

МІНІСТЕРСТВО ОСІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
УКРАЇНИ

КАФЕДРА ХОРЕОГРАФІЇ І ТАНЦЮВАЛЬНИХ ВИДІВ СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня бакалавра
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт,
освітньою програмою «Спортивні танці»

на тему: **«ОСОБЛИВОСТІ СПІВВІДНОШЕННЯ ТА НАПОВНЕННЯ
КОМПОНЕНТІВ ПІДГОТОВКИ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП У
СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ»**

здобувача вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня
Прокопчук Вероніки Миколаївни

Науковий керівник:
Рожкова Тетяна Андріївна
Кандидат наук з фізичного виховання і
спорту

Рецензент:
Соронович Ігор Михайлович
Кандидат наук з фізичного виховання і
спорту

Рекомендовано до захисту на засіданні
кафедри (протокол № ___ від ___ 20__ р.)

Завідувач кафедри:
Кандидат наук з фізичного виховання і
спорту
Соронович Ігор Михайлович

(підпис)

Київ – 2023

АНОТАЦІЯ

Дана кваліфікаційна робота викладена на 74 сторінках та містить 4 розділи, 10 рисунків, 53 літературних джерела в переліку посилань, з яких 12 – іноземного походження.

Об'єктом дослідження є навчально-тренувальний процес спортсменів-танцюристів різних вікових категорій у спортивних танцях.

Предмет роботи – це наповнення та особливості підготовки спортсменів танцюристів відповідно до їх вікової категорії та фізіологічного розвитку.

Метою роботи є визначення та обґрунтування співвідношення, наповненості та особливостей різних видів підготовки спортсменів-танцюристів в залежності від вікових категорій та рівня майстерності.

Проблема особливостей співвідношення компонентів спортивної підготовки та їх наповнення в різних вікових групах у спортивних танцях розглядалася у роботах таких відомих людей, як М. Вінкельхаус [2], С. Бріа [3] та М. Фаїна [4]. Однак на даний момент, в умовах стрімкого розвитку спортивних танців та швидкого підвищення рівня спортсменів-танцюристів, цих досліджень залишається недостатньо для того, щоб повноцінно розкрити питання відмінностей співвідношень компонентів підготовки у спортивних танцях в залежності від вікових особливостей спортсмена.

Основними завданнями даної кваліфікаційної роботи є дослідження та аналіз спеціальної науково-методичної літератури, пов'язаної зі спортивною підготовкою та відсотковим відношенням її компонентів у різних видах спорту, проведення дослідження, а також визначення закономірностей та особливостей організації спортивної підготовки спортсменів різних вікових категорій у різних видах спорту та формулювання особливостей наповненості підготовки танцюристів та співвідношення видів спортивної підготовки в залежності від рівня майстерності та вікової категорії спортсменів у спортивних танцях.

В рамках виконання роботи було створене та проведене опитування спортсменів-танцюристів різних вікових категорій. Отриманні дані були

проаналізовані та використані для визначення тенденції організації підготовки різних вікових категорій у спортивних танцях. На фінальному етапі виконання роботи було підготовано рекомендації щодо вдосконалення навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів-танцюристів з урахуванням їхньої вікової категорії.

У першому розділі представлені основні відомості про такі складові підготовки спортсменів як:

- психологічна;
- теоретична;
- фізична;
- технічна;
- тактична;
- інтегральна.

Також було досліджено інформацію про їхнє наповнення та співвідношення у різних вікових категоріях та різних видах спорту. У другому розділі представлені дані про методи та організацію дослідження. В третьому розділі викладений аналіз опитування, а також виділено основні тенденції побудови підготовки спортсменів різних вікових категорій у сучасному танцювальному спорті. Четвертий розділ містить аналіз та узагальнення результатів дослідження, а також рекомендації щодо організації та наповнення тренувального процесу спортсменів-танцюристів у різних вікових категоріях.

За результатами виконання роботи зроблено висновки щодо організації тренувального процесу спортсменів-танцюристів різних вікових категорій та виведено рекомендації щодо корекції вже наявної системи організації.

Практичне значення одержаних результатів дослідження полягає в тому, що розроблені рекомендації на основі визначеного співвідношення та наповнення складових підготовки спортсменів танцюристів у різних вікових категоріях дозволять удосконалити навчально-тренувальний процес у системі спортивних танців, забезпечивши його вищу ефективність, та зменшивши відсоток вірогідності травмування танцюристів. Також отримані рекомендації

будуть сприяти раціоналізації тренувального процесу та подовженню періоду активної спортивної кар'єри танцюристів, зменшенню відсотку спортсменів, що покинули спорт через неправильно побудований тренувальний процес.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ОСНОВНІ ВІДОМОСТІ ПРО ВИДИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ, ОСОБЛИВОСТІ НАПОВНЕННЯ ТА СПІВВІДНОШЕННЯ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ВІКОВОЇ КАТЕГОРІЇ	11
1.1. Підготовка спортсменів до змагань: визначення, мета та завдання підготовки	11
1.2. Загальна характеристика психологічної підготовки та особливості психологічної підготовки у різних вікових категоріях	13
1.3. Загальна характеристика теоретичної підготовки та особливості теоретичної підготовки у різних вікових категоріях	18
1.4. Загальна характеристика фізичної підготовки та особливості фізичної підготовки у різних вікових категоріях.....	21
1.5. Загальна характеристика техніко-тактичної підготовки та особливості техніко-тактичної підготовки у різних вікових категоріях.....	25
1.6. Загальна характеристика інтегральної підготовки	30
Висновки до розділу 1	32
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	33
2.1. Методи дослідження.....	33
2.1.1. Аналіз спеціальних літературних та інтернет-джерел.....	33
2.1.2. Загальнонаукові методи	33
2.1.3. Соціологічний метод.....	34
2.1.4. Педагогічне спостереження.....	34
2.1.5. Методи математичної статистики.....	34
2.2. Організація дослідження	35
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ВИЗНАЧЕННЯ ОСНОВНИХ ТЕНДЕНЦІЙ ПОБУДОВИ ПРОЦЕСУ	

ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СУЧАСНОМУ ТАНЦЮВАЛЬНОМУ СПОРТІ.....	37
3.1. Сучасний танцювальний спорт та його основні характеристики і тенденції.....	37
3.2. Аналіз результатів опитування та визначення основних особливостей побудови тренувального процесу у спортивних танцях	39
Висновки до розділу 3	49
РОЗДІЛ 4. АНАЛІЗ ПРОБЛЕМАТИКИ ТА ВИЗНАЧЕННЯ РЕКОМЕНДАЦІЙ ЩОДО ПІДГОТОВКИ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП НА ОСНОВІ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	50
4.1. Сучасні тенденції та рекомендації побудови психологічної підготовки у спортивних танцях.....	50
4.2. Сучасні тенденції та рекомендації побудови теоретичної підготовки у спортивних танцях	53
4.3. Сучасні тенденції та рекомендації побудови фізичної підготовки у спортивних танцях	55
4.4. Сучасні тенденції та рекомендації побудови техніко-тактичної підготовки у спортивних танцях.....	57
Висновки до розділу 4.....	61
ВИСНОВКИ.....	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ.....	67
ДОДАТКИ	73

ВСТУП

Актуальність теми. Підготовка спортсменів-танцюристів – це дуже складний, багатогранний та індивідуальний для кожного окремого спортсмена процес. Саме правильно побудована система підготовки спортсмена до змагань відіграє вирішальну роль у результатах виступу будь-якого спортсмена на змаганнях. Для того, щоб організувати ефективний тренувальний процес, який забезпечить не тільки досягнення вищого рівня підготовки, а й запобігання ризиків для фізичного стану спортсмена, необхідно розуміти особливості побудови цього процесу для кожної вікової категорії [1].

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури свідчить про те, що інтегральна підготовка, а саме виведення взаємозв'язків всіх сторін підготовки спортсмена є одним з найважливіших аспектів підготовки спортсменів. Проблема тенденції розвитку спорту у напрямку ранньої спортивної спеціалізації та інтенсифікації навантажень виводить дослідження співвідношень сторін підготовки на новий рівень, а питання відмінностей процесу підготовки різних вікових категорій спортсменів стає все більш нагальним та актуальним.

Кожен тренер та спортсмен повинні чітко знати та розуміти схему підготовки та її особливості, необхідність враховувати фізіологічні, психологічні та інші фактори підготовки спортсменів-танцюристів, вміти розрахувати об'єм та інтенсивність навантажень спортсмена в кожній конкретній категорії для того, щоб досягти найкращої фізичної форми та максимальної вмотивованості. Тоді ефективність та результативність цієї підготовки підвищиться у декілька разів, а вірогідність травм, як фізичних, так і психологічних, в разі зменшиться, адже така підготовка буде відповідати особливостям та потребам спортсмена у кожній віковій групі.

Проблема особливостей співвідношення компонентів спортивної підготовки та їх наповнення в різних вікових групах у спортивних танцях розглядалася у роботах М. Вінкельхауса [2], С. Бріа [3], М. Фаїна [4]. Також в

«Навчальній програмі для дитячо-юнацьких спортивних шкіл» розглянуті та застосовані рекомендації щодо диференційованого підходу до підготовки спортсменів-танцюристів в залежності від їх віку, проте більшою мірою дане питання розглянуто стосовно фізичної підготовки. На даний момент цих досліджень залишається недостатньо для того, щоб повноцінно розкрити питання саме вікових особливостей та відмінностей співвідношень різних компонентів підготовки у спортивних танцях. Таким чином, дослідження, визначення та обґрунтування особливостей співвідношення та наповнення компонентів спортивної підготовки різних вікових груп у спортивних танцях є актуальним та в майбутньому забезпечить покращення ефективності процесу підготовки у спортивних танцях.

Мета роботи: визначення проблематики та обґрунтування співвідношення, наповненості та особливостей різних видів підготовки спортсменів-танцюристів в залежності від вікових категорій з визначенням відповідних рекомендацій.

Завдання роботи:

1. Дослідити та проаналізувати спеціальну науково-методичну літературу, пов'язану зі спортивною підготовкою та відсотковим відношенням її компонентів у різних видах спорту.
2. Визначити закономірності та особливості організації спортивної підготовки спортсменів різних вікових категорій у різних видах спорту та сформулювати особливості наповненості підготовки спортсменів та співвідношення видів спортивної підготовки в залежності від вікової категорії спортсменів у спортивних танцях.
3. Створити та провести опитування спортсменів-танцюристів різних вікових категорій. Проаналізувати результати дослідження та визначити тенденції організації підготовки різних вікових категорій у спортивних танцях.

4. Підготувати рекомендації щодо вдосконалення навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів-танцюристів з урахуванням їхньої вікової категорії.

Об'єкт дослідження: навчально-тренувальний процес спортсменів-танцюристів різних вікових категорій у спортивних танцях.

Предмет дослідження: наповнення та особливості підготовки спортсменів танцюристів відповідно до їх вікової категорії та фізіологічного розвитку.

Методи дослідження: для вирішення поставлених завдань було здійснено пошук, дослідження та аналіз спеціальної літератури та інтернет-джерел, створення, організація, проведення та аналіз опитування, педагогічне спостереження та тестування. Також були використані методи математичної статистики та відбулося опрацювання теорій та формування висновків.

Наукова новизна роботи полягає в тому, що:

- вперше було визначено рекомендоване співвідношення та наповнення складових підготовки спортсменів-танцюристів для досягнення найвищих спортивних результатів;
- теоретично обґрунтовано необхідність диференціації підходів до спортивного виховання різних вікових категорій у спортивних танцях;
- підготовлено рекомендації, які сприяють вдосконаленню тренувального процесу спортсменів-танцюристів з урахуванням вікових особливостей.

Практичне значення одержаних результатів дослідження полягає в тому, що розроблені рекомендації на основі визначеного співвідношення та наповнення складових інтегральної підготовки спортсменів танцюристів у різних вікових категоріях дозволять удосконалити навчально-тренувальний процес у системі спортивних танців, забезпечивши його вищу ефективність та зменшивши відсоток вірогідності травмування спортсменів. Також отримані рекомендації будуть сприяти раціоналізації тренувального процесу та

подовженню періоду активної спортивної кар'єри танцюристів, зменшенню відсотку спортсменів, що покинули спорт через неправильно побудований тренувальний процес. Результати дослідження можуть бути використані під час організації навчально-тренувальної роботи у дитячо-юнацьких спортивних школах (ДЮСШ) зі спортивних танців та в освітньому процесі Національного університету фізичної культури і спорту України для студентів спеціалізації спортивні танці в межах дисципліни “Теорія і методика тренерської діяльності в обраному виді спорту (спортивні танці)”.

Апробація результатів роботи і публікації: 1. IV Всеукраїнська електронна науково-практична конференція з міжнародною участю «Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії» – Прокопчук В.М., Рожкова Т.А., стаття на тему: «ОПТИМІЗАЦІЯ ПЛАНУ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ДО ЗМАГАНЬ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ», збірка статей за посиланням: <https://drive.google.com/file/d/149o3mcDdlFORVsXMBToRTRorbTc1tIzv/view?usp=drivesdk>; 2. Міжнародна онлайн-конференція студентів, аспірантів і молодих вчених «Розвиток фізичної культури та спорту: новітні виклики, проблеми та перспективи» – Прокопчук В.М., Рожкова Т.А., тези на тему: «ОПТИМІЗАЦІЯ ПЛАНУ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ ДО ЗМАГАНЬ», збірка тез розміщена на сайті за адресою <https://nuos.edu.ua/pro-universitet/struktura/navchalno-naukovij-gumanitarnij-institut/kafedri-nngi/teoretichnih-osnov-olimpijskogo-ta-profesijnogo-sportu/naukova-robota-kafedri/nauka/>.

Структура та зміст роботи. Робота викладена на 74 сторінках, складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, переліку літературних джерел, містить 10 рисунків. При підготовці роботи було проаналізовано 53 літературних джерела, з яких 12 іноземного походження.

РОЗДІЛ 1

ОСНОВНІ ВІДОМОСТІ ПРО ВИДИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ, ОСОБЛИВОСТІ НАПОВНЕННЯ ТА СПІВВІДНОШЕННЯ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ВІКОВОЇ КАТЕГОРІЇ

1.1. Підготовка спортсменів до змагань: визначення, мета та завдання підготовки

У спорті вищих досягнень основною метою кожного спортсмена є досягнення максимального рівня фізичного та психологічного розвитку, і як наслідок, досягнення вищих спортивних результатів. Існує дуже багато різноманітних факторів, які можуть впливати на підготовку спортсмена, як загалом, так і безпосередньо під час підготовки до змагань [1].

Враховуючи вище сказане, можна зробити висновок, що **підготовка спортсменів до змагань – це процес фізичного та психологічного вдосконалення спортсмена, результатом якого є досягнення вищих спортивних результатів [5].**

У сучасному спорті підготовка спортсменів, особливо на високому рівні, включає в себе навантаження, які можна охарактеризувати, виходячи з функціональних можливостей організму спортсмена, як граничні або, навіть, у деяких випадках, надмірні. Спостерігається тенденція до «омолодження» світового спорту. І якщо раніше це явище проявлялося переважно у таких видах спорту, як художня та спортивна гімнастика, то натеper його можна спостерігати у багатьох інших індивідуальних і групових видах спорту. Близько 50% дитячих травм є наслідком фізичної перетренованості та недовідновлення. Саме тому питання контролю напрямку та об'єму навантажень у різних вікових категорій на сучасному етапі розвитку світового спорту все більше набуває актуальності [6, 7].

У процесі підготовки, а також безпосередньо під час змагальної діяльності, спортсмен має на меті подолати вже досягнутий рівень власних

можливостей. Але під час цього процесу дуже важливо знайти межу між оптимальною побудовою процесу підготовки, що включає в себе орієнтування на максимальний ефект, який базується на раціонально спланованій підготовці, та форсованою підготовкою, що має на меті досягнення найближчих цілей за рахунок нехтування фундаментальними основами раціональної підготовки [1, 8, 9].

Отже, основною метою підготовки спортсмена до змагань є вдосконалення спортсмена в усіх аспектах, які у подальшому можуть вплинути на результат змагальної діяльності.

Виходячи з основної мети підготовки спортсмена до змагальної діяльності, а саме досягнення максимально можливого для даної людини рівня техніко-тактичної, теоретичної, фізичної та психологічної підготовленості, задля досягнення максимального результату, можна виділити такі основні задачі, що вирішуються у процесі підготовки:

- 1) засвоєння технічних та тактичних основ даного виду спорту (у нашому випадку – це спортивні танці);
- 2) забезпечення необхідного рівня розвитку рухових якостей, можливостей функціональних систем організму, на які буде спрямована основна маса навантаження під час тренувань;
- 3) виховання правильної психологічної реакції спортсмена на навантаження та змагання, вольових проявів;
- 4) набуття теоретичних знань і практичного досвіду, для збільшення ефективності тренувальної та змагальної діяльності;
- 5) комплексне удосконалення і прояв у змагальній діяльності різноманітних сторін підготовленості спортсмена [1, 10, 11].

Таким чином у системі підготовки спортсменів виділяють такі основні види підготовки як:

- психологічна;
- теоретична;
- фізична;

- технічна;
- тактична.

Також окремо виділяється інтегральна підготовка – поєднання та реалізація усіх вище перелічених видів підготовки в умовах змагальної діяльності.

1.2. Загальна характеристика психологічної підготовки та особливості психологічної підготовки у різних вікових категоріях

Психологічна підготовка – це система певних психолого-педагогічних впливів, основною метою яких є формування і вдосконалення у спортсменів властивостей особистості та психічних якостей, необхідних для ефективного та продуктивного виконання тренувальної діяльності, підготовки до змагань та як результат успішного виступу на них [17].

Психічна готовність спортсмена до змагань, формується в процесі психологічної підготовки людини. Термін психологічна підготовка найчастіше використовується для позначення широкого кола дій учасників спортивної підготовки – тренерів, спортсменів та менеджерів, які спрямовані на формування і розвиток психічних процесів та якостей особистості спортсменів і є необхідними для успішної тренувальної діяльності та виступів на змаганнях. При цьому розуміється, що психологічна підготовка сприяє ефективній реалізації інших видів підготовки – теоретичної, технічної, тактичної та фізичної [17, 18, 19].

Стан психічної готовності можна охарактеризувати як врівноважену, відносно стійку систему особистісних характеристик спортсмена, на фоні яких розгортається динаміка психічних процесів, які виявляють стан спортсмена в передзмагальних ситуаціях та в умовах змагальної боротьби. Вони направлені на адекватну цим умовам саморегуляцію власних дій, думок, почуттів, поведінки в цілому, що пов'язані з розв'язанням окремих змагальних задач, та ведуть до досягнення поставленої мети. Також психологічна підготовка впливає на процес підготовки загалом, адже від психологічного стану

спортсмена дуже сильно залежить ефективність та результативність процесу підготовки [1, 20].

Психологічна підготовка допомагає створювати такий психічний стан, який сприяє, з одного боку, найбільшому використанню фізичної та технічної підготованості, а з іншого – дозволяє протистояти безпосередньо передзмагальним та змагальним факторам, що викликають невпевненість у власних силах, скутість, перезбудження, страх перед можливою поразкою та інші негативні почуття [20].

Отже, психологічна підготовка - це формування, розвиток і вдосконалення властивостей психіки, які потрібні для успішної діяльності спортсменів та команд. Психологічна підготовка спрямована на формування у спортсмена стану готовності до змагальної діяльності та на створення методів та засобів для адаптації до екстремальних умов такої діяльності. Це зумовлено, з одного боку, неповторністю умов змагань, а з іншого – неповторністю, індивідуальною своєрідністю особистості спортсмена [20, 21].

Психологічна підготовка до тривалого тренувального процесу і до змагань називається **загальною психологічною підготовкою**. Безпосередня психологічна підготовка до конкретного змагання називається **спеціальною психологічною підготовкою** [1].

Загальна психологічна підготовка – це психологічна підготовка спортсмена до умов тривалого тренувального процесу. У сучасному спорті досягнення високих результатів можливе лише в тих випадках, коли відбувається здійснення багаторічної систематичної підготовки, а також за умови неухильного дотримання життєвого і спортивного режиму. До цього спортсмен повинен бути психологічно підготованим [1, 20, 21].

Метою загальної психологічної підготовки є досягнення високого рівня психологічної підготовленості спортсмена і забезпечення його адаптаційними навичками до різних, в тому числі екстремальних умов тренувальної і

змагальної діяльності. Досягнення цієї мети потребує вирішення цілого ряду певних задач:

- сприяти вдосконаленню психічних процесів;
- формувати психічні властивості особистості спортсмена і їх витривалість в умовах спортивної діяльності;
- створювати оптимальні психічні стани в процесі тренувань і змагань;
- розвивати вміння управляти своїми психічними станами в екстремальних умовах діяльності;
- сприяти розвитку вміння аналізувати і використовувати інформацію про майбутні змагання;
- сприяти створенню позитивного психологічного клімату в команді.

До основних заходів загальної психологічної підготовки відносяться:

- виховання моральних та вольових рис характеру і властивостей особистості спортсмена;
- удосконалення регуляторних функцій психіки спортсмена;
- навчання елементів ідеомоторного тренування (дає можливість здійснити психологічне налаштування на виконання тренувальної діяльності);
- удосконалення інтелектуальних здібностей;
- розвиток якостей уваги (уміння концентрувати, переключати та розподіляти увагу в залежності від ситуації та зовнішніх обставин);
- оволодіння прийомами саморегуляції психоемоційних станів, їх оптимізація і як наслідок вирішення завдань тренувальної і змагальної діяльності;
- виховання вольових якостей;

- формування загалом сприятливого психологічного клімату в спортивній команді й в колективі загалом.

Спеціальна психологічна підготовка – це процес створення, підтримання та відновлення стану психологічної готовності спортсмена до виступу в змаганнях та боротьби за досягнення найкращого спортивного результату. Важливо зазначити, що спеціальна психологічна підготовка може змінюватися в залежності від особливостей певного змагання.

Готовність спортсмена до змагань – це його інтегральна характеристика, яка включає наявність наступних загальних компонентів:

- спеціальна готовність;
- функціональна готовність;
- психологічна готовність;
- морально-ідейна готовність [1, 20, 21].

Діти та Ювенали (7-11 років)

Основними особливостями, що впливають на психологічну підготовку спортсменів у цьому віці є:

- уповільнення темпів приросту ваги і зросту, зміна пропорцій тіла і як наслідок зміщення центра тяжіння, розвиток кісткової системи, формування скелетної системи;
- зростання фізичної сили дитини;
- після 6 років початок мікрофази статевого дозрівання, що триває до 10 (11) років;
- суттєві фізіологічні зміни у головному мозку, утворення нових і підсилення раніше утворених міжнейронних зв'язків.

У віці Ювеналів відбуваються суттєві якісні зміни у психіці дитини. У цей період тренер має дуже сильний вплив на дитину, і від раціональності організації психологічної підготовки цього періоду залежить подальший шлях спортсмена. Тренер повинен віддавати перевагу організації тренувального процесу і психологічного виховання на основі сюжетно-рольової гри.

Спілкування з тренером зумовлюється пізнавальною, діловою, особистісною мотивацією. Пізнавальні мотиви забезпечують прагнення до нових вражень, ділові опосередковують розвиток активної діяльності дитини, а особистісні – забезпечують задоволення емоційної потреби у спілкуванні із конкретним дорослим [23, 24].

Важливу роль у психічному розвитку відіграє розвиток емоційної сфери. Гармонійний розвиток передбачає краще засвоєння дитиною знань [23, 25].

Незважаючи, на важливість психологічної підготовки у дошкільний період, вона займає не надто великий відсоток від інтегральної підготовки спортсменів у цьому віці. Адже у цей період більша перевага віддається теоретичній підготовці юних спортсменів – загальне окреслення спортивної діяльності конкретного виду спорту, ознайомлення з основами того чи іншого виду спорту. Наприклад, в ігрових видах спорту – це вивчення правил гри, ролей у команді та ін. В артистичних видах спорту – це ознайомлення з базовими елементами.

Юніори (12-15 років)

У підлітковому віці досить високого рівня розвитку досягають усі без винятку пізнавальні процеси. І однією з основних задач психологічної підготовки у цьому віці є збереження зацікавленості юного спортсмена та жаги до пізнання і розвитку. Підлітковий вік має безліч характерних саме для даного віку протиріч і конфліктів. З одного боку, інтелектуальна розвиненість підлітків. З іншого боку, проявляється інфантильність дітей. Виникає психолого-педагогічна дилема, розв'язати яку може тільки досвідчений тренер: ставитись до підлітка по-серйозному, тобто по-дорослому, і разом із тим звертатись до нього як до дитини, яка постійно потребує допомоги та підтримки, але зовні при цьому такого «дитячого» звертання не виявляти.

Також у цьому віці починають відбуватися процеси статевого дозрівання. Юні спортсмени мають великий запас енергії, який досвідчені тренери повинні вміти направити у вірне русло.

У цей період значення психологічної підготовки досягає свого піку, адже спортсмен повинен сформулювати для себе внутрішні мотивації для продовження занять спортом. Дуже багато дітей у цьому віці можуть закінчити свою кар'єру через недостатнє розуміння мети занять.

Молодь (16 - 21 років)

Період юнацького віку – є завершальним етапом первинної соціалізації. Це надзвичайно складна, суперечлива та визначальна стадія життєвого шляху особистості. І.С. Кон визначає юнацький вік як «фазу переходу від залежного дитинства до самостійної та відповідальної дорослості, що передбачає, з одного боку, завершення фізичного, зокрема статевого, дозрівання, а з іншого – досягнення соціальної зрілості».

Також у цей період відбувається перехід від більш дитячого підходу під час занять до більш дорослого. Конкуренція стає більш жорсткою та багато спортсменів не витримуючи її полишають спорт. Психологічна підготовка у цей період займає доволі великий відсоток, адже спортсмен повинен мати силу волі та вже чітко сформовані уявлення, щоб зберегти мотивацію до подальших занять, але все ж таки менший ніж у Юніорах [26].

Дорослі та Професіонали (старше 21 року)

У цій віковій категорії людина досягає максимального рівня витривалості, фізичної сили, швидкості реакцій, життєвої енергії. Організм людини остаточно сформований та психологічна підготовка поступово відходить на другий план. Її відсоток по відношенню до інших видів підготовки фактично залишається сталим. Він складає приблизно 15% в залежності від психологічного навантаження обраного виду спорту [27].

1.3. Загальна характеристика теоретичної підготовки та особливості теоретичної підготовки у різних вікових категоріях

Теоретична підготовка спортсмена – це процес оволодіння знаннями, що мають відношення до спортивного заняття і спортивної діяльності загалом (історія, психологія, теорія і методика спорту, фізіологія, гігієна, лікарський контроль, знання правил змагань, розуміння системи організації і суддівства

змагань та ін.). Теоретична підготовка найчастіше здійснюється безпосередньо на заняттях у зв'язку з рішенням завдань фізичної, технічної, тактичної та морально-вольової підготовки. Також теоретична підготовка може реалізуватися у вигляді лекцій, бесід, самостійного вивчення основної та додаткової літератури (можливим є варіант також вивчення літератури не тільки профільного виду спорту, задля розширення кола зору). Достатній рівень теоретичної підготовки дає спортсмену можливість:

- краще розуміти вплив тренувальних вправ на всі функції і системи організму людини;
- суть тренувального процесу та взаємозв'язки між різними його частинами;
- раціонально оцінювати функціональні можливості свого організму;
- проявляти активність і допомагати тренеру у вирішенні поставлених завдань підготовки [1, 28].

Отже, основною метою теоретичної підготовки є підвищення освіченості та компетентності спортсмена. Особливе значення мають формування вміння самостійно і ефективно працювати над спеціальними джерелами, а також здійснення своєчасного та змістовного обговорення вивченого теоретичного матеріалу [1].

Теоретична підготовка проводиться в зручний для тренера та спортсмена час, але з урахуванням конкретних завдань, що стоять перед ними на окремих етапах спортивного тренування [28, 29].

Відсоток теоретичної підготовки різних вікових категорій у різних видах спорту може суттєво відрізнятись в залежності від особливостей виду спорту.

Діти та Ювенали (7-11 років)

У цьому віці у більшості видів спорту відсоток теоретична підготовка складає приблизно 5-10%, адже дитину треба ознайомити з особливостями виду спорту і зацікавити. Теоретична підготовка у цьому віці проходить більше у розважально-пізнавальній формі, аби дитина хотіла дізнатися більше

та продовжити заняття. Наприклад, у вітрильному спорті по відношенню до загальної кількості годин, що відводяться на всі види занять за рік, теоретична підготовка становить від 17,3 до 18,3%. Це значно більше часу, який відводиться на теоретичну підготовку ніж в інших видах спорту. В системі підготовки важкоатлетів в свою чергу на етапі початкової підготовки відносно значення обсягу теоретичної підготовки складає приблизно 6-8%, від загального тренувального обсягу в річному циклі підготовки [32, 33, 34].

Юніори (12-15 років)

У цій віковій групі відсоток теоретичної підготовки починає поступово зростати, адже дитина починає поглиблюватися в особливості свого виду спорту. Чим складнішими є ці особливості, відповідно вищим стає відсоток теоретичної підготовки. Так наприклад у вітрильному спорті, який є доволі складним до володіння та має багато теорії для опанування, відносно до загальної кількості годин, що відводяться на всі види занять за рік, теоретична підготовка складає від 11,8% до 17,3% [31]. У свою чергу відсоток теоретичної підготовки важкоатлетів у цей період складає близько 9-13%, адже цей вид спорту не має такої великої бази теорії [35, 36].

Молодь (16-21 рік)

Основи змісту теоретичної підготовки на цьому етапі підготовки наближено до практичної діяльності спортсмена. Теоретична підготовка у даній віковій категорії сприяє глибшому розумінню процесів, що відбуваються в організмі, під впливом тренувальних навантажень. На цьому етапі спортсмени залучаються як помічники тренера до проведення тренувальних занять і спортивних змагань у групах початкової підготовки. Вони повинні оволодіти знаннями зі складання методичних документів планування тренувальних занять, а саме підбору комплексів вправ, аналізу обсягів та інтенсивності тренувальних навантажень тощо. Також на цьому етапі пропонується самостійне проведення розминки, занять із загальної фізичної підготовки, окремого навчального уроку з групами початкової

підготовки, складання конспекту занять, положення про змагання та першості спортивної школи тощо [35, 36].

Співвідношення обсягу теоретичної підготовки до загальної кількості годин, що відводяться на всі види занять за рік залишається приблизно на тому самому рівні, у більш складних, з теоретичної точки зору, видах спорту даний відсоток може збільшуватися, так, наприклад, у вітрильному спорті цей відсоток становить 16,6 % [35]. В свою чергу у процесі підготовки важкоатлетів на першому році навчання в групі спеціалізованої базової підготовки частка теоретичної підготовки складає близько 8-11% [35, 36].

Дорослі та Професіонали (старше 21 року)

Зміст тем теоретичної підготовки у цьому віці сприяє глибшому розумінню значення індивідуалізації в системі підготовки спортсменів вищої кваліфікації. Кількість годин, які приділяються теоретичній підготовці майже у всіх видах спорту, знову ж таки, або залишається такою ж самою, або збільшується по відношенню до попередніх етапів. Важливою складовою теоретичної підготовки є аналіз виступів як самого спортсмена так і суперників. Також спортсмен починає самостійно виконувати аналіз особистого тренувального навантаження, аналізувати техніко-тактичні дії, а також використовувати дані аналізу процесу тренування для корекції процесу особистої підготовки [35].

Наприклад, у вітрильному спорті теоретична підготовка відносно загальної кількості годин становить 16,1% на рік, тобто залишається на тому ж рівні. У важкій атлетиці, ж теоретичній підготовці на цьому етапі запропоновано приділяти за абсолютними значеннями більше уваги – близько 12%.

1.4. Загальна характеристика фізичної підготовки та особливості фізичної підготовки у різних вікових категоріях

Фізична підготовка спортсмена – це підготовка, спрямована на виховання фізичних якостей і розвиток функціональних можливостей, що створюють сприятливі умови для вдосконалення всіх сторін підготовки. Окрім

того, що змістом розділу фізичної підготовки спортсмена є виховання фізичних здібностей, необхідних у спортивній діяльності, фізична підготовка спрямована в той же час на загальне підвищення функціональних можливостей організму і опірності до несприятливих впливів, зміцнення здоров'я [13, 37].

Загальні основи виховання фізичних якостей людини, поширюються і на фізичну підготовку спортсмена, але її характеризують також особливості, що випливають із специфічних закономірностей певного виду спорту та особливостей організму людини. Одна з головних особливостей цього виду підготовки полягає в тому, що у фізичній підготовці спортсмена органічно поєднуються дві її сторони загальна і спеціальна фізична підготовка.

Загальна фізична підготовка відповідає за різнобічний розвиток фізичних якостей, функціональних можливостей і систем організму спортсмена, а також злагожденість їх прояву в процесі м'язової діяльності. У сучасному спортивному тренуванні загальна фізична підготовленість пов'язується з різнобічною фізичною досконалістю організму спортсмена, і з рівнем розвитку якостей і здібностей, що надають опосередкований вплив на спортивні досягнення і ефективність тренувального процесу в конкретному виді спорту.

Основними завданнями загальної фізичної підготовки є:

- формування рухових навичок обраного виду спорту;
- зміцнення здоров'я і гармонійний розвиток.

Засобами загальної фізичної підготовки є фізичні вправи, які надають загальний вплив на організм і особистість спортсмена. До їх числа відносяться – біг, ходьба на лижах, плавання, рухливі та спортивні ігри, вправи з обтяженнями, кроси та інші [1, 13, 37, 38].

Загальна фізична підготовка повинна проводитися протягом всього річного циклу тренування. Вона може служити засобом активного відпочинку. Велике значення загальна фізична підготовка має у період становлення майстерності юного спортсмена [1, 13].

Спеціальна фізична підготовка – це процес розвитку фізичних здібностей, функціональних систем, які безпосередньо впливають на досягнення в обраному виді спорту. Основними засобами спеціальної фізичної підготовки є змагальні і спеціально підготовчі вправи, що забезпечують прогресуючий розвиток та ефективність процесу навчання і тренування.

Завдання спеціальної фізичної підготовки:

- розвиток і вдосконалення тих якостей та навичок, які є специфічними для виду спорту;
- розвиток окремих м'язових груп і м'язів, які несуть основне навантаження під час виконання вправ обраного виду спорту;
- усунення недоліків у фізичному розвитку спортсменів для запобігання помилок у техніці виконання;
- підвищення резервних можливостей організму для створення можливостей збільшення обсягу і інтенсивності навантаження.

Фізична підготовленість спортсмена щільно пов'язана з особливостями обраного виду спорту, адже в одних видах спорту та їх окремих дисциплінах спортивний результат може визначатися, перш за все, швидкісно-силовими можливостями та рівнем розвитку анаеробної продуктивності; а в інших – аеробною продуктивністю та витривалістю до тривалої роботи.

Загалом фізична підготовка повинна створювати базу для розвитку реалізації інших видів підготовки, дещо випереджаючи та забезпечуючи умови для оволодіння технікою вправ. Фізична підготовка – це невід'ємна складова кожного заняття спортсмена, і в залежності від завдань конкретного тренувального періоду на неї відводиться близько 20-25% часу [13, 14].

Співвідношення фізичної підготовки в тренувальному процесі залежить від розв'язування завдань, віку, кваліфікації та індивідуальних особливостей спортсмена. У спортивному тренуванні дуже важливо знайти оптимальні співвідношення засобів спеціальної та загальної фізичної підготовки. По мірі зростання спортивної майстерності збільшується питома вага засобів

спеціальної підготовки, а засобів загальної фізичної підготовки суттєво зменшується [37, 38].

Ювенали (діти 7-11 років)

У спортсменів в цій віковій категорії закладаються основи для подальшої адаптації організму дитини до особливостей виду спорту. Відсоток фізичної підготовки може складати як від 10% так і до 25% в залежності від того, наскільки результати у виді спорту залежать саме від фізичної підготовленості. Також важливо зазначити, що у цей віковий період дитина проходить через сенситивний період розвитку таких рухових якостей як: сила, спритність та витривалість. Тренер обов'язково повинен враховувати це, адаптуючи фізичні навантаження таким чином, щоб дитина якомога ефективніше використала час та заклала базу для подальшого розвитку в обраному виді спорту.

Юніори (12-15 років) та Молодь (16-21 рік)

Саме у цей період фізична підготовка спортсменів виходить фактично на перший план, адже результати спортсменів дуже сильно залежать від фізичної сили та витривалості. Наприклад, в силових видах спорту фізична підготовка складає питому частину в відсотковому співвідношенні – приблизно 35-45%. У боксі через те, що фізична підготовка має дуже сильний вплив на результат тренувального процесу, її відсоток на етапі початкової та попередньої базової підготовки складає майже 50%. У той самий час у таких видах спорту як лижний спорт або боулінг цей відсоток є набагато меншим, адже основний вплив на результати підготовки має технічна підготовка, хоча все одно відносно великим – 30-40%. В координаційних та артистичних видах спорту в цей період фізична підготовка складає приблизно 40%, адже спортсмену необхідно підтримувати свій фізичний стан на належному рівні задля можливості максимальної реалізації та демонстрації поставлених задач і цілей.

Дорослі та Професіонали (старше 21 року)

З підвищенням кваліфікації обсяг фізичної підготовки поступово зменшується, так наприклад в період переходу до Аматорів та Професіоналів він вже становить приблизно від 21% до 35% [39, 40]. Так само спостерігається поступове зменшення цього відсотку з підвищенням кваліфікації. Вдосконалення виконання специфічних вправ обраного виду спорту відбувається не за рахунок збільшення сили, що вкладається, а за рахунок вдосконалення техніки виконання рухів. Важливо зазначити, що існують також і виключення, як, наприклад, силові види спорту (бокс, боротьба та ін.) де результати сильно залежать від фізичної підготовки спортсмена, і в яких навіть у цій віковій категорії вона займає провідне місце у системі підготовки [41].

1.5. Загальна характеристика техніко-тактичної підготовки та особливості техніко-тактичної підготовки у різних вікових категоріях

Технічна підготовка спортсмена є процесом формування техніки рухів, властивих даному виду спорту. Загальна технічна підготовка спрямована на оволодіння різноманітними руховими вміннями та навичками, спеціальна технічна підготовка - на досягнення майстерності в спеціальній вправі. Без оволодіння найбільш раціональною технікою спортсмен не зможе досягти бажаних результатів. У ряді видів спорту, де рухи координаційно складні, техніка відіграє провідну роль. Техніка спортсмена повинна бути індивідуальною та варіативною.

Особливе значення у технічній підготовці спортсмена має збільшення обсягу рухових навиків, їх різнобічність і ефективність.

Тренер та спортсмени зобов'язані володіти спеціальними знаннями про біомеханічні основи техніки та розуміти суть внутрішніх процесів, які пов'язані з виконанням тренувальних та змагальних вправ. Технічна підготовка включає в себе лекції, бесіди, відео-демонстрації, самостійну роботу з літературою та ін. У спортсменів потрібно розвивати самостійне

мислення, привчати їх до самоконтролю, до оцінки власних рухів і рухів суперників та аналізу техніки виконання дій. В іншому випадку може бути сформована і закріплена неправильна, малопродуктивна техніка, яку згодом потрібно буде перебудовувати, що потребує додаткового часу та зусиль, і гальмує зростання спортивних досягнень.

Оволодінню техніки рухів сприяє також може сприяти ідеомоторний метод у навчанні, що полягає в уявному виконання руху. Цей метод дозволяє краще уявити рух, створити необхідну налаштованість центрів нервової системи на роботу [28, 29].

Поточна інформація про те, чи правильно виконується вправа, що отримується в процесі підготовки, допомагає уточнити техніку рухів. Наприклад, при навчанні управління швидкістю пересування, такого важливого для правильної розкладки сил, тренер повинен повідомляти спортсменові час, показаний на окремих ділянках; при навчанні стрибків у довжину, тренер інформує спортсмена про дальність стрибка. Також тренером можуть застосовуватися інноваційні технології для отримання термінової інформації, як, наприклад, в спортивній ходьбі застосовується спеціальний контактний пристрій на взуття: у ньому відбувається замикання і лунає звук лише за відсутності опори; в боксі використовується динамометр, що дозволяє регулювати силу удару та ін.

При навчанні техніки рухів застосовуються різноманітні методи, такі як: цілісний метод, метод розучування по частинах і обидва методи в поєднанні [1,28,29].

Тактична підготовка спортсмена – це педагогічний процес, спрямований на оволодіння раціональними формами реалізації спортивної діяльності в процесі специфічної змагальної діяльності. Також важливо зазначити, що рівень тактичної майстерності спортсмена залежить від рівня його технічної, фізичної та психічної підготовленості.

Тактична підготовка включає в себе:

- засвоєння загальних основ тактики обраного виду спорту

- освоєння умінь будувати свою тактику на майбутніх змаганнях;
- моделювання необхідних умов у тренуванні і контрольних змаганнях для практичного оволодіння тактичними побудовами.

Її результатом є забезпечення певного рівня тактичної підготовленості спортсмена або команди (у нашому виді спорту – пари). Тактична підготовленість тісно пов'язана з використанням різноманітних технічних прийомів в залежності від ситуації, яка постійно змінюється [42].

Практична реалізація тактичної підготовленості передбачає рішення таких завдань як:

- створення цілісного уявлення про спортивну діяльність;
- формування індивідуального стилю виконання змагальних вправ;
- своєчасне втілення прийнятих рішень завдяки раціональним прийомам і діям з урахуванням особливостей супротивника, умов зовнішнього середовища, суддівства, змагальної ситуації, власного стану та ін.

Виділяють два види тактичної підготовки: загальну і спеціальну. **Загальна тактична підготовка** спрямована на оволодіння знаннями і тактичними навичками, необхідними для успіху в спортивних змаганнях в обраному виді спорту. **Спеціальна тактична підготовка** спрямована на оволодіння знаннями і тактичними діями, необхідними для успішного виступу в умовах конкретних змаганнях і проти конкретного суперника.

Залежно від етапів підготовки тактичні вправи використовуються в полегшених умовах; в ускладнених умовах; в умовах, максимально наближених до змагальних [42, 43].

Разом із формуванням тактичних знань, умінь і навичок у спортсмена розвивається тактичне мислення – здатність спортсмена швидко сприймати, оцінювати, виділяти і переробляти інформацію, суттєву для вирішення тактичних завдань змагання. Як приклад, передбачати дії суперника і результат змагальних ситуацій, а головне – швидко знайти серед декількох

можливих варіантів рішень той, що з найбільшою вірогідністю приведе спортсмена до успіху.

На етапі безпосередньої підготовки до відповідального змагання методика тактичної підготовки має забезпечувати в першу чергу моделювання тих форм тактики, які з найбільшою вірогідністю будуть використані під час спортивного змагання. Мета моделювання при цьому – випробувати вироблений тактичний план в умовах, які максимально збігаються з умовами майбутнього змагання [42, 43].

З погляду спортивного досягнення значення тактичної підготовки є різним для окремих видів спорту. Так, наприклад, у видах спорту, де спортсмен не знаходиться в безпосередньому контакті з противником (спортивні танці, спортивна гімнастика, акробатика, стрибки у воду, стрибки, метання і штовхання снарядів в легкій атлетиці та ін.), зв'язок рівня тактичної підготовки з досягненням порівняно слабкий. Однак для ряду видів спорту, в яких виконання тої чи іншої рухової дії визначається безпосередньо зовнішніми обставинами під час змагань, значення тактичної підготовки для спортивного досягнення є дуже великим [44].

Технічна та тактична підготовки дуже сильно пов'язані між собою адже, чим більшим обсягом знань і навичок технічної підготовки володіє спортсмен, тим більше у нього буде тактичних варіантів ведення спортивної боротьби з суперниками. Так, наприклад, техніка атакуючих і захисних дій в боксі представляє технічну основу тактики щодо захисту і нападу. Від досконалості технічної майстерності і вміння використовувати флоркрафт у спортивних танцях напряму залежить використання тактичної підготовки. Тактика в даному випадку є структурою, в якій об'єднуються окремі технічні дії. З вищевикладених прикладів можна зробити висновок, що реалізація даної тактики немислима без попереднього формування техніки вправи, передбаченої програмою змагання [44]. Техніко-тактична підготовка спортсменів у різних видах спорту та різних вікових категоріях може суттєво відрізнятися.

Ювенали (7-11 років)

У цій віковій категорії дитина вивчає технічні основи виконання базових вправ обраного виду спорту. Відсоток технічної підготовки може сягати від 30% до 50%. Так, наприклад, у складно-координаційному спорті фехтування (який за рівнем важливості техніки виконання можна порівняти зі спортивними танцями) на цьому етапі спортивної кар'єри на техніко-тактичну підготовку виділено від 44% до 54% часу від загального тренувального навантаження у річному циклі підготовки. У вільній боротьбі, де техніка менш важлива за фізичні здібності, відсоток техніко-тактичної підготовки складає близько 32%. Завдання техніко-тактичної підготовки на цьому етапі полягають у засвоєнні основних положень і рухів.

Юніори (12-15 років)

У цій віковій категорії абсолютні обсяги часу, відведені на техніко-тактичну підготовку збільшуються, особливо у видах спорту де техніка більше впливає на виконання вправ та є більш складною. Так її відсоток від загальної кількості годин може становити близько 58%. Найчастіше такий високий відсоток техніко-тактичної підготовки спостерігається у видах спорту, де спортсмен майже не має потреби у розвитку силових якостей, у той самий час, коли техніка виконання рухів та спеціальних вправ, навпаки має основний вплив на результати спортсмена. Але в видах спорту де техніка менш складна, її рівень залишається на тому ж рівні, що й в Ювеналах (тобто близько 30-50%). Техніка виконання прийомів і дій формується в умовах їх варіативного виконання. При цьому відбуваються поступові зміни та ускладнення тактичних ситуацій. Збільшується значущість регулярної участі у змаганнях, можна навіть сказати, що ближче до кінця цього вікового періоду, змагальні вправи є основним видом підготовки спортсмена.

Молодь (16-21 рік)

Абсолютні обсяги часу, відведені на техніко-тактичну підготовку у багатьох видах поступово зменшуються та на перший план виходить фізична підготовка, хоча бувають виключення з правил. Так наприклад у

фехтувальному спорті обсяг техніко-тактичної підготовки навпаки збільшується за рахунок збільшення тактичної складової та складає 69% (для порівняння у боротьбі він складає лише 28%). Удосконалення техніко-тактичної підготовленості повинно здійснюватися шляхом пріоритетного використання індивідуальних уроків та самостійної практики. При цьому більша увага повинна приділятися формуванню передумов для реалізації індивідуальних можливостей спортсмена. Головним завданням техніко-тактичної підготовки у цей період, є формування індивідуального стилю спортсмена та вміння змінювати вид тактики відповідно до ситуації, яка склалася упродовж змагання.

Дорослі та Професіонали (старше 21 року)

У цій віковій категорії знову поступово збільшується значущість техніко-тактичної підготовки, адже поступово пік фізичної підготовленості буде зменшуватися і його компенсація буде відбуватися за рахунок вдосконалення техніко-тактичних якостей спортсмена. Більша увага на даному етапі приділяється формуванню індивідуального стилю та урізноманітненню завдань в залежності від особливостей основних суперників. Відсоток може складати від 45% до 60% [45, 46, 47].

1.6. Загальна характеристика інтегральної підготовки

Кожна зі сторін підготовки спортсменів формується різноманітними засобами і методами, які, зазвичай є вузьконаправленими. Це призводить до того, що окремі якості, здібності та вміння, притаманні в тренувальних вправах, часто не можуть проявитися під час виконання змагальних вправ. Саме тому в підготовці спортсменів необхідний особливий розділ підготовки, що забезпечує узгодженість і ефективність комплексного прояву всіх сторін підготовленості у змагальній діяльності – інтегральна підготовка.

Інтегральна підготовка – це поєднання, координація та реалізація в змагальній діяльності спортсменів таких видів підготовки, як:

- теоретичної;
- технічної;

- тактичної;
- фізичної;
- психологічної.

Основна мета інтегральної підготовки – це забезпечити злагодженість і ефективність комплексного прояву всіх різноманітних компонентів підготовки, і як результат підвищити ефективність та результативність діяльності спортсмена [1, 13].

Інтегральна підготовка повинна привести весь комплекс здібностей спортсмена до прояву максимальних можливостей і демонстрації високих результатів на змаганнях. Такий стан називається спортивною формою і визначається як підготовленість, що включає в себе високий рівень тренуваності та інші складові спортивної майстерності, такі як теоретичні знання, психологічна підготовленість, що дозволить спортсмену продемонструвати максимальний результат, мобілізаційна готовність до спортивної боротьби та змагальної конкуренції, вміння долати зовнішні перешкоди. Рівень інтегральної підготовленості спортсмена, у свою чергу є одним з показників стану спортивної форми. Успішність тренувального процесу, і як наслідок змагальної діяльності на пряму залежить від ґрунтового планування інтегральної підготовки [1, 13].

Значення інтегральної підготовки в складнокоординаційних видах спорту дуже велике. Різноманітність і складність техніко-тактичних прийомів, психічних проявів обумовлюють необхідність виконання дуже великих обсягів тренувальної роботи аналітичного характеру, пов'язаної з удосконаленням окремих прийомів і дій, локальних якостей і здібностей [14, 15, 16].

Висновки до розділу 1

Система підготовки спортсменів-танцюристів являє собою складний та комплексний процес, правильна організація, наповнення та своєчасність якого є запорукою досягнення найвищих результатів з одночасним збереженням фізичних та психологічних характеристик спортсменів.

У розділі було розглянуто особливості співвідношення та наповнення таких видів підготовки як:

- психологічна;
- теоретична;
- фізична;
- технічна;
- тактична;
- інтегральна.

Було зазначено, що у зв'язку із особливостями обраного виду спорту та в залежності від вікової категорії спортсменів ці співвідношення могли істотно відрізнятися, що безумовно повинно враховуватися під час побудови тренувального процесу.

У сучасному спорті підготовка спортсменів, особливо на високому рівні, включає в себе навантаження, які можна охарактеризувати, виходячи з функціональних можливостей організму спортсмена, як граничні або, навіть, у деяких випадках, надмірні, саме тому дослідження та врахування усіх вищезазначених факторів займає головне місце в системі підготовки спортсменів-танцюристів.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

У даній кваліфікаційній роботі були застосовані наступні методи дослідження:

- аналіз спеціальних літературних та інтернет-джерел;
- загальнонаукові методи;
- соціологічний метод;
- педагогічне спостереження;
- методи математичної статистики.

2.1.1. Аналіз спеціальних літературних та інтернет-джерел

За допомогою цього метода були отримані сучасні та актуальні дані з організації спортивної підготовки спортсменів різних вікових категорій у різних видах спорту. Було розглянуто роботи вітчизняних та зарубіжних авторів, які розкривали тему характеристики особливостей тренувального процесу спортсменів у різних видах спорту, співвідношення сторін спортивної підготовки різних вікових груп, а також значущість раціональної організації цієї підготовки в залежності від індивідуальних особливостей спортсмена. Аналіз спеціальної літератури та інтернет-джерел проводився з метою вивчення питань, щодо особливостей елементів підготовки в залежності від віку спортсмена та рівня його розвитку. Було проведено систематизацію та порівняння отриманої інформації. На основі отриманих даних, було сформульовано мету, завдання, актуальність роботи та новизну дослідження. У процесі дослідження було проаналізовано 53 джерела з яких 12 – іноземного походження.

2.1.2. Загальнонаукові методи

До загальнонаукових методів, які були використані під час виконання даної роботи, входять:

Аналіз - розділення предмета дослідження на складові частини, що відкрило перед нами можливість поглиблено вивчити усі його аспекти та

виявити напрям та актуальність дослідження, а також виділити провідні особливості побудови тренувального процесу в залежності від вікових особливостей спортсмена.

Синтез – допоміг нам об'єднати раніше виділені елементи дослідження у єдине ціле, що дало нам змогу комплексно оцінити отримані дані.

Індуктивний метод – сприяв виявленню основних проблем наявних в сучасній системі підготовки спортсменів танцюристів різних вікових категорій.

2.1.3. Соціологічний метод

Для проведення дослідження була сформована вибірка респондентів та проведено соціологічне анкетування. Респонденти відповідали на запитання, що допомагали визначити сучасні особливості побудови тренувального процесу спортсменів танцюристів у різних вікових категоріях, а також тенденції його розвитку. Також респонденти оцінювали власні навантаження за раціональністю побудови, що дало змогу оцінити рівень залученості спортсменів у процесі побудови програми підготовки.

2.1.4. Педагогічне спостереження

Даний метод дозволив спостерігати за тренувальним процесом та змагальною діяльністю спортсменів танцюристів з метою отримання даних про систему побудови тренувальних занять. За допомогою спостереження у ході тренувального та змагального процесу було отримано дані про раціональність та ефективність побудови тренувального процесу, а також його відповідність віковим особливостям спортсменів. Об'єктом спостереження були кваліфіковані спортсмени-танцюристи, які приймали участь у чемпіонаті Іспанії зі спортивних танців 2022-2023 рр.

2.1.5. Методи математичної статистики

Результати соціологічного опитування оцінювалися за допомогою методів математичної статистики. Основним та найінформативнішим методом математичної статистики став метод середніх величин. Суть цього методу полягає в узагальненні якісно однорідних ознак та заміні певної кількості

індивідуальних показників середньою величиною. Дана величина допомагає вивести середнє значення з урахуванням як мінімальних так і максимальних показників. За допомогою цього методу ми змогли визначити середні відсоткові відношення між складовими підготовки у різних вікових категоріях у спортивних танцях.

2.2. Організація дослідження

Дослідження в рамках підготовки кваліфікаційної роботи ступеня бакалавра проводилося у три етапи з використанням вище описаних методів.

I Етап.

Було визначено актуальність, практичність, значущість, важливість дослідження для сучасних спортсменів. Були сформульовані завдання та мета дослідження, визначені предмет, об'єкт дослідження, а також методи, що були використані. На цьому етапі було проведено дослідження та аналіз різноманітних літературних та інтернет-джерел, навчально-методичної літератури. Основна мета цього етапу полягала у визначенні основних тенденцій побудови системи підготовки різних вікових категорій у різних видах спорту. На основі досліджень у рамках I Етапу був написаний перший розділ.

II Етап.

Було проведено відбір та опис методів, що використовувалися для проведення дослідження, а також складено та організовано анкетування на базі різних танцювальних клубів.

Анкетування було проведене серед спортсменів різних вікових категорій.

Загальна кількість респондентів склала 42 людини, завдяки яким було визначено вік, стать, спортивний розряд, стаж занять спортивними танцями, наявність та ефективність різних видів підготовки у тренувальному процесі спортсменів, інтенсивність навантаження, рівень взаємодії спортсменів-танцюристів із тренерами під час побудови системи тренувань, наявність змін

організації процесу підготовки в залежності від вікової категорії спортсменів та ін. (Додаток 1).

III Етап.

На третьому етапі було проведено аналіз відповідей респондентів та їх сортування. Було створено діаграми, проведено дослідження відсоткових відношень, а також зроблено відповідні висновки. Здійснено порівняння виведених рекомендованих відношень аспектів підготовки у різних вікових категоріях з наявними тенденціями побудови тренувань спортсменів танцюристів. Також була підготована кваліфікаційна робота, здійснена підготовка до офіційного захисту.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ВИЗНАЧЕННЯ ОСНОВНИХ ТЕНДЕНЦІЙ ПОБУДОВИ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СУЧАСНОМУ ТАНЦЮВАЛЬНОМУ СПОРТІ

3.1. Сучасний танцювальний спорт та його основні характеристики і тенденції

Спортивні танці на сучасному етапі розвитку є дуже популярним в світі видом спорту. Поступове покращення результатів танцюристів у спортивних танцях у поєднанні зі значною видовищністю призвело до популяризації даного виду спорту в багатьох країнах і, як наслідок, до залучення більшої кількості спортсменів, тренерів, і, відповідно, до збільшення кількості танцювальних шкіл (студій) та коштів, що залучаються для їхнього розвитку.

Наразі через таку інтенсивну популяризацію спортивних танців та зростання конкуренції рівень майстерності, який є необхідним для досягнення високих результатів, швидко підвищується. Таким чином, рівень вимог до спортсменів також зростає. Дана тенденція вимагає розробки нових систем відбору юних спортсменів, методик викладання та планів багаторічної підготовки у спортивних танцях. В той самий час виникає потреба в збільшенні кількості навчальних закладів з підготовки кваліфікованих спеціалістів-тренерів, які могли б запустити механізм модернізації та вдосконалення системи виховання у даному виді спорту. Якщо ще зовсім нещодавно для досягнення високих результатів спортсменам-танцюристам було достатньо загальних підходів організації тренувального процесу (не приділялася пильна увага виокремленню та розвитку кожного з видів підготовки), то зараз процес помітно ускладнюється, та нагальною постає потреба в поглибленні наявних знань та розробці нових підходів до організації тренувального процесу. Виникає потреба у більш осмисленому та продуманому підході до тренувань.

На даний момент цей процес знаходиться лише на початкових стадіях. Кількість нових спортивних клубів активно збільшується за рахунок збільшення попиту на послуги, але якість даних послуг поки що залишає бажати кращого.

Тренери з низькою кваліфікацією все частіше звертаються до бездумної інтенсифікації тренувального процесу, що призводить до збільшення випадків травмування спортсменів. На практиці даний підхід на певному етапі дає змогу танцюристу досягнути високих результатів, але період, протягом якого у спортсмена наявні високі спортивні досягнення, є дуже нестабільним та недовгостроковим, і, зазвичай, закінчується передчасним закінченням кар'єри через проблеми зі здоров'ям або через психологічні проблеми, які виникають на фоні занадто інтенсивних фізичних навантажень та відсутності психологічної підготовки.

Як зазначав В. Платонов, в спорті вищих досягнень в останні роки кількість травм постійно збільшується. За даними В. Кашуби майже 75% відсотків спортсменів у віці від 16 до 17 років мають порушення стану здоров'я. І ця тенденція, на жаль, не оминула і спортивні танці.

Таким чином перед спортсменами та тренерами зараз стоїть максимально важлива задача – організувати ефективний тренувальний процес, який не тільки забезпечить досягнення вищого рівня підготовки, а й попередить виникнення ризиків для фізичного та психологічного стану спортсмена.

В Україні дана задача у спортивних танцях посідає одне з головних місць, адже наші спортсмени займають верхні рядки у світовому рейтингу та завойовують перемоги та призові місця на таких престижних змаганнях, як Blackpool Dance Festival, International Championships та WDC AL World Championships, United Kingdom Championships. Україна є одним з лідерів у даному виді спорту, і нашим прикладом ми повинні демонструвати важливість правильної та дбайливої організації та наповнення тренувального процесу спортсменів-танцюристів із врахування співвідношення та особливостей

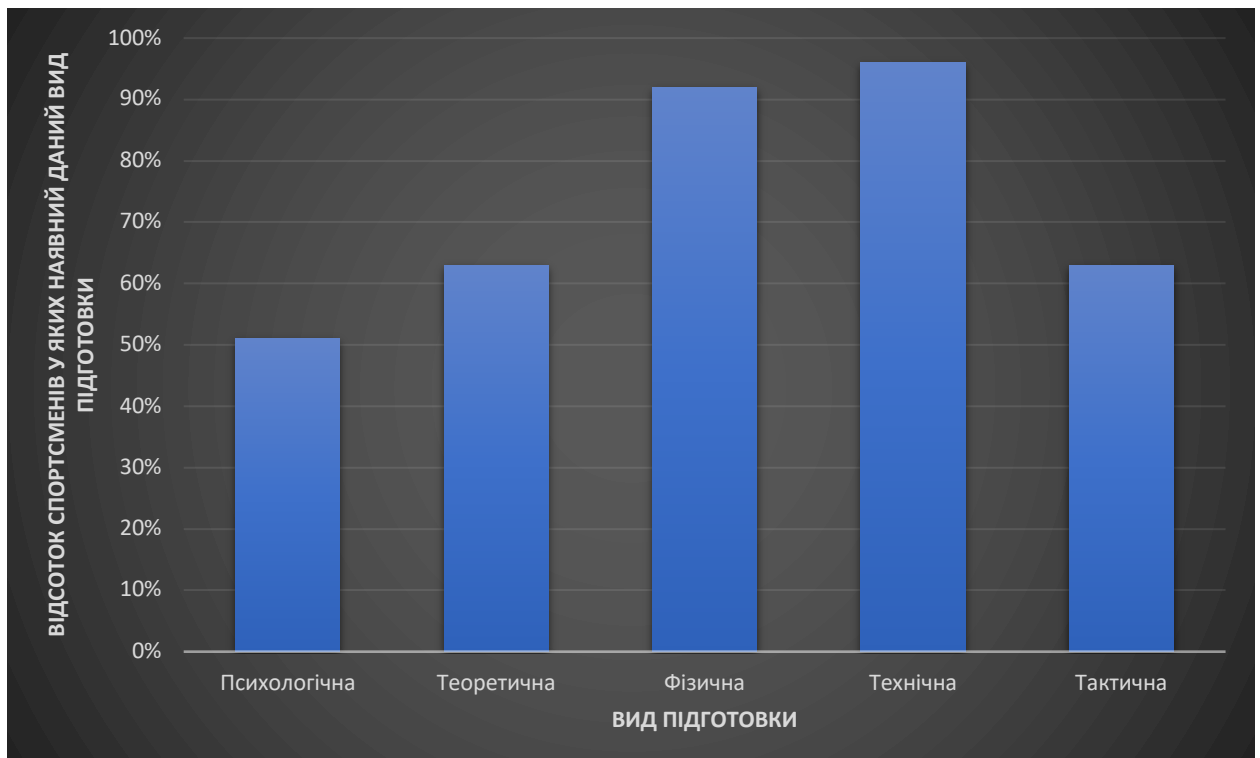
різних видів їх підготовки в залежності від вікових категорій та рівня майстерності.

3.2. Аналіз результатів опитування та визначення основних особливостей побудови тренувального процесу у спортивних танцях

За результатами проведеного опитування було визначено, що у сучасній системі підготовки у спортивних танцях майже у 95% спортсменів наявні заняття із фізичної та технічної підготовки, в той самий час як тактична та теоретична підготовка наявна приблизно у 65% танцюристів, а психологічна підготовка присутня лише у 50% опитуваних спортсменів (Рис. 3.2.1).

Рис. 3.2.1

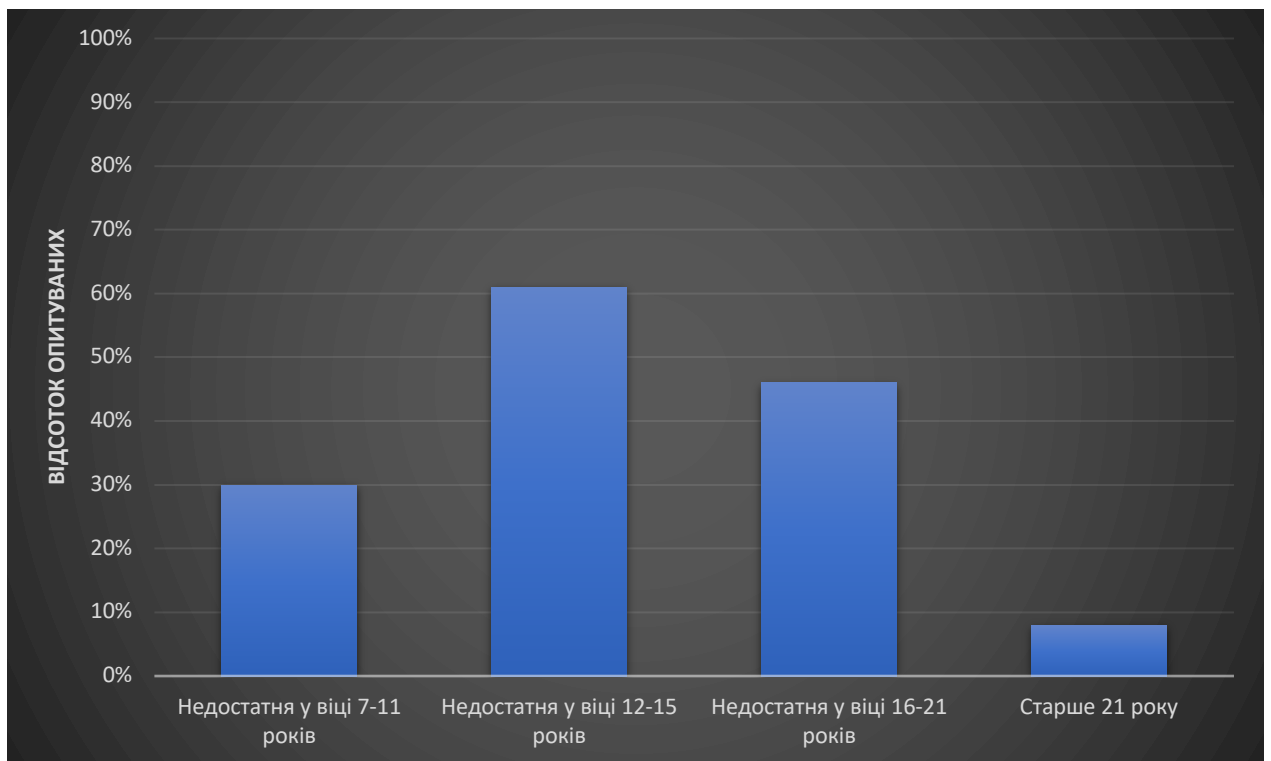
Відсоток спортсменів, у яких наявний даний вид підготовки в системі підготовки у спортивних танцях



Також за результатами проведеного опитування було визначено, яких саме видів підготовки та у яких категоріях не вистачає спортсменам. Таким чином, близько 80% опитуваних зазначили, що у віці 12-15 років їм не вистачало психологічної підготовки та підтримки зі сторони тренера, що в результаті призводило до застою та погіршення результатів (Рис. 3.2.2).

Рис. 3.2.2

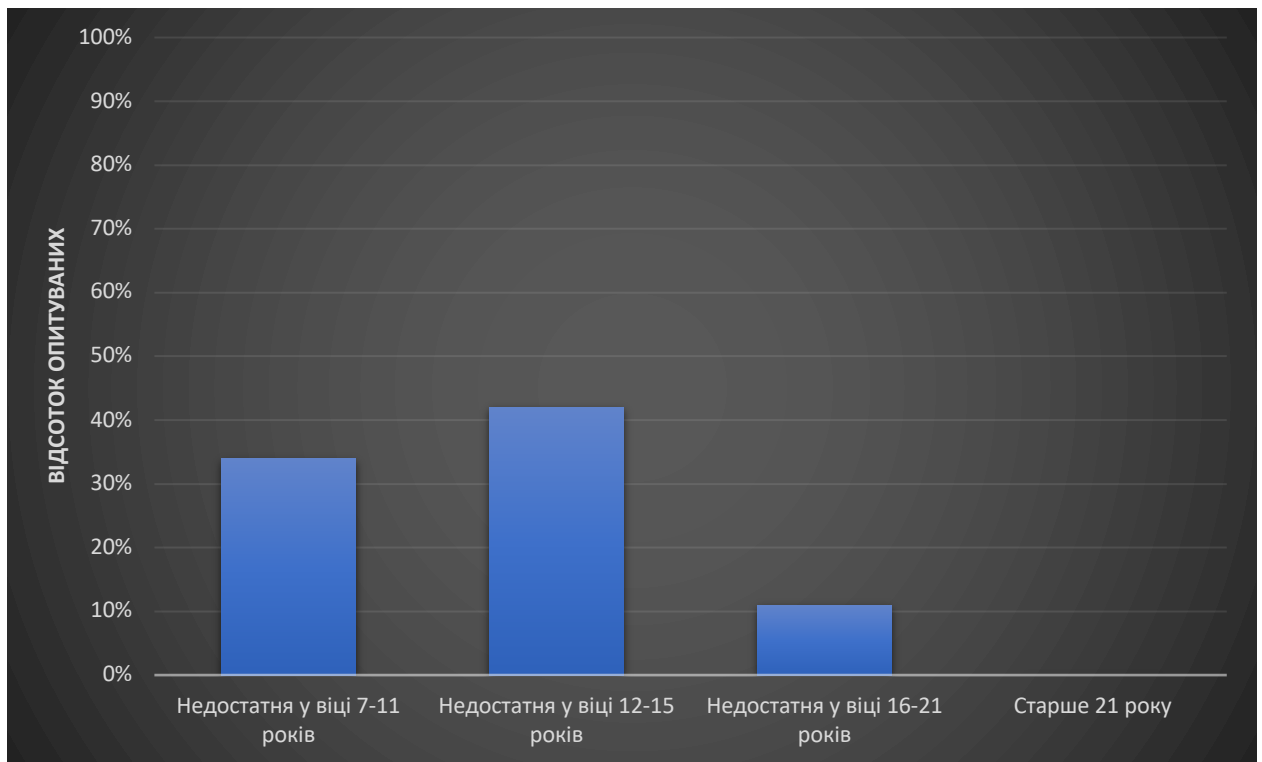
Недостатність психологічної підготовки у різних вікових категоріях



В свою чергу теоретичної підготовки спортсменам найбільше не вистачало у таких вікових категоріях, як Ювенали (7-11 років) та Юніори (12-15 років) – приблизно 30% та 40% респондентів відповідно. В категорії Молодь спортсмени майже не відчували нестачі теоретичної підготовки (лише близько 10% опитуваних), а в категорії дорослі жоден спортсмен не відчував нестачі даного виду підготовки (Рис. 3.2.3).

Рис. 3.2.3

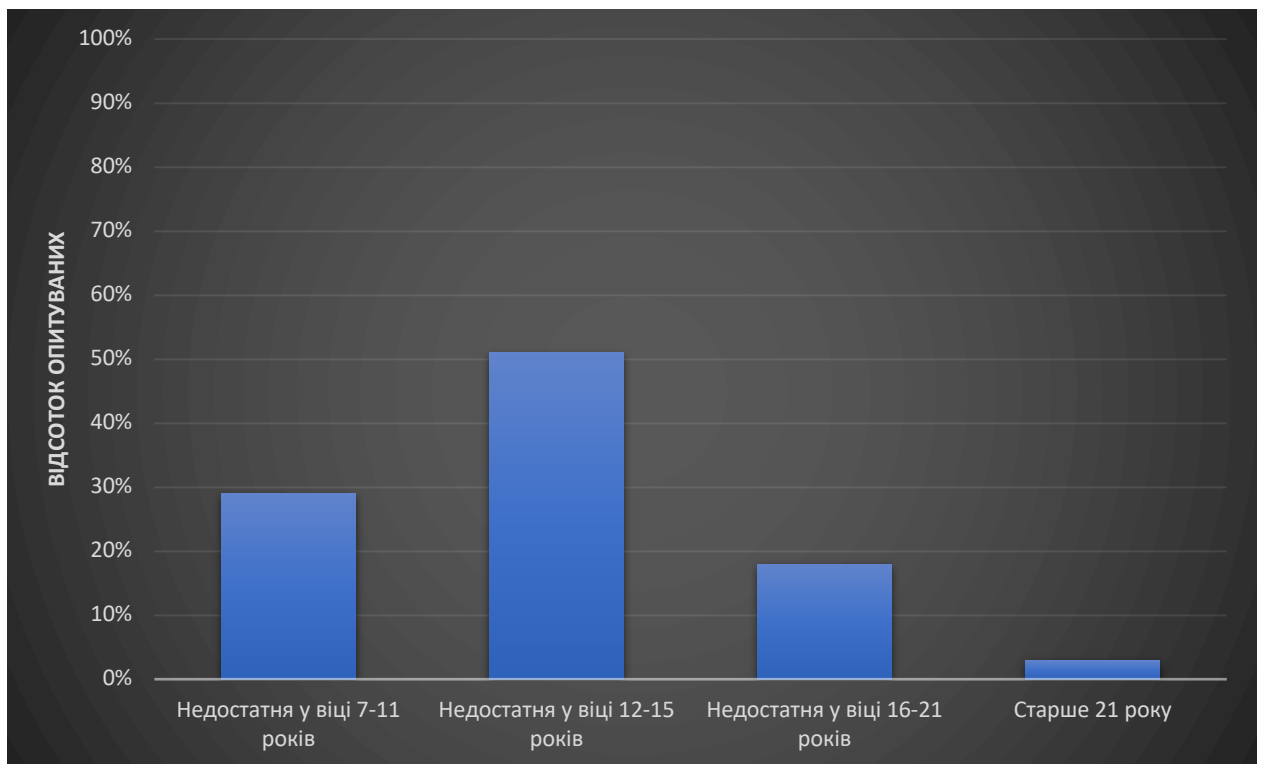
Недостатність теоретичної підготовки у різних вікових категоріях



Нестачу фізичної підготовки відчувають приблизно 30% спортсменів вікової категорії Ювенали (7-11 років), найбільше відчувають спортсмени Юніори (12-15 років) – близько 50%, та приблизно 20% спортсменів категорії Молодь (16-21 рік). Дорослі (старше 21 року) в свою чергу майже не відчувають нестачі фізичної підготовки (близько 5% опитуваних) (Рис. 3.2.4).

Рис. 3.2.4

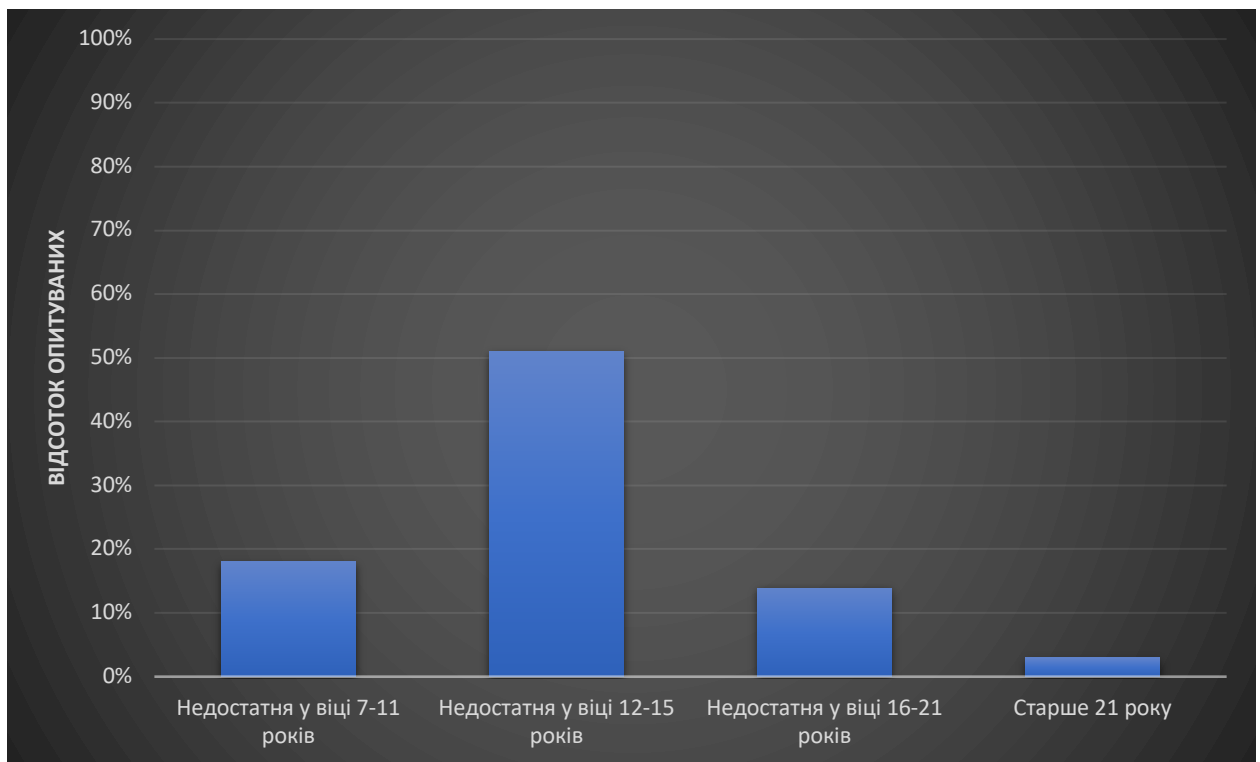
Недостатність фізичної підготовки у різних вікових категоріях



Нестачу технічної підготовки у віці 7-11 років відзначило лише близько 20% опитуваних, в той час, як у віковій категорії Юніори нестачу даного виду підготовки відчувало майже 50% спортсменів. У віці 16-21 року нестачу технічної підготовки відчувало лише близько 15% спортсменів-танцюристів, а у віковій категорії Дорослі – 5% (Рис. 3.2.5).

Рис. 3.2.5

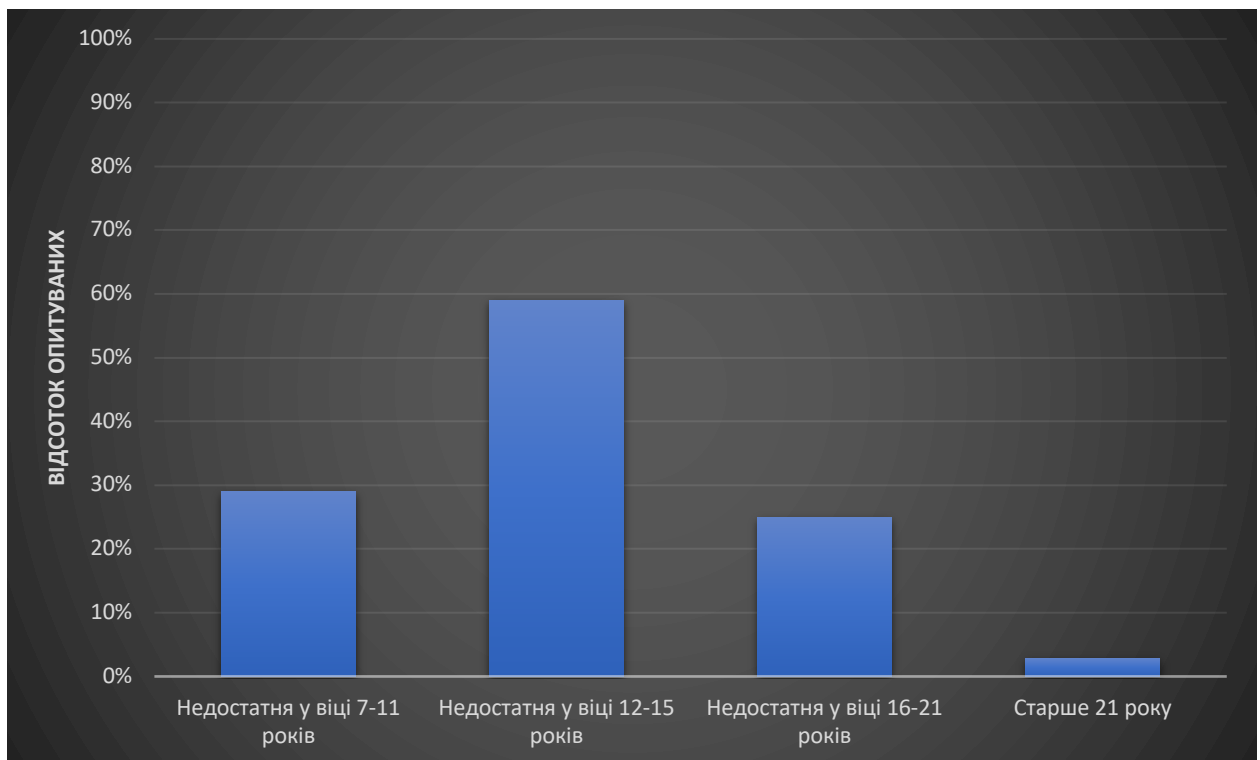
Недостатність технічної підготовки у різних вікових категоріях



І за результатами проведеного опитування було визначено, що найбільше тактичної підготовки не вистачало спортсменам у віці 12-15 років – близько 60%. У вікових категоріях Ювенали та Молодь нестачу даного виду підготовки відчували близько 30% спортсменів, а в категорії дорослі – лише 5% (Рис. 3.2.6).

Рис. 3.2.6

Недостатність тактичної підготовки у різних вікових категоріях



За результатами проведеного опитування було визначено, що близько 50% відсотків спортсменів у віці 14-16 років мали бажання покинути танцювальну кар'єру. Основними ж причинами даного бажання опитувані називали психологічне вигоряння та нестачу вмотивованість у поєднанні з травмами, фізичними недомаганнями та відсутністю підтримки тренера (Рис. 3.2.7) (також, важливо зазначити, що близько 10% з даних 50% полишили танцювальну кар'єру). І, на жаль, дана тенденція з роками не зменшується, а тільки збільшується через “омолодження” танцювального спорту та інтенсифікацію підготовки у спортивних танцях. Тренери все частіше починають працювати не на довгостроковий розвиток юного спортсмена, а на

короткостроковий результат, не враховуючи особливості як дитячого організму загалом, так і індивідуальні особливості кожного спортсмена окремо.

Рис. 3.2.7

Основні причини бажання спортсменів-танцюристів покинути танцювальну кар'єру



Якщо раніше для спортсмена у спортивних танцях було нормальним та раціональним розпочинати інтенсивні заняття у віці 10-11 років, то зараз у спортсменів такого віку вже наявний стаж інтенсивної підготовки та міжнародних змагань близько 3-4 років.

Майже 50% респондентів зазначили, що організація підготовки танцюристів різних вікових категорій у їхньому клубі нічим не відрізняється. Тобто тренери використовують підходи, раціональні у віці 16-21 року, для підготовки спортсменів у віці від 11 до 15 років. Невідповідні для вікової категорії відношення наповнення та об'єму підготовки призводять до негативних наслідків для здоров'я та психіки юних спортсменів.

Таким чином, коли дитина входить у пубертатний період, який характеризується нестійким емоційним станом та фізіологічним дозріванням,

у віці 12-15, вона вже знаходиться в стані недостатньої мотивації та психологічного вигоряння. В даній ситуації навіть перспективні спортсмени, через перенасичення тренувального процесу та відсутність надзвичайно необхідної у цьому віці психологічної підготовки та підтримки з боку тренера полишають спортивну кар'єру.

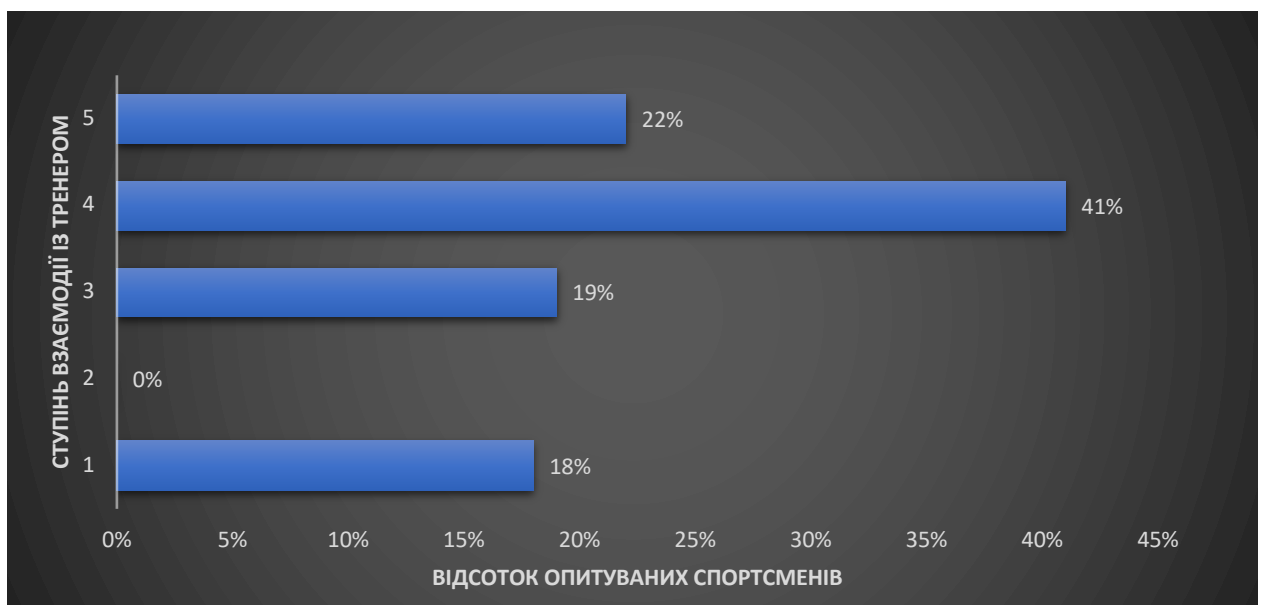
Також важливо зазначити, що близько 40% респондентів зазначили, що вони недостатньо взаємодіють із тренером під час побудови тренувального процесу та визначення плану змагань на сезон. Дана тенденція призводить одразу до кількох можливих несприятливих наслідків для подальшої кар'єри спортсмена, а саме:

- спортсмен не розуміє, навіщо тренер організовує тренувальний процес тим чи іншим чином, чому використовує саме такі методи підготовки та саме в такій кількості;
- спортсмен не має чіткої мети та розуміння шляху, який йому необхідно подолати задля досягнення визначеного результату.

Це призводить до зниження якості виконання настанов тренера, а також зниження мотивації продовжувати тренувальний процес (Рис 3.2.8).

Рис. 3.2.8

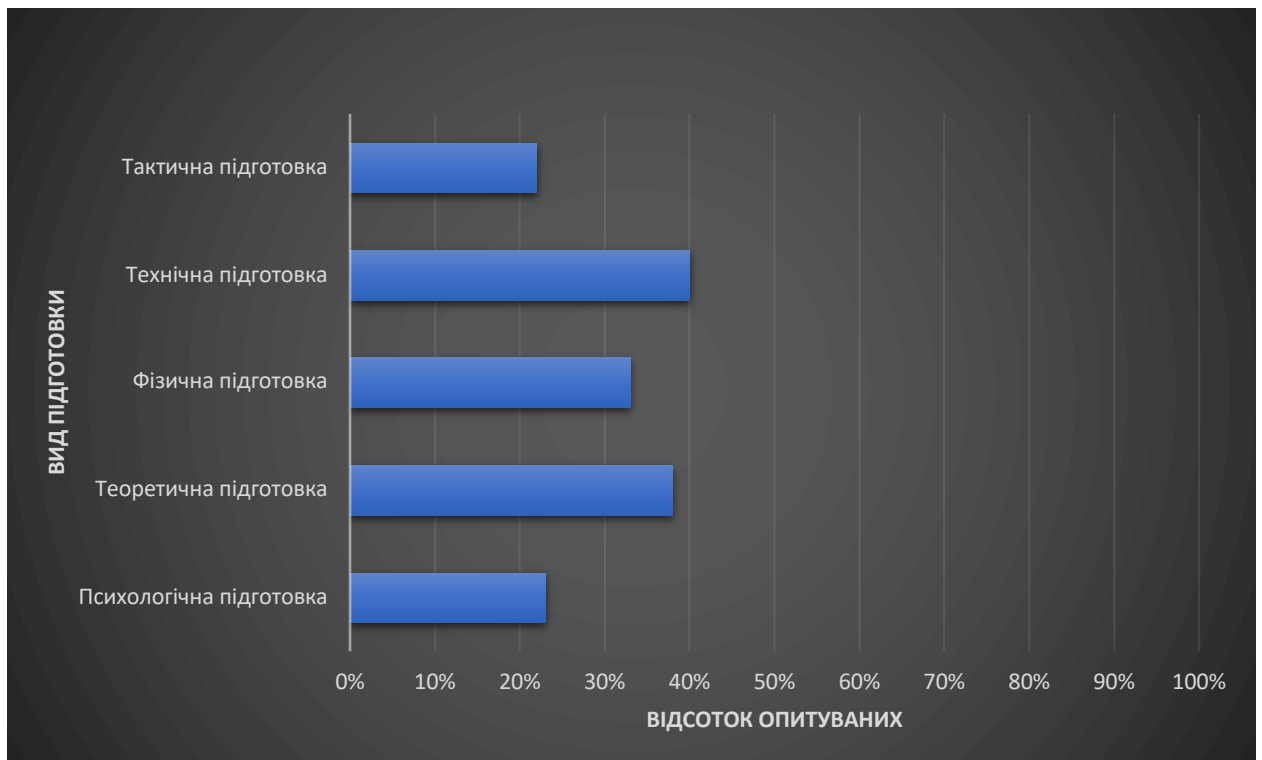
Оцінка взаємодії спортсменів-танцюристів із тренерами під час побудови тренувального процесу за шкалою від 1 до 5



Також на основі опитування було визначено, що найбільший відсоток спортсменів, які вважають, що вид підготовки був достатнім у всіх вікових категоріях, склав у технічному та теоретичному видах підготовки – близько 40% (Рис. 3.2.9).

Рис. 3.2.9

Відсоток спортсменів, які вважають підготовку достатньою



За результатами опитування також можна зробити висновок, що серед спортсменів переважає думка про недостатність усіх видів підготовки у віковій категорії 12-15 років. Дана тенденція є наслідком того, що тренери зазвичай приділяють спортсменам цієї вікової категорії менше уваги, помилково та передчасно намагаючись стимулювати їхню самостійність, що призводить лише до виникнення та збільшення невпевненості спортсменів у власних силах (Рис 3.2.10).

Рис. 3.2.10

Відсоткові відношення видів організації процесу тренування спортсменів-танцюристів



Висновки до розділу 3

На даний момент танцювальний спорт дуже швидко розвивається. Через швидке зростання конкуренції рівень майстерності, який є необхідним для досягнення високих результатів, швидко підвищується.

Кількість нових спортивних клубів активно збільшується за рахунок збільшення попиту на послуги, але якість даних послуг поки що залишає бажати кращого.

Тренери з низькою кваліфікацією все частіше звертаються до бездумної інтенсифікації тренувального процесу, що призводить до збільшення випадків травмування спортсменів. На практиці даний підхід на певному етапі дає змогу танцюристу досягнути високих результатів, але період, протягом якого у спортсмена наявні високі спортивні досягнення, є дуже нестабільним та недовгостроковим, і, зазвичай, закінчується передчасним закінченням кар'єри через проблеми зі здоров'ям або через психологічні проблеми, які виникають на фоні занадто інтенсивних фізичних навантажень та відсутності психологічної підготовки.

З отриманих за допомогою опитування даних, на жаль, можна зробити висновок, що тренувальний процес дуже часто буває організований незбалансовано, без урахування вікових особливостей спортсменів та не розрахований на довгостроковий період. Перед спортсменами та тренерами зараз стоїть максимально важлива задача – організувати ефективний тренувальний процес, який не тільки забезпечить досягнення вищого рівня підготовки, а й попередить виникнення ризиків для фізичного та психологічного стану спортсмена.

РОЗДІЛ 4

АНАЛІЗ ПРОБЛЕМАТИКИ ТА ВИЗНАЧЕННЯ РЕКОМЕНДАЦІЙ ЩОДО ПІДГОТОВКИ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП НА ОСНОВІ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури свідчить про те, що підготовка у спортивних танцях, а саме виведення взаємозв'язків та співвідношень всіх сторін підготовки спортсмена є одним з найважливіших аспектів підготовки спортсменів. Проблема тенденції розвитку спорту у напрямку ранньої спортивної спеціалізації та інтенсифікації навантажень виводить дослідження співвідношень сторін підготовки на новий рівень, а питання відмінностей процесу підготовки різних вікових категорій спортсменів стає все більш нагальним та актуальним.

На основі інформації, отриманої під час проведення нашого дослідження, та з урахуванням відомостей, наведених у літературних джерелах, було визначено основні тенденції та сформульовано ряд основних рекомендацій щодо організації ефективного та раціонального тренувального процесу спортсменів-танцюристів для різних вікових категорій.

4.1. Сучасні тенденції та рекомендації побудови психологічної підготовки у спортивних танцях

Психологічна підготовка у спортивних танцях є одним з найважливіших видів підготовки, адже вона має на меті формування необхідних спортсмену психічних особливостей з метою у подальшому демонстрації максимального результату в рамках тренувального процесу і під час змагальних виступів.

Якщо тренер не приділяє достатньої уваги психологічній підготовці дитини, це може призвести до зниження працездатності спортсмена й у подальшому зниженню результатів змагань. Дитина втрачає мотивацію та зацікавленість в подальшому продовженні танцювальної кар'єри, що, в свою, чергу призводить до прийняття остаточного рішення про її завершення.

За результатами аналізу методичної літератури та проведеного опитування можна зробити висновок, що більшості спортсменів не вистачає психологічної підготовки у рамках тренувального процесу, і найбільш яскраво це виражено у таких вікових категоріях як:

- Діти (32% опитуваних);
- Юніори (56% опитуваних);
- Молодь (44% опитуваних).

Враховуючи вищесказане можна зазначити, що надання більшої уваги психологічній підготовці є нагальною потребою сучасного танцювального спорту. Але, безумовно, для кожної вікової категорії вона буде мати різне наповнення та методи реалізації.

Основною метою психологічної підготовки у спортивних танцях у віці 7-11 років повинен стати розвиток та збереження мотивації до занять, формування стійкої зацікавленості дитини до продовження танцювальної кар'єри. Якщо спортивні танці з раннього віку стануть для дитини вагомим та важливою частиною життя, вірогідність довготривалої та успішної танцювальної кар'єри значно підвищиться. Особливу увагу психологічній підготовці дитини необхідно приділяти в періоди переходу танцюристів у наступну вікову категорію. Цього можна досягнути за рахунок збільшення обсягу психологічної підготовки.

У віці 12-15 років у спортивних танцях відбувається перехід з категорії Ювенали у категорію Юніори, який характеризується доволі активним ускладненням танцювальних хореографій та інтенсивним збільшенням фізичних навантажень. Багато респондентів відзначили бажання покинути танцювальну кар'єру у віці 14-15 років через брак мотивації та відсутність уваги та допомоги тренера в рамках тренувального процесу. Також багато з опитуваних зазначали, що в цей період значну роль в погіршенні результатів та появі думок про завершення кар'єри відіграла невпевненість у власних силах, яка нерідко виникала в результаті деструктивної діяльності тренера, який намагався мотивувати спортсмена до роботи шляхом применшення його

досягнень, а також знеціненням вже виконаної роботи. Даний підхід має найбільш негативний вплив на спортсменів у цьому віці. У зв'язку з інтенсивним дозріванням організму, спортсмену дуже часто буває складно координувати свої рухи, виконання танцювальних вправ починає вимагати більшої концентрації та часу на відпрацювання. Тренер у даний період повинен демонструвати спортсмену максимальну підтримку та залученість до тренувального процесу.

Раціональним рішенням в даному випадку було б введення додаткових занять з психологічної підготовки, як в індивідуальному, так і в груповому форматах. На таких заняттях тренер мав би змогу проаналізувати стан спортсмена та відповідно відкоригувати організацію тренувального процесу таким чином, щоб забезпечити найбільш сприятливі умови для розвитку учня.

У віці 16-21 року також не варто забувати про психологічну підготовку. Багато викладачів при організації тренувального процесу цієї вікової категорії зменшують кількість психологічної підготовки до мінімуму. Але при прийнятті такого рішення вони дуже часто не враховують високу змагальну конкуренцію у даній віковій категорії, яка в умовах відсутності достатньої психологічної підтримки дуже часто починає негативно впливати на самооцінку спортсмена та результати на змаганнях. Людина в цьому віці обирає професію, і комфортність тренувального процесу та змагальні досягнення сильно впливають на її рішення. Якщо обраний шлях не пов'язаний з танцювальним спортом, танцюрист з більшою вірогідністю може втратити зацікавленість у подальших заняттях та розвитку кар'єри.

Найчастіше при переході у Дорослу категорію, танцюристи старші 21 року, вже активно практикують тренерську діяльність. Вагомість занять з психологічної підготовки поступово зменшується. В більшості випадків основними її задачами на цьому етапі кар'єри спортсмена стають стабілізація психологічного стану в період поступової переорієнтації танцювальної діяльності зі змагальної на тренерську.

Таким чином, психологічна підготовка спортсменів-танцюристів є однією з основних частин організації ефективного тренувального процесу протягом усієї танцювальної кар'єри.

4.2. Сучасні тенденції та рекомендації побудови теоретичної підготовки у спортивних танцях

Теоретична підготовка – це процес оволодіння знаннями, що мають відношення до особливостей даного виду спорту. До теоретичної підготовки у спортивних танцях відносяться:

- вивчення історії виникнення спортивних танців (як загалом, так і кожного окремого танцю) для більш глибокого розуміння діяльності, якою займається спортсмен;
- основи теорії та методики організації тренувального процесу спортсменів, адже спортсмену надзвичайно важливо розуміти причини та наслідки рішень та настанов тренера. Надання цієї інформації танцюристу дає змогу забезпечити більш продумане та якісне виконання поставлених задач;
- основи організації змагань та критерії, за якими судді оцінюють спортсменів-танцюристів на змаганнях. Якщо спортсмен чітко розуміє, за якими критеріями суддя оцінює його виступ, він може вдосконалювати та пропрацьовувати дані моменти задля покращення результату.

За відсутності належного рівня теоретичної підготовки у спортивних танцях спортсмен не завжди розуміє логіку виконання тих чи інших фігур, адже майже кожен рух має доволі цікаву та захоплюючу історію, знаючи яку спортсмен-танцюрист може набагато краще відчувати та осмислити техніку виконання. За умови більш поглибленої теоретичної підготовки спортсмен краще розбирається у власному тренувальному процесі та вчиться аналізувати свої помилки. Таким чином, спортсмен зможе у майбутньому самостійно організувати ефективний та раціональний тренувальний процес.

Наповнення та інтенсивність теоретичної підготовки може дуже сильно відрізнятись в залежності від вікової категорії спортсмена. Так, наприклад, у віці 7-10 років теоретична підготовка у більшості випадків включає в себе інформацію про історію спортивних танців, а також основні характеристики та особливості кожного окремого танцю. Основною метою даного виду підготовки є ознайомлення дитини із новим для неї видом діяльності та закладення теоретичних основ спортивних танців.

Теоретична підготовка у цьому віці має дуже тісний зв'язок із психологічною підготовкою, адже так само має на меті підсилення бажання спортсмена продовжувати спортивну діяльність, розвиток та збереження мотивації до занять, а також формування стійкої зацікавленості дитини до продовження танцювальної кар'єри.

За результатами аналізу методичної літератури та проведеного опитування можна зробити висновок, що найбільшу нестачу теоретичної підготовки відчують спортсмені у віці 12-15 років. Майже 40% респондентів зазначили, що теоретична підготовка у цій віковій категорії була або недостатньою, або взагалі відсутньою. У цьому віці підліток повинен чітко розуміти мету та завдання своєї діяльності (в даному випадку діяльності у спортивних танцях), адже без цього розуміння він може дуже швидко втратити мотивацію до продовження танцювальної кар'єри. Наповнення теоретичної підготовки більш глибоким зануренням у основи теорії та методики організації тренувального процесу допомагають спортсмену сформулювати короткострокові та довгострокові цілі, а також чіткіше зрозуміти, який саме шлях йому необхідно пройти.

Теоретична підготовка у наступному віковому періоді, 16-21 рік, має на меті ознайомлення спортсмена з основами тренерської діяльності та організації процесу самостійного відпрацювання та вдосконалення. В основному вона спрямована на вивчення ряду важливих для спортсменів питань, а саме:

- основ адаптації спортсмена до різноманітних тренувальних та змагальних навантажень;
- дослідження режимів роботи та відпочинку спортсмена;
- методик відновлення та підвищення працездатності.

Також в цей період тренер ознайомлює спортсмена з основами суддівської діяльності. Можливим засобом теоретичної підготовки є організація відкритих практик, на яких старшим спортсменам дають можливість проаналізувати помилки та оцінити рівень молодших спортсменів. Дана практика допомагає спортсмену глибше зрозуміти причини тих чи інших помилок на прикладі власних одноклубників.

При переході у вікову категорію старше 21 року основними складовими теоретичної підготовки спортсмена-танцюриста стають аналіз власних виступів та виступів суперників, а також аналіз особистого тренувального навантаження з подальшою корекцією. Також до цього додається практика тренерської діяльності.

Таким чином, можна зробити висновок що якісна теоретична підготовка сприяє підвищенню освіченості та компетентності спортсмена, а також допомагає сформувати навички ефективного самостійного опрацювання власних помилок на основі отриманих зауважень від тренера та аналізу відеоматеріалів.

4.3. Сучасні тенденції та рекомендації побудови фізичної підготовки у спортивних танцях

Фізична підготовка у спортивних танцях – це процес, основною метою якого є розвиток та вдосконалення фізичних якостей, необхідних для максимально ефективного та якісного виконання спортсменом-танцюристом поставлених задач та цілей.

Співвідношення та наповненість фізичної підготовки у спортивних танцях залежать від віку, кваліфікації та індивідуальних особливостей спортсмена.

За результатами аналізу методичної літератури та проведеного опитування можна зробити висновок, що фізична підготовка у спортивних танцях зазвичай застосовується тренерами як провідний вид підготовки у всіх вікових категоріях. Значна кількість респондентів у таких вікових категоріях, як Юніори та Молодь зазначали, що надмірне нераціональне фізичне навантаження не змінювалося періодами відновлення організму спортсмена, таким чином призводячи до фізичних травм, стану хронічної втоми (невідновлення) та зниження працездатності.

Ефективність процесу підготовки спортсменів-танцюристів напряму залежить від раціональності побудови процесу фізичної підготовки. В залежності від вікової категорії спортсмена ця підготовка має свої певні особливості.

Таким чином у віці 7-11 років спортсмен отримує технічну базу, яка може бути якісно виконана, лише за умови, що спортсмен має достатню загальну фізичну підготовку. У цій віковій категорії тренеру дуже важливо не перенавантажити спортсмена, адже організм дитини ще не є до кінця сформованим, і надмірні навантаження можуть призвести до небезпечних травмувань та порушень у розвитку організму дитини.

Переходячи у вікову категорію Юніори частка фізичної підготовки (особливо спеціальної фізичної підготовки) стає все більш вагомою. Основними засобами фізичної підготовки у цей період стають фінали та практики, які допомагають організму юного спортсмена пристосуватися до особливостей змагальної діяльності даного виду спорту.

Важливими рекомендаціями до організації фізичної підготовки не тільки у цій віковій категорії, а й у віковій категорії Молодь (16-21 рік) є контроль за рівнем навантаження та організацією якісного процесу відновлення, адже знаходячись у стані перевтоми та невідновлення спортсмен починає відчувати нестачу фізичних можливостей для виконання змагальних та тренувальних вправ. В основному, при нестачі кваліфікації, тренер в даній ситуації, вирішує ще сильніше збільшити фізичні навантаження, результатом

чого стає не тільки погіршення фізичного стану спортсмена (у багатьох випадках травмування), а й виникнення невпевненості в своїх силах, психологічне вигоряння. Адже спортсмен під час тренування вкладає всі свої фізичні та психологічні зусилля у виконання тренувальних та змагальних вправ з максимальною віддачою, результати ж, в свою чергу, не тільки не покращуються, а й поступово погіршуються на фоні перевтоми та недовідновлення.

Дана тенденція найчастіше спостерігається в період переходу із категорії Юніори у категорію Молодь, а досягає свого піку приблизно у віці 18-19 років.

В категорії Дорослі (старше 21 року), фізична підготовка поступово відходить на другий план, адже поступове зменшення максимальних фізичних можливостей спортсменів-танцюристів призводить до необхідності пошуку більш раціональних техніко-тактичних підходів до виконання змагальних вправ, підвищуючи важливість техніко-тактичної підготовки спортсмена в цей період.

Таким чином, фізична підготовка спортсменів-танцюристів є невід'ємною частиною підготовки у всіх вікових категоріях, але її об'єм, наповненість та направленість повинні корегуватися в залежності від особливостей кожного окремого спортсмена, а також доповнюватися ефективними засобами відновлення працездатності спортсмена.

4.4. Сучасні тенденції та рекомендації побудови техніко-тактичної підготовки у спортивних танцях

Технічна і тактична види підготовки у спортивних танцях дуже тісно пов'язані між собою, адже чим більшим обсягом знань та навичок технічної підготовки володіє спортсмен-танцюрист, тим більшим набором тактичних варіантів виконання програми він може скористатися під час змагальної діяльності.

Технічна підготовка спортсмена-танцюриста – це процес формування та засвоєння техніки рухів танцювальних вправ та хореографій. Загальна

технічна підготовка включає в себе не тільки вивчення танцювальних фігур, а й виконання додаткових вправ, які допомагають спортсменові розвинути рухові вміння та навички. В свою чергу, спеціальна технічна підготовка направлена на вдосконалення та відпрацювання майстерності виконання кожної фігури, як відокремлено так і в поєднанні з іншими фігурами кожного танцю обраної спортсменом програми.

Тактична підготовка у спортивних танцях, в свою чергу, полягає в аналізі специфічних умов змагальної діяльності (розмір та форма паркету, темп музики, кількість суперників на паркеті та ін.) та, на основі отриманих даних, корекції та реалізації змагальної програми в найбільш вигідному форматі.

Зазвичай тренери у спортивних танцях не виокремлюють тактичну підготовку, як самостійний вид підготовки, адже рівень її впливу на результат, через специфіку даного виду спорту, а саме відсутність безпосереднього контакту із суперниками, є порівняно слабким. Одним з конкретних прикладів тактичної підготовки спортсменів-танцюристів є розвиток навички флоркрафту – здатності спортсменів уникати зіткнення із суперниками.

У віці 7-11 років техніко-тактична підготовка полягає в засвоєнні технічних основ обраного виду спорту, у даному випадку спортивних танців, а також закладанні бази для подальшого вивчення нових фігур та складніших технік. Більшість респондентів відзначають, що у даній віковій категорії обсяг техніко-тактичної підготовки був майже завжди на необхідному рівні.

За результатами аналізу методичної літератури та проведеного опитування можна зробити висновок, що найбільше спортсменам-танцюристам не вистачає технічної підготовки (близько 50% респондентів) та тактичної підготовки (близько 55% респондентів) у віці 12-15 років. Інтенсифікація змагальної діяльності у цій віковій категорії поступово спричиняє зменшення техніко-тактичної складової підготовки. Багато тренерів намагаються поставити спортсменам більш складні хореографії, доволі часто не враховуючи недостатній рівень техніко-тактичних знань

спортсменів та часу необхідного для їхнього відпрацювання у поєднанні з недостатнім технічним супроводом даного процесу.

Рекомендованим було б спостереження за відповідністю техніко-тактичного рівня спортсменів-танцюристів до складності виконуваної програми. Для того, щоб спортсмен мав змогу виконати більш складні хореографії, тренер попередньо повинен упевнитись в наявності техніко-тактичної бази знань спортсмена-танцюриста. На даному етапі техніко-тактична підготовка може складати майже половину часу від загальної підготовки та реалізуватися як у груповому, так і в індивідуальному форматі.

У віковій категорії Молодь (16-21 рік) техніко-тактична підготовка зазвичай полягає у відпрацюванні вже більш технічно складних танцювальних елементів та нюансів виконання тренувальних та змагальних вправ і рухів. Спортсмени цієї вікової категорії зазвичай реалізують техніко-тактичну підготовку лише в індивідуальному форматі. І якщо на період 16-21 рік техніко-тактична підготовка ненадовго відходить на другий план уступаючи місце фізичній підготовці, то в категорії Дорослі (старше 21 року), вона незмінно виходить на перший план, адже поступове зменшення максимальних фізичних можливостей спортсменів-танцюристів призводить до необхідності пошуку більш раціональних техніко-тактичних підходів до виконання змагальних вправ.

Спортсмени даної вікової категорії дуже часто намагаються збільшувати свої фізичні навантаження, що не призводить до бажаних результатів, але несе негативні ризики. Спроби залишити провідним видом підготовки саме фізичну, замість поступового збільшення обсягу технічної підготовки, можуть призвести до погіршення фізичного та психологічного здоров'я спортсмена-танцюриста і як наслідок зниження результатів.

Таким чином, техніко-тактична підготовка у спортивних танцях є одним з найбільш важливих видів підготовки, який на початку танцювальної кар'єри забезпечує танцюриста необхідною базою для подальшого розвитку, а з

роками допомагає удосконалювати якість виконання змагальних та тренувальних вправ на найвищому рівні.

Висновки до розділу 4

Таким чином, було визначено, що у віковій категорії Ювенали (7-11 років) психологічна та теоретична підготовка займають одну з основних частин підготовки, адже вони допомагають дитині розвивати та зберігати мотивацію до занять, формувати стійку зацікавленість до продовження танцювальної кар'єри. Фізична підготовка відповідає за базовий фізичний розвиток та проходить в ігровому форматі. Техніко-тактична підготовка у цій віковій категорії полягає в засвоєнні технічних основ обраного виду спорту, у даному випадку спортивних танців, а також закладанні бази для подальшого вивчення нових фігур та складніших технік.

Основною проблематикою даної категорії виявилась відсутність формування психологічної та технічної бази для розвитку спортсмена у подальших категоріях. Дуже часто тренери намагаються форсувати процес початку змагальної кар'єри, нехтуючи базовими принципами, без яких дитина не зможе розвиватися так швидко, як вона могла б у майбутньому.

Вікова категорія Юніори (12-15 років) є періодом активного фізичного та психічного розвитку дитини, і тренерам дуже важливо пам'ятати про це під час організації тренувального процесу. У віці 12-15 років у спортивних танцях відбувається перехід з категорії Ювенали у категорію Юніори, який характеризується доволі активним ускладненням танцювальних хореографій та інтенсивним збільшенням фізичних навантажень у форматі фіналів та практик. Психологічна та фізична підготовка повинні виходити на перший план і повинні бути організовані таким чином, щоб не спричинити виснаження, перевтому та психологічне вигорання. Теоретична підготовка у цьому віці відповідає за ознайомлення дитини з основами теорії та методики організації тренувального процесу та допомагає спортсмену сформулювати короткострокові та довгострокові цілі, а також чіткіше зрозуміти, який саме шлях йому необхідно пройти. Також тренеру необхідно слідкувати, щоб рівень техніко-тактичної підготовки спортсмена створював базу для виконання більш складних рухів.

У даній віковій категорії основною проблемою у більшості випадків є майже повна відсутність психологічної підтримки з боку тренера на фоні надмірних фізичних навантажень. На фоні інтенсивного фізичного розвитку, ускладнення шкільної програми, а також гормональних змін це дуже часто призводить до того, що спортсмен завершує спортивну кар'єру.

У віковій категорії Молодь (16-21 рік) провідними видами підготовки є психологічна та фізична. Важливими рекомендаціями до організації фізичної підготовки є контроль за рівнем навантаження та організацією якісного процесу відновлення, адже знаходячись у стані перевтоми та недовідновлення спортсмен починає відчувати нестачу фізичних можливостей для виконання змагальних та тренувальних вправ. Психологічна ж підготовка в свою чергу допомагає спортсмену витримати підвищення конкуренції. Теоретична підготовка у цьому віковому періоді має на меті ознайомлення спортсмена з основами тренерської діяльності та організації процесу самостійного відпрацювання та вдосконалення. А техніко-тактична підготовка зазвичай полягає у відпрацюванні вже більш технічно складних танцювальних елементів та нюансів виконання тренувальних та змагальних вправ і рухів.

Основною проблемою у даній категорії є майже повна відсутність усіх видів підготовки крім фізичної, а також відсутність організації ефективного процесу відновлення.

В категорії Дорослі (старше 21 року), техніко-тактична підготовка незмінно виходить на перший план, адже поступове зменшення максимальних фізичних можливостей спортсменів-танцюристів призводить до необхідності пошуку більш раціональних техніко-тактичних підходів до виконання змагальних вправ. Фізична підготовка залишається на необхідному для підтримання оптимального рівня фізичних можливостей рівні. Вагомість занять з психологічної підготовки також поступово зменшується. В більшості випадків основними її задачами на цьому етапі кар'єри спортсмена стають стабілізація психологічного стану в період поступової переорієнтації танцювальної діяльності зі змагальної на тренерську. Основними складовими

теоретичної підготовка спортсмена-танцюриста стають аналіз власних виступів та виступів суперників, а також аналіз особистого тренувального навантаження з подальшою корекцією. Також до цього додається практика тренерської діяльності.

У даній віковій категорії основною проблемою є спроба залишити провідним видом підготовки саме фізичну, замість поступового збільшення обсягу технічної підготовки, що не призводить до бажаних результатів, але несе негативні ризики.

ВИСНОВКИ

Наразі через інтенсивну популяризацію спортивних танців та зростання конкуренції рівень майстерності, який є необхідним для досягнення високих результатів, швидко підвищується. Таким чином, рівень вимог до спортсменів також зростає. Дана тенденція вимагає розробки нових систем відбору юних спортсменів, методик викладання та планів багаторічної підготовки у спортивних танцях. Процес підготовки спортсменів стає складнішим та навіть незначні помилки у складанні програми підготовки спортсменів-танцюристів можуть призвести до зниження працездатності, травмування або ж психологічного вигорання та змусити спортсмена полишити танцювальну кар'єру.

В той самий час виникає потреба в збільшенні кількості навчальних закладів з підготовки кваліфікованих спеціалістів-тренерів, які могли б запустити механізм модернізації та вдосконалення системи підготовки у даному виді спорту. Якщо ще зовсім нещодавно для досягнення високих результатів спортсменам-танцюристам було достатньо загальних підходів організації тренувального процесу (не приділялася пильна увага виокремленню та розвитку кожного з видів підготовки), то зараз процес помітно ускладнюється, та нагальною постає потреба в поглибленні наявних знань та розробці нових підходів до організації тренувального процесу. Виникає потреба у більш осмисленому та продуманому підході до тренувань.

В рамках виконання роботи було:

1. Досліджено та проаналізовано спеціальну науково-методичну літературу, пов'язану зі спортивною підготовкою та відсотковим відношенням її компонентів у різних видах спорту. Розглянуто особливості співвідношення та наповнення таких видів підготовки як:
 - психологічна;
 - теоретична;
 - фізична;
 - технічна;

- тактична;
 - інтегральна.
2. Було зазначено, що у зв'язку із особливостями обраного виду спорту та в залежності від вікової категорії спортсменів ці співвідношення могли істотно відрізнятися, що безумовно повинно враховуватися під час побудови тренувального процесу.
 3. Створене та проведене опитування спортсменів-танцюристів різних вікових категорій. Отримані дані були проаналізовані та використані для визначення тенденції організації підготовки різних вікових категорій у спортивних танцях.
 4. Також було зазначено, що спортивні танці, на відміну від багатьох інших видів спорту, дозволяють спортсменам мати доволі довгу спортивну кар'єру. Це відбувається завдяки відсутності руйнівних фізичних навантажень, тому що спортивні танці складаються не тільки з фізичної підготовки, але й включають в себе музичну та естетичну складову. Таким чином можна сказати, що тренувальний процес – дуже складна система, де бажаний результат досягається лише ідеальним підбором всіх компонентів, що його складають. Для того, щоб забезпечити і надалі розвиток нашого виду спорту, на даному етапі нам необхідно звертати увагу на існуючі проблеми та усвідомлювати складність та багатогранність тренувального процесу. Запорукою успішної підготовки є правильне співвідношення та наповненість компонентів підготовки для різних вікових груп. Тренерська діяльність повинна здійснюватися лише висококваліфікованими спеціалістами. Крім того, тренувальний процес повинен залишатися об'єктом досліджень для подальшого створення та вдосконалення ефективних підходів до підготовки спортсменів-танцюристів.

Побудова процесу підготовки спортсменів у спортивних танцях на даний момент є доволі хаотичним явищем. Розробка нових підходів до організації тренувального процесу та більш осмисленого та продуманого підходу до тренувань поки що не отримує масового застосування. Але якщо

ми продовжимо дослідження та розвиток спортивних танців у даному напрямку, це забезпечить збереження фізичного здоров'я та нормального психологічного стану спортсменів та стане запорукою процвітання танцювального спорту у майбутньому.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимп. лит. 2015. Кн. 1. 680 с.: ил.
2. Винкельхаус М. Танцуем по максимуму (Dance To Your Maximum) / М. Винкельхаус – М. – 2010. – 336 с.
3. Bria S. Physiological characteristics of elite sport-dancers / Bria S, Bianco M, Galvani C. // [Journal Article] J Sports Med Phys Fitness 2011 Jun; 51(2):194-203.
4. Faina M. The energy cost of modern balldancing / Faina M. Bria S., Scarpellini E., Gianfelici A., Felici F. // Proceeding of 48th Annual Meeting of American College of Sport Medicine. Med. Sc. Sport Exer. 2001. 5,33 (Suppl.). 87s.
5. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика / М. В. Дутчак. — К.: Олімпійська літ., 2009. — 279 с. : іл.
6. Апанасенко Г. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму / Апанасенко Г., Довженко Л. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 17 – 21.
7. Sale D.I. (1988) Neural adaptation to resistance training *Medicine und Science in sports and Exercise*. S. 135-145 p.
8. Уилмор Дж.Х, Костілл Д.Л. (1997) Фізіологія спорту та рухової активності: Пер. з англ. К.: Олімпійська літ. 503 с.
9. Теория и методика физического воспитания: Учебник: в 2-х т. /Под ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т.2, – 392 с.
10. Веселкіна С.О., Соронович І.М. (2018) Специфічні особливості фізичної підготовки в спортивних танцях на сучасному етапі розвитку//Вісник Прикарпатського університету. Фізичне виховання. 7 с.
11. Соронович. І.М. Компоненти витривалості в структурі функціональної підготовленості кваліфікованих спортсменів в спортивному танці / І.Соронович, В.Пілевська, А.Дяченко, О.Фойтума// Вісник

- Прикарпатського університету. Фізичне виховання. – 2012. - №15. – С.142-150.
12. The energy cost of modern balldancing / Faina M. Bria S., Scarpellini E., Gianfelici A., Felici F. // Proceeding of 48th Annual Meeting of American College of Sport Medicine. Med. Sc. Sport Exer. 2001. 5,33 (Suppl.). 87s.
 13. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
 14. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: [учебник для ин-тов физ. культуры] / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991.– 543 с.
 15. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 479 с.
 16. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986.- 286 с.
 17. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивний результат. - М.: ФиС, