

---

# ОСОБЛИВОСТІ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

---

*Тетяна Тракалюк, Олександр Єременко*

---

**Аннотация.** *Исследованы особенности совершенствования физической подготовки квалифицированных спортсменов в спортивных танцах на этапе специализированной базовой подготовки как важной составляющей тренировочного процесса. Обоснована необходимость изучения и разработки научных основ организации тренировочного процесса; установлена зависимость эффективности выступлений спортсменов-танцоров от оптимального сочетания их физической и технической подготовленности. Указана важность разработки простых и доступных комплексов или блоков упражнений, позволяющих осуществлять физическую подготовку квалифицированных спортсменов в спортивных танцах с учетом ведущих двигательных и функциональных способностей в исполнении соревновательных танцевальных программ.*

**Ключевые слова:** *спортивные танцы, физическая подготовка, двигательные качества, соревновательная деятельность.*

**Abstract.** *The features of perfection of physical training of qualified athletes in sports dancing at the stage of specialized basic training as an important component of the training process have been studied. The necessity of study and development of scientific bases of the organization of the training process has been substantiated; the dependence of the efficiency of performances of sportsmen-dancers upon the optimal combination of their physical and technical fitness has been revealed. The importance of developing simple and accessible exercise complexes or blocks that allow physical training of qualified athletes in sports dancing with account for the leading motor and functional abilities in the performance of competitive dance programs has been pointed out.*

**Keywords:** *sport dance, physical preparation, motor capacities, competitive activity.*

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Спортивні танці – це ациклічний складно-координаційний вид спорту, пов'язаний з мистецтвом виразного руху. Питання фізичної підготовки танцюристів як фундаментального компонента процесу фізичного вдосконалення активно обговорюється як теоретиками, так і практиками [1, 9, 10].

Тривалість та інтенсивність змагальних композицій, координаційна складність технічних елементів, їх широкий арсенал, насичені рухові дії з різкою зміною напрямків руху, фіксовані позиції, підтримки, високий темп виконання конкурсних композицій (частота серцевих скорочень до  $190 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$ ), висока щільність календаря змагань – ці особливості виду спорту і специфіка змагальної діяльності характеризують зміст і спрямованість фізичної підготовки спортсменів-танцюристів [2].

Досвід останніх років переконливо свідчить, що етап спеціалізованої базової підготовки доцільно розглядати лише для спортсменів, які мають передумови та бажання подальшого спортивного вдосконалення. Відомий факт, що зростання спортивних результатів можливе лише за умови, коли

техніка виконання вправ буде відповідати певному рівню фізичної підготовленості. Тому, більшість фахівців у спортивних танцях визнають залежність ефективності виступів від оптимального поєднання фізичної та технічної підготовленості танцюристів.

Достатня фізична підготовленість спортсменів забезпечує цілісність, систематичність і безпеку тренувального процесу, а також є критерієм сумісності партнерів для занять спортивними танцями [8].

Питання вдосконалення фізичної підготовки в цілому й окремих фізичних якостей спортсменів у різних видах спорту та на різних етапах багаторічного вдосконалення досліджували такі вчені: В. М. Заціорський (1979), В. П. Філін (1974, 1995), Л. П. Матвеев (1977, 1991), Ю. В. Верхошанський (1988, 1998), В. М. Платонов, М. М. Булатова (1995), К. П. Сахновський (1990), Ю. К. Гавердовський (1991), П. Губа (1991, 2008), Л. В. Волков (2002), О. М. Худолій (2011), В. М. Платонов (2013) та ін.

Що стосується спортивних танців, то різними авторами розроблені окремі комплекси загально-

розвиваючих та спеціально-підготовчих вправ [1, 12]. Але, з одного боку, пропонувані комплекси вправ не об'єднані в єдину методичну систему, як в рамках окремого заняття, так і цілісного тренувального процесу. З іншого боку, існуючий методичний матеріал щодо фізичної підготовки розроблено без урахування вимог до виявлення рухових здібностей і функціональних можливостей у специфічних умовах змагальної діяльності у спортивних танцях [11].

