

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет фізичного виховання, здоров'я та туризму
Кафедра фізичної культури і спорту

**Кваліфікаційна робота
Магістра**

на тему: Спеціальна витривалість спортсменів високої кваліфікації в
спортивних танцях

Виконав: магістр групи 8.0179-2с
Спеціальність «017 Фізична культура і спорт»
Освітня програма «Спорт»
Гура Денис Миколайович
Керівник к.фіз.вих., доцент Кокарев Б.В.
Рецензент д. фіз. вих., професор Тищенко В.О.

Запоріжжя – 2020

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет фізичного виховання, здоров'я та туризму
Освітній рівень «Магістр»
Спеціальність «017 Фізична культура і спорт»
Освітня програма «Спорт»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
фізичної культури і спорту
проф. Святьєв А.В. _____

«___» _____ 2020 року

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ (ПРОЕКТ) СТУДЕНТУ

Гури Дениса Миколайовича

1. Тема роботи (проекту) Спеціальна витривалість спортсменів високої кваліфікації в спортивних танцях
керівник роботи (проекту) к.фіз.вих., доцент Кокарев Б.В.
затверджені наказом ЗНУ від «__» _____ 20__ року № _____
2. Строк подання студентом роботи (проекту) _____
3. Вихідні дані до роботи (проекту): Визначено основні показники і компоненти спеціальної витривалості, а також їх нормативні характеристики. Розроблено структуру системи оцінки спеціальної витривалості кваліфікованих танцюристів. Проведеним експериментальним дослідженням доведено, що обрані засоби та методи спортивної підготовки, спрямовані на розвиток компонентів спеціальної витривалості у спортивних танцях з урахуванням комплексного прояву аеробної й анаеробної функції організму є ефективними. _____
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): Вивчити чинники, що визначають ефективність функціонального забезпечення спеціальної витривалості кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у спортивних танцях.
Розробити комплекс рухових завдань, спрямованих на удосконалення спеціальної витривалості у спортсменів високої кваліфікації з урахуванням особливостей діяльності у бально-спортивних танцях.
Теоретично обґрунтувати та практично перевірити ефективність використання обраних засобів для удосконалення спеціальної витривалості у спортсменів високої кваліфікації. _____

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)
8 рисунків, 3 таблиці.

6. Консультанти розділів роботи (проекту)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
I	к.фіз.вих., доцент Кокарев Б.В.		
II	к.фіз.вих., доцент Кокарев Б.В.		
III	к.фіз.вих., доцент Кокарев Б.В.		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1	Аналіз та обробка літературних джерел за темою дипломної роботи	вересень 2019 р. – травень 2020 р.	
2	Визначення мети, завдань, методів та організації дослідження	жовтень 2019 р. – листопад 2019 р.	
3	Проведення власних експериментальних досліджень	січень 2020 р. – березень 2020 р.	
4	Обробка отриманих даних та оформлення результатів дипломної роботи	березень 2020 р. – листопад 2020 р.	
5	Підготовка до попереднього захисту на кафедрі фізичної культури і спорту	листопад 2020 р. – грудень 2020 р.	
6	Попередній захист роботи на кафедрі фізичної культури і спорту	грудень 2020 р.	
7	Остаточне оформлення роботи та підготовка до захисту	грудень 2020 р.	

Студент

_____ (підпис)

_____ (ініціали та прізвище)

**Керівник роботи
(проекту)**

_____ (підпис)

_____ (ініціали та прізвище)

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____

(підпис)

_____ (ініціали та прізвище)

ЗМІСТ

Зміст	4
Реферат	5
Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень та термінів. . . .	7
Вступ	8
1 Аналіз літературних джерел за темою дослідження	9
1.1 Сучасний спортивний танець: тенденції розвитку та аналіз змагальних програм.	9
1.2 Види підготовки спортсменів у бально-спортивних танцях	15
1.3 Напрями вдосконалення спортивної підготовки у контексті сучасних тенденцій розвитку бально-спортивного танцю	23
2 Завдання, методи та організація дослідження	30
2.1 Завдання дослідження	30
2.2 Методи дослідження	30
2.3 Організація дослідження	38
3 Результати досліджень	41
Висновки	51
Перелік посилань	53

РЕФЕРАТ

Дипломна робота: 60 сторінок, 8 рисунків, 3 таблиці, 80 літературних джерел.

Об'єкт дослідження – процес фізичної підготовки висококваліфікованих спортсменів віком 18-22 роки, які займаються бально-спортивних танцями.

Мета дослідження: розробити та експериментально обґрунтувати методику розвитку витривалості спортсменів високої кваліфікації в бально-спортивних танцях.

Методи дослідження: Аналіз та узагальнення даних джерел літератури; педагогічні дослідження; педагогічний експеримент; метод контрольних випробувань; метод експертної оцінки; методи математичної статистики.

Результати. Розроблено структуру і зміст спеціальної фізичної підготовки в бально-спортивних танцях, спрямовану на вдосконалення загальної та спеціальної витривалості. Визначено співвідношення годин на різні види підготовки у даному виді спорту. Встановлено, що застосування розробленої методики удосконалення витривалості спортсменів високої кваліфікації у бально-спортивних танцях сприятиме покращенню їх технічної майстерності на змаганнях різного рівня.

Матеріали представлених досліджень доповнюють дані попередніх досліджень щодо вдосконалення загальної та спеціальної витривалості спортсменів 18-22 років у бально-спортивних танцях на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Підтверджено та доповнено раніше зроблені висновки про тенденції розвитку видів підготовки спортсменів у бально-спортивних танцях, напрямів вдосконалення спортивної підготовки у контексті сучасних тенденцій розвитку бально-спортивного танцю

бально-спортивні танці, витривалість, тренувальний процес, структура, фізичні якості

ABSTRACT

Thesis: 60 pages, 8 Figures, 3 tables, 80 literary sources.

The object of research is the process of physical training of highly qualified athletes aged 18-22 years who are engaged in ballroom dancing.

The purpose of the study: to develop and experimentally substantiate a method for developing the endurance of highly qualified athletes in ballroom dancing.

Research methods: analysis and generalization of these literature sources; pedagogical research; pedagogical experiment; method of control tests; method of expert evaluation; methods of Mathematical Statistics.

Results. The structure and content of special physical training in ballroom dancing, aimed at improving general and special endurance, has been developed. The ratio of hours for different types of training in this sport is determined. It is established that the use of the developed method of improving the endurance of highly qualified athletes in ballroom dancing will contribute to improving their technical skills at competitions of various levels.

The materials of the presented studies complement the data of previous studies on improving the general and special endurance of athletes aged 18-22 years in ballroom dancing at the stage of maximum realization of individual capabilities.

Previously made conclusions about trends in the development of types of training of athletes in ballroom and sports dances, directions for improving sports training in the context of modern trends in the development of ballroom and sports dance are confirmed and supplemented

**BALLROOM DANCING, ENDURANCE, TRAINING PROCESS,
STRUCTURE, PHYSICAL QUALITIES**

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ,
СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ

МОК – Міжнародний Олімпійський Комітет

АСТУ – Асоціація спортивного танцю України

СКУ – спортивний комітет України

IDSF – Міжнародна Федерація танцювального спорту

WD&DSC – Всесвітній комітет танцювального спорту

ЗФП – загальна фізична підготовка

СФП – спеціальна фізична підготовка

ТП – технічна підготовка

КСТ – клуб спортивного танцю

ШБТ – школа бального танцю

ЧСС – частота серцевих скорочень

ЦНС – центральна нервова система

МКЦ – мікроцикл

МЗЦ – мезоцикл

ЕПБП – етап попередньої базової підготовки

КГ – контрольна група

ЕГ — експериментальна група

МАХ – Maximum Activity Exercises

ВСТУП

Актуальність. Проблема фізичного вдосконалення, центральне місце в якій займають такі фізичні якості як сила, гнучкість, спритність, швидкість, витривалість хвилює і цікавить спортсменів та тренерів у будь-якому виді спорту протягом всієї спортивної кар'єри.

Цим значною мірою обумовлений великий інтерес, який проявляється у різних країнах до сучасного спорту високих досягнень, який є ареною демонстрації унікальних фізичних можливостей людини. Одним із актуальних питань сучасного спорту, в тому числі і спортивних танців, є реалізація загальнотеоретичних підходів та принципів системи спортивного тренування безпосередньо в управлінні тренувальним процесом на основі системного підходу [18, 41, 55].

Сучасний рівень розвитку спортивних танців вимагає тривалої і наполегливої роботи з дитячих років до зрілого віку, спрямованої на розвиток фізичних якостей, оволодіння технікою різноманітних складних вправ, виховання психологічної стійкості. З урахуванням цього може бути сформовано специфічну для даного виду спорту систему функціональної підготовки танцюристів.

Таким чином, рішення даного питання є актуальним напрямком досліджень у підготовці кваліфікованих танцюристів.

Мета дослідження: розробити та експериментально обґрунтувати методику розвитку витривалості спортсменів високої кваліфікації в бально-спортивних танцях.

Об'єкт дослідження – процес фізичної підготовки висококваліфікованих спортсменів віком 18-22 роки, які займаються бально-спортивними танцями.

Предмет дослідження – показники загальної та спеціальної витривалості спортсменів високої кваліфікації, які займаються спортивними бальними танцями і динаміка їх розвитку.

1. АНАЛІЗ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ ЗА ТЕМОЮ ДОСЛІДЖЕННЯ

1.1 Сучасний спортивний танець: тенденції розвитку та аналіз змагальних програм

Сучасні бально-спортивні танці є одним з популярних видів спорту що активно розвиваються.

Бально-спортивні танці на сучасному етапі є одним з найяскравіших і одним з видовищних видів спорту.

Бально-спортивний танець можна розглядати як танцювально-хореографічне мистецтво з одного боку, і як синтез мистецтва і спорту з іншого [1; 2; 3].

Сучасний спортивний танець, як вид спорту, подолавши великий історичний шлях розвитку, на сучасному етапі представляє собою складно-координаційний вид змагальної діяльності, який складається з двох базових програм, європейської та латино-американської, які в свою чергу складаються з п'яти інших, які об'єднані за певними принципами [6; 9].

В танцювальному спорті виділяють теоретичну, технічну, фізичну, тактичну і психологічну підготовку. Як відзначають фахівці у галузі спортивних танців, основними завданнями спортивного тренування в танцювальному виді спорту є [4; 7]:

- засвоєння теоретичних основ танцювального спорту;
- засвоєння і удосконалення техніки і тактики змагальних програм;
- розвиток і удосконалення основних фізичних якостей і функціональних можливостей спортсменів-танцюристів;
- виховання морально-вольових та естетичних якостей спортсменів.

За останні роки особливої уваги привертає до себе питання співвідношення у бально-спортивних танцях таких складових як спорт і мистецтво.

Проблема побудови структури тренувального багаторічного процесу викликає великий інтерес з боку дослідників, як і напрями підготовки за якими ведеться робота, а саме, естетична, фізична, технічна, тактична і також психологічна підготовка спортсменів [8; 11].

Потрібно зауважити, що хореографічне мистецтво пройшло великий шлях, відповідно змінюючи і свій зміст та наповненість. На самому початку е були ритуальні рухи первісних людей, на етапі сучасності це масштабні танцювальні шоу–програми з використанням сучасного обладнання та сучасних технологій.

На сьогоднішньому етапі бурхливого розвитку набувають нові танцювальні напрями та школи танцю. Для вдосконалення того чи іншого напрямку або техніки були необхідні стійкі особливості, що потребує своїх термінів, понять, методів і категорій.

Відносно бально-спортивних танців, то у фахівців виникають дуже неоднозначні і суперечливі положення.

По–перше, фахівці не можуть зіставити мистецтво і приставку «спортивний», а по–друге, не всі фахівці сприймають бально-спортивний танець як самостійну хореографічну систему, в якій просліджується своя школа виконавського майстерності, художня думка, хибно вважаючи бально-спортивний танець побутовим (соціальним) явищем.

Сучасний спортивний бальний танець, на сьогодні, активно розвивається за рахунок модернізації техніки спортивних танців, а також рухових здібностей і виконавської майстерності спортсменів–танцюристів, і що особливо важливо, завдяки спортивній складовій.

Систематичні заняття бально-спортивними танцями мають ряд позитивних чинників які впливають на загальний стан людини. По–перше, розвивають пропорційність фігури спортсмена, сприяють формуванню

правильної постави, елегантності рухів, витримці, виховують інші риси характеру людини які стають невід'ємною частиною у повсякденні.

Бально-спортивний танець має кілька фундаментальних критеріїв оцінки виконання, це: музикальність, техніка виконання, форма і лінії, динаміка, загальний образ. Саме за такими критеріями відбувається суддівство на змаганнях різного рівня, і саме вони є основними акторами на які потрібно спиратися при підготовці спортсменів.

Однією з важливих складових бально-спортивного танцю є така якість як музикальність, тобто здатність сприйняття музики, її ритму, темпу. Кожен танець будь-якої програми має відмінні музичні особливості і характер, які проявляються в танцювальних фігурах.

Бально-спортивний танець є сценічним видом хореографічного мистецтва, тому природність наших емоцій і створює кінцевий образ і емоційний стан у бально-спортивному танці.

Як вказують наукові дослідження танець був засобом самовираження з моменту зародження цивілізації в самих різних культурах. Вважають що, одним з найдавніших посібників по танцю можна назвати єгипетські малюнки, на яких кожна поза мала своє значення, а їх послідовність у виконанні танцюристами становила своєрідні танцювальні фрази. Багато дослідників сходяться на думці, що танець в ранній період в основному був частиною релігійного ритуалу [21; 23; 24].

Наукові праці показують що, термін «бальні» відноситься до парних непрофесійних світських танців, що виникли в середньовічній Європі. Ці танці дуже сильно видозмінювалися протягом всього європейського культурного розвитку [38; 39; 78; 79].

На бальний танець впливали найрізноманітніші етнічні джерела, а також безпосередньо професійний напрям у танцях. В групу бальних потрапили танці, що характеризуються наступними ознаками:

- 1) парні танці (латиноамериканські танці, відрізняються більшою свободою рухів)

2) особлива техніка виконання, не схожа на інші види танців, яка потребує спеціальної підготовки і виснажливих тренувань.

