Підтримка стійкості кардіореспіраторної системи до прояву некомпенсованої втоми є інформативним критерієм оптимізації реактивних властивостей організму під час виконання фізичних навантажень [16, 18]. Тренувальні заняття, спрямовані на розвиток координаційних можливостей спортсменів-танцюристів, були пов'язані з активізацією нейродинамічних властивостей організму та підвищенням їхньої стійкості до напружених фізичних навантажень в умовах зміни темпо-ритмової структури рухів, а також розвитку втоми. Тренувальні заняття, створені для розвитку силових можливостей, більшою мірою орієнтовані на підготовку опорно-рухового апарату до напруженої рухової діяльності, специфічної для спортивного танцю. Йдеться про оптимізацію статичних та динамічних зусиль без використання максимального напруження вираженого силового характеру [17].

Програма конверсії фізичної підготовленості. У роботі запропоновано зміст та загальну структуру програми фізичної підготовки, спрямованої на конверсію рухового та функціонального потенціалу спортсменів-танцюристів. Програма складається із шести тренувальних мікроциклів, шести відновлювальних мікроциклів, двох контрольних мікроциклів. Відновлювальні мікроцикли проведені після кожного тренувального мікроциклу, контрольні мікроцикли проведені до першого тренувального мікроциклу та після останнього відновлювального мікроциклу. Така структура дозволила раціонально поєднувати навантаження та відновлення, забезпечувати найбільш тривалий період стійкого стану в основних трену-

Таблиця 1. Зміст мікроциклів першої стадії програми фізичної підготовки

Дні мікроциклу	Номер блоку	Спрямованість додаткових тренувальних занять	Спрямованість основних тренувальних занять
Контрольний мікроцикл (3 дні)			
Тренувальний мікроцикл (тренувальні дні) – 4 мікроцикли			
1	1тр*	Координація	Згідно індивідуального плану пари
2	1тр	Координація	
3	2тр	Сила, гнучкість	
4	2тр	Сила, гнучкість	
5	3тр	Витривалість	
6	3тр	Витривалість	
Відновлювальний мікроцикл (відновлювальні дні) – 4 мікроцикли			
1	1від**	Відновлювальні засоби відповідно першій стадії відновлення	
2	2від	Відновлювальні засоби відповідно другій стадії відновлення	
3	3від	Відновлювальні засоби відповідно третій стадії відновлення	

Примітки: 1(2,3) тр* – тренувальні мікроцикли; 1(2,3) від** – відновлювальні мікроцикли

вальних заняттях, контроль спеціальної підготовленості в результаті досягнутих кумулятивних ефектів навантаження.

Важливо наголосити на тому факті, що тривалість першої та другої стадії програми підготовки була визначена емпірично в результаті моніторингу тренувальної діяльності та оцінки ефективності виконання спеціальної роботи спортсменів-танцюристів. Одночасно проведено оцінку відновлювальних реакцій протягом заняття та після додаткового та основного тренувального заняття.

Повний цикл програми представлено у таблицях 1, 2. В них показано структуру експериментальної частини фізичної підготовки, представлену на основі додаткових тренувальних занять. Програму основних тренувальних занять здійснювали на індивідуальній основі відповідно до тренувального плану пари.

Відмінністю другої стадії програми фізичної підготовки було застосування додаткових тренувальних занять виразної інтегральної спрямованості, де однаковою мірою увага приділялась розвитку нейродинамічних властивостей, кардіореспіраторної системи та опорно-рухового апарату. Після виконання другої стадії перед

контрольним тестуванням танцюристи мали збільшений відновлювальний період – п'ять днів.

Фактор оптимізації відновлювальних процесів розглядали як один із ключових факторів формування адаптаційних реакцій організму, спрямованих на стимулювання ефектів конверсії підготовленості в результаті застосування програми спеціальних тренувальних навантажень.