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури свідчить, що практично відсутні як дані досліджень, так і рекомендації фахівців-практиків, пов'язані з використанням засобів фізичної підготовки кваліфікованих танцюристів у спортивних танцях.

Спортивні танці, ставши видом спорту, потребують невідкладної розробки наукових основ організації тренувального процесу, критичного переосмислення засобів, форм і методів навчання, які використовуються сьогодні (О. М. Калужна, 2011, 2013; І. М. Соронович, 2013; М. Faina, 2005; М. А. Wyon, 2005).

Дослідження проводили відповідно до теми 2.2.6. «Удосконалення методики розвитку фізичних якостей спортсменів у системі багаторічної підготовки» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури та спорту на 2006–2010 рр. (номер держреєстрації 0106U012618) та 2.7. «Удосконалення системи фізичної та технічної підготовки спортсменів з урахуванням індивідуальних профілів їхньої підготовленості» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді і спорту (номер держреєстрації 0111U006472).

**Мета дослідження** – вивчення проблеми фізичної підготовки кваліфікованих танцюристів у спортивних танцях як важливої складової спортивної підготовки спортсменів.

**Методи дослідження** базуються на наукових методах пізнання, а саме: аналізі і узагальненні науково-методичної та спеціальної наукової літератури, методи індукції та дедукції, аналізу і синтезу, абстракції, порівняння, спостереження, оцінки тренувальної та змагальної діяльності.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Більшість фахівців у спортивних танцях визнають залежність ефективності виступів спортсменів-танцюристів від оптимального поєднання їхньої фізичної та технічної підготовленості [1, 4, 7, 11, 12].

Фізична підготовка у спортивних танцях потрібна не тільки як базова складова успішної технічної підготовки, а й повинна будуватися з урахуванням специфічних вимог змагальної діяльності. Кожен зі структурних компонентів забезпечується

рівнем розвитку таких інтегральних якостей, як швидкісні, силові, координаційні здібності, рухова витривалість і гнучкість.

Отже, у процесі спортивного тренування і в умовах змагальної діяльності жоден з видів підготовленості не реалізується ізольовано, оскільки залежить від ступеня досконалості інших, визначається ними і обумовлює їхній рівень. Поліпшення фізичної підготовленості веде до переходу на вищий рівень технічної майстерності, і навпаки, досконала техніка ефективно реалізується за рахунок відповідного рівня фізичної підготовленості. Поліпшення показників фізичної і технічної майстерності сприяє високій тактичній та психологічній підготовленості, що виражається в ефективній та результативній змагальній діяльності [4].

Спортивні танці на сучасному етапі висувають високі вимоги до рівня технічної та виконавчої майстерності спортсменів. За аналогією з іншими складно-координаційними видами спорту можна припустити, що у спортивних танцях повинні поєднуватися фізичний розвиток спортсмена, його функціональні можливості, збалансованість танцювальних комбінацій, висока якість техніки, естетика виконання змісту змагальних програм [7].

У практиці танцювального спорту найчастіше навчання й тренування проводяться методом багаторазового повторення конкретних композицій, тобто фактично змагальних вправ, при цьому спортивне тренування не передбачає цілеспрямованого базового вдосконалення фізичних і функціональних можливостей спортсменів. Тому однією з актуальних проблем спортивних танців є розробка простих і доступних комплексів або блоків вправ, що дозволяють грамотно, на науковій основі, здійснювати фізичну підготовку кваліфікованих танцюристів.

На сьогодні в спортивній науці стала очевидною виняткова важливість вивчення змагальної діяльності з метою створення моделі найсильніших спортсменів та конкретизації на цій основі вимог до побудови тренувального процесу. Інформація про діяльність спортсмена на змаганнях за певних умов може бути підставою для постановки мети і завдань підготовки, вибору засобів і методів їх реалізації. В умовах змагань найбільш чітко проявляються сильні і слабкі ланки в структурі підготовленості спортсменів.

У сучасному спортивному тренуванні дослідження структури змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів не обмежується аналізом динаміки спортивних результатів, вивчення яких хоча і несе певне інформаційне навантаження, проте не дозволяє виявляти причинно-наслідкові відносини тренувального процесу і спортивного результату. Спортивний результат відображає вищий ієрархічний рівень у структурі змагальної

діяльності (як найбільш загальний інтегральний системотвірний показник підготовленості). Тому поряд з аналізом змагальних результатів необхідно враховувати вплив на рівень їх прояву окремих компонентів змагальної діяльності.

Знання тренером індивідуальних особливостей структури змагальної діяльності конкретного спортсмена створює необхідні умови для моделювання адекватних її елементів структурних одиниць тренувального процесу, для приведення його змісту у відповідність з особливостями реальної змагальної діяльності.

Фізичні навантаження, що використовуються в сучасному спортивному тренуванні, викликають специфічні для конкретного виду спорту адаптаційні реакції, зумовлені особливостями діяльності різних органів і систем [5].

Особливої уваги заслуговує розуміння загальної структури багаторічного вдосконалення в спорті, оскільки кожен з етапів, маючи власні цільові установки, впливає на становлення спортивної майстерності та тривалість кар'єри спортсмена.

Тренувальний процес – від початку заняття в спортивній секції до досягнення високих спортивних результатів – триває приблизно 7–10 років, залежно від виду спорту. Тривалість кар'єри спортсмена при цьому досить індивідуальна і залежить від ряду факторів. Протягом усього періоду багаторічної підготовки постійно змінюються завдання, засоби і методи тренування, співвідношення засобів різної інтенсивності та обсяг. Усі ці параметри тренувального процесу залежать від вроджених анатомо-фізіологічних особливостей спортсменів, вікових особливостей індивідуальної динаміки становлення майстерності, виходячи з обраної стратегії підготовки, а також від особливостей виду спорту.

У теорії спорту різними авторами структура багаторічного процесу бачиться по-різному. В. М. Платонов (2013) класифікує багаторічну підготовку спортсменів, розділяючи її на сім етапів, кожен з яких має властиві йому цілі, завдання, засоби та вікові межі, що відповідають особливостям виду спорту [6]. Виняткове значення для становлення кар'єри спортсмена, на нашу думку, має етап спеціалізованої базової підготовки. На практиці танцювального спорту ми бачимо, що етап спеціалізованої базової підготовки спортсменів охоплює вік 14–18 років, що відповідає категоріям Юніори-2 і Молодь-1 на змаганнях зі спортивних танців. У цей період, зазвичай, визначається майбутня спеціалізація танцюриста за програмами: європейська (стандартна), латиноамериканська або програма 10 танців.

Завданням етапу спеціалізованої базової підготовки є створення передумов для надзвичайно напруженого тренування на наступному етапі – підготовки до високих досягнень.

Підготовка стає більш спеціалізованою. Річний обсяг роботи на етапі спеціалізованої базової підготовки зростає до 600–800 год, загальна фізична підготовка становить 20 %, а допоміжна – 30 %, спеціальна фізична підготовка – 50 % всього обсягу роботи. На цьому етапі уточнюється майбутня спортивна спеціалізація.

Основні завдання спеціалізованої базової підготовки:

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

У цей період необхідно звертати увагу на розвиток не стільки витривалості, скільки спеціальних швидкісно-силових якостей. При цьому слід враховувати, що повної функціональної зрілості серцево-судинної і дихальної систем досягають тільки до 19–20 років і форсований розвиток швидкісної витривалості може призвести до перенапруження серцевого м'яза. Силкові тренування повинні проходити в такому режимі роботи, який відповідає вимогам змагальної діяльності.

Бажано урізноманітнювати засоби, не віддаючи переваги засобам різкого впливу, при цьому проводять спеціалізовані заняття для вдосконалення спеціальної витривалості. Обсяг роботи становить 70–80 % виконуваного спортсменом високого класу для створення потужної аеробної бази, з тим щоб надалі спортсмен міг виконувати більший обсяг спеціальної роботи. При цьому не можна захоплюватися великими обсягами тренувальної роботи, оскільки у цей час відбуваються зміни в структурі м'язової тканини, яка пристосовується до роботи на витривалість, і її здатність до прояву швидкісних якостей пригнічується.

Під впливом поступового збільшення обсягу та інтенсивності навантажень відбувається перебудова функціональних систем, що забезпечують спортивний результат, наслідком чого стає посилення нервово-гуморальних і обмінних процесів. У ході тренування відбувається економізація основних функцій організму, знижується киснева вартість роботи, підвищується коефіцієнт корисної дії, економічніше функціонують дихальна та серцево-судинна системи, вдосконалюється система енергозабезпечення.

На етапі спеціалізованої базової підготовки спостерігається найбільший відсоток відхилень у стані здоров'я (наприклад, дистрофія міокарда) внаслідок фізичного перенапруження через методично невірний розподіл фізичних навантажень, що в підсумку може призвести до зниження спортивних результатів і передчасного виходу зі спорту. Найчастіші і найбільш значущі відхилення у

функції вегетативних систем організму спостерігаються на заключних етапах підготовки до відповідальних змагань [3].

Спортивні танці на сьогодні характеризуються рекордними спортивними результатами і високою конкуренцією на міжнародній спортивній арені, що визначає прагнення фахівців і тренерів до вирішення проблем підвищення якості та ефективності тренувального процесу так само, як і в інших видах спорту.

#### Висновки:

1. Спортивні танці належать до групи ациклічних складно-координаційних видів спорту, котрі вимагають від спортсменів-танцюристів оперативного та якісного оволодіння широким арсеналом технічних дій, безпомилкового виконання конкурсних композицій, що неможливо реалізувати без належного рівня розвитку фізичних якостей і оптимального рівня фізичної підготовленості.

2. Процес фізичної підготовки спортсменів-танцюристів повинен бути орієнтований не тільки на розвиток усього комплексу рухових здібностей, а й на розвиток тих фізичних якостей, які необхід-

ні для оволодіння технікою змагальних елементів і успішного виступу на змаганнях.

3. Проведені дослідження дозволили виявити проблемні питання в системі підготовки танцюристів у спортивних танцях і дали наукове обґрунтування цілеспрямованому використанню комплексів і засобів щодо розвитку рухових якостей як основи формування передумов для досягнення високих результатів.

4. Незважаючи на те що українська школа спортивного танцю має достатній авторитет у світі, сьогодні практично відсутні наукові програми з цього виду спорту, що стосуються спортивної підготовки спортсменів. Не створено програм контролю рівня фізичної підготовленості, яка дозволить переносити не тільки високі специфічні навантаження, а й відповідати більш високим адаптаційним реакціям, відсутні модельні характеристики підготовленості спортсменів. Це свідчить про актуальність обраного напряму досліджень, необхідність подальшого пошуку сучасних підходів до організації та управління тренувальним процесом спортсменів-танцюристів.

#### Література

1. *Грачев Д. И.* Упражнения в специальной физической подготовке спортсменов-танцов / Д. И. Грачев // Тез. докл. рос. науч.-метод. конф. по пробл. развития спортивных танцев. – М.: РГАФК, 2000. – С. 42–46.
2. *Гусева Р. В.* Некоторые аспекты оптимизации учебно-тренировочного процесса в спортивных танцах / Р. В. Гусева // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: VII Междунар. конгр. – М., 2003. – Т. 3. – С. 159–169.
3. *Краснов В. Н.* К78. Кросс кантри: спортивная подготовка велосипедистов: монография / В. Н. Краснов. – М.: Науч.-изд. центр «Теория и практика физ. культуры и спорта», 2006. – 446 с.
4. *Меренков А. Н.* Физическая подготовка в танцевальном спорте / А. Н. Меренков, М. В. Сахарова // Современный олимпийский и паралимпийский спорт и спорт для всех: мат. XII Междунар. науч. конгр. – М., 2008. – Т. 3. – С. 142, 143.
5. *Платонов В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2004. – 807 с.
6. *Платонов В. Н.* Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.
7. *Сивицкий В. А.* Физическая подготовка в танцевальном спорте / В. А. Сивицкий, Л. А. Карпенко // Олимп. спорт і спорт для всіх: XIV Міжнар. наук. конгр., присвяч. 80-річчю НУФВСУ: тези доп. – К., 2010. – С. 122.
8. *Сингина Н. Ф.* Структура многолетней подготовки в спортивных бальных танцах / Н. Ф. Сингина // Спорт. танцы: Бюллетень. – 1999. – № 2. – С. 22–24.
9. *Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте:* мат. XIV Всерос. науч.-практ. конф. – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2014. – 90 с.
10. *Стриганова В. М.* Современный бальный танец: пособие / В. М. Стриганова, В. И. Уральская. – М.: Просвещение, 1978. – 431 с.
11. *Терехова М. А.* Методика физической подготовки танцов в спортивных бальных танцах: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук / М. А. Терехова. – Волгоград, 2008. – 168 с.
12. *Терехова М. А.* Повышение физической подготовленности танцов 16–18 лет посредством системы пилатес / М. А. Терехова, Г. А. Чикалова, С. Б. Колесников // Совр. пробл. науки и образования. – 2015. – № 1.

#### Literature

1. *Grachev D. I.* Exercises in special physical preparation of athletes-dancers / D. I. Grachev // Theses of reports of the Russian scientific conference in sports dances development. – Moscow: RSAPC, 2000. – P. 42–46.
2. *Guseva R. V.* Some aspects of educational and training process optimization in sports dances // Modern Olympic sport and sport for all: Moscow, 2003. – Vol. 3. – P. 159–169.

3. *Krasnov V. N.* K78. Cross country: sports training of cyclists: monograph / V. N. Krasnov. – Moscow: Nauchno-izdatelsky tsentr :Teoriya i praktika fiz. kultury i sporta, 2006. – 446 p.
4. *Merenkov A. N.* Physical preparation in dancing sport / A. N. Merenkov, M. V. Sakharova // Modern Olympic sport and Paralympic sport and sport for all: materialy XII Mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsiyi. – Moscow, 2008. – Vol. 3. – P. 142, 143.
5. *Platonov V. N.* System of athletes' preparation in the Olympic sport. General theory and its practical applications / V. N. Platonov. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2004. – 807 p.
6. *Platonov V. N.* Sports training periodization. General theory and its practical applications / V. N. Platonov. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2013. – 624 p.
7. *Sivitsky V. A.* Physical preparation in dancing sport / V. A. Sivitsky, L. A. Karpenko // Olympic sport and sport for all: XIV Mizhnarodnyi naukovyi kongres prysviachenyi 80-richchiu NUFSU: tezy dopovidei. – Kyiv, 2010. – P. 122.
8. *Singina N. F.* Long-term preparation structure in sports ballroom dancing / N. F. Singina // Sport. tantsy: Byulleten. – 1999. – N 2. – P. 22–24.
9. *Improvement of preparation system in dancing sport: proceedings of the XIV All-Russian scientific conference.* – Moscow: FGBOU VPO "RGUFKSMIT", 2014. – 90 p.
10. *Striganova V. M.* Modern ballroom dance: guide / V. M. Striganova, V. I. Uralskaya. – Moscow: Prosveshcheniye, 1978. – 431 p.
11. *Terekhova M. A.* Methods of physical preparation of dancers in sports ballroom dancing: author's abstract for Ph.D. in Pedagogics / M. A. Terekhova. – Volgograd, 2008. – 168 p.
12. *Terekhova M. A.* Improvement of physical fitness of dancers aged 16–18 by means of pilates system / M. A. Terekhova G. A. Chikalova, S. B. Kolesnikov // *Sovremennyye problem nauki i obrazovaniya.* – 2015. – N 1.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ  
aries-007@ukr.net

Надійшла 28.10.2015