Величезні за масштабом і складні за постановкою до XVI в. бальні танці виконувалися під музичний супровід невеликого оркестру. З виникненням міст, виникненням університетів відкривається нова сторінка мистецтва середньовіччя. Поступове ускладнення танцювальної лексики і композицій привели до необхідності тривалого навчання вмінню танцювати.

У 1920-ті роки в Англії була заснована спеціальна Рада з бальних танців. Англійські фахівці стандартизували всі відомі на той час танці – вальс, швидкий і повільний фокстрот, танго. Так були засновані конкурсні танці, які розділилися на два напрямки – спортивний і social dance.

У 1950 роках число стандартних бальних танців збільшилося за рахунок того, що до них додалося п'ять латиноамериканських танців.

На початку 60-х років сформувався дещо новий підхід до розуміння сутності латино–американських танців. Науковці зазначають що Уолтер Лейерд у своїй книзі «Техніка виконання латиноамериканських танців» надав ґрунтовне описання даного виду танців [36]. Саме ця книга призвела до якісного покращення у виконанні латиноамериканської програми в танцях.

Автор детально описав і надав характеристики танцювальних фігур, термінів, як навчитися управляти особистими рухами, тим самим полегшив їх розуміння спортсменами і тренерами.

Автор книги визначив послідовність техніки танців латиноамериканської програми, а саме:

- постановку балансу тіла
- володіння перенесенням ваги
- правильна робота стопи
- синхронізація корпусу і рук
- ведення і взаємодія в парі.

Бально-спортивні танці, це група різних парних танців, які мають народні витоки. Деяк з них виконувалися на балах, які проводилися в спеціальних

приміщеннях які вкрито паркетом. З величезного розмаїття в групу бальних танців потрапили ті, що мають специфічні ознаки: бальні танці є парними, пара складається з чоловіка і жінки, за окремими винятками, в Англії можливо танцювати в одностатевих складах, тобто соло [42; 51].

У наш час бальні танці класифікуються як спортивні танці. На сьогодні до Бально-спортивних танців відносять 10 різних танців які розбито на дві програми. Змагання з бально-спортивних танців проводяться за двома програмами: європейською (Standard або Ballroom) і латиноамериканською (Latin), іноді їх називають десяткою танців [42; 43; 44].

Європейська і латиноамериканська програми істотно відрізняються одна від одної, як по музичному малюнку, так і по характеру танців, вимогам до костюмів.

До європейської програми відносяться п'ять танців: : повільний вальс (темп 28–29 такт/хв.), танго (30–32 такт/хв), віденський вальс (58–60 такт/хв), повільний фокстрот (27–29 такт/хв), квікстеп (50–52 такт/хв).

До латиноамериканської програми також входять п'ять танців: самба (темп 50–52 такт/хв), ча-ча-ча (30–32 такт/хв), румба (25–27 такт/хв), пасодобль (60–62 такт/хв), джайв (40–44 такт/хв).

Образи які відтворюють спортсмени, можна зіставити з акторською майстерністю. Музикальність і образ який відтворюють спортсмени в танцювальній композиції являються проявом їх індивідуальності. Саме різноманітність музичних комбінацій і численність варіантів поєднання елементів, фігур, підтримок, технік виконання відрізняє одних спортсменів від інших.

За існуючою класифікацією спортивні танці відносяться: – до видів спорту з гранично-активною руховою діяльністю, результати якої залежать від власних рухових можливостей спортсмена, що проявляються в процесі змагань [47; 48; 54];

– до художніх видів спорту (парні вправи);

- до видів, в яких змагальний результат оцінюють в балах в залежності від складності та техніки виконання елементів в змагальних програмах;
- до комбінованих видів спорту, для яких характерна висока варіативність рухових дій в умовах компенсованого стомлення та зі зміною інтенсивності роботи ;
- до складно–координаційних видів спорту, оцінка яких проводиться на основі складності, точності і якості виконаних спортсменами елементів.

Бально-спортивні танці на сьогодні в Україні дуже популярний вид рухової активності. Яскраві виступи, демонстрація високої техніки – це результат величезної праці спортсменів і тренерів. Ефективність виступів на змаганнях буде залежати від оптимального поєднання всіх складових підготовки спортсменів, від фізичної і фізіичної та функціональної підготовленості, від побудови програм, динаміки виконання та з'єднання елементів, ритму, стилю а також хореографії.

Бально-спортивні танці орієнтовані на розвиток фізичних якостей людини, на придбання базових знань, умінь і навичок в області класичної хореографії, формуванню художньо–естетичної культури та мотивації до пізнавальної та творчої діяльності, створює умови щодо розкриття та розвитку творчого потенціалу тих хто займається даним видом спорту.

Багатогранність бально-спортивних танців, яка поєднує в собі засоби музичного, пластичного, спортивно–фізичного, естетичного та художнього розвитку, сприяє розкриттю та розвитку потенційних можливостей людини.

Створює ґрунт для формування творчих здібностей людини, на основі природних задатків, запитів та інтересів, з урахуванням власних потенціалів і бажань [53; 59].

Отже, висока популярність Бально-спортивних танців, їх привабливість і багатогранність, надають підґрунтя для їх досконалого вивчення фахівцями даної галузі, з метою формування та удосконалення фізичного і духовного розвитку людини.

1.2 Види підготовки спортсменів у бально-спортивних танцях

На сьогодні основними тенденціями розвитку змагальних програм зі Бально-спортивних танців є такі [52; 62]:

- збільшення видовищності виступів спортсменів–танцюристів;
- збільшення різноманітності та складності змагальних програм;
- збільшення швидкості і динамічності змагальних програм зі бально-спортивного танцю.
- зростання технічної майстерності спортсменів.

Необхідно підкреслити, що система бально-спортивного танцю дозволяє будь–якій людині, незалежно від віку, увійти до цього процесу, у відповідний кваліфікаційний клас і займатися далі, в силу своїх здібностей і можливостей ораним видом рухової діяльності.

У цьому і полягає популярність і масовість такого виду спорту як бально-спортивні танці. Бально-спортивні танці цілком можливо розглядати як діючий інструмент організації оздоровчої рекреаційної рухової активності людей різних вікових категорій.

Структура багаторічної підготовки в сучасних спортивних танцях побудована на класифікації наданої В.М. Платоновим [41] і відповідно до неї має наступні етапи:

- 1) етап початкової підготовки;
- 2) етап попередньої базової підготовки;
- 3) етап спеціалізованої базової підготовки;
- 4) етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей;
- 5) етап збереження спортивних досягнень.

Наукові дослідження і практичний досвід фахівців даної галузі визначають, що необхідно обов'язково враховувати особливості тренувального процесу обраного виду спорту на кожному з етапів багаторічної підготовки.

До спортсменів в техніко–естетичних видах спорту пред'являються певні вимоги, виконання яких передбачає наявність спеціальної підготовки. В даному

випадку йдеться про культуру рухів, музикальність, артистизм і техніку виконання. А насамперед про необхідність музично–рухової, танцювальної та хореографічної підготовки, грамотній композиційній побудові програми, урахуванні індивідуального виконавського стилю.

Бально-спортивні танці, як і фігурне катання, художня гімнастика відносяться до складно–координаційних видів спорту. Методичні принципи побудови програм тренувань в таких видах спорту схожі, і можуть бути адаптовані до різних етапів і використані у процесі підготовки спортсменів [5; 14; 19; 20].

Фахівці зазначають, що в структурі спортивної підготовки спортсменів–танцюристів високої кваліфікації прийнято виділяти наступні види підготовки:

- фізична підготовка, процес спрямований на всебічний розвиток організму, зміцнення опорно–рухового апарату і зв'язок, серцево–судинної і дихальної системи, вдосконалення діяльності вегетативної та центральної нервової систем;
- зміцнення здоров'я та підвищення працездатності;
- розвиток фізичних якостей які є необхідними для успішного освоєння техніки і виконання танцювальних рухів з необхідною амплітудою, якістю, швидкістю і силою.

Наступний вид підготовки це загальна фізична підготовка яка здійснюється безвідносно до конкретного виду діяльності людини. Загальна фізична підготовка спрямована на зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та різнобічний розвиток спортсмена–танцюриста не залежно від специфіки бально-спортивного танцю [10; 12; 16].

Засобами загальної фізичної підготовки можуть виступати такі види як біг, плавання, катання на ковзанах, їзда на велосипеді, та інші види. На думку відомих фахівців [15; 17], в складно–координаційних видах спорту загальна фізична підготовка повинна забезпечувати готовність до оволодіння складними вправами. Провідними руховими якостями в складно–координаційних видах

спорту є наступні: координація; гнучкість; сила; витривалість; швидкість; рівновага.

Кваліфіковані фахівці складно–координаційних видів спорту відзначають надзвичайну важливість таких фізичних якостей як гнучкість і координація.

Хороша гнучкість забезпечує свободу, швидкість і економічність рухів, збільшує можливості для ефективного виконання.

Розвиток такої якості як сила, у бально-спортивних танцях впливає на спеціальну витривалість при виконанні великих обсягів роботи, яка необхідна при виконанні певних видів програм.

У сучасних джерелах науково–методичної літератури зазначають, що силові здібності – це комплекс різних проявів людини в певній руховій діяльності, в основі яких лежить поняття «сила» [18].

Засобами виховання сили є силові вправи, виконання яких пов'язане з подоланням підвищеного опору [22; 26].

Значне місце в тренувальному процесі спортсменів–танцюристів приділяють вихованню витривалості. Таку якість пов'язують з необхідністю боротьби зі втомою, підвищенням стійкості по відношенню до несприятливих зрушень внутрішнього середовища організму спортсменів. Як відомо, витривалість ділять на загальну і спеціальну.

Ще одна важлива якість для спортсменів–танцюристів це швидкість. Як відомо, швидкість – це здатність виробляти рухи за мінімально короткий термін. Швидкість проявляється в швидкості окремого руху, в кількості рухів, які виконуються за одиницю часу (темп в танцях), і в часі рухової реакції, під чим розуміють час який проходить від сигналу до дії. Чим менше час рухової реакції, тим більше швидкість.

Як відзначають фахівці, в хореографії під терміном рівновага розуміють вміння танцівника зберігати необхідне положення тіла, що дозволяє йому чітко, вільно і технічно правильно володіти своїм тілом в танці [28; 31].

Таким чином, знання значущості окремих фізичних якостей дозволить грамотне планувати процес підготовки спортсменів–танцюристів відповідно до

вимог сучасних змагальних програм, цілеспрямовано добирати засоби і методи для їх вдосконалення.

Ще однією складовою процесу підготовки є спеціальна фізична підготовка. Це спеціально організований процес, спрямований на розвиток і вдосконалення фізичних якостей необхідних для успішного освоєння і якісного виконання вправ конкретного виду спорту.

Необхідно підкреслити значення спеціальної витривалості, яка спрямована на розвиток здатності виконувати великі обсяги тренувальних навантажень при високій інтенсивності виконуваної роботи та без зниження її якості. Йдеться про розвиток функціональних можливостей організму.

Важливість і трудомісткість підготовки спортсменів–танцюристів тісним чином пов'язана з раціональним плануванням навчально–тренувального процесу та урахуванням розподілу його на мікроцикли, мезоцикли та макроцикли.

На змаганнях міжнародного рівня спортсмени–танцюристи виконують свої змагальні комбінації до виходу на паркет по 3 рази і більше. Таким чином, функціональні можливості провідних спортсменів при підготовці до великих змагань повинні забезпечувати виконання від 10 до 12 змагальних комбінацій за один тренувальний день.

З витривалістю і силою пов'язана така якість як швидкість, тому вправи на розвиток цих фізичних якостей збільшують її. Найбільшого розвитку швидкість досягає у віці 13–15 років. Далі вона може збільшуватися лише за умови наполегливих спеціальних тренувань. Щоб швидкість не перестала розвиватися, вправи на швидкість рухів необхідно чергувати з вправами на час рухової реакції.

Технічна підготовка – це процес формування техніки рухів і вдосконалення її до максимально можливого рівня. У процесі технічної підготовки вирішуються завдання з набуття необхідних для успішної змагальної діяльності знань, рухових умінь і навичок [32; 35]. У бально-

спортивних танцях дії спортсмена характеризуються відносно довільним управлінням рухів. Тому одним з основних завдань індивідуальної технічної підготовки є оволодіння мистецтвом володіння своїм тілом. Останнє в значній мірі визначає і структуру фізичних якостей, як є необхідними для занять бально-спортивними танцями [34; 37; 40].

Основні танцювальні рухи легше зрозуміти, знаючи і використовуючи основи анатомії та біомеханічного аналізу [45]. При побудові тренувального процесу і для підвищення майстерності спортсменів необхідно знати біомеханічні закономірності, що лежать в основі технічних елементів у бально-спортивних танцях [46; 49].

Дослідження фахівців даної галузі свідчать про те що, поряд з індивідуальною технікою існує парна. В роботі яка присвячена змісту і особливостям гармонізації взаємодій спортсменів, основна увага зосереджена на стільки на якості виконання індивідуальної технічної майстерності кожного з партнерів, скільки на виконавську майстерність пари як єдиного цілого [50; 57].

Парна робота відрізняється взаєморозумінням партнерів, синхронністю виконання парою танцювальних рухів, здатністю до створення глибокоемоційного танцювального образу, в результаті об'єднання та злиття рухів партнерів в єдине ціле.

Все що пов'язано з рухами під музику, має під собою хореографічну основу. Хореографічна підготовка – це процес навчання техніці хореографії рухів, елементів і зв'язок в усіх танцювальних напрямках сучасного бально-спортивного танцю. Фахівці вказують, що хореографічна підготовка виховує культуру рухів, удосконалює фізичну підготовленість, розвиває артистичність і музикальність [61; 62: 65].

Важливого значення набуває психологічна підготовка, яка включає в себе систему психолого–педагогічних заходів, спрямованих на формування вміння зберігати оптимальний психічний стан (спокій, самовладання) при сильних

нервових напруженнях: втома, наявність конкуренції, невдачі на виступах, лідерство та інші [63; 68].

В наш час існують праці відомих фахівців які присвячені танцювальній психології [13; 25; 32]. У зазначених роботах висвітлено такі питання як режисура танцю, відносини в парі, батьківська участь, особливості роботи з різними віковими категоріями та групами.

В системі психологічної підготовки прийнято виділяти:

- базову психологічну підготовку;
- психологічну підготовку до тренувань;
- психологічну підготовку до змагань.

Базова психологічна підготовка містить наступні складові:

- розвиток важливих психологічних функцій і якостей (уваги, уявлення, відчуття мислення, пам'яті, уяви);
- розвиток професійно–важливих здібностей (координації, музичності, емоційності, здатності до самоаналізу);
- формування значущих морально–етичних і вольових якостей (любові до спорту, цілеспрямованості, дисциплінованості, наполегливості, самостійності, ініціативності);
- психологічну освіту (формування системи спеціальних знань про психіку людини, психічні стани);
- формування умінь регулювати психічний стан, вміти зосереджуватися перед виступом [32; 72].

Підготовка до тренувань повинна вирішувати такі основні завдання: формування значущих мотивів напруженої тренувальної роботи, створення сприятливих умов до спортивного режиму, тренувальних навантажень і вимогам до режиму харчування.

Відомо, що психологічна підготовка до змагань повинна починатися задовго до змагань. Вона ґрунтується на базовій підготовці і вирішує наступні завдання:

- формування значущих мотивів змагальної діяльності, постановка адекватних завдань;
- опанування методики формування оптимального емоційного стану перед змаганнями;
- розробки і освоєння індивідуальної системи безпосередньої підготовки до виступів;
- вдосконалення методики саморегуляції психічних станів;
- формування емоційної стійкості до змагального стресу;
- профілактика психічної перенапруги.

При великих тренувальних навантаженнях на опорно-руховий апарат в системі підготовки спортсменів-танцюристів повинні бути передбачені відновлювальні мезоцикли і мікроцикли, також відновлювано–реабілітаційні заняття.

Тактична підготовка – це як відомо, процес озброєння спортсменів засобами і формами ведення боротьби в умовах спортивних змагань.

Особливості тактичної підготовки в даному виді спорту полягає в тому, що вона здійснюється головним чином на передодні виходу на паркет, тоді коли суперники поруч і показують свою майстерність, тим самим можуть негативно впливати на спортсменів які готуються до стару.

Зміст індивідуальної тактики в бально-спортивних танцях ґрунтується на таких способах, які дозволяють спортсменам найбільш ефективно реалізовувати свої індивідуальні можливості і досягти найбільш високих результатів на змаганнях.

Зміст групової тактики складають дії, що дозволяють парі досягти максимально можливих спортивних результатів. Потрібно виділити наступні методичні прийоми:

- підбір в пару спортсменів, що володіють приблизно рівними ваго–
- ростовими показниками, рівнем фізичної і фізіичної та функціональної підготовленості,

- виконавським стилем;
- добір рухів, відповідних класу майстерності та віку, розробки конкурсної програми з урахуванням фізичних, технічних і емоційних можливостей спортсменів;
- раціональне використання індивідуальних можливостей кожного зі спортсменів;
- розробка способів поведінки в екстремальних ситуаціях які виникають при тій або іншій помилці (втрати взаємодії в парі), щоб виправити максимально швидко;
- розробка змагальних костюмів пари, вихід на майданчик, уклін (індивідуальний стиль пари) також мають велике значення.

Зміст командної тактики становлять дії, що дозволяють команді майстерно вести боротьбу за високі спортивні результати. Командна тактика ґрунтується на індивідуальній.

Елементами командної тактики є:

- доцільна розстановка пар в команді: 1 лінія досвідчені і стабільні пари, 2 лінія складається з пар нижчого рівня і має більш низький клас майстерності;
- підпорядкування особистих інтересів командним, що вимагає певної виховної роботи з усіма спортсменами;
- підпорядкування інтересів усіх членів колективу для створення найбільш сприятливих умов для новачків;
- створення сприятливого психологічного клімату в колективі;
- удосконалення техніки, сучасний музичний супровід, новизна в композиціях, особлива індивідуальна виразність.

Практичне навчання технічним прийомам здійснюється під час складання змагальних програм, на тренувальних заняттях, під час спроб і на змаганнях.

Рішення різноманітних завдань тактичної підготовки привчас спортсменів діяти самостійно, але і колективно.

Теоретична підготовка – це процес оволодіння спеціальними знаннями, що належать до спортивної діяльності: це історія фізичної культури та видів спорту, теорія і методика фізичної, психологічної і тактичної підготовки, основи техніки та методики вивчення основних рухів, основи музичної грамоти і композицій, психогігієна танцюриста, правила змагань і методика суддівства [69;73].

Для досконалого володіння технікою спортсмен-танцюрист повинен чітко уявляти як відбувається кожен окремий рух і всі рухи в цілому, вміти подумки видворити їх, знати біомеханічні основи.

Достатній рівень теоретичної підготовки дає можливість спортсмену зрозуміти сутність тренувального процесу, виявляти активність і самостійність, допомагати тренеру в рішенні загальних задач [55; 56].

Змагальна підготовка – це процес формування змагального досвіду, стійкості до змагального стресу, спеціальних знань, умінь і навичок змагальної діяльності. Важливим для змагальної підготовки є володіння композицією танцю, це вдосконалення змагальних програм, техніка виконання, віртуозність виступів, виразність і артистизм.

Отже, можна з впевненістю сказати, що правильний розподіл всіх видів підготовки в тренувальному процесі є тим чинником який сприятиме отриманню бажаного спортивного результату, а саме, високим спортивним досягненням на змаганнях різного рівня. це дозволяє зробити висновок про необхідність ретельного і детального планування річного циклу тренувань.

1.3 Напрями вдосконалення спортивної підготовки у контексті сучасних тенденцій розвитку бально-спортивного танцю

Практичні кроки з розвитку та удосконалення системи підготовки у Бально-спортивних танцях відбуваються в декількох напрямках, по перше, здійснюються спроби зміцнити союз спорту і мистецтва, для розв'язання

спільних соціально–педагогічних і культурно–мистецьких завдань, по друге, необхідно збільшити естетичний і духовно–моральний потенціал спорту [67].

Аналіз науково–методичної літератури доводить, що сучасна система підготовки спортсменів в різних видах спорту розвивається у відповідності з основними тенденціями еволюції спорту [15].

Для кожного з видів такі тенденції мають свої певні особливості. Але, поряд з тим є і загальні ознаки, які можна згрупувати наступним чином:

- постійний зріст конкуренції;
- розширення географії змагань;
- зростання обсягів і інтенсивності тренувальних навантажень;
- зростання кількості змагань;
- вузька спеціалізація спортивної підготовки та загального тренувального процесу;
- вдосконалення техніки спортивних вправ;
- підвищення вимог до функціональної підготовленості спортсменів;
- омолодження видів спорту.

Отже, приймаючи до уваги вищезазначені положення основними напрямками удосконалення системи спортивної підготовки можна вважати наступні:

- застосування нетрадиційних методів та засобів підготовки (сучасні фітнес–технології та системи, апаратні методи, та інше);
- створення відповідних умов під час підготовки спортсменів до змагань (кліматичних, географічних);
- збалансований режим відпочинку і навантажень, правильне харчування, правильно підібрані засоби відновлення;
- збільшення кількості стартів;
- раціонально підібрані обсяги і інтенсивність тренувальних навантажень;
- відповідність системи тренувань до виду спорту;
- урахування індивідуальних здібностей і властивостей спортсменів;

– підготовка спортсменів на основі модельних характеристик (фізичні якості, психічні, морфофункціональні, рівень здоров'я спортсменів) [42; 46; 47].

Під технікою у бально-спортивному танці називають внутрішню роботу тіла спортсменів, як окремих його частин, так і в синтезі. Зазначений критерій має тісний зв'язок з усіма іншими.

Точність і форма ліній визначають зовнішній вигляд і естетичну складову в танці, і що особливо важливо, багато в чому залежать від технічних навичок спортсменів. Кожен танцювальний елемент вимагає певної постановки корпусу (форма), позиції ніг і рук (лінії).

Динаміка у бально-спортивних танцях визначається кількістю переміщень на майданчику, а також насиченість рухів в хореографічному малюнку танцю. Потрібно зауважити, що форма і лінії, їх якість виконання впливають на рівень динаміки спортсменів–танцюристів.

Отже, специфіка такого виду спорту як бально-спортивні танці, особливості технічної підготовки, не впливають на загальну структуру процесу тренувань і відбувається в певних напрямках.

Теоретичний аналіз і практичне опрацювання робіт відомих науковців дозволив вділи наступні шляхи вдосконалення технічної підготовки спортсменів яка може відбуватися в наступних напрямках.

Розробка методик, які враховують варіативність окремих параметрів тренувального процесу в залежності від виду діяльності, віку, рівня підготовленості спортсменів, тренувальних етапів. Фахівці наполегливо рекомендують при розробці структури тренувань враховувати взаємозв'язок всіх структурних компонентів, які відносяться до різних сторін підготовки [58; 62]. При плануванні структури тренувального процесу в бально-спортивних танцях необхідно визначити місце, завдання і зміст технічної підготовки у системі багаторічного удосконалення спортсменів. Ураховуючи при цьому, якість змагальної діяльності, функціональні можливості основних систем забезпечення підготовленості спортсменів. При створенні методик

технічної підготовки (ТП) необхідно поєднувати індивідуальний і колективних підхід під час проведення занять на всіх етапах багаторічної підготовки.

Удосконалення нормативної документації. Передбачається розробка програмно–нормативного забезпечення тренувального процесу. Фахівці вказують, що основними нормативними документами є навчальні програми з техніко–естетичних видів спорту. В переважній більшості це застарілі програми які не відповідають сучасним вимогам в даному виді спорту. Що стосується правил змагань, то вони можуть сприяти розвитку складності програм, насичуючи програму динамікою, новими елементами та трюками. Реалізація зазначених положень вимагає нових, науково–обґрунтованих підходів до їх практичного розв'язання.

Урахування специфіки і сучасних тенденцій розвитку обраного виду спорту. Суперництво, конкуренція на міжнародних спортивних аренах доводить, що першість буде зберігатися за тими спортсменами, які вміло поєднують складність виконання композиції з індивідуальним стилем, високою емоційністю та артистичністю. Підвищені вимоги до техніки виконання, поява нових складних елементів є підґрунтям для збільшення складності програм. Всі ці чинники спонукають тренерів та фахівців до пошук нових дієвих методик та підходів до методики тренувань. На етапі сьогодення в бально-спортивних танцях спостерігається не тільки зростання складності змагальних програм, а також їх насиченість, за рахунок використання великої кількості елементів, кроків, підтримок, швидкості виконання. Розробка засобів системи контролю за рівнем фізичної та функціональної підготовленості. кість занять буде залежати від правильного та доцільного планування, що забезпечуватиме системність занять. Контроль повинен відбуватися на всіх етапах підготовки, дотримуючись системності. Оцінка техніки виконання повинна виставлятися на основі розроблених показників якості групою тренерів або висококваліфікованих спортсменів.

Удосконалення способів виховання техніки і виразності. Визначаючи поняття «виразність» фахівці керуються поняттям «артистизм», який

доповнюється такими визначеннями як виразний жест, малюнок, та інше. Відзначається, що виразність у бально-спортивних танцях залежить від характеру і змісту музикальної композиції, від того, як її зрозумів і виконав спортсмен [63; 66].

Також науковці вказують і на взаємозв'язок спортивної техніки, як раціонального способу виконання рухів, і виразності. Фахівці переконливо доводять, що техніка є необхідною основою на якій будується виразність.

Відомо, що недосконала техніка виконання не буде сприяти повноцінному прояву виразності як окремих елементів так і композиції в цілому. Спеціалісти наголошують, що виразність і техніка взаємопов'язані. Недосконала техніка не дозволить спортсмена рухатися впевнено та зосереджено. Рухові навички доведені до автоматизму, є необхідною складовою виразного виконання, що свідчить про уміння показати спортсменом фізичні, спортивно-технічні можливості, а також передати їх в змагальній композиції.

Для удосконалення фізичної та функціональної підготовленості спортсменів науковцями розроблено методика виховання рухово-пластичної виразності, що містить наступні елементи: музично-ритмічну підготовку; оволодіння навичками виразних рухів; вивчення елементів народного й бального танців; хореографічна підготовка яка сприяла збільшенню амплітуди і поліпшенню точності, рухів, якості використання додаткових рухів, динамічності, швидкості, інтенсивності, артистичності, пластичності, музикальності і емоційного зв'язку з музикою, створення образу в цілому [33; 42; 64].

Отже, аналіз наукової літератури вказує, що удосконалення змісту технічної підготовки у бально-спортивних танцях може відбуватися за наступними напрямками:

- розробка нових елементів і поєднань;
- виконання елементів і поєднань, які як найкраще відображають
- індивідуальність спортсменів;

- складання змагальних програм відповідно до сучасних вимог та правил змагань;
- удосконалення виконавської майстерності спортсменів (технічності, музикальності, виразності, артистизму).

Важливого значення набуває зміст змагальної програми висококваліфікованих спортсменів, коли технічна і хореографічна підготовленість на високому рівні, а єдине що сприятиме отриманню перемоги це оригінальна, вдало побудована композиція.

Для цього необхідно дотримуватися певних принципів: принципу підпорядкованості музичному супроводу, рівномірному розподілу складності елементів, логічному їх поєднанню, різноманітності і динамічності переміщень в композиції [25; 30].

Детальний аналіз науково–медичної літератури, аналіз програм змагань та системи і методики підготовки спортсменів у бально-спортивних танцях показав що зазначена проблема є актуальною і на етапі сьогодення.

Тому, для досягнень на світовому рівні потрібно розробляти нові, ефективні, науково–обґрунтовані методики підготовки спортсменів, методики, які відповідають сучасним тенденціям розвитку такого виду спорту як бально-спортивні танці.

Таким чином, проведений аналіз науково–методичних джерел який стосується тематики нашого дослідження вказує на те, що сучасні бально-спортивні танці вимагають принципово нових підходів до формування особистості спортсменів, створення умов, які сприятимуть їх всебічному розвитку та удосконаленню. Детальний аналіз сучасних змагальних програм та виступів спортсменів різної кваліфікації у бально-спортивних танців переконливо доводить, що фахівцям необхідно змінювати існуючі підходи до тренувального процесу спортсменів–танцюристів. Вирішити дане питання можливо за рахунок пошуку нових дієвих методик, розробки нових програм та використання нетрадиційних підходів до процесу тренувань.

Проблема побудови структури тренувального багаторічного процесу викликає великий інтерес з боку дослідників, як і напрями підготовки за якими ведеться робота, а саме, естетична, фізична, технічна, тактична і також психологічна підготовка спортсменів. З метою удосконалення процесу підготовки у бально-спортивних танцях фахівці виділяють наступні завдання:

- засвоєння теоретичних основ танцювального спорту;
- засвоєння і удосконалення техніки і тактики змагальних програм;
- розвиток і удосконалення основних фізичних якостей і функціональних можливостей спортсменів–танцюристів;
- виховання морально-вольових та естетичних якостей спортсменів.

Проведений теоретичний аналіз вказує, що удосконалення змісту технічної підготовки у бально-спортивних танцях може відбуватися за наступними напрямками:

- розробка нових елементів і поєднань;
- індивідуальність спортсменів;
- розробка змагальних програм відповідно до сучасних правил змагань;
- удосконалення виконавської майстерності спортсменів.

Правильний розподіл всіх видів підготовки в тренувальному процесі є тим чинником який сприятиме отриманню бажаного спортивного результату, а саме, високим спортивним досягненням на змаганнях різного рівня. це дозволяє зробити висновок про необхідність ретельного і детального планування річного циклу тренувань.

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

2.1 Завдання дослідження

У відповідності до мети кваліфікаційної роботи в експериментальному дослідженні було поставлено наступні завдання.

1. На основі аналізу наукової і методичної літератури вивчити чинники, що визначають ефективність функціонального забезпечення спеціальної витривалості кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у спортивних танцях.

2. Розробити комплекс рухових завдань, спрямованих на удосконалення спеціальної витривалості у спортсменів високої кваліфікації з урахуванням особливостей діяльності у бально-спортивних танцях.

3. Теоретично обґрунтувати та практично перевірити ефективність використання обраних засобів для удосконалення спеціальної витривалості у спортсменів високої кваліфікації, які займаються бально-спортивними танцями.

2.2 Методи дослідження.

Методологія наших досліджень ґрунтувалася на загальній основі наукових досліджень [3; 4], положеннях загальної теорії підготовки спортсменів [27], теоретико–методичних положеннях підготовки спортсменів в техніко естетичних видах спорту [1], загальних принципах навчання техніці виконання вправ [3], теоретичному обґрунтуванні засобів і методів контролю різних сторін підготовленості спортсменів–танцюристів [9], теоретичному і методичному обґрунтуванні змагальної діяльності спортсменів [12].

Для досягнення мети та вирішення завдань дослідження в роботі використовувалися наступні методи дослідження:

1. Аналіз та узагальнення даних науково-методичних джерел літератури.
2. Педагогічні спостереження.

3. Соціологічні методи досліджень: анкетування, опитування, бесіда.
4. Педагогічний експеримент.
5. Метод контрольних випробувань.
6. Метод експертної оцінки.
7. Методи математичної статистики.

Аналіз та узагальнення даних науково-методичних джерел літератури.

Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково–методичних джерел, інформації всесвітньої мережі інтернет використовувалися нами для з’ясування проблемного кола питань, які стосуються:

- загальних основ програмування занять в спорті;
- методик сучасного тренування в техніко-естетичних видах спорту;
- змісту й особливостей змагальної діяльності спортсменів зі бально-спортивних танців;
- методів і засобів які використовують у процесі технічної та хореографічної підготовки спортсменів;
- технічної підготовки спортсменів у бально-спортивних танцях.

Теоретична частина дослідження передбачала вивчення характеристик сторін фізичної підготовки в бально-спортивних танцях, опрацьовувалися документальні та методичні матеріали з практики діяльності тренерів і фахівців дитяче–юнацьких спортивних шкіл, клубів та гуртків, приводився аналіз відеоматеріалів та протоколів суддівства змагань.

У результаті використання теоретичних методів визначалися мета і уточнялися завдання дослідження. Використання комплексу обраних методів дозволило встановити що фізична підготовка має відповідати сучасним тенденціям розвитку обраного виду спорту; скорегувати шляхи вирішення поставлених завдань.

Всього у результаті теоретичного аналізу науково–методичних джерел нами було використано більше 80 літературних джерел, з них більш 50% опубліковані за останні п’ять років.

Педагогічне спостереження, як спеціально організоване дослідження, проводилося нами в період з 2019 по 2020 рр. Шляхом педагогічних спостережень нами було виявлено пріоритетні засоби і методи які використовуються тренерами в процесі занять.

Педагогічне спостереження із використанням відеоматеріалів проводилося з метою визначення переліку та кількості технічних елементів у змагальних програмах спортсменів високої кваліфікації. Нами було проаналізовано 50 змагальних програм.

Педагогічний експеримент як один з методів, використаних у роботі, застосовується для виявлення ефективності тих чи інших засобів, форм та методів тренування, для з'ясування переваги одних методів і методичних прийомів над іншими.

Соціологічні методи дослідження. Дослідження літературних джерел доповнювалося ознайомленням з практичним досвідом роботи тренерів та педагогів. Протягом експериментального дослідження проводилися семінари та бесіди з тренерами, суддями і спортсменами високої кваліфікації із бально-спортивних танців.

Бесіда, як додатковий метод, застосовувалася нами для отримання інформації та уточнень під час спостережень.

Опитування проводилося для визначення пріоритетних напрямів та оптимальних обсягів фізичної та функціональної підготовки, особливостей її сторін, на різних етапах багаторічного удосконалення, для визначення критеріїв контролю фізичної та функціональної підготовленості. Отримані дані використовувалися нами під час розробки методики удосконалення спеціальної витривалості кваліфікованих спортсменів у бально-спортивних танцях.

У процесі дослідження здійснювався аналіз правил змагань, метою якого було виділення найбільш значущих критеріїв техніки виконання в оцінюванні спортсменів, змісту та елементів танцювальної програми, способів їх виконання та помилок.

Метод експертних оцінок використовувався нами при оцінюванні техніки виконанн» та рівня фізичної та функціональної підготовленості спортсменів у бально-спортивних танцях. Експертне оцінювання складалося з наступних етапів:

- підбора експертів (кваліфікація, стаж, компетентність);
- підбору матеріалів для оцінювання технічних дій (відеозаписи змагань різних команд різного рівня);
- заповнення бланків експертами;
- аналіз результатів оцінювання.

При обробці даних вираховувалася середня оцінка експертів. Для розв'язання поставлених завдань нашого дослідження ми використовували констатувальний та формувальний експерименти.

Педагогічне тестування. Проведення педагогічного тестування надало змогу визначити рівень фізичної та функціональної підготовленості спортсменів-танцюристів.

Для експериментальної оцінки рівня фізичної та функціональної підготовленості спортсменів нами було застосовано ряд контрольно-нормативних тестів.

Система контрольних випробувань була складена на основі показників основних рухових якостей які показують успішність спортсменів в складно-координаційних видах спорту.

Визначення рівня фізичної працездатності та аеробних можливостей. Для визначення рівня фізичної працездатності та аеробних можливостей досліджуваних спортсменів було використано субмаксимальний велоергометричний тест PWC_{170} . Слід зазначити, що вказані показники розглядаються багатьма фахівцями як параметри загальної фізичної підготовленості (ЗФП).

Згідно з даним тестом, кожен спортсмен виконував на велоергометрі два 5-хвилинні навантаження різної потужності з 3-хвилинним інтервалом відпочинку між ними. В останні 30 секунд кожного з

навантажень у випробуваній реєструвалася величина ЧСС (ЧСС₁ та ЧСС₂), значення якого перераховували у кількість ударів за хвилину шляхом множення отриманого за 30 секунд результату на 2. Потужність першого та другого навантажень (N₁ і N₂) у ватах задавалися у залежності від маси тіла випробуваній.

Таблиця 2.1

Шкала якісної оцінки рівня показників PWC₁₇₀ та МСК спортсменів
14–17 років (Маліков М.В., Сватсьєв А.В., 2006)

Рівні	PWC ₁₇₀		МСК	
	аPWC ₁₇₀ (кгм•хв ⁻¹)	вPWC ₁₇₀ (кгм•хв ⁻¹ •кг ⁻¹)	аМСК (л•хв ⁻¹)	вМСК (мл•хв ⁻¹ •кг ⁻¹)
Низький	Менш 720,00	Менш 12,00	Менш 2,40	Менш 40,00
Нижче середнього	720,00-929,50	12,00-15,49	2,40–2,70	40,00–44,99
Середній	929,60-1350,00	15,50-22,50	2,71–3,30	45,00–55,00
Вище середнього	1350,50-1560,00	22,51-26,00	3,31–3,60	55,01–60,00
Високий	Більш 1560,00	Більш 26,00	Більш 3,60	Більш 60,00

Розрахунок абсолютного значення загальної фізичної працездатності (аPWC₁₇₀) та відносного значення загальної фізичної працездатності (вPWC₁₇₀), абсолютної величини аеробної ємності (аМСК) та відносної величини аеробної ємності (вМСК) проводилися за наступними формулами (2.1, 2.2):

$$\text{аPWC}_{170} = \{N_1 + (N_2 - N_1) \cdot (170 - \text{ЧСС}_1) / (\text{ЧСС}_2 - \text{ЧСС}_1)\} \cdot 6,12 \quad (2.1)$$

де аPWC₁₇₀ – абсолютне значення загальної фізичної працездатності, кгм•хв⁻¹; N₁ – потужність першого навантаження на велоергометрі, вт; N₂ – потужність другого навантаження на велоергометрі, вт; N₂ = N₁ + 0,75 • N₁ (для спортсменів незалежно від статі); ЧСС₁ – величина частоти серцевих скорочень після першого навантаження, уд/хв); ЧСС₂ – величина частоти серцевих скорочень після другого навантаження, уд/хв.

$$\text{вPWC}_{170} = \text{аPWC}_{170} / \text{МТ} \quad (2.2)$$

де PWC_{170} – відносне значення загальної фізичної працездатності, $\text{кгм}\cdot\text{хв}^{-1}\cdot\text{кг}^{-1}$; aPWC_{170} – абсолютне значення загальної фізичної працездатності, $\text{кгм}\cdot\text{хв}^{-1}$; MT – маса тіла, кг .

Величину абсолютного значення аеробної ємності (aMCK , $\text{л}\cdot\text{хв}^{-1}$) розраховували за формулою (2.3):

$$\text{aMCK} = 2,2 \cdot \text{aPWC}_{170} + 1070 \quad (2.3)$$

де aMCK – абсолютна величина аеробної ємності, $\text{л}\cdot\text{хв}^{-1}$; aPWC_{170} – абсолютне значення загальної фізичної працездатності, $\text{кгм}\cdot\text{хв}^{-1}$.

Величину відносного значення аеробної ємності (vMCK , $\text{мл}\cdot\text{хв}^{-1}\cdot\text{кг}^{-1}$) розраховували за формулою (2.4):

$$\text{vMCK} = \text{aMCK} / \text{MT} \quad (2.4)$$

де vMCK – відносна величина аеробної ємності, $\text{мл}\cdot\text{хв}^{-1}\cdot\text{кг}^{-1}$; aMCK – абсолютна величина аеробної ємності, $\text{л}\cdot\text{хв}^{-1}$; MT – маса тіла, кг .

Найбільша частина контрольних–нормативних тестів застосовувалась відповідно до програмних вимог спортивної підготовки у складно-координаційних видах спорту. Для визначення показників фізичної підготовленості протягом педагогічного експерименту у кваліфікованих спортсменів, які займаються бально-спортивними танцями проводилося педагогічне тестування на основі виконання наступного блоку тестів на спеціальну витривалість.

Тест Бьорпі. Тест було запатентовано ще в 1939 році американським доктором фізіологічних наук Royal H. Burpee як швидкий і надійний спосіб проведення фітнес-тестів. Але особливу популярність ця вправа отримала після сплеску кросфіт-тренувань, де Бьорпі є ключовим елементом заняття. Зараз Бьорпі як вправа і тест активно використовується не тільки в кросфіт-тренуванні, але в інтервальних, функціональних і кардіо-тренуваннях висококваліфікованих спортсменів з різних видів спорту.

По суті це вправа включає в себе 3 елементи: упор лежачи (так звана «планка»), згинання-розгинання рук в упорі лежачи і вистрибування. Вправа починається з присідання в упор присівши, далі – перехід в положення «планка», а потім виконується згинання-розгинання рук в упорі лежачи, знову перехід в упор присівши і виконується вистрибування вгору. Вправа виконується на кілька повторень без зупинки і дозволяє задіяти всі основні групи м'язів однаково ефективно. На різних фазах виконання в роботу включаються м'язи плечей, трицепсів, грудей, преса, спини, сідниць, біцепси стегна, квадрицепси.

Протягом 1 хвилини виконується вправа Бьорпі в кількості 20 стрибків. Після вправи – 1 одна хвилина активного відпочинку: виконується один з базових кроків у повільному темпі. По завершенню хвилини активного відпочинку знову виконуємо вправу Бьорпі також протягом 1 хвилини. Потрібно зробити 6 підходів по 1 хвилині. Враховується сумарний результат за 6 серій виконання вправи.

Шкала оцінювання вправи:

- «низький рівень» – виконання серії Бьорпі з результатом нижче 90 стрибків.
- «нижче середнього» – виконання серії Бьорпі з результатом 90-100 стрибків.
- «середній» – виконання серії Бьорпі з результатом 101-110 стрибків.
- «вище середнього» – виконання серії Бьорпі з результатом 111-120 стрибків.
- «високий рівень» – виконання серії Бьорпі з результатом понад 120 стрибків.

Згинання-розгинання рук в упорі лежачи за 30 секунд. Цей тест вважається традиційним не тільки для гімнастичних дисциплін, але й завдяки своїй інформативності, описаний багатьма авторами дисертаційних досліджень та науково-методичних праць.