Відновлювальні заходи планувалися залежно від фази відновлювального періоду. Враховували ступінь накопиченої втоми після першої і другої фази реалізації експериментальної програми фізичної підготовки спортсменів-танцюристів. Пари, які мали високий ступінь накопичення втоми після першої фази, виконали програму відновлення після третього мікроциклу.

Програму було реалізовано впродовж 50 днів з урахуванням вихідних. Для чотирьох пар тривалість програми становила 40 днів за рахунок зменшення першої стадії на один тренувальний мікроцикл і збільшення відновлювального мікроциклу на два дні.

Загальний зміст програми: розрахована на 50 днів, за умови зниження ефективності відновлювальних процесів тривалість її становить 40 днів;

Таблиця 2. Зміст другої стадії програми фізичної підготовки

Дні мікроциклу	Номер блоку	Спрямованість додаткових тренувальних занять	Спрямованість основних тренувальних занять
Тренувальний мікроцикл (тренувальні дні) – 2 мікроцикли			
1	4тр	Інтегральна спрямованість	Згідно індивідуального плану пари
2	4тр	Інтегральна спрямованість	
3	4тр	Інтегральна спрямованість	
4	4тр	Інтегральна спрямованість	
5	4тр	Інтегральна спрямованість	
6	4тр	Інтегральна спрямованість	
Відновлювальний мікроцикл (відновлювальні дні) – після п'ятого мікроциклу (першого мікроциклу другої стадії)			
1	1від	Відновлювальні засоби відповідно першій стадії відновлення	
2	2від	Відновлювальні засоби відповідно другій стадії відновлення	
3	3від	Відновлювальні засоби відповідно третій стадії відновлення з використанням засобів танцювального спорту	
Відновлювальний мікроцикл (відновлювальні дні) – після шостого мікроциклу (другого мікроциклу другої стадії)			
1	1від	Відновлювальні засоби відповідно першій стадії відновлення	
2	2від	Відновлювальні засоби відповідно другій стадії відновлення	
3	2від	Відновлювальні засоби відповідно другій стадії відновлення	
4	3від	Відновлювальні засоби відповідно третій стадії відновлення з використанням засобів танцювального спорту	
5	3від	Відновлювальні засоби відповідно третій стадії відновлення з використанням засобів танцювального спорту	
Контрольний мікроцикл (3 дні)			

Примітки: 4 тр* – тренувальні мікроцикли; 1(2,3,4,5) від** – відновлювальні мікроцикли

включає чотири блоки тренувальних додаткових занять, спрямованих на розвиток фізичних якостей, притаманних спортсменам-танцюристам, а саме координаційних і силових можливостей, витривалості: 1) комплекс інтенсивних вправ, спрямований на вдосконалення точності виконання рухів (координація), час виконання 30 хв; 2) комплекс, спрямований на вдосконалення гнучкості і силових можливостей, час виконання 25 хв; 3) комплекс кардіотренування (витривалість), час виконання 20–25 хв; 4) комплекс інтегральний, пов'язаний з музичним супроводом та темпоритмовими характеристиками вправ, близькими до танцювального спорту, час виконання 35–40 хв.

Додаткові дані: додається – час розминки та заключної частини за-

няття – 15 хв. Час виконання комплексу – вдень – 40–45 хв. Додаткове тренування виконуватися вранці чи в першій половині дня, за 3–4 год до основного тренування.

Варто підкреслити, що програма є складовою частиною програми загальної і спеціальної підготовки спортсменів-танцюристів у спеціальному підготовчому періоді.

У результаті дослідження визначили ступінь напруження кардіореспіраторної системи. Показано достовірні зміни напруженості функціонального забезпечення спеціальної робото здатності під впливом програми конверсії функціональної підготовленості спортсменів-танцюристів.

Ефективність танцювання визначено за оцінкою «тренувального імпульсу», який свідчить про рівень на-

пруження кардіореспіраторної системи (рис. 1). За даними експертів і визначення рівня спеціальної підготовленості за правилами змагань, рівень ефективності змагальної діяльності спортсменів-танцюристів зріс на 18 % (табл. 3).

Дискусія. Відомо, що у спортивних танцях одним із ключових факторів розвитку є формування структур тренувального процесу, які забезпечують взаємозв'язок загальної та спеціальної функціональної підготовки. Згідно з узагальненими знаннями, представленими в сучасній теорії спорту [10], це може бути реалізовано шляхом конверсії досягнутого функціонального потенціалу до структури спеціальної підготовленості спортсменів. Йдеться про застосування спеціального періоду підготовки, який забезпечує позитивне «перенесення» тренуваності спортсменів під час переходу від переважного використання засобів загальної фізичної підготовки до спеціальної роботи.

Питання конверсії розглядають у кожному виді спорту, де умовою підготовленості є можливості систем функціонального забезпечення спеціальної робото здатності. Відмінності становлять структуру реакції та фактори забезпечення спеціальної робото здатності.

Виділено загальні підходи, що дозволяють на системному рівні підійти до розробки та реалізації програм конверсії. Насамперед необхідно зазначити, що з цим пов'язане збільшення спеціалізованої спрямованості підготовчого періоду підготовки, а також виділення у його структурі спеціально-підготовчого етапу, що вирішує завдання конверсії для конкретного виду змагань, спеціалізації тощо.

Важливу роль відіграють зміст вправ, величина та спрямованість навантаження, а також структура програми спеціальної фізичної підготовки, де ключове місце займає оптимізація засобів загальної та допоміжної фізичної підготовки. Ключовим фактором оптимізації видів підготовки є спрямованість тренувального процесу на формування структури реакції організму на змагальні навантаження.

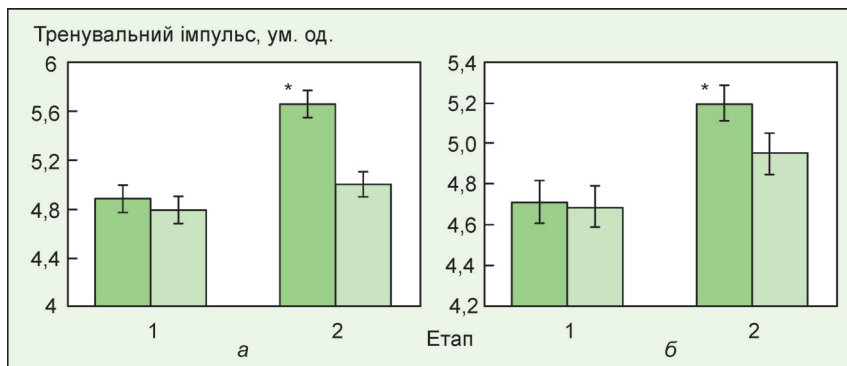


Рисунок 1 – «Тренувальний імпульс» спортсменів-танцюристів під час виконання симуляції фіналу стандартної програми: а – партнери, б – партнерки; 1 – дані до застосування програми, 2 – дані після застосування програми; * – відмінності спортсменів основної групи достовірні при $p < 0,05$
■ – спортсмени-танцюристи основної групи, □ – спортсмени-танцюристи контрольної групи

Таким чином, склалися чіткі уявлення про те, що умовою розробки засобів конверсії є формування спеціалізованої спрямованості тренувального процесу на послідовну реалізацію наступних функцій організму:

1. Формування структури реакції на основі оптимізації реактивних властивостей кардіореспіраторної системи та нейродинамічних функцій організму. Ці функції забезпечують високу реактивність систем функціонального забезпечення спеціальної роботоздатності і на цій основі збільшують адаптаційні можливості організму до навантажень в умовах постійної зміни темпу та ритму роботи, характерного для спортивного танцю.

2. Формування структури енергозабезпечення відповідно до досягнутого потенціалу та факторів реалізації ємності енергозабезпечення роботи.

3. Формування структури силових можливостей з акцентованим розвитком механізмів м'язового скорочення в умовах високого ступеня координації роботи м'язових груп, що забезпечують виконання основних технічних дій спортсменів-танцюристів.

4. Оптимізація навантаження на основі формування сталого стану функцій, зниження ступеня напруження функціональних механізмів забезпечення танцювань.

5. Рівень володіння та здатності до реалізації артистичної та технічної майстерності спортсменів-

танцюристів в умовах прояву специфічних станів змагальної діяльності – період розгортання функцій (впрацьованість), сталого стану та компенсації втоми.

У системі оцінки змін під впливом програми підготовки, спрямованої на підвищення техніко-тактичної майстерності спортсменів-танцюристів, основну увагу було приділено зміні інтегральних проявів функціональної підготовленості, які характеризують зазначені вище змагальні стани спортсменів, що розглядаються як головний фактор ефективного розвитку технічної, артистичної та інших видів спеціальної підготовленості спортсменів-танцюристів.

За даними спеціальної літератури [1, 4, 10, 14] та власних експериментальних досліджень, можна зазначити, що технологія конверсії фізичної підготовленості спортсменів-танцюристів вимагає зміни компонентів структури діяльності за напрямом зміни змістової основи об'єкта за умови збереження структури процесу, до якої відносять: мета конверсії – перенесення досягнутого потенціалу під час переходу до спеціальної роботи спортсменів-танцюристів; предмет конверсії – допоміжна фізична підготовка; засоби конверсії – фізичні вправи: близькі за темпо-ритмовою структурою локомоцій, музичним супроводом та психоемоційною насиченістю рухів, переважною спрямо-

Таблиця 3. Оцінка змагальної діяльності спортсменів-танцюристів у стандартній програмі змагань

Статистика	Моделювання змагальної діяльності											
	Оцінка танцю					Сума оцінок	Оцінка танцю					Сума оцінок
	Вальс	Танго	Віденський вальс	Фок-строт	Вальс		Вальс	Танго	Віденський вальс	Фок-строт	Квік степ	
Дані до виконання програми						Дані після виконання програми						
Спортсмени-танцюристи основної групи (n=12 пар)												
x	53,4	53,6	50,2	50,1	49,5	256,8*	70,5	74,2	74,2	70	69	357,9*
S	4,5	4,5	4,6	4,7	4,6	22,9	4	4,3	4,2	4,3	4	20,8
Спортсмени-танцюристи контрольної групи (n=12 пар)												
70	54,2	52,2	52,2	50	49,2	257,8	62	55	56,8	52,5	55,5	281,8
S	4,5	4,6	4,7	4,7	4,7	23,2	4,6	4,6	4,7	4,3	4,7	22,9

Примітка. * – відмінності достовірні при $p < 0,05$

ваністю на розвиток механізмів функціонального забезпечення спеціальної роботоздатності – нейродинамічні властивості, кардіореспіраторна система, опорно-руховий апарат; необхідні операції конверсії – моделювання вправ, тренувальних занять, мікро- та мезоструктур тренувального процесу; кінцевий результат конверсії – підвищення ефективності технічних процесів під час танцювання і тривалості сталого стану спеціальної роботоздатності.

Системний підхід до організації конверсії може бути розглянутий на двох рівнях. Перший – теоретичний, розглядається на концептуальному, емпіричному (практичному досвіді), теоретичному експериментальному (виборі оптимальної моделі дії) рівні. Проводиться уточнення цільових настанов і параметрів конверсії, систематизуються засоби, методи та необхідні операції конверсії, конкретизується кінцевий результат конверсії. Другий – реалізаційний. Формування тренувальних навантажень, програм тренувальних занять, імплементація програми в систему спеціальної фізичної підготовки з урахуванням особливостей періодизації підготовки спортсменів-танцюристів.

Висновки:

1. Визначено теоретико-методичні основи конверсії фізичної підготовленості спортсменів-танцюристів, які формують зміст і алгоритм реалізації конверсійної процедури в системі підготовки спортсменів-танцюристів.

