

Міністерство освіти і науки України
Національний університет фізичного виховання і спорту України

ТРАКАЛЮК ТЕТЯНА ОЛЕКСАНДРІВНА

УДК: 796.012.35:793.3+796.015.132

**УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ
ТАНЦЮРИСТІВ НА ОСНОВІ РОЗРОБКИ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОЇ ПРОГРАМИ
РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ**

24.00.01 – олімпійський і професійний спорт

Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання і спорту



Київ – 2020

Дисертацією є рукопис

Робота виконана в Національному університеті фізичного виховання і спорту України, Міністерство освіти і науки України

Науковий керівник кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент **Єременко Олександр Анатолійович**, Національний університет фізичного виховання і спорту України, доцент кафедри історії та теорії олімпійського спорту

Офіційні опоненти:

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор **Худолій Олег Миколайович**, Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, Міністерство освіти і науки України, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання, оздоровчої та лікувальної фізичної культури;

кандидат педагогічних наук, професор **Сосіна Валентина Юріївна**, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Міністерство освіти і науки України, завідувач кафедри хореографії та мистецтвознавства

Захист відбудеться 29 вересня о 12.30 на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.829.01 Національного університету фізичного виховання і спорту України (03150, м. Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

Із дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Національного університету фізичного виховання і спорту України (03150, м. Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

Автореферат розісланий 28 серпня 2020 р.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради



В.І. Воронова

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. Спортивні танці відносяться до групи ациклічних, складно-координаційних видів спорту, що вимагають від спортсменів-танцюристів оперативного та якісного оволодіння широким арсеналом техніко-тактичних дій, безпомилкового виконання конкурсних композицій, які неможливо реалізувати без належного рівня розвитку фізичних якостей і оптимального рівня фізичної підготовленості (Н.Ф. Сингіна, 1999; Д.І. Грачов, 2000).

У процесі спортивного тренування та в умовах змагальної діяльності, жоден з видів підготовленості спортсменів не реалізується ізольовано. Кожен вид їхньої підготовленості залежить від ступеня досконалості інших, визначається ними, і обумовлює їх рівень. Покращення фізичної підготовленості спортсменів-танцюристів спричиняє перехід на вищий рівень технічної майстерності, і навпаки, вдосконалена техніка виконання конкурсних композицій ефективно реалізується за рахунок доброї фізичної підготовленості. Покращення показників фізичної підготовленості та технічної майстерності призводить до підвищення тактичної і психологічної підготовленості, які обумовлюють ефективну та результативну змагальну діяльність спортсменів (А.Н. Меренков, М.В. Сахарова, 2008).

Спортивні танці на сучасному етапі висувають високі вимоги до рівня технічної і виконавської майстерності спортсменів. Подібно до інших складно-координаційних видів спорту, можна стверджувати, що у спортивних танцях повинні гармонійно поєднуватися фізичний розвиток спортсмена, його функціональні можливості, збалансованість танцювальних комбінацій, висока якість техніко-тактичних дій, естетика виконання танцювальних програм (М. Faina, S. Bria, E. Scalpellini, 2001; S. Bria, M. Bianco, C. Galvani, 2011). Удосконалення системи фізичної підготовки спортсменів на етапах багаторічного вдосконалення є однією з основних проблем теорії та методики спорту (Е. Rousanogly, 2008; S. Bria, 2011; В.М. Платонов, 2015; О.М. Худолій, 2017, 2018, 2019 та ін.).

На міжнародних і всеукраїнських змаганнях зі спортивних танців виникає проблема, коли недоліки у фізичній підготовленості спортсменів-танцюристів негативно впливають на реалізацію їхніх техніко-тактичних дій, що призводить до зниження загальної оцінки з боку суддів. Тому вдосконалення фізичної підготовленості дасть можливість покращити виконання техніко-тактичних дій спортсменів-танцюристів і підвищити ефективність їх змагальної діяльності.

Тренувальна та змагальна діяльність танцюристів на етапі спеціалізованої базової підготовки охоплює віковий період 14-18 років, коли в основному завершується формування всіх функціональних систем організму спортсменів, що забезпечують високу працездатність під час виконання напружених танцювальних програм.

На цьому етапі багаторічної підготовки визначається спортивна орієнтація спортсменів залежно від їх вроджених здібностей (генетичних факторів) (В.М. Платонов, 2015). Змагальні програми спортивних танців передбачають можливість для спортсменів обрати з двох програм одну, латиноамериканську або європейську, і далі спеціалізуватися в одній із них.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що система підготовки у спортивних танцях невідкладно потребує розробки наукових основ організації тренувального процесу, критичного переосмислення використовуваних сьогодні засобів, форм і методів фізичної підготовки (М. Faina, 2005; М.А. Wyon, 2005; О.В. Путинцева, 2010; О.М. Калужна, 2011, 2013; І.М. Соронович, 2013; О.М. Демідова, 2013, 2014; М.О. Терехова, Г.А. Чикалова, 2015; Є.С.Тимченко, 2017; Т.П. Осадців, 2014, 2016, 2019; В.Ю. Сосіна, 2018, 2019). Окреслена проблема вивчалася вищезазначеними фахівцями на різних етапах багаторічної підготовки, проте завдання раціонального розвитку рухових якостей кваліфікованих спортсменів 14-18 років на етапі спеціалізованої базової підготовки у спортивних танцях не розглядалися.

У практиці спортивних танців прийнята така методика навчання і тренування конкурсних композицій, коли їх удосконалення відбувається методом багаторазового повторення конкретних техніко-тактичних дій. При цьому спортивне тренування не завжди передбачає цілеспрямований розвиток рухових якостей спортсменів-танцюристів.

Тому однією з актуальних проблем спортивних танців є розробка диференційованої програми розвитку рухових якостей спортсменів, яка складається з простих і доступних комплексів вправ, побудованих на науковій основі, що сприяє удосконаленню фізичної підготовленості кваліфікованих танцюристів.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дослідження проводилося відповідно до «Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр.» Міністерства України у справах сім'ї, молоді і спорту (номер державної реєстрації 0111U006472) за темою 2.7 «Удосконалення системи фізичної та технічної підготовки спортсменів з урахуванням індивідуальних профілів їхньої підготовленості» та до «Плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2016-2020 рр.» (номер державної реєстрації 0116U001611) за темою 2.22 «Удосконалення тренувального процесу кваліфікованих спортсменів в спортивних танцях на сучасному етапі розвитку виду спорту». Внесок дисертанта, як співвиконавця тем, полягає в розробці та впровадженні диференційованої програми розвитку рухових якостей у тренувальний процес кваліфікованих спортсменів-танцюристів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Метою дослідження є вдосконалення фізичної підготовки спортсменів-танцюристів шляхом розробки та впровадження диференційованої програми розвитку рухових якостей.

Досягнення поставленої мети дослідження передбачало вирішення таких **завдань**:

1. На підставі аналізу науково-методичної літератури, даних мережі Інтернет і досвіду тренерської практики вивчити особливості фізичної підготовки танцюристів у спортивних танцях.
2. Виявити провідні рухові якості, що впливають на якість виконання конкурсної програми спортсменів-танцюристів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

3. Систематизувати тренувальні засоби і методи фізичної підготовки, що сприяють розвитку рухових якостей танцюристів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

4. Розробити диференційовану програму розвитку рухових якостей, що спрямована на вдосконалення фізичної підготовки танцюристів і перевірити її ефективність.

Об'єкт дослідження – фізична підготовка танцюристів в спортивних танцях на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Предмет дослідження – диференційована програма розвитку рухових якостей кваліфікованих танцюристів у спортивних танцях.

Методи дослідження. Для реалізації поставлених у дисертаційній роботі мети і завдань було використано:

– теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури й досвіду тренерської практики. На основі отриманих даних визначено актуальність, новизну та практичне значення роботи;

– опитування (анкетування) проводилось з метою виявлення провідних рухових якостей спортсменів-танцюристів, які впливають на якість виконання змагальних вправ у європейській та латиноамериканській програмах, структури та змісту фізичної підготовки на етапі спеціалізованої базової підготовки (юніори II, молодь I; 14-18 років). Опитування респондентів, тренерів та суддів зі спортивного танцю України дозволили визначити місце та значущість фізичної підготовки у системі спортивного тренування спортсменів-танцюристів;

– педагогічне спостереження проводилось з метою вивчення рівня фізичної підготовленості спортсменів-танцюристів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Предметом педагогічного спостереження був рівень фізичного стану, функціональної та фізичної підготовленості 30 спортсменів 14-18 років (категорії юніори II, молодь I), кваліфікації «С-А» класу КСТ «Аврора»;

– педагогічне тестування дало змогу визначити рівень фізичної підготовленості спортсменів-танцюристів за допомогою загальновідомих рухових тестів і спеціальних контрольних вправ;

– антропометрія дозволила оцінити фізичний розвиток спортсменів-танцюристів за допомогою співвідношення окремих антропометричних ознак;

– пульсометрія дозволила визначити адекватність реакції організму спортсменів на величину виконаного фізичного навантаження. За допомогою ЧСС (до і після проходження різних вправ, об'єднаних в один комплекс), проби Генчі, проби Штанге, індекса Руф'є оцінювався рівень фізичного стану і функціональної підготовленості спортсменів-танцюристів;

– педагогічний експеримент проводився з метою перевірки ефективності розробленої диференційованої програми розвитку рухових якостей спортсменів-танцюристів на етапі спеціалізованої базової підготовки, за якою тренувалась основна група, порівняно із контрольною групою, в якій використовувалась загальноприйнята методика розвитку рухових якостей;

– для обробки отриманих у дисертаційному дослідженні експериментальних даних використовувались такі показники математичної статистики: середнє

арифметичне (\bar{x}); середньоквадратичне відхилення (S), значимість відмінностей (p), t-критерій Стьюдента, критерій Мана-Уїтні, критерій Уїлкоксона. Обробка вищевказаних показників здійснювалася із застосуванням пакета «Statistica 10.0».

Наукова новизна роботи полягає в тому, що:

- уперше розроблено і обґрунтовано диференційовану програму розвитку рухових якостей кваліфікованих спортсменів-танцюристів на етапі спеціалізованої базової підготовки, яка містить комплекси спеціальних вправ, що використовуються для вдосконалення фізичної підготовленості під час індивідуальних та групових занять в спортивних танцях;

- уперше виявлено провідні рухові якості спортсменів-танцюристів на етапі спеціалізованої базової підготовки, які визначають успішність виступів спортсменів у європейській та латиноамериканській програмах;

- уперше систематизовано тренувальні засоби і методи фізичної підготовки для спортсменів-танцюристів на етапі спеціалізованої базової підготовки, які представлено у 9 комплексах вправ, спрямованих на розвиток і вдосконалення провідних рухових якостей танцюристів, встановлено послідовність їх використання в межах мезо- і мікроциклів річної підготовки;

- доповнено і розширено наукові дані щодо диференційованого підходу до розвитку рухових якостей танцюристів на етапі спеціалізованої базової підготовки;

- набули подальшого розвитку наукові відомості щодо процесу планування спеціальної фізичної підготовки у річному циклі спортсменів-танцюристів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Практична значущість отриманих результатів полягає в удосконаленні фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів-танцюристів на етапі спеціалізованої базової підготовки шляхом застосування диференційованої програми розвитку рухових якостей. Впроваджена програма сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості спортсменів-танцюристів і, як наслідок, призводить до покращення результативності їх змагальної діяльності.

Диференційована програма розвитку рухових якостей, яка впроваджена в навчально-тренувальний процес кваліфікованих спортсменів-танцюристів, достовірно підвищила рівень їх фізичної підготовленості. Результати досліджень апробовано і впроваджено в практику підготовки спортсменів-танцюристів всеукраїнської організації СГОСТУ м. Києва (березень 2018 р. – грудень 2018 р.), у тренувальний процес клубу спортивного танцю «Аврора» м. Києва (березень 2018 р. – травень 2019 р.); у навчально-тренувальний процес учнів Політехнічного ліцею НТУУ «КПІ» та ліцею податкової та рекламної справи № 21 міста Києва (березень 2018 р. – травень 2019 р.), що підтверджено відповідними актами.

Особистий внесок здобувача в опублікованих у співавторстві наукових роботах полягає в аналізі спеціальної літератури, організації та проведенні основної роботи, статистичному аналізі та інтерпретації отриманих результатів, підготовці матеріалів до друку. Внесок співавторів – в організації напрямків дослідження, обговоренні результатів та допомозі у формулюванні висновків.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження були оприлюднені на VIII-IX Міжнародних конференціях «Молодь і олімпійський рух»

(Київ, 2015–2016), щорічних конференціях кафедри теорії і методики спортивної підготовки і резервних можливостей спортсменів (2015–2016), кафедри історії та теорії олімпійського спорту (2017–2018) Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Публікації. Основні положення дисертації викладено в 7 наукових працях, з них 5 опубліковано у фахових виданнях України, 4 з яких входять до міжнародної наукометричної бази, 2 публікації апробаційного характеру.

Структура і обсяг дисертації. Дисертація складається із анотацій, вступу, п'яти розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних літературних джерел та додатків. Загальний обсяг дисертації становить 220 сторінок, містить 31 таблицю, 18 рисунків. У роботі використано 201 наукове джерело, з яких 34 – праці іноземною мовою.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У **вступі** обґрунтовано актуальність теми дослідження, визначено об'єкт, предмет, мету і завдання дослідження, вказані використані методи, дана характеристика наукової новизни і практичної значущості роботи, вказано особистий внесок здобувача в спільно опублікованій науковій праці, наведені основні аспекти апробації результатів дослідження, вказано кількість публікацій, структуру та обсяг роботи.

У першому розділі «**Теоретико-методичні засади вдосконалення фізичної підготовки спортсменів**» наведено аналіз літературних джерел з питань, що розкривають сучасні підходи до фізичної підготовки спортсменів у складно-координаційних видах спорту, особливо до фізичної підготовки спортсменів у спортивних танцях, структуру і зміст фізичної підготовки спортсменів, напрями вдосконалення системи підготовки спортсменів-танцюристів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Здійснено аналіз питання вдосконалення фізичної підготовки в різних видах спорту і на різних етапах багаторічного вдосконалення (В.М. Заціорський, 1979; Л.П. Матвеев, 1977, 1991; К.П. Сахновський, 1990; Ю.К. Гавердовський, 1991; В.П. Філін, 1974, 1995; Ю.В. Верхошанський, 1988, 1998; В.М. Платонов, М.М. Булатова, 1995; Л.В. Волков, 2002; О.В. Путинцева, 2010; Лі Бо, 2011; В.П. Губа, 2009, 2012; О.М. Демідова, 2013, 2014; Г.П. Артем'єва, 2014; О.М. Калужна, 2011, 2013, 2015; М.О. Терехова, Г.А. Чикалова, 2015; В.М. Платонов, 2013, 2017; М.М. Линець, 1997, 2007, 2014, 2016, 2017, 2018; А.Ю. Дяченко, 2004, 2018; О.М. Худолій, 2011, 2018, 2019; Т.П. Осадців, 2014, 2015, 2016, 2019; В.Ю. Сосіна, 2015, 2018, 2019). Досліджено напрями вдосконалення процесу фізичної підготовки у спортивних танцях з використанням комплексів вправ для загального розвитку і спеціально-підготовчих вправ (К.Є. Пильнов, 1999; Д.І. Грачов, 2000; О.В. Путинцева, 2010; В.А. Александрова, 2014; М.О. Терехова, Г.А. Чикалова, С.Б. Колесніков, 2015; О.М. Калужна, 2015; Є.С. Тимченко, 2017). З одного боку, пропонувані комплекси вправ не об'єднані в єдину методичну систему, як в рамках окремого заняття, так і цілісного тренувального процесу. З іншого боку, існуючий методичний матеріал з фізичної підготовки розроблений без урахування вимог до виявлення провідних

рухових здібностей і функціональних можливостей в специфічних умовах змагальної діяльності в спортивних танцях.

Результати аналізу науково-методичної літератури свідчать про те, що більшість фахівців зі спортивних танців визнають залежність ефективності виступів спортсменів-танцюристів від оптимального поєднання їх фізичної та технічної підготовленості (М.О. Терехова, 2008; В.А. Сивицький, 2010). Узагальнено досвід професійних тренерів міжнародного класу зі спортивних танців щодо ефективних засобів розвитку рухових якостей спортсменів-танцюристів на етапі спеціалізованої базової підготовки. У результаті вивчення науково-методичної літератури, яка стосується фізичної підготовки спортсменів-танцюристів виявлено, що основна тематика досліджень пов'язана з етапом початкової та попередньої базової підготовки (І.Є. Єресько, 2005; О.В. Путинцева, 2010; М.О. Терехова, Г.А. Чикалова, 2008, 2015; О.М. Калужна, 2011, 2013, 2015; В.Ю. Сосіна, 2015, 2018; Т.П. Осадців, 2008, 2014, 2015, 2018, 2019) і практично відсутні роботи, що розкривають зміст тренувального процесу танцюристів 14-18 років на етапі спеціалізованої базової підготовки.

У другому розділі «**Методи та організація дослідження**» описано і використано такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури й досвіду тренерської практики, опитування (анкетування), педагогічне спостереження, педагогічне тестування, антропометрія, пульсометрія, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. Дослідження проведено на базі КСТ «Аврора» м. Києва в декілька етапів.

На першому етапі (вересень 2015 р. – серпень 2016 р.) проведено аналіз та узагальнення літератури з проблеми вдосконалення процесу фізичної підготовки, сформульовано мету, завдання, об'єкт і предмет, визначено та апробовано методи дослідження, визначено структуру та організацію дослідження, вивчено передовий практичний досвід провідних українських і зарубіжних тренерів зі спортивних танців. Проведено опитування фахівців з різним стажем роботи у спортивних танцях (n=51), що дозволило виявити провідні рухові якості спортсменів-танцюристів на етапі спеціалізованої базової підготовки та проблемні питання, пов'язані з фізичною підготовкою танцюристів.

На другому етапі (вересень 2016 р. – серпень 2017 р.) визначено методологічну і теоретичну позицію проведення дослідження, розроблено диференційовану програму розвитку рухових якостей спортсменів-танцюристів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Сформовані основні положення, обрано методи дослідження, виконана підготовка для проведення педагогічного експерименту.

На третьому етапі (вересень 2017 р. – березень 2018 р.) проведено констатуючий і формуючий педагогічний експеримент за участю основної (ОГ, n=15) і контрольної груп (КГ, n=15) спортсменів-танцюристів, які були розподілені за принципом однорідності. Проведено констатуючий експеримент з використанням 20 рухових тестів і контрольних вправ для оцінювання рівня фізичної підготовленості спортсменів-танцюристів. Рівень фізичного стану і функціональної підготовленості визначався за допомогою ЧСС, проби Генчі, проби

Штанге, індексу Руф'є, ІМТ. Впроваджено диференційовану програму розвитку рухових якостей спортсменів-танцюристів у навчально-тренувальний процес ОГ, при цьому КГ використовувала загальноприйняту методика розвитку рухових якостей, яка застосовується під час підготовки спортсменів у спортивних танцях. Здійснено перевірку ефективності диференційованої програми розвитку рухових якостей спортсменів-танцюристів у формуючому педагогічному експерименті шляхом повторного тестування.

На четвертому етапі (квітень 2018 р. – березень 2019 р.) сформульовано висновки щодо впливу розробленої диференційованої програми розвитку рухових якостей на рівень фізичної підготовленості спортсменів-танцюристів ОГ і КГ. Здійснювалось впровадження отриманих результатів у практику.

У третьому розділі **«Обґрунтування і розробка диференційованої програми розвитку рухових якостей танцюристів у спортивних танцях на етапі спеціалізованої базової підготовки»** представлено авторську програму розвитку рухових якостей спортсменів-танцюристів, описано комплекси вправ, спрямовані на вдосконалення їхньої фізичної підготовленості. Результати дослідження доводять ефективність розробленої диференційованої програми розвитку рухових якостей спортсменів-танцюристів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Аналіз результатів анкетування провідних фахівців зі спортивного танцю України різних спортивних федерацій показав, що 96,1% респондентів вважають актуальним питання створення програми розвитку рухових якостей, яка б складалась з комплексів спеціальних вправ, наближених до змагальних програм танцюристів. З'ясовано, що для спортсменів-танцюристів важливо володіти статодинамічною стійкістю для утримання статичних танцювальних позицій в обох видах програми (латиноамериканська і європейська). За допомогою анкетування провідних вітчизняних фахівців зі спортивного танцю виявлено рівень значущості розвитку рухових якостей у спортсменів-танцюристів 14-18 років, які спеціалізуються в європейській та латиноамериканській програмах танців на етапі спеціалізованої базової підготовки (рис. 1, 2).

Для успішного оволодіння європейською програмою, згідно з думкою фахівців, необхідно мати високий рівень розвитку координації (98%); витривалості (94%); швидкісних здібностей (58%); гнучкості (57%); силових здібностей (35%). У латиноамериканській програмі перше місце займає координація (98%), друге – витривалість (92%), третє – швидкісні здібності (84%), четверте – гнучкість (80%), п'яте – силові здібності (59%). З огляду на отримані дані, особлива увага приділялася комплексам вправ, що входили до диференційованої програми розвитку рухових якостей, які були спрямовані на розвиток координаційних здібностей та силової витривалості спортсменів-танцюристів.

Під час складання диференційованої програми розвитку рухових якостей танцюристів-спортсменів, використовувалися підходи і рекомендації таких професійних тренерів зі спортивних танців, як Роберто Вілла (Італія), Роберто Джуліато (Італія), Руслана Головащенко (Україна), Вайдотаса Лацітіса (Литва), Марека Косату (Польща).

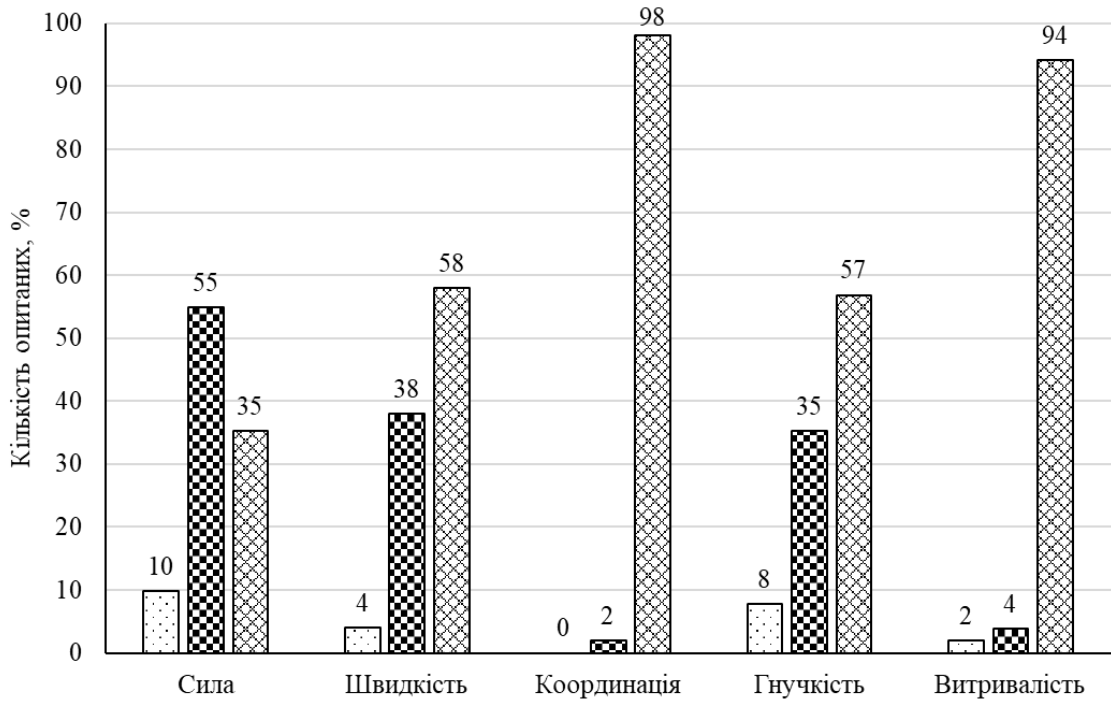


Рис. 1. Рівень значущості розвитку рухових якостей у спортсменів-танцюристів 14-18 років, які спеціалізуються в європейській програмі:

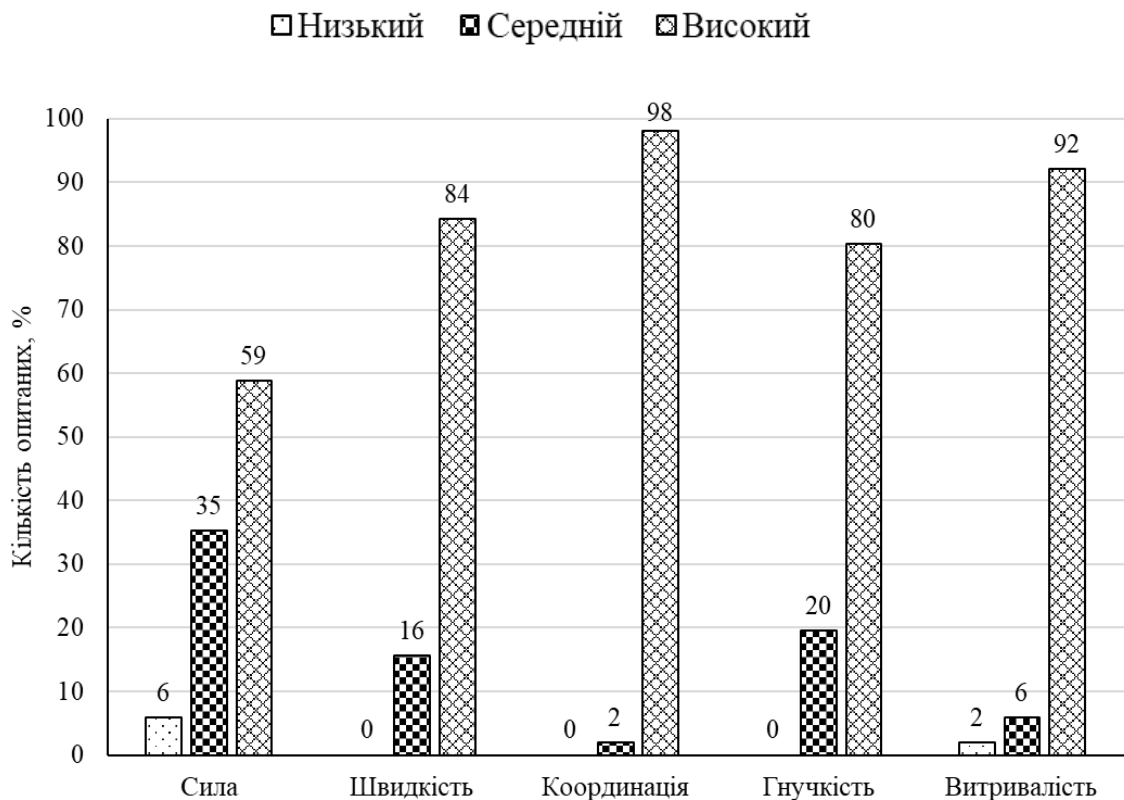


Рис. 2. Рівень значущості розвитку рухових якостей у спортсменів-танцюристів 14-18 років, які спеціалізуються в латиноамериканській програмі:

□ Низький ■ Середній ▨ Високий

Диференційована програма розвитку рухових якостей спортсменів-танцюристів на етапі спеціалізованої базової підготовки включає 9 комплексів, що містять 45 спеціально підібраних танцювальних вправ і комбінацій, які є специфічними для спортивних танців та відповідають техніці виконання змагальних програм спортсменів:

- комплекс 1. Вправи для розвитку загальної витривалості виконуються у вигляді колового високоінтенсивного безперервного тренування. Загальна тривалість комплексу – 2 хв 30 с;
- комплекс 2. Вправи для розвитку сили і рівноваги (статичні позиції на правій і лівій нозі). Загальна тривалість комплексу – 17 хв;
- комплекс 3. Вправи для розвитку швидкості і сили, гнучкості та координації (узгодженість дій). Загальна тривалість комплексу – 4 хв 30 с;
- комплекс 4. Вправи для розвитку швидкості і сили, координації, гнучкості. Загальна тривалість комплексу – 9 хв;
- комплекс 5. Вправи для розвитку сили і рівноваги. Загальна тривалість комплексу – 4 хв 30 с;
- комплекс 6. Вправи для розвитку швидкості та вибухової сили, гнучкості, координації. Загальна тривалість комплексу – 8 хв;
- комплекс 7. Вправи для розвитку координації, злагодженості та сумісності в парі. Загальна тривалість комплексу – 6 хв 30 с;
- комплекс 8. Вправи для розвитку спритності, силової витривалості та вибухової сили. Загальна тривалість комплексу – 5 хв 30 с;
- комплекс 9. Вправи для розвитку спеціальної та швидкісної витривалості. Загальна тривалість комплексу – 1 хв 15 с.

На прикладі планування засобів фізичної підготовки на спеціально-підготовчому етапі (4 тижні) підготовчого періоду була представлена структура тренувальних занять з фізичної підготовки для кваліфікованих спортсменів-танцюристів з використанням комплексів вправ розробленої диференційованої програми розвитку рухових якостей, які застосовувались у трьох групових заняттях у мікроциклі тривалістю 90 хвилин кожне. У дні, що залишилися, спортсмени-танцюристи займалися іншими видами спортивної підготовки (табл. 1).

У перший тиждень мезоциклу планувалась активна робота, спрямована переважно на вдосконалення сили, швидкості, координації (рівноваги), загальної та спеціальної витривалості з використанням вправ комплексів 1-5, 9. На другому тижні підвищилась інтенсивність тренувань за рахунок включення в перший тренувальний день вправ комплексів 2-3, спрямованих на розвиток сили, швидкості та рівноваги. У другий тренувальний день тижня були включені вправи комплексів 4, 6 на розвиток швидкості, сили, гнучкості та координації. Закінчувався даний тиждень вправами для розвитку спритності, силової витривалості, вибухової сили; також координації, злагодженості та сумісності в парі за допомогою вправ комплексів 7, 8.

Третій тиждень розпочинався з виконання вправ комплексу 1 для розвитку загальної витривалості та вправ комплексу 5 для розвитку сили і рівноваги. Друге та третє тренувальні заняття тижня були присвячені розвитку швидкості, сили,

координації, а також гнучкості та витривалості (спеціальної, швидкісної) з використанням вправ комплексів 4, 6-7, 9 (див. табл. 1).

Таблиця 1

Варіант застосування комплексів вправ диференційованої програми розвитку рухових якостей у тренувальному мезоциклі кваліфікованих спортсменів-танцюристів

Тижні	Комплекс 1. Вправи для розвитку загальної витривалості	Комплекс 2. Вправи для розвитку сили і рівноваги (статичні позиції на правій і лівій нозі)	Комплекс 3. Вправи для розвитку швидкості і сили, гнучкості та координації (узгодженість дій)	Комплекс 4. Вправи для розвитку швидкості і сили, координації, гнучкості	Комплекс 5. Вправи для розвитку сили і рівноваги	Комплекс 6. Вправи для розвитку швидкості та вибухової сили, гнучкості, координації	Комплекс 7. Вправи для розвитку координації, злагодженості та сумісності в парі	Комплекс 8. Вправи для розвитку спритності, силової витривалості та вибухової сили	Комплекс 9. Вправи для розвитку спеціальної та швидкісної витривалості
1									
Пн.	■	■							
Ср.			■						■
Пт.				■	■				
2									
Пн.		■	■						
Ср.				■		■			
Пт.							■	■	
3									
Пн.	■				■				
Ср.						■	■		
Пт.				■					■
4									
Пн.						■			■
Ср.					■			■	
Пт.			■				■		

Примітка. Заштриховані ті комплекси вправ, які використовувались в зазначений день тижня

Четвертий тиждень мезоциклу спеціально-підготовчого етапу передував змагальному періоду. Були використані вправи комплексу 8 для розвитку спритності, силової витривалості та вибухової сили, і комплексу 7 для розвитку координації, злагодженості та сумісності в парі. Також використовували вправи комплексів 3, 5, 6 для розвитку координації, вибухової сили та швидкості. На першому тренувальному занятті четвертого тижня використовувалися вправи комплексу 9, які спрямовані на розвиток спеціальної та швидкісної витривалості. За 2-3 дні до змагань знижувалася інтенсивність фізичної роботи, щоб спортсмени мали можливість показати свій максимальний результат на цих змаганнях.

У четвертому розділі «Впровадження диференційованої програми розвитку рухових якостей танцюристів у спортивних танцях та перевірка її ефективності» подано загальну характеристику фізичної підготовленості спортсменів-танцюристів на різних етапах дослідження, проведено аналіз і порівняння показників фізичного стану, функціональної та фізичної підготовленості танцюристів ОГ і КГ до і після проходження експерименту.

Перед початком дослідження показники фізичного стану, функціональної та фізичної підготовленості спортсменів ОГ достовірно не відрізнялися від показників танцюристів КГ ($p > 0,05$). Аналіз рівня фізичного стану і функціональної підготовленості спортсменів-танцюристів після проходження експерименту за допомогою визначення ЧСС, проведення проби Генчі, проби Штанге, індексу Руф'є, ІМТ показав достовірне покращення результатів виконання тестів у спортсменів-танцюристів ОГ, які займалися за розробленою диференційованою програмою розвитку рухових якостей ($p \leq 0,01$), порівняно з аналогічними показниками спортсменів КГ, які тренувалися за загальноприйнятою програмою клубу ($p \geq 0,05$).

Аналіз показників швидкісної, швидкісно-силової підготовленості, силової і спеціальної витривалості, координації, здатності зберігати статичну і динамічну рівновагу, показників рухливості хребта, суглобів плечового поясу, кульшових і надп'яtkово-гомiлкових суглобів спортсменів-танцюристів свiдчить про те, що у більшості випадків спортсмени-танцюристи ОГ, які працювали за диференційованою програмою розвитку рухових якостей, мали статистично достовірні покращення результатів виконання тестів у процесі експерименту ($p \leq 0,05-0,01$). У порівнянні з цим, спортсмени-танцюристи КГ мали позитивну тенденцію до приросту значень показників, але вони не були статистично підтверджені ($p \geq 0,05$). Таким чином після проходження експерименту були отримані статистично достовірні відмінності між спортсменами-танцюристами КГ і ОГ ($p \leq 0,05-0,01$).

Зміни, що відбулися в показниках провідних рухових якостей спортсменів-танцюристів ОГ і КГ у процесі експерименту (%), дали можливість оцінити ефективність розробленої диференційованої програми розвитку рухових якостей.

Аналіз рівня швидкісно-силової підготовленості спортсменів-танцюристів обох груп після проходження експерименту показав покращення результатів виконання тесту «стрибок у довжину з місця» спортсменами-танцюристами ОГ на 4,9% і КГ – на 1,1% у порівнянні з даними до проходження експерименту. Можна зробити висновок, що спортсмени-танцюристи ОГ показали кращий результат на 3,8%, ніж КГ у кінці експерименту. За показником швидкісної підготовленості у тесті «біг 30 м» спортсмени-танцюристи ОГ покращили свої результати після експерименту на 33,3% у порівнянні з вихідними даними, а показник КГ залишився незмінним.

Аналіз показників силової та спеціальної витривалості спортсменів-танцюристів ОГ після експерименту свiдчить про покращення результатів показника силової витривалості у тестах «піднімання тулуба з положення лежачи з зігнутими ногами» – на 13,7%, «піднімання і опускання прямих ніг за 1 хв», «згинання та

розгинання рук в упорі лежачи» – на 30,8% і 60% відповідно. Показник спеціальної витривалості («стрибки зі скакалкою за 1 хв») покращився на 16,7% (табл. 2).

Таблиця 2

**Показники фізичної підготовленості спортсменів-танцюристів
ОГ і КГ до і після експерименту**

Тести для визначення показників	Значення показників										
	КГ (n=15)					ОГ (n=15)					p*
	до		після		p	до		після		p	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S		\bar{x}	S	\bar{x}	S		
Стрибок у довжину з місця (см)	189	21	191	19	≥0,05	183	17	192	17	≥0,05	
Біг 30 м (с)	6	1	6	1	≥0,05	6	1	4	1	≤0,05	≤0,01
Піднімання тулуба з в.п. лежачи з зігнутими ногами (разів)	50	9	51	8	≥0,05	51	9	58	6	≤0,05	≤0,05
Піднімання і опускання прямих ніг за 1 хв (разів)	26	6	27	6	≥0,05	26	7	34	4	≤0,01	≤0,01
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (разів)	26	10	29	11	≥0,05	25	11	40	11	≤0,01	≤0,01
Стрибки зі скакалкою за 1 хв (разів)	127	25	130	23	≥0,05	114	26	133	16	≤0,05	≥0,05
Човниковий біг 3 × 10 м (с)	7	1	7	1	≥0,05	8	1	6	1	≤0,01	≥0,05
Проба Ромберга (с)	104	24	107	23	≥0,05	105	25	117	6	≥0,05	≥0,05
Утримання основної танцювальної стійки на всій стопі з відкритими очима (с)	153	37	155	34	≥0,05	153	44	172	20	≥0,05	≥0,05
Утримання основної танцювальної стійки на півпальцях, з відкритими очима (с)	39	18	42	16	≥0,05	40	21	57	13	≤0,05	≤0,05
Утримання основної танцювальної стійки на всій стопі з заплющеними очима (с)	34	17	36	17	≥0,05	31	16	47	12	≤0,01	≤0,05
Утримання основної танцювальної стійки на півпальцях, з заплющеними очі (с)	6	2	7	2	≥0,05	5	2	10	3	≤0,01	≤0,01
Ходьба по гімнаст. лаві (с)	6	1	5	1	≥0,05	6	1	4	1	≤0,01	≤0,01
Нахил вперед з в.п. стоячи на лавці (см)	11	4	13	4	≥0,05	10	3	14	3	≤0,01	≥0,05
З'єднати руки за спиною (см)	12	6	14	6	≥0,05	14	7	17	7	≥0,05	≥0,05
Шпагат правою (см)	13	9	11	8	≥0,05	14	7	7	4	≤0,01	≥0,05
Шпагат лівою (см)	12	9	10	8	≥0,05	13	8	7	4	≤0,05	≥0,05
Прямий шпагат (см)	18	9	16	8	≥0,05	18	6	9	5	≤0,01	≤0,05
Максимальне розгинання стопи (см)	9	2	9	2	≥0,05	10	2	12	2	≤0,01	≤0,01
Максимальне згинання стопи (см)	4	2	3	2	≥0,05	4	2	2	2	≤0,05	≥0,05

Примітки: p – рівень значущості при порівнянні показників групи до та після проходження експерименту;

p* – рівень значущості при порівнянні показників КГ і ОГ після проходження експерименту

Спортсмени-танцюристи КГ за аналогічними показниками покращили свої результати на 2%, 3,9%, 11,5% відповідно. За показником спеціальної витривалості у тесті «стрибки зі скакалкою за 1 хв» КГ покращила результат на 2,4%.

У цілому, спортсмени-танцюристи ОГ покращили свої результати за показником силової витривалості у тестах: «піднімання тулуба з положення лежачи з зігнутими ногами» і «піднімання і опускання прямих ніг за 1 хв», «згинання та розгинання рук в упорі лежачи» відповідно на 11,7%, 26,9% і 48,5% більше за показники спортсменів-танцюристів КГ, які займалася за загальноприйнятою програмою клубу. Показник спеціальної витривалості у тесті «стрибки зі скакалкою за 1 хв» танцюристів ОГ покращився на 14,3% більше, ніж у КГ після проходження експерименту.

Аналіз змін, що відбулися у показниках координації, здатності зберігати статичну і динамічну рівновагу спортсменів-танцюристів ОГ і КГ після проходження експерименту дав можливість зробити такі висновки:

1) за показником координації у тесті «човниковий біг 3 × 10 м» спортсмени-танцюристи ОГ після експерименту покращили свій результат на 25% у порівнянні зі своїм вихідним значенням; 2) значення показника статичної рівноваги зросли на 100% у тесті: «утримання основної танцювальної стійки, стоячи на півпальцях, з заплющеними очима», на 51,6% – у тесті «утримання основної танцювальної стійки, стоячи на всій стопі, з заплющеними очима») і на 42,5% – «утримання основної танцювальної стійки, стоячи на півпальцях, з відкритими очима»; 3) інші значення показника статичної рівноваги збільшилися на 11,4% («проба Ромберга»), 12,4% («утримання основної танцювальної стійки, стоячи на всій стопі, з відкритими очима») у порівнянні з даними до проведення експерименту. Показник динамічної рівноваги («ходьба по гімнастичній лаві») покращився на 33,3%.

Найбільший приріст результатів спортсменів-танцюристів КГ після проведення експерименту був отриманий за показниками статичної рівноваги (у тесті «утримання основної танцювальної стійки, стоячи на півпальцях, з заплющеними очима») і динамічної рівноваги (у тесті «ходьба по гімнастичній лаві»), відповідно на 16,7% і 16,7%, у порівнянні з даними до проходження експерименту.

Аналіз змін показників спортсменів-танцюристів ОГ і КГ (%) після проходження експерименту показав перевагу ОГ над КГ, що підтвердило ефективність використання диференційованої програми розвитку рухових якостей.

За результатом виконання тесту на координацію («човниковий біг 3 × 10 м») у спортсменів-танцюристів ОГ відбулося покращення показників на 25% більше, ніж у КГ після проходження експерименту.

У спортсменів ОГ результати виконання тестів для визначення статичної рівноваги після проходження експерименту показали покращення на 8,5% («проба Ромберга»), на 11,1% («утримання основної танцювальної стійки, стоячи на всій стопі, з відкритими очима»), на 34,8 % («утримання основної танцювальної стійки, стоячи на півпальцях, з відкритими очима»), на 45,7% («утримання основної танцювальної стійки, стоячи на всій стопі, з заплющеними очима»), на 83,3% («утримання основної танцювальної стійки, стоячи на півпальцях, з заплющеними

очима») більше за показники КГ. Показник динамічної рівноваги («ходьба по гімнастичній лаві») спортсменів-танцюристів ОГ покращився на 16,6% більше, ніж у КГ.

Аналіз показників рухливості хребта, суглобів плечового поясу, кульшових і надп'яtkово-гомiлкових суглобів спортсменів-танцюристів ОГ після проходження експерименту свiдчить про покращення результатів у порiвнянні з вихiдними показниками. А саме, показник рухливості хребта («нахил вперед з положення, стоячи на лавці») збільшився на 40% у порiвнянні з результатами ОГ до початку експерименту. Показник рухливості кульшових суглобів покращився у тестах «шпагат правою» та «шпагат лівою» – на 50% і 46,2% відповідно; у тесті «прямий шпагат» – на 50%. Також було відмічено покращення показників рухливості надп'яtkово-гомiлкових суглобів у тестах «максимальне розгинання стопи, сидячи на підлозі і притуливши її до стіни» та «максимальне згинання стопи, сидячи на підлозі» – на 20% і 50% відповідно. Показник рухливості суглобів плечового поясу в тесті «з'єднати руки за спиною» покращився на 21,4%.

У спортсменів-танцюристів КГ після проходження експерименту відзначено незначний приріст окремих показників (рухливості хребта і суглобів плечового поясу): 18,2% і 16,7% відповідно.

Порiвняльний аналіз отриманих показників обох груп спортсменів-танцюристів після проходження експерименту дав можливість зробити такі висновки:

1) у спортсменів-танцюристів ОГ показник рухливості хребта у тесті «нахил вперед з положення, стоячи на лавці» покращився на 21,8% більше, ніж у КГ; 2) за показником рухливості суглобів плечового поясу (у тесті «з'єднати руки за спиною») значення ОГ покращилось на 4,7%; 3) спортсмени-танцюристи ОГ за показником рухливості кульшових суглобів у тестах «шпагат правою», «шпагат лівою», «прямий шпагат» показали кращий результат на 34,6%, 29,5%, 38,9% відповідно; 4) за показником рухливості надп'яtkово-гомiлкових суглобів у тестах «максимальне розгинання стопи, сидячи на підлозі і притуливши її до стіни», «максимальне згинання стопи, сидячи на підлозі» спортсмени-танцюристи ОГ перевищили результати КГ на 20% і 25% відповідно.

Після проходження експерименту спортсмени-танцюристи ОГ достовірно покращили результати тестування показників: здатність зберігати статичну рівновагу – на 64,7%, рухливість кульшових суглобів – 48,7%, рухливість хребта – 40%, рухливість надп'яtkово-гомiлкових суглобів – 35%, силова витривалість – 34,8%, швидкісні здібності – 33,3%, здатність зберігати динамічну рівновагу – 33,3%, координація – 25%, спеціальна витривалість – 16,7%.

Таким чином, найвищий середній відсоток статистично достовірного покращення показників спортсменів-танцюристів ОГ після проходження експерименту відзначено у тестах на визначення координації, здатності зберігати статичну і динамічну рівновагу – 50,5%. Зареєстровано покращення показників рухливості хребта, кульшових і надп'яtkово-гомiлкових суглобів – на 42,7%, силової витривалості – на 34,8%, швидкісних здібностей – на 33,3%.

Порівняльний аналіз отриманих показників фізичної підготовленості спортсменів-танцюристів ОГ і КГ після проходження експерименту підтверджує ефективність застосування розробленої диференційованої програми розвитку рухових якостей спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

З огляду на гендерні особливості, було прийнято рішення здійснити аналіз показників фізичної підготовленості спортсменок і спортсменів окремо.

Після проходження експерименту спортсменки ОГ достовірно покращили результати виконання тестів на визначення таких показників: здатність зберігати статичну рівновагу – 64,6%, рухливість кульшових суглобів – 58,8%, рухливість хребта – 40%, силова витривалість – 39,5%, здатність зберігати динамічну рівновагу – 33,3%, координація – 25%, швидкісні здібності – 16,7%, швидкісно-силові здібності – 4,1%.

Найвищий середній відсоток статистично достовірного покращення показників спортсменок ОГ після проходження експерименту відзначено у тестах на визначення рухливості хребта і кульшових суглобів – 49,4%; координації, здатності зберігати статичну і динамічну рівновагу – 46,9%. Показник силової витривалості покращився на 39,5%, показники швидкісно-силових здібностей – на 10,4%.

Заняття за розробленою програмою найбільше усього вплинули на покращення результатів виконання тестів для визначення статичної і динамічної рівноваги, координації, рухливості кульшових суглобів і хребта, а також розвитку силової витривалості спортсменок.

У кінці експерименту спортсмени ОГ достовірно покращили результати виконання тестів за такими показниками: рухливість хребта – 50%, силова витривалість – 41,6%, рухливість кульшових суглобів – 40,1%, швидкісні здібності – 33,3%, рухливість надп'яtkово-гомiлкових суглобів – 30%, координація – 25%, здатність зберігати динамічну рівновагу – 20%.

У результаті впровадження розробленої диференційованої програми розвитку рухових якостей, за якою працювали спортсмени ОГ, вдалося досягти найвищого середнього відсотку статистично достовірного покращення у показниках: координації, здатності зберігати статичну і динамічну рівновагу (48,3%); силової витривалості (41,6%), рухливості хребта, надп'яtkово-гомiлкових і кульшових суглобів (38,4%), швидкісних здібностей (33,3%).

Можна зробити висновок, що розроблена диференційована програма розвитку рухових якостей, за якою працювали спортсменки і спортсмени ОГ, довела свою ефективність, враховуючи результати проведеного експерименту.

Під час дослідження було виділено три пари спортсменів-танцюристів ОГ, для яких була скоригована програма їхньої підготовки. Крім того, що пари тренувались за диференційованою програмою розвитку рухових якостей, вони додатково використовували комплекси вправ на розвиток тих рухових якостей, які були нижчими за середній рівень по групі в цілому до початку експерименту. Ці комплекси вправ включались у тренувальні заняття три рази на тиждень (понеділок, середа, п'ятниця) на завершальному етапі розминки та під час основної частини тренування.

У першій парі спортсменів були виявлені найгірші значення за показниками координації, здатності зберігати статичну і динамічну рівновагу. Тому нами було запропоновано додатково включити комплекси вправ на розвиток координації в індивідуальну програму підготовки цих спортсменів-танцюристів. У понеділок спортсмени працювали за комплексами 2 і 4 (вправи 2-6), у середу – за вправами комплексів 5 і 6. У п'ятницю використовували вправи комплексу 7. Після проходження експерименту показники координації, здатності зберігати статичну і динамічну рівновагу покращились.

Друга пара відставала від групи за показниками сили, силової та спеціальної витривалості. Тому в індивідуальну програму підготовки даної пари були додатково включені комплекси вправ на розвиток сили, силової та спеціальної витривалості. У понеділок спортсмени працювали за допомогою комплексів 2 і 4 (вправи 2-4). Вправи комплексу 4 робились в більш повільному темпі та вдвічі довше за часом, ніж у розробленій програмі. У середу використовувались вправи комплексів 5 і 8, у п'ятницю включалися вправи комплексу 9. Після проходження експерименту показники сили, силової та спеціальної витривалості покращились.

У третій парі були виявлені найслабшими показники рухливості хребта, суглобів плечового поясу, кульшових і надп'яtkово-гомількових суглобів. В індивідуальну програму підготовки спортсменів-танцюристів були включені комплекси вправ на розвиток гнучкості в кінці тренувального заняття. У понеділок спортсмени використовували комплекс 3 (вправа 5), у середу – комплекс 4 (вправи 2-4, 6), у п'ятницю – комплекс 6 (вправа 7).

Всі вправи виконувались танцюристами як самостійно, так і за допомогою партнера, у повільному темпі з великою амплітудою рухів у суглобах. Після проходження експерименту відзначено покращення показників рухливості хребта, суглобів плечового поясу, кульшових і надп'яtkово-гомількових суглобів.

Можна зробити висновок, що розроблена індивідуальна програма згідно якої працювали пари спортсменів ОГ довела свою ефективність, враховуючи результати проведеного експерименту. Розроблену авторську програму можна рекомендувати тренерам та спортсменам для ефективного застосування у підготовчому та змагальному періодах річної підготовки.

У п'ятому розділі «**Аналіз і узагальнення результатів дослідження**» проведено узагальнення основних даних і теоретичного аналізу, сформовані основні результати дисертаційного дослідження, розкрита практична і теоретична значущість проведеної роботи. Проведено порівняльний аналіз отриманих результатів дослідження з існуючою теоретико-практичною інформацією інших авторів стосовно даної теми. Сформульовано наукові положення трьох рівнів новизни, а саме ті, що доповнюють, розширюють та отримані вперше.

Набули подальшого розвитку наукові відомості щодо процесу планування спеціальної фізичної підготовки у річному циклі спортсменів-танцюристів на етапі спеціалізованої базової підготовки (О.М. Демідова, 2015); особливостей використання засобів і методів фізичної підготовки спортсменів-танцюристів (Т.П. Осадців, 2004; Т.Р. Грицишин, 2007; М.О. Терехова, 2008; В.А. Сивицький, 2012; В.А. Александрова, 2013; Г.П. Артем'єва, 2014); а також особливостей

побудови навчально-тренувального процесу на етапі спеціалізованої базової підготовки (Т.Н. Кравчук, 2010; Н.О. Андреева, 2011; Є.С. Тимченко, 2012).

Доповнено і розширено наукові дані щодо диференційованого підходу до розвитку рухових якостей танцюристів на етапі спеціалізованої базової підготовки (Я.І. Гнатчук, 2007; В.Ю. Сосіна, 2013; Х.Р. Хіменес, 2010, 2013, 2014, 2016; М.М. Линець, 2007, 2010, 2013, 2014, 2016, 2017).

Результати власних досліджень дозволили також виділити дані, які є **новими**:

– розроблено і обґрунтовано диференційовану програму розвитку рухових якостей кваліфікованих спортсменів-танцюристів на етапі спеціалізованої базової підготовки, яка містить комплекси спеціальних вправ, що використовуються для вдосконалення фізичної підготовленості під час індивідуальних та групових занять в спортивних танцях;

– виявлено провідні рухові якості спортсменів-танцюристів на етапі спеціалізованої базової підготовки, які визначають успішність виступів спортсменів у європейській та латиноамериканській програмах;

– систематизовано тренувальні засоби і методи фізичної підготовки для спортсменів-танцюристів на етапі спеціалізованої базової підготовки, які представлено у 9 комплексах вправ, спрямованих на розвиток і вдосконалення провідних рухових якостей танцюристів, встановлено послідовність їх використання в межах мезо- і мікроциклів річної підготовки.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури, даних мережі Інтернет та досвіду практичної діяльності провідних фахівців зі спортивних танців дозволили виявити проблемні питання та особливості вдосконалення фізичної підготовки спортсменів-танцюристів, визначити провідні рухові якості та науково обґрунтувати цілеспрямоване використання засобів і методів їх розвитку, як основи формування передумов для досягнення високих результатів у процесі змагальної діяльності танцюристів.

2. У практиці спортивних танців найчастіше навчально-тренувальний процес здійснюється шляхом багаторазового повторення танцювальних композицій і змагальних вправ без цілеспрямованого розвитку рухових якостей, що знижує якість та ефективність процесу підготовки. Виявлено, що недостатній рівень фізичної підготовленості спортсменів-танцюристів негативно впливає на виконання їх композицій на міжнародних і всеукраїнських змаганнях зі спортивних танців і призводить до зниження загальної оцінки з боку суддів. У зв'язку з цим, однією з актуальних проблем підготовки кваліфікованих танцюристів є розробка диференційованої програми розвитку рухових якостей на етапі спеціалізованої базової підготовки.

3. Виявлено провідні рухові якості кваліфікованих спортсменів-танцюристів на етапі спеціалізованої базової підготовки. У результаті опитування провідних вітчизняних фахівців зі спортивних танців (51 особа) встановлено, що у цих видах змагальних програм прояв рухових якостей має різний рівень значущості. Так, для

успішного оволодіння європейською програмою необхідно мати високий рівень координації, яку на перше місце поставили 98% респондентів; на друге місце – витривалість (94%); на третє – швидкісні здібності (58%); на четверте – гнучкість (57%); на п'яте – силові здібності (35% опитаних). У латиноамериканській програмі, згідно з думкою фахівців, перше місце також займає координація (98% респондентів), друге – витривалість (92%), третє – швидкість (84%), четверте – гнучкість (80%), п'яте – силові здібності (59% опитаних).

4. Систематизовано тренувальні засоби і методи фізичної підготовки спортсменів-танцюристів на етапі спеціалізованої базової підготовки, які включено у розроблені комплекси вправ, що спрямовані на розвиток і вдосконалення провідних рухових якостей; встановлено послідовність їх використання в межах мезо- і мікроциклів. Виділено структуру і зміст тренувальних занять з фізичної підготовки для підготовчого та змагального періодів, створено принципову схему побудови річної підготовки кваліфікованих спортсменів-танцюристів з орієнтацією на головні змагання річного циклу.

Розроблено і обґрунтовано диференційовану програму розвитку рухових якостей кваліфікованих танцюристів, суть якої полягає у цілеспрямованому розвитку провідних рухових якостей, що є передумовою високого рівня їх фізичної підготовленості. Програма включає 9 комплексів, що містять 45 спеціально підібраних танцювальних вправ і комбінацій, які є специфічними для спортивних танців та відповідають вимогам техніки виконання змагальних програм спортсменів.

5. Аналіз показників фізичного стану та функціональної підготовленості (ЧСС, проба Генчі, проба Штанге, індекс Руф'є, ІМТ) після проходження експерименту свідчить про достовірне покращення результатів виконання тестів у спортсменів-танцюристів основної групи, які займалися за розробленою диференційованою програмою розвитку рухових якостей ($p \leq 0,01$), порівняно з аналогічними показниками спортсменів контрольної групи, які тренувалися за програмою клубу ($p \geq 0,05$).

6. У результаті впровадження диференційованої програми розвитку рухових якостей у спортсменів-танцюристів основної групи відмічається достовірне покращення показників фізичної підготовленості: здатності зберігати статичну і динамічну рівновагу – на 50,5%, рухливості хребта, кульшових і надп'яtkово-гомількових суглобів – на 42,7%, силовій витривалості – на 34,8%, швидкісних здібностей – на 33,3% ($p \leq 0,05-0,01$). У порівнянні з цим, контрольна група мала позитивну тенденцію до приросту показників, але вона не була статистично підтверджена ($p \geq 0,05$).

7. Для оцінки впливу розробленої диференційованої програми розвитку рухових якостей з урахуванням гендерних особливостей був проведений аналіз показників фізичної підготовленості окремо спортсменів і спортсменок обох груп. Спортсменки основної групи наприкінці експерименту достовірно покращили такі показники: здатність зберігати статичну рівновагу – на 64,6%, рухливість кульшових суглобів – на 58,8%, рухливість хребта – на 40%, силова витривалість – на 39,5%, здатність зберігати динамічну рівновагу – на 33,3%, координація – на 25%, швидкісні здібності – на 16,7%, швидкісно-силові здібності – на 4,1% ($p \leq 0,05-0,01$).

Спортсмени основної групи покращили у середньому результати виконання тестів за такими показниками: рухливість хребта – на 50%, силова витривалість – на 41,6%, рухливість кульшових суглобів – на 40,1%, швидкісні здібності – на 33,3%, рухливість надп'яtkово-гомiлкових суглобів – на 30%, координація – на 25%, здатність зберігати динамічну рівновагу – на 20% ($p \leq 0,05-0,01$).

8. Обґрунтовано ефективність використання розробленої диференційованої програми розвитку рухових якостей, які визначають успішність змагальної діяльності кваліфікованих танцюристів під час виконання європейської та латиноамериканської програм, що дозволило удосконалити процес фізичної підготовки спортсменів-танцюристів на етапі спеціалізованої базової підготовки за рахунок включення комплексів спеціально розроблених і підібраних фізичних вправ з урахуванням специфіки виду спорту.

Перспективи подальших досліджень полягають у впровадженні диференційованої програми розвитку рухових якостей у річний цикл підготовки кваліфікованих спортсменів-танцюристів з визначенням обсягів загальної, спеціальної та допоміжної фізичної підготовки.

СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. Тракалюк Т.А. Становление и развитие спортивного танца в мире. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фіз. культури (фіз. культура і спорт). 2014;9(50):144-9.

2. Тракалюк Т.А. Сравнительный анализ функционального состояния общеподготовительного периода квалифицированных танцоров-спортсменов на этапе специализированной базовой подготовки. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фіз. культури (фіз. культура і спорт). 2016;6(76):128-32. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

3. 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;4:16-20. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає в постановці завдань дослідження, визначенні методів та узагальненні даних. Внесок співавтора – допомога в проведенні дослідження.*

4. Тракалюк Т. Анализ эффективности разработанной дифференцированной программы развития двигательных качеств спортсменов-танцоров на этапе специализированной базовой подготовки. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2017;4(60):104-8. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

5. Тракалюк Т, Єременко О. Ефективність диференційованої програми розвитку рухових якостей кваліфікованих спортсменок на етапі спеціалізованої базової підготовки у спортивних танцях. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2018;2:40-5. Фахове видання України, яке включено до міжнародної

наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає у постановці мети та завдань, проведенні дослідження. Внесок співавтора – участь в обговоренні результатів дослідження.*

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

1. Тракалюк ТА, Еременко АА. Усовершенствование физической подготовки квалифицированных танцоров в спортивных танцах. В: Молодь та олімпійський рух: зб. тез доп. 8-ї Міжнар. наук. конф. молодих учених, присвяч. 85-річчю НУФВСУ [Інтернет]; 2015 Верес 10-11; Київ. Київ: НУФВСУ; 2015. с. 140-1. Доступно: <https://uni-sport.edu.ua/content/naukovi-konferenciyi-ta-seminary> *Особистий внесок здобувача полягає у постановці завдань дослідження, визначенні методів та узагальненні даних. Внесок співавтора – участь в обговоренні результатів дослідження.*

2. Тракалюк ТА. Специальная физическая подготовка квалифицированных танцоров в спортивных танцах. В: Молодь та олімпійський рух: зб. тез доп. 9-ї Міжнар. наук. конф. молодих учених [Інтернет]; 2016 Жовт 12-13; Київ. Київ: НУФВСУ; 2016. с. 94-5. Доступно: <https://uni-sport.edu.ua/content/naukovi-konferenciyi-ta-seminary>

АНОТАЦІЯ

Тракалюк Т.О. Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих танцюристів на основі розробки диференційованої програми розвитку рухових якостей. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2020.

У дисертації розглянуто проблему вдосконалення фізичної підготовки спортсменів-танцюристів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Виявлено провідні рухові якості спортсменів-танцюристів з урахуванням вимог латиноамериканської і європейської програм спортивних танців та розроблено диференційовану програму розвитку цих якостей.

Обґрунтовано зміст розробленої диференційованої програми розвитку рухових якостей; описані комплекси вправ, спрямовані на вдосконалення фізичної підготовки спортсменів-танцюристів. Подано загальну характеристику фізичної підготовленості спортсменів-танцюристів на різних етапах дослідження, проведено аналіз і порівняння показників фізичного стану, функціональної та фізичної підготовленості танцюристів контрольної і основної груп до і після проходження експерименту. Результати аналізу дозволили виявити достовірні покращення показників основної групи спортсменів-танцюристів, яка працювала за диференційованою програмою розвитку рухових якостей ($p \leq 0,05$).

Ключові слова: спортивні танці, удосконалення, фізична підготовка, спортсмени-танцюристи, етап спеціалізованої базової підготовки, програма, рухові якості.

ABSTRACT

Trakaliuk T.O. Improvement of qualified dancers physical training on the basis of the differentiated program of motor qualities development. – Qualified scientific work on the rights of the manuscript.

Dissertation for a candidate degree in physical education and sports, specialty 24.00.01 – olympic and professional sports. – National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, 2020.

The dissertation devoted to the problem of dancers-athletes physical qualities improvement on the stage of specialized basic training. The leading motor qualities of dancers have been identified, taking into account the Latin American and European sports dance programs and a differentiated program for the development of these qualities has been developed.

Improvement of the athletes training system is one of the main problems of the theory and methodology of modern sports. Analysis of special literature shows that sport dancing, becoming a sport, urgently requires the development of scientific bases for the organization of the training process, a critical rethinking of the tools, forms and methods of physical training used today.

Until now, both research data and recommendations of practitioners related to the use of physical training in the training of dancers at the stage of specialized basic training are almost absent.

One of the urgent problems of sport dances is the development of simple and accessible sets or blocks of exercises that allow competently, on a scientific basis, to carry out physical training of qualified dancers in sport dances.

Based on this analysis, a differentiated program for the development of motor skills of qualified dancers in sport dances was developed and scientifically substantiated.

The essence of the developed differentiated program for the development of motor skills of qualified dancers is the purposeful development of motor skills: strength, endurance, speed, flexibility and coordination, which is a prerequisite for a high level of their physical fitness.

Created program of motor qualities development of qualified dancers includes means of special physical training, specially developed complexes of exercises, dance combinations and means which have been selected taking into account requirements of specificity of competitive activity, and also requirements to motor, functional possibilities and special technical characteristics of movements. The use of this program has significantly improved the physical and technical fitness of athletes.

The program provides physical training in daily rotation with the performance of Latin American and European competition programs. A separate training session includes special sets of exercises developed on the basis of identified leading motor skills, including: special exercises for balance and dance combinations for the development of coordination skills, exercises for the development of speed and strength abilities, explosiveness, agility and flexibility. Also, the program includes a set of exercises to develop general endurance.

According to the results of the analysis of the experience of foreign, domestic professional coaches and own experience, 9 sets of special exercises of differentiated program were developed, of which 8 sets (sets № 2-9) are aimed at improving the leading motor skills of dancers. In total, these complexes contain 45 specially selected dance exercises and combinations that are specific to sport dances and close to competitive programs. One set of differentiated programs contains from 4 to 7 exercises, some of these exercises are divided into additional exercises.

It is recommended to use a differentiated program of motor skills development for coaches and athletes during the preparatory and competitive period of annual training. In our work the technology of application of complexes of exercises of the differentiated program of development of motor qualities of qualified sportsmen-dancers in an annual cycle of preparation is shown.

The general characteristic of physical fitness of sportsmen-dancers at various stages of research is given, the analysis and comparison of indicators of functional and special physical fitness of dancers of control and basic groups before and after passing of experiment is carried out.

The main results of the dissertation research are formed, the practical and theoretical significance of the conducted work is revealed. A comparative analysis between the results of the study and the existing theoretical and practical information of other scientific authors on this topic. As a result, in the process of dissertation research, three groups of data were obtained: the results that confirm the existing data, complement and are completely new.

Key words: sports dances, improvement, physical training, dancers-athletes, stage of specialized basic training, program, motor qualities.

Підписано до друку 25.08.2020 р. Зам. № 844.
Формат 60x84 1/16. Папір офсетний. Друк – цифровий.
Наклад 100 прим. Ум. друк. арк. 0,9.
Друк ЦП «КОМПРИНТ». Свідоцтво ДК №4131 від 04.08.2011 р.
м. Київ, вул. Предславинська, 28
095-941-84-99, 067-209-54-30
email: komprint@ukr.net