Вправа виконувалася з вихідного положення «упор лежачи». Виконання починається за командою експерта-спостерігача «Руш!». Закінчується за командою «Стій!». Зарахованими вважаються спроби, які виконано з урахуванням мінімальних вимог до техніки: при виконанні цієї вправи необхідно стежити

за положенням шиї та голови, які мають бути продовженням тулубу, не піднімати плечі, підтягти м'язи животу, не допускаючи прогину у попереку, згинати лікті не менше кута 90° опускаючись до підлоги на відстань не нижче 10 см від полу до грудей, з максимальною частотою, протягом 30 секунд. Рухи треба виконувати з повною амплітудою, виключаючи, при цьому, різке розгинання рук у ліктьових суглобах. Результатом тестування є визначення кількості вірно виконаних повторень за 30 секунд

Стрибки на скакалці за 1 хв. Тест використовується для визначення рівня розвитку швидкісно-силових якостей.

Устаткування: секундомір, скакалка.

Проведення тесту: Вправи виконується з максимальною швидкістю по команді «Руш!». Відразу ж включається секундомір. Результати: фіксується кількість стрибків за 1 хв.

Загальні вказівки: стрибки виконуються поштовхом 2-мя ногами; при вимушеній зупинці учасник поновлює стрибки; кожен учасник має тільки 1 спробу.

Шести- (6-ти) -хвилинний біг. Загальна витривалість визначалася за допомогою шести-хвилинного бігового тесту. Біг виконувався на стадіоні по колу. Фіксувалася відстань, здолана спортсменом за шість хвилин бігу, в метрах (аеробна витривалість).

Методи математичної статистики. Для обробки отриманих в результаті експерименту даних усі отримані в ході роботи дані були оброблені стандартними методами математичної статистики. При цьому обчислювалися такі статистичні показники:

- середнє арифметичне (\bar{x});
- середньоквадратичне відхилення (σ);
- помилка середньої величини (S);
- достовірність відмінностей (t-критерій достовірності Стюдента).

Середня арифметична відображає найбільш характерні властивості досліджуваних явищ. Вона визначається шляхом ділення суми окремих показників на їх кількість (n):

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n} \quad (2.1)$$

Середньоквадратичне відхилення. Середньоквадратичне відхилення визначається за формулою:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n - 1}} \quad (2.2)$$

Помилка середньої. Помилка середньої величини знаходиться за формулою:

$$m_x = \frac{\sigma}{\sqrt{n}} \quad (2.3)$$

Для порівняння мінливості ознак застосовують коефіцієнт варіації, який обчислюється за формулою:

$$v = \frac{\sigma \cdot 100}{\bar{x}} \% \quad (2.4)$$

Достовірність відмінностей показників визначається за формулою:

$$t = \frac{(\bar{x}_1 - \bar{x}_2)}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}} \quad (2.5)$$

2.3 Організація дослідження.

На *першому етапі* дослідження (вересень–жовтень 2020) проводився теоретичний аналіз та узагальнення даних науково–методичних джерел, які дозволили розширити уяву про систему вдосконалення спеціальної підготовки

спортсменів-танцюристів. Сформульовано цільові настанови роботи: визначено мету, завдання та методи дослідження.

На *другому етапі* дослідження (жовтень 2020 – листопад 2020) проведено основний педагогічний експеримент. Проведено оцінку змін спеціальної витривалості у процесі експериментального дослідження. Внаслідок проведення лабораторного експерименту дано якісну та кількісну оцінку компонентів структури спеціальної витривалості танцюристів.

Заняття проводилися п'ять разів на тиждень тривалістю 90–120 хвилин кожне. Спортсмени-танцівники контрольної групи займалися за існуючою програмою підготовки для спортсменів даного класу.

У процес тренувальних занять спортсменів експериментальної групи було впроваджено запропоновану методику яка сприятиме удосконаленню їх спеціальної витривалості. У якості експериментального фактору нами було задіяно поки що мало відому фітнес-методику МАХ (Maximum Activity Exercises).

Фітнес-методика МАХ (Maximum Activity Exercises).

Сутність методики полягає у наступному.

Вправи у вигляді найпростіших спортивно-хореографічних рухів, їх з'єднань та вправ загальної фізичної підготовки силової або аеробної спрямованості виконуються серіями з 6 блоків по 3 вправи в кожному, виконуваних 2 рази, з пересуванням як в правий бік, так і ліворуч, з чергуванням лідируючої ноги.

Регламент виконання вправ та інтервалів відпочинку.

На виконання кожної вправи відводиться 45 секунд та 15 секунд – на відпочинок. Відпочинок між блоками становить 1 хвилину. Вправу потрібно виконувати з максимально можливою інтенсивністю.

Кожен блок містить:

- 1 вправу силового характеру;
- 1 вправу координаційної спрямованості (коротку танцювальну зв'язку);
- 1 вправу кардіо-васкулярного навантаження.

На думку фахівців з фізичної функціональної підготовки, подібний підхід здатен забезпечити збалансований педагогічний та несуперечливий фізіологічний алгоритм формування статури та фізичної підготовленості спортсменів і, у подальшому, позитивно вплинути на їх професійне вдосконалення. Виходячи з цього, провідною ідеєю даного дослідження є методична інновація, заснована на використанні методики МАХ як способу розвитку швидкості та спеціальної витривалості, у тому числі силової [63, 64].

В усіх вибраних для експерименту спортсменів з вересня по листопад 2020 р. двічі визначали результати виконання спеціальних тестів, які надавали інформацію про процес вдосконалення витривалості за допомогою тих чи інших методів розвитку даної якості, а також фізіологічних чинників, що забезпечують механізм розвитку витривалості.

На *третьому етапі* (листопад – грудень 2020 р.) проведено аналіз, обробку та узагальнення результатів отриманих в ході дослідження, систематизація та структурування використаних підходів до навчально-тренувального процесу, здійснено оформлення кваліфікаційної роботи.

Дослідження проводилося на базі клубу бально-спортивного танцю «Ритм» (м. Запоріжжя) в період з вересня 2019 року по листопад 2020 року. У дослідженні взяли участь 12 пар спортсменів 18–22 років, які склали експериментальну ($n = 12$) та контрольну групи ($n = 12$).

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

За допомогою аналізу сучасної науково-методичній літератури, анкетування та опитування провідних фахівців з бально-спортивних танців, на першому етапі дослідження було визначено основні показники і компоненти спеціальної витривалості, а також їх нормативні характеристики та структуру системи оцінки спеціальної витривалості кваліфікованих танцюристів. Проведений вибір засобів та методів і методичних прийомів реалізації експериментального підходу до навчально-тренувального процесу.

Порівняльний аналіз рівня розвитку загальної та спеціальної витривалості, загальної фізичної працездатності та аеробних можливостей кваліфікованих танцюристів на початку експерименту показав, що до початку експериментальної частини досліджувані показники обох груп не мали статистично значущої різниці ($p > 0,05$, табл. 3.1).

З результатів, представлених у таблиці 3.1 та 3.2 помітно, що на початку дослідження спортсмени контрольної та експериментальної груп мали приблизно рівний рівень розвитку фізичних якостей, фізичної працездатності та аеробних можливостей, який відповідав наступним рівням: «нижче середнього» – за тестом «Біг 6 хв, (метрів)»; «середній» – за тестами «Тест Бьорпі», «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 30 с (разів)»; «вище середнього» – за тестом «Стрибки через скакалку за 60 сек (раз)». При чому, в жодному з тестів не було зафіксовано статистично вірогідних між-групових відмінностей ($p > 0,05$, рис. 3.1 – 3.8).

В той же час, середні величини розвитку показників фізичної працездатності та аеробних можливостей (табл. 3.2, рис. 3.1 – 3.4) кваліфікованих танцюристів експериментальної та контрольної груп знаходились на середньому рівні в обох групах і також не мали суттєвих відмінностей ($p > 0,05$).

На третьому етапі, було проведено експериментальне дослідження з метою з'ясування впливу методики МАХ, цілеспрямованої на розвиток

спеціальної витривалості спортсменів експериментальної групи у передзмагальному періоді річного циклу підготовки.

Таблиця 3.1

Середні величини тестування загальної та спеціальної витривалості кваліфікованих танцюристів експериментальної (ЕГ) та контрольної (КГ) груп протягом експерименту, ($\bar{x} \pm S$)

Контрольні тести	Група	Початок експерименту	Закінчення експерименту	$\Delta\%$
Тест Бьорпі	ЕГ	110,5±0,5 середній	138,1±0,6** високий	20,0
	КГ	108,9±1,5 середній	118,6±1,5* вище середнього	8,2
	p	p>0,05	p<0,01	
Біг 6 хв (м)	ЕГ	1293,5±53,1 нижче середнього	1556,3±16,0* середній	6,9
	КГ	1291,5±52,2 нижче середнього	1293,53±56,1 нижче середнього	0,2
	p	p>0,05	p<0,05	
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 30 с, (раз)	ЕГ	15,4±4,9 середній	22,5±4,2*** вище середнього	31,6
	КГ	15,6±5,1 середній	16,2±4,7 середній	3,7
	p	p>0,05	p<0,001	
Стрибки через скакалку за 60 сек (раз)	ЕГ	123,5±9,6 вище середнього	157,0±6,8*** високий	21,3
	КГ	127,8±9,3 вище середнього	138,8±10,5* вище середнього	7,9
	p	p>0,05	p<0,01	

Примітки:

* ** *** – внутрішньо-групові відмінності всередині контрольної та експериментальної груп між початком та закінченням експерименту на рівні (відповідно) - $p<0,05$ - $p<0,01$ - $p<0,001$;

p – між-групові відмінності контрольної групи порівняно з величинами показників експериментальної групи на початку та наприкінці експерименту.

В контрольній групі розподіл засобів тренування спирався на рекомендації існуючих Програм для клубів та шкіл бально-спортивного танцю [22, 24, 48]. Для вдосконалення витривалості в основі програми використовувалась методика кругового тренування.

Таблиця 3.2

Середні величини тестування фізичної працездатності та аеробних можливостей кваліфікованих танцюристів експериментальної (ЕГ) та контрольної (КГ) груп протягом експерименту, ($\bar{x} \pm S$)

Контрольні тести	Група	Початок експерименту	Закінчення експерименту	$\Delta\%$
аPWC ₁₇₀ , кгм•хв ⁻¹	ЕГ	1141,80±55,26 середній	1256,55±31,71* середній	8,4
	КГ	1164,32±31,86 середній	1174,80±38,38 середній	0,9
	p	p>0,05	p<0,05	
аМСК, мл•хв ⁻¹	ЕГ	3064,05±84,43 середній	3135,02±77,78 середній	2,3
	КГ	3065,15±121,57 середній	3081,07±79,97 середній	0,5
	p	p>0,05	p>0,05	
вPWC ₁₇₀ , кгм•хв ⁻¹ •кг ⁻¹	ЕГ	20,76±1,11 середній	22,63±1,18* середній	8,3
	КГ	21,28±1,05 середній	21,36±1,00 середній	0,4
	p	p>0,05	p<0,05	
вМСК, мл•хв ⁻¹ •кг ⁻¹	ЕГ	55,71±1,94 середній	57,98±2,18 середній	4,0
	КГ	55,73±2,76 середній	56,27±2,12 середній	1,0
	p	p>0,05	p>0,05	

Програма тренувань експериментальної групи була скоригована, спираючись на матеріали попереднього етапу досліджень. Перевагу віддавали розвитку загальної та спеціальної витривалості за допомогою адаптованої версії методики MAX (Maximum Activity eXercises).

Повторне тестування спортсменів було проведено через два місяці після першого обстеження. Аналізуючи представлені дані необхідно відмітити, що на завершальному етапі дослідження представники експериментальної групи мали статистично достовірно кращі результати (p<0,05, p<0,01) за багатьма тестами по відношенню до спортсменів контрольної.

Проте, як видно з результатів повторного тестування, представлених в

таблицях 3.1 та 3.2 і на рисунках 3.1 – 3.8, в обох групах, які складались із спортсменів, що приймали участь в експериментальному дослідженні, відзначалися статистично значущі внутрішньо-групові покращення результатів з обстежуваних показників.

Так, спортсмени експериментальної групи (ЕГ) продемонстрували суттєві покращення в результатах наступних тестів: «Тест Бьорпі». Результат збільшився на 20 % по відношенню до початку експерименту ($p < 0,01$). Рівень розвитку якості змінився з «середнього» до «високого». В контрольній групі (КГ) зростання склало 8,2 %, що також достовірно на рівні $p < 0,05$. Рівень розвитку якості змінився з «середнього» до «вищого за середній».

В тесті «Біг 6 хв (м)» спортсмени ЕГ збільшили результат на 6,9 %, $p < 0,05$. Рівень розвитку якості змінився з «нижчого за середній» до «середнього». У спортсменів КГ даний показник не набув статистично значущих змін та якості, $p > 0,05$.

За тестом «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (раз)» у спортсменів ЕГ приріст склав 31,6 % ($p < 0,001$). При цьому, рівень розвитку якості змінився з «середнього» до «вищого за середній». Натомість в КГ цей показник змінився не суттєво (+3,7 %, $p > 0,05$). Рівень розвитку якості залишився таким, як був раніше.

Нарешті, за тестом «Стрибки через скакалку за 60 сек (раз)» маємо констатувати покращення в ЕГ на рівні $p < 0,01$ (+21,3 %) і в КГ на рівні $p < 0,05$ (+7,9 %). Рівень розвитку якості залишився в КГ «вищим за середній», а в ЕГ виріс до «високого».

Слід також відмітити, що середні величини розвитку показників фізичної працездатності та аеробних можливостей (табл. 3.2) танцюристів експериментальної групи хоч і знаходиться на тих самих рівнях, що і на початку експерименту, виявив статистично значущий приріст результату показників абсолютного та відносного значень за тестом PWC_{170} . В КГ зміни не зафіксовані. Рівень розвитку якості за тестами фізичної працездатності та аеробних можливостей кваліфікованих танцюристів експериментальної

та контрольної знаходиться на середньому рівні в обох групах наприкінці експериментального дослідження.

Якщо звернути увагу на міжгрупові зміни, які відбулись протягом експерименту. То наприкінці дослідження ми бачимо достовірні зміни показників експериментальної групи по відношенню до контрольної за тестами: «Тест Бьорпі», ($p < 0,01$); «Біг 6 хв (м)», ($p < 0,05$); «Згинання та розгинання рук в упорі на кулаках за 30 с (раз)», ($p < 0,001$); «Стрибки через скакалку за 60 сек (раз)», ($p < 0,01$).

Нижче наочно представлені результати випробувань у рисунках 3.1 – 3.10.

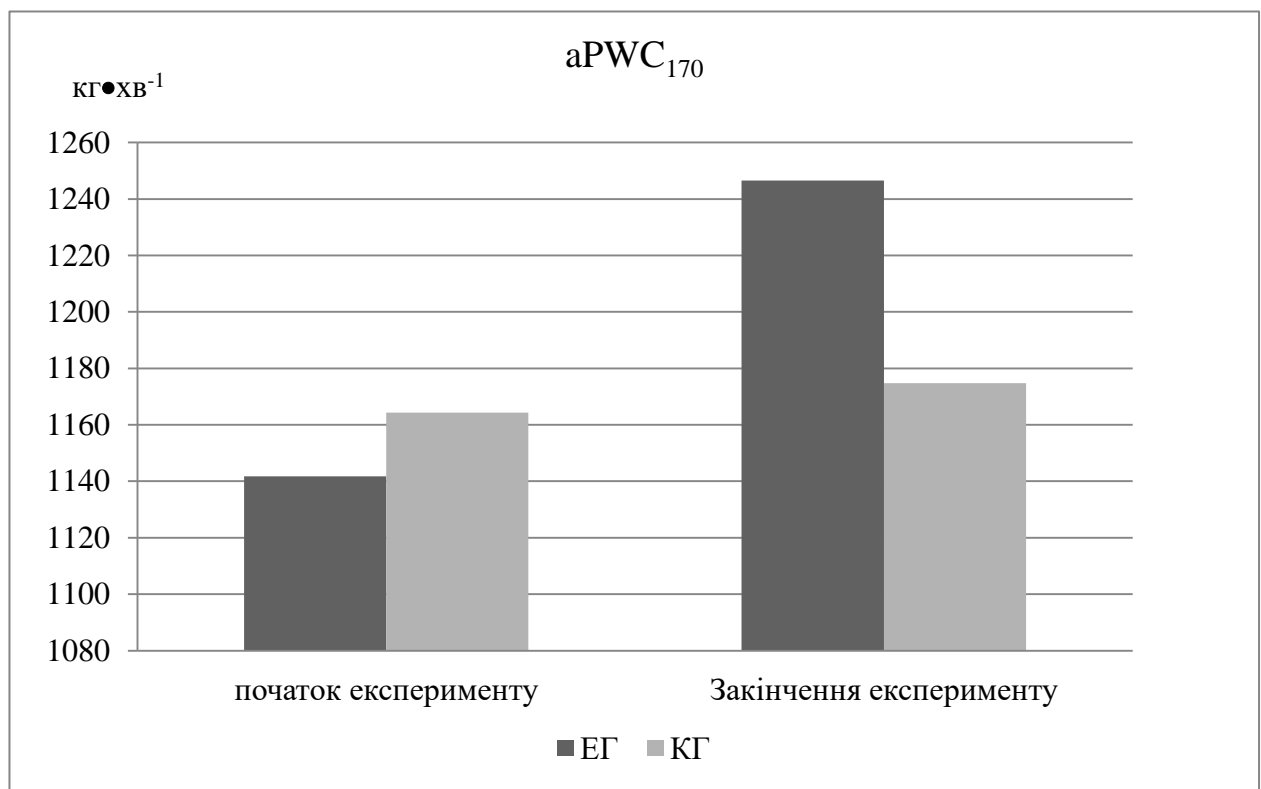


Рис. 3.1. Результати тестування спортсменів контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ) груп з тесту «aPWC₁₇₀»

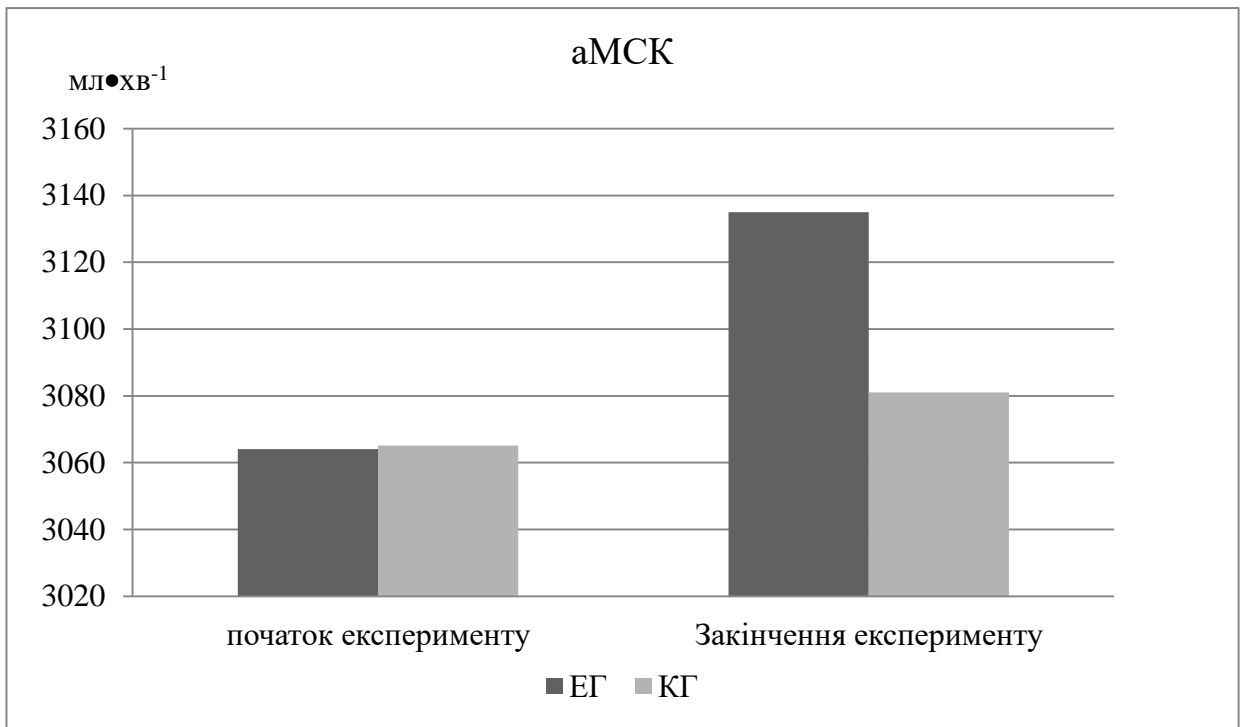


Рис. 3.2. Результати тестування спортсменів експериментальної (ЕГ) та контрольної (КГ) груп з тесту «аМСК»

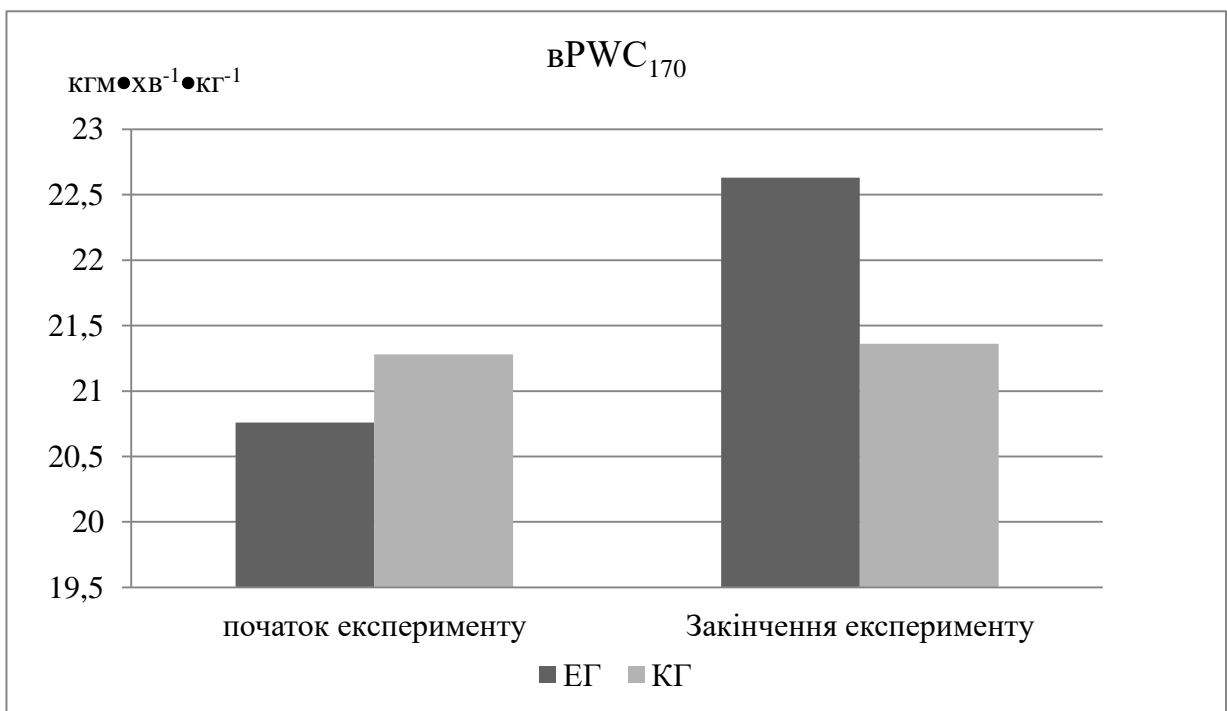


Рис. 3.3. Результати тестування спортсменів експериментальної (ЕГ) та контрольної (КГ) груп з тесту «BPWC₁₇₀»

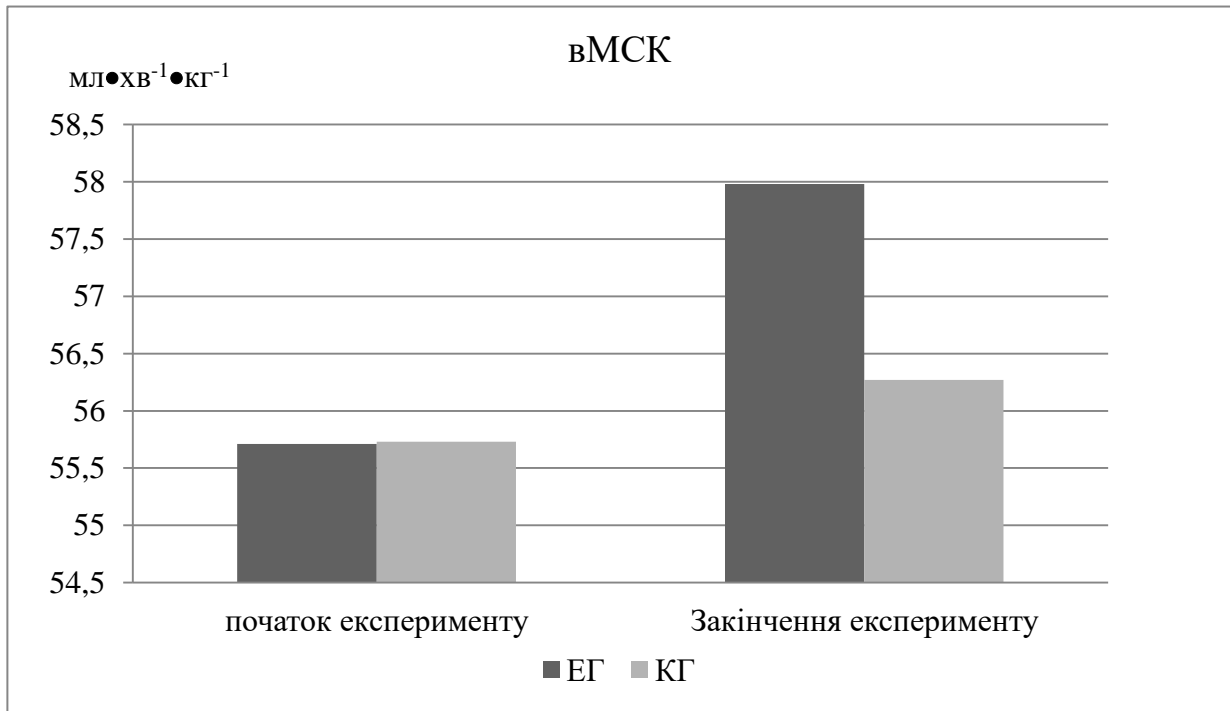


Рис. 3.4. Результати тестування спортсменів експериментальної (ЕГ) та контрольної (КГ) груп з тесту «вМСК»

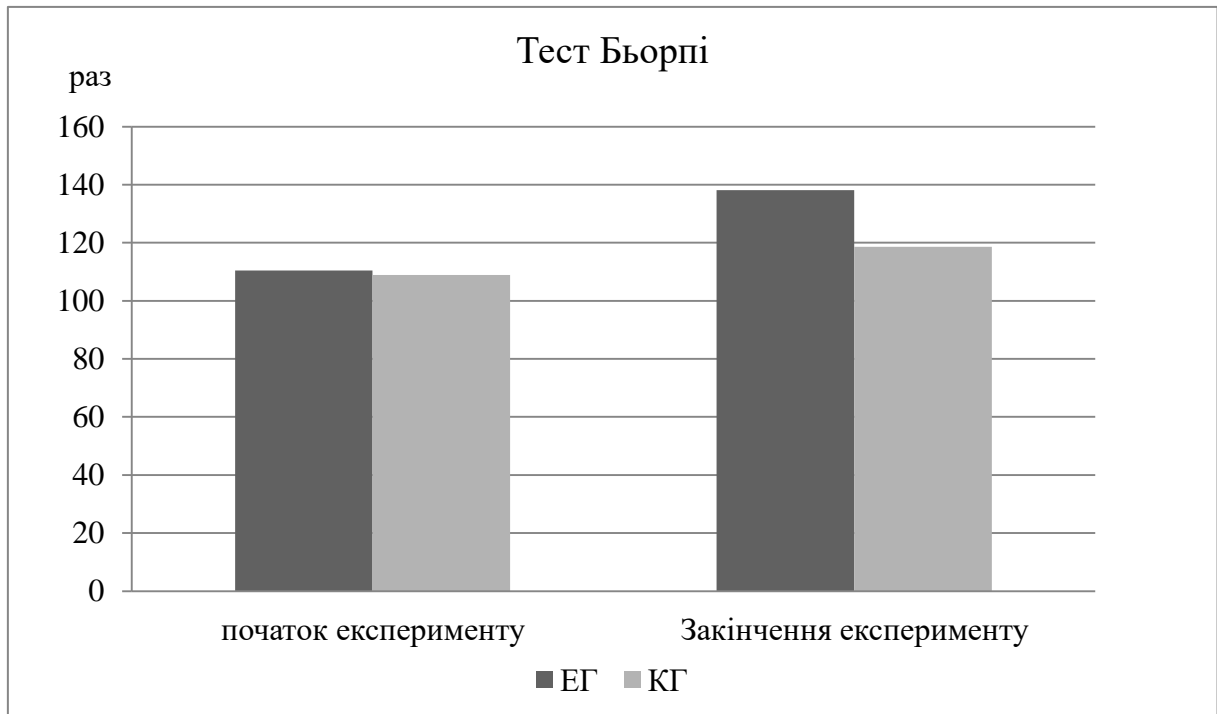


Рис. 3.5. Результати тестування спортсменів експериментальної (ЕГ) та контрольної (КГ) груп з тесту «Тест Бьорпі»

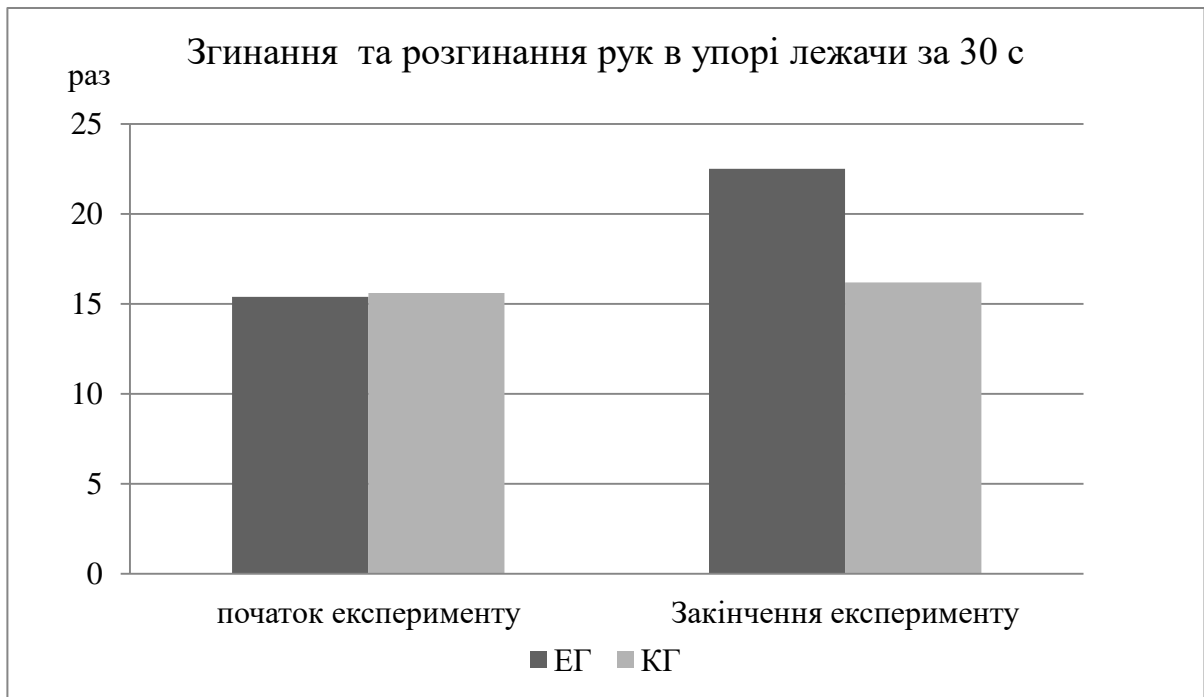


Рис. 3.6. Результати тестування спортсменів експериментальної (EG) та контрольної (KG) груп з тесту «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 30 с (раз)»

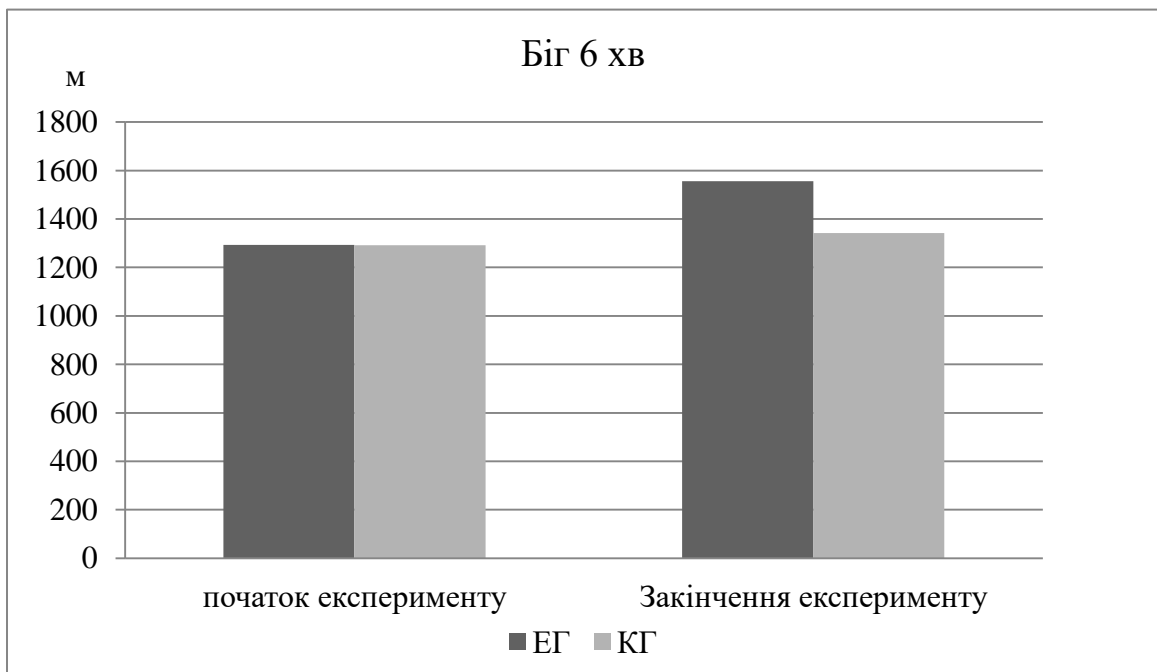


Рис. 3.7. Результати тестування спортсменів експериментальної (EG) та контрольної (KG) груп з тесту «Біг 6 хв»

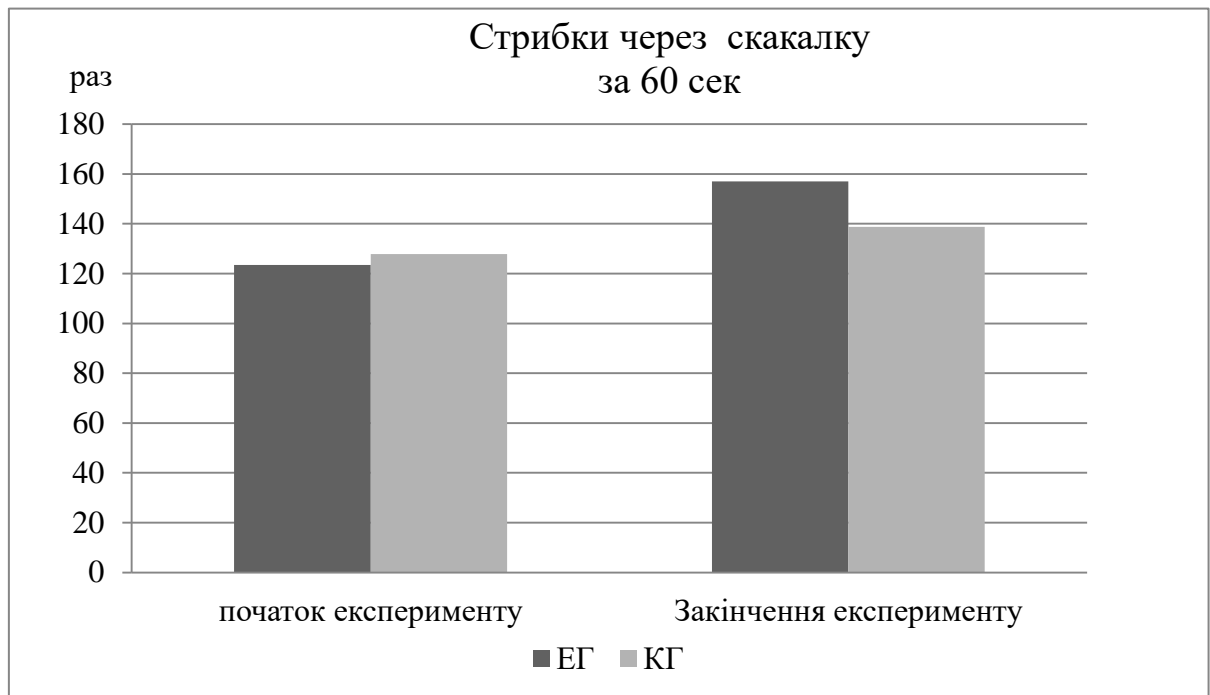


Рис. 3.8. Результати тестування спортсменів експериментальної (ЕГ) та контрольної (КГ) груп з тесту «Стрибки через скакалку за 60 с»

Наведені вище факти підтвердили ефективність методики Maximum Activity eXercises, яка була основною формою вдосконалення загальної та спеціальної витривалості у спортсменів експериментальної групи.

Таким чином, очевидно, що в усіх групах під впливом тренувальних занять, спрямованих на розвиток витривалості спостерігається як виражена тенденція до оптимізації рівня функціональної підготовленості, так і суттєве покращення досліджуваних параметрів витривалості спортсменів.

Відмічена нами в ході дослідження перевага задіяної експериментальної методики та методичних підходів, дозволила констатувати факт найбільш раціональної форми організації тренувальних занять і рекомендувати її для практичного використання в інших спортивних клубах, що об'єднують спортсменів, які спеціалізуються у такому виді, як бально-спортивні танці.

На основі отриманих даних було розроблено практичні рекомендації для побудови фізичної та функціональної підготовки кваліфікованих спортсменів, які займаються бально-спортивними танцями.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

1. Тренувальні заняття, спрямовані на розвиток спеціальної витривалості кваліфікованих танцюристів необхідно проводити в протязі усього річного циклу підготовки.

2. Для рівня відстаючих якостей, засоби і методи тренування слід підбирати згідно з індивідуальними особливостями виконавців.

3. Необхідно приділити важливе значення принципу повторності і поступовості збільшення навантажень.

4. Процентне співвідношення навантажень різної спрямованості в загально-підготовчому етапі було наступне: аеробної -32%, змішаної в помірній зоні потужності -15%, змішаній у великій зоні потужності -35%, анаеробно-гліколітична - 6%, анаеробно-алактатна - 12%. Співвідношення навантажень в спеціально-підготовчому етапі; аеробної-25%, змішаної в помірній зоні потужності -25 %, змішаної у великій зоні потужності -25 %, анаеробно-гліколітична -15 %, анаеробно-алактатна - 10%.

5. Вправи спрямовані на розвиток фізичних якостей, зокрема, витривалості слід виконувати в певній послідовності. Наприклад, вправи для розвитку координації планують на початку заняття, коли ще не настало стомлення. Вправи на гнучкість планують на початку заняття для підготовки м'язів до роботи і в кінці для зняття напруги і розслаблення. Вправи для розвитку швидкісних здібностей планують на початку основної частини заняття, коли м'язи найбільш підготовлені, а стомлення ще не настало. Силкові вправи можуть займати всю основну частину, якщо виховання сили є головним завданням заняття. В інших випадках силкові вправи використовуються в кінці основної частини і добре поєднуються з вправами на розтягування і на розслаблення. Вправи на витривалість краще планувати на кінець основної частини заняття, на тлі загальної втоми, або проводити, як окреме тренування.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що у спортивних танцях відсутня нормативна основа спеціальної витривалості. Відмінності структури змагальної діяльності у спортивних танцях та інших складно-координаційних видах спорту передбачають відмінності структури спеціальної витривалості. Спеціальна витривалість танцюристів має оригінальну структуру, що передбачає високоспеціалізовану спрямованість тренувального процесу. Провідними компонентами структури спеціальної витривалості танцюристів є рухливість за умови зростаючої втоми, потужність кардіореспіраторної системи, її стійкість до зростання стомлення, які власне і формують спеціалізовану спрямованість фізичної підготовки у спортивних танцях.

2. Актуальним напрямком удосконалення витривалості та функціональної підготовки у спортивних танцях є сучасні методики та технології, запозичені з фітнес-тренування, найпопулярнішими з яких на сьогодні є такі: методика доктора Ідзумі Табата (спрямована на розвиток швидко-силової витривалості та спеціальних рухових якостей спортсменів); фітнес-методика МАХ (Maximum Activity Exercises); крос-фіт – система загально-розвивальних та спеціальних вправ, спрямована на комплексний розвиток фізичних якостей.

3. Встановлені високі значення, які відповідають наприкінці експерименту рівням від «вище середнього» до «високого» за тестами: спортсмени ЕГ продемонстрували суттєві покращення в результатах «Тест Бьорпі ($p < 0,01$). рівень «високий»; «Біг 6 хв (м)» ($p < 0,05$), рівень розвитку змінився з «нижчого за середній» до «середнього»; «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (раз)» ($p < 0,001$), рівень розвитку «вище за середній»; «Стрибки через скакалку за 60 сек (раз)» ($p < 0,01$), рівень «високий»

4. Середні величини розвитку показників фізичної працездатності та аеробних можливостей танцюристів експериментальної групи хоч і знаходиться на тих самих рівнях, що і на початку експерименту, виявив статистично

значущий приріст результату показників абсолютного та відносного значень за тестом PWC₁₇₀.

5. Наприкінці дослідження маємо достовірні зміни показників експериментальної групи по відношенню до контрольної за тестами: «Тест Бьорпі», ($p < 0,01$); «Біг 6 хв (м)», ($p < 0,05$); «Згинання та розгинання рук в упорі на кулаках за 30 с (раз)», ($p < 0,001$); «Стрибки через скакалку за 60 сек (раз)», ($p < 0,01$).

Таким чином, обрані засоби та методи спортивної підготовки, спрямовані на розвиток компонентів спеціальної витривалості у спортивних танцях з урахуванням комплексного прояву аеробної та анаеробної функції організму, довели свою ефективність для удосконалення спеціальної витривалості у спортсменів високої кваліфікації, які займаються бально-спортивними танцями.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Александрова В.А., Шиян В.В. Особенности использования круговой тренировки в системе специальной силовой подготовки танцоров *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. № 3. С. 31–37.
2. Антонов Е.И. Латиноамериканские танцы : учеб. пособ. М.: Танцы, 2017. 46 с.
3. Артем'єва Г.П., Лисенко А.О. Вдосконалення спортивної майстерності в танцювальному спорті. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків: ХДАФК. 2014. № 3. С. 13–18.
4. Артемьева Г.П, Муллагильдина А.Я, Авраменко Е.В. Построение индивидуальных тренировок со спортсменами 9–11 лет в спортивных танцах на льду. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків. 2013. № 5. С. 19–24.
5. Бачинська Н.В. Основні положення технології підготовки й тренувальних навантажень у парній акробатиці на етапах багаторічного вдосконалення. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки* : Луцьк, 2015; 3(31), С. 224–228.
6. Бернадська Д. Сучасна хореографія в контексті синтезу мистецтв. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2013; 7 : С. 78–86.
7. Боляк А.А. Модельні характеристики фізичної і фізічної та функціональної підготовленості спортсменів спортивної аеробіки на етапі попередньої базової підготовки : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24. 00. 01. Харків. 2007. 22 с.
8. Виллис К.Р. Ведущие фигуры для соревнований. М.: Астрель, 2004. 91с.
9. Галеев А.Р. Развитие двигательных координаций в танцевальном спорте: Монография. Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. унта, 2016. 108 с.
10. Демидова О.Н. Факторный анализ показателей физической и функциональной подготовленности спортсменок-танцоров 14–18 лет на этапе

специализированной базовой подготовки. *Здоровье для всех*. 2012. № 2. С. 38–41.

11. Демідова О. Підвищення рівня фізичної та функціональної підготовленості танцюристів 15–16 років на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 1, С.15–20.

12. Демідова О. Структура та зміст фізичної підготовки танцюристів 15–16 років на етапі спеціалізованої базової підготовки в річному циклі. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. № 3. С. 35–40.

13. Денисова Л.В., Хмельницкая И.В., Харченко Л.А. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: учеб. пособие. Киев : Олимп. лит-ра; 2008. 127 с.

14. Джала Т. Оцінювання фігур програми student в спортивних танцях. *Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту*. Вип. 6. Л.: Вид. дім «Панорама», 2002. Т.2. С. 83 – 85.

15. Зиновьева Т.С. Виды подготовки спортсмена-танцора высшей квалификации команды формейшн в спортивных танцах: характеристика сущности. *Вестник Тамбовского университета. Серия Гуманитарные науки*. Тамбов, 2015. Т. 20. Вып. 12 (152). С. 79–85.

16. Зиновьева Т.С., Юрьева М.Н. Совершенствование технической подготовки спортсмена–танцора в командном исполнении формейшн. *Вестник Тамбовского университета. Серия Гуманитарные науки*. Тамбов, 2017. Т. 22. Вып. 6 (170). С. 75–84.

17. Калужна О., Войтович І. Фізична підготовка спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки. *Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту*. Л., 2009. Вип. 13, т. 1. С. 137–142.

18. Калужна О.М. Удосконалення фізичної підготовки спортсменів на етапі попередньої базової підготовки у спортивних танцях : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. 2015. 20 с.

19. Касаткина Н.А. Модель совершенствования технической подготовленности в спортивной аэробике. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2015. № 2 (35). С. 46–53.

20. Кизім П., Гуменюк С., Батєєва Н. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості спортсменів категорії «Ювенали» з акробатичного рок-н-ролу з використанням засобів функціонального тренінгу. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. № 4. С. 47–52.

21. Клитин С.С. История искусства эстрады. СПб. : Издатель Е.С. Алексеева, 2008. 448 с.

22. Коваленко А.А. Поурочное планирование занятий по ритмике и танцам для начинающих танцоров. *Спортивные танцы : бюллетень*. 2001. № 10. С. 31–33.

23. Ковальская И. От оперетты к мюзиклу: к вопросу об исторической логике музыкальной комедии. *Музичне мистецтво і культура: Наук. вісник*. Одеса. 2007. Вип. 8. Кн. 2. С. 136–148.

24. Кондусов В.Л., Лебедева Т.Н., Лебедев С.С. Танцевальный спорт : автор. образоват. програм. по спорт. танцам для детско-юношеских спорт. школ. Уфа: Даурия, 2016. 123 с.

25. Костюкевич В.М. Моделирование в системе подготовки спортсменов высокой квалификации. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр.* Вінниця: ТОВ «Планер», 2014. 18 (2). С. 92–102.

26. Кошелев С. Н. Биомеханика спортивного танца. М., 2006. 62 с.

27. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному дітей, підлітків і молоді : навч. посіб.. К. : Олімпійська література, 2011. 224 с.

28. Кузьменко М.В., Фахриева И.А., Болдырева В.Б. Методика хореографической подготовки гимнасток с использованием средств современных танцев. *Вестник Тамбовского университета. Серия Гуманитарные науки*. Тамбов, 2017. Т. 22. Вып. 2 (166). С. 48–54.

29. Лапач С.Н., Чубенко А. В., Бабич П.Н. Статистические методы в медико-биологических исследованиях с использованием EXCEL. К., 2000. 215 с.
30. Лория С. Самба WDSF Dancesport Federation book. Grafiche BIME, Рим, 2013.
31. Лукянчикова В.Б., Камаєв О.І. Особливості динаміки зміни функції рівня рівноваги гімнасток 13–15 років на етапі спеціалізованої базової підготовки. Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту. 2019. С. 188–192.
32. Лысакова А.Н., Новицкая М.С. Психологические особенности спортивно–танцевальной деятельности. *Вестник университета*. 2014. № 2. С. 254–258.
33. Мерлянова О.А. Про синтез різних видів мистецтв в балетному театрі. *Гілея: науковий вісник*. 2019. Вип. 145(2). С. 99–102.
34. Мерлянова О.А. Психолого-педагогічні аспекти хореографічного виховання студентів вищих навчальних закладів. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка*. Серія : Мистецтвознавство. 2018. № 1. С. 126–133.
35. Михайлов И.А., Коваленко А.А. Использование упражнений в технической подготовке спортсменов-танцоров. *Спортивные танцы : бюллетень : проблемы управления, информационного обеспечения и преподавания в спортивных танцах*. М., РГАФК; Лаб. сп. танцев, 1999. № 6. С. 26-43.
36. Назаренко Л.Д. Эстетика физических упражнений. М.: Теория и практика физической культуры, 2004. 249 с.
37. Обучение танцам методом «полного погружения» dreamsite.narod.ru
38. Основи хореографічного, сценічного та екранного мистецтва: Інструктивно-методичні матеріали до практичних/семінарських занять з навчальної дисципліни / О.В. Плотницька. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. 60 с.

39. Павлюк Т.С. Тенденції сучасної бальної хореографії в США. *Мистецтвознавчі записки*. 2018. Вип. 33. С. 223–232.
40. Пискунова Л. В. Упражнения на растяжку в спортивно-технической подготовке танцоров. *Материалы VIII Всерос. науч.-метод. конф. по проблеме развития танцевальных видов спорта*. М., 2004. С. 39–41.
41. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб. для тренеров. Киев: Олимпийская литература; 2015. кн. 1. 680 с.
42. Плохл З. Джайв WDSF Dancesport Federation book. Grafiche BIME, Рим, 2013.
43. Положение УФСТ Проведення змагань УФСТ. 2004 info@udsf.com.ua
44. Путинцева Е.В., Пшеничникова Г.Н. Начальная подготовка в спортивных танцах: Учеб. пособие : Омск: СибГУФК, 2010. 148 с.
45. Решетило В. Театр танцю Вадима Єлізарова. К. : АДЕФ–Україна, 2008. 272 с.
46. Рубштейн Н. Методики преподавания – особенности работы с разными возрастными и категориями танцоров. www.dancesport.ru
47. Рыгина А.Н. Сингина Н.Ф. Образ победителя в танцевальном спорте. Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте: *материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции*. М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ». 2014. С. 65–68.
48. Рябчиков А.И., Фирилева Ж.Е., Загрядская О.В. Содержание программного материала «Бальные танцы и элементы хореографии». Ритмика в школе: третий урок физической культуры : учеб.-метод. Пособие : Ростов н/Д : Феникс, 2014. С. 113–204.
49. Сингина Н.Ф. Психологическое сопровождение в танцевальном спорте: Мода или необходимость? Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте: *материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции*. М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ». 2014. С. 69–73.

50. Скуратов Т.А. Использование принципов биомеханики в процессе профессионального обучения в вузах будущих специалистов в области спортивного бального танца. *Вестник Московского государственного университета культуры и искусств*. 2017. № 5 (79). С. 235–246 : <https://cyberleninka.ru>

51. Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте: материалы XVII Всероссийской научно-практической конференции 9 февраля 2017 г. / под. ред. В.А. Александровой. М.: РГУФКСМиТ, 2017. 104 с.

52. Соронович И., Рожкова Т., Бойко О. Особенности функционального обеспечения соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в спортивных танцах. *Наука в олимпийском спорте*. 2018. № 1. С. 28–32.

53. Станішевський Ю. Балетний театр України: 225 років історії: Моногр. К. : Муз. Україна, 2003. 440 с.: іл.

54. Танец в диалоге культур и традиций : IX Межвузовская научно-практическая конференция, 27 февраля 2019 г. СПб. : СПбГУП, 2019. 116 с.

55. Теорія і методика фізичного виховання : підручник: у 2-х т. Т.1 : Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова [та ін.] ; за ред. Т.Ю. Круцевич. 2-ге вид., перероб. та доп. К. : Олімп. л-ра, 2017. 384 с.

56. Теорія і методика фізичного виховання: підручник: у 2-х т. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення / Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова [та ін.] ; за ред. Т.Ю. Круцевич. 2-ге вид., перероб. та доп. : Олімп. л-ра, 2017. 448 с.

57. Терехова М.А., Прописнова Е.П. Развитие координационных способностей у юных танцоров средствами системы BODY BALLET. «Физическое воспитание и спортивная тренировка». *Материалы научно-практической конференции: «Медико-биологические проблемы адаптации человека в экстремальных условиях», посвященной 80-летию со дня рождения С.Н. Кучкина*, 14 февраля 2019, г. Волгоград. 2019. № 1(27). С. 42–47

58. Тернбулл Э. Фрэнсис Скотт Фицджеральд : пер. с англ. Ю. Гольдберга. М. : КоЛибри : Азбука–Аттикус, 2013. 414 с
59. Тодорова В.Г. Значення хореографічної підготовки у видах спорту зі складною координацією. *Наука і освіта*. 2016; 4 : С. 188–193.
60. Тодорова В.Г. Сучасний стан і перспективи хореографічної підготовки в складно-координаційних видах спорту. *Наука і освіта*. 2015; 5: С. 119–124.
61. Толчєва Г.В. Поліпшення характеристик гнучкості та координаційних здібностей студенток університетів у процесі занять хатха-йогою протягом навчального року. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків : ХДАФК, 2015. № 1 (45). С. 129 –133.
62. Тракалюк Т., Єременко О. Особливості вдосконалення фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів у спортивних танцях на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2016. № 4. С. 16–20.
63. Фокина Е.М. Спортивные танцы как здоровье сберегающая технология в образовательном пространстве. *Молодой ученый*. 2014. № 9. С. 71–73.
64. Чертихина, Н.А. Комплексное развитие вестибулярной устойчивости в художественной гимнастике на этапе начальной подготовки : дис. канд. пед. Наук. Волгоград, 2013. 250 с.
65. Чикалова Г.А. Спортивная хореография: учебно-методическое пособие. Волгоград: ВГАФК, 2003г.
66. Чистова Т. Чем полезны бальные танцы. – <http://dancesport.kiev.ua/articles/polezn.php>
67. Agopyan A. Analysis of Body Movement Difficulties of Individual Elite Rhythmic Gymnasts at London 2012 Olympic Games Finals. *Middle-East Journal of Scientific Research*. 2014;19(12):1554–1565.
68. Anca I. Comparative study between athletes in rhythmic gymnastics and dance anatomic and physiologic and development specific force. In: *Ovid us*

University Annals. Series: Physical Education & Sport/Science. Movement & Health; 2016;16(2), p. 477–783.

69. Bateeva, N.P. Udoskonalennia spetsialnoi fizychnoi ta tekhnichnoi pidhotovky kvalifikovanykh sportsmeniv z akrobatychnoho rok-n-rolu v richnomu makrotsykli: avtoref. dys. kand. nauk fiz. vykhovannia i sportu, Kharkiv, 2013. 22 p.

70. Batista A, Bobo Arce M, Lebre E, Ávila-Carvalho L. Flexibilitat en gimnàstica rítmica: asimetria funcional en gimnastes júnior portugueses. Apunts. Educació Física i Esports. 2015;120:19–26.

71. Boligon L, Deprá P, Parra Barbosa I. Rinaldi Influence of flexibility in the execution of movements in rhythmic gymnastics. Health Sciences. 2015;37(2): 141–145.

72. Imperial Society of Teachers of Dancing [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu : www.istd.org/

73. Jive / World Dancesport Federation. Roma : Grafiche BIME, 2013. 174 p.

74. Kostiukevych V., Borisova, O., Shynkaruk, O., Shlonska, O., Stasiuk, I. Modeling of training process of athletes in sports games in annual macrocycle. Journal of Physical Education and Sport (JPES), 2018 Supplement issue 1, Art 44, pp. 327–334.

75. Paso doble / World Dancesport Federation. Roma : Grafiche BIME, 2013. 173 p.

76. Rumba / World Dancesport Federation. Roma : Grafiche BIME, 2013. 189 p.

77. Samba / World Dancesport Federation. Roma : Grafiche BIME, 2013. 213 p.

78. Serova, L.K. Psychological classification of sports events. Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, 2018 Vol. 155, No. 1, pp. 302–306.

79. Syvash IS. The formation of young athletes' specialization on the example of rhythmic gymnastics group exercises. Pedagogic, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2014; 6:63–71.

80. WDSF COMPETITION RULES. WDSF AGM. 2018. 300 p.