2. Окреслено цільові настанови конверсії фізичної підготовленості спортсменів-танцюристів – вдосконалення структури функціональних можливостей на основі спрямованого розвитку нейродинамічних властивостей організму, кардіореспіраторної системи, функцій опорно-рухового апарату. Вказані компоненти функціональної підготовленості сформували змістову спрямованість програми конверсії функціональної підготовленості спортсменів-танцюристів.

3. Результатом конверсії є збільшення ефективності виконання стандартної програми змагань за умови зменшення напруження функціонального забезпечення спеціальної робо-

тоздатності. Зменшення напруження функціонального забезпечення спеціальної роботоздатності спортсменами основної групи встановлено за рівнем приросту «тренувального імпульсу» на 14 % – партнери, 9 % – партнерки. Ефективність виконання змагальної програми за даними експертної оцінки за правилами змагань збільшилась на 18 %. Дані спортсменів контрольної групи достовірно не змінилися.

Перспективи подальших досліджень передбачають впровадження результатів конверсії функціональної підготовленості у систему формування тренувальних і змагальних навантажень спортсменів-танцюристів, які спеціалізуються в латиноамериканській програмі.

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

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бальсевич ВК. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех. Теория и практика физ. культуры. 1993;4:21-23.
2. Бальсевич ВК, Наталов ГГ, Чернышенко ЮК. Конверсия основных положений теории спортивной подготовки в процессе физического воспитания. Теория и практика физ. культуры. 1997;6:15-25.
3. Болобан ВН, Мистулова ТЕ. Дидактическая система обучения спортивным упражнениям со сложной координационной структурой. Наука в олимпийском спорте. 1995;1(2):21-29.
4. Бомпа Т, Буццичелли КА. Периодизация спортивной тренировки. Москва: Спорт; 2016. 384 с.
5. Дункан Мак-Дугалл, Говард Э. Уэнгер, Говард Дж. Грин, редакторы. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса: пер. с англ. Київ: Олімпійська література; 1998. 432 с.
6. Калужна ОМ. 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. Доступно на: <https://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/169>
7. Ли Б. Формирование направленности тренировочного процесса на основании оценки аэробного энергообеспечения квалифицированных спортсменов в спортивных танцах. В: Ёрмаков СС, редактор. Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць. 2010;8:50-53.
8. Лубышева ЛИ. Конверсия высоких спортивных технологий как методологический принцип спортизированного физического воспитания и «спорта для всех». Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015;4:6-8.
9. Мищенко ВС, Лысенко ЕН, Виноградов ВЕ. Реактивные свойства кардиореспираторной системы как отражение адаптации к напряженной

физической тренировке в спорте: монография. Київ: Науковий світ; 2007. 351 с.

10. Мухаев СВ, Семёнов ЛА. Конкретизация предмета конверсии на основе выделения различных классов спортивных технологий. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016;1:9-11.

11. Платонов ВН. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. Київ: Олімпійська література; 2015. Том 1. 680 с.

12. Сивицкий ВА. Содержание и направленность учебно-тренировочных занятий спортсменом-танцором с учетом специфики их соревновательной деятельности [диссертация]. Санкт-Петербург: Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта; 2012. 132 с.

13. Соронович ІМ. Обґрунтування спрямованості тренувального процесу на розвиток витривалості кваліфікованих спортсменів у спортивному танці. Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету ім. Л. Українки. 2012;6:54-59.

14. Чайковский Є, Иванов А. Вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості висококваліфікованих танцюристів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2015;2(19): 440-448.

15. Bria S, Bianco M, Galvani C, Palmieri V, Zeppilli P, Faina M. Physiological characteristics of elite sport-dancers. J Sports Med Phys Fitness. 2011 Jun; 51(2):194-203. PMID: 21681152.

16. Faina M, Bria S, Simonetto L. La Danza Sportiva. Med. Sport. 287 p.

17. Redding E., Wyon M. Strengths and weaknesses of current methods for evaluating the aerobic power of dancers. Journal of Dance Medicine and Science. 2003;7(1):10-16.

18. Wyon M. Cardiorespiratory Training for Dancers. Journal of Dance Medicine and Science. 2003;9(1):7-12.

LITERATURE

1. Balsevich VK. Conversion of the high technologies of sports training as an actual direction for improving physical education and sport for all. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 1993;4:21-23.

2. Balsevich VK, Natalov GG, Chernyshenko YK. Conversion of the main provisions of sports preparation theory during physical education. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 1997;6:15-25.

3. Boloban VN, Mistulova TE. Didactic system of teaching sports exercises with complex coordination structure. Nauka v Olimpijskom sporте. 1995;1(2):21-29.

4. Bompa T, Buccicelli KA. Sports training periodization. Moscow: Sport; 2016. 384 p.

5. Duncan McDugall, Howard A. Wanger, Howard J. Green, editors. Physiological testing of elite athlete: transnep. From English. Kyiv: Olimpijska literatura; 1998. 432 p.

6. Kaluzhna OM. Comparative efficiency of methodically different physical preparation programs for athletes at the stage of preliminary basic preparation in sports dance. Sportyvna nauka Ukrainy [Internet]. 2013;5:38-45. Доступно на: <https://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/169>

7. Lee B. Formation of training process direction based on assessment of skilled dancer aerobic energy supply. In: Pedahohika, psykholohiia ta me-

dyko-biologichni problem fizychno vykhovannia i sportu (S.S. Iermakova, editor). 2010;8:50-53.

8. Lubysheva LI. Conversion of the high sports technologies as a methodical principle of physical education and "sport for all". Physical culture, education, training. 2015;4:6-8.

9. Mishchenko VS, Lysenko EH, Vinogradov VE. Cardiorespiratory system reactive features as an adaptation reflection to strenuous sports training: monograph. Kyiv: Naukovi svit; 2007. 351 p.

10. Mukhayev SV, Semenov LA. Conversion subject concretization based on outlining different classes of sports technologies. Physical culture, education, training. 2016;1:9-11.

11. Platonov VN. System of athletes' preparation in the Olympic sport. General theory and its practical applications: textbook in 2 b. Kiev: Olimpiyskaya literatura; 2015. Vol. 1. 680 p.

12. Sivitsky VA. Content and direction of training sessions of athletes-dancers with account for their competitive activity specifics [dissertation]. Saint Petersburg: P. F. Lesgaft National State University of physical culture, sport and health; 2012. 132 p.

13. Soronovich IM. Substantiating training process orientation on endurance development of skilled sport dancers. Molodizhnyi naukovyi vis-

nyk Volynskoho natsionalnoho universytetu im. L. Ukrainky. 2012;6:54-59.

14. Chaykovskiy I, Ivanov A. Improving special physical fitness of highly skilled dancers. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii. 2015;2(19):440-448.

15. Bria S, Bianco M, Galvani C, Palmieri V, Zeppilli P, Faina M. Physiological characteristics of elite sport-dancers. J Sports Med Phys Fitness. 2011 Jun; 51(2):194-203. PMID: 21681152.

16. Faina M, Bria S, Simonetto L. La Danza Sportiva. Med. Sport. 287 p.

17. Redding E., Wyon M. Strengths and weaknesses of current methods for evaluating the aerobic power of dancers. Journal of Dance Medicine and Science. 2003;7(1):10-16.

18. Wyon M. Cardiorespiratory Training for Dancers. Journal of Dance Medicine and Science. 2003;9(1):7-12.

Надійшла 05.06.2022

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

Хом'яченко Олеся Олександрівна <https://orcid.org/0000-0001-5771-6534>,
olesiakhomiachenko@ukr.net

Соронович Ігор Михайлович <https://orcid.org/0000-0001-7519-5322>, soronovych@ukr.net

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

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

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

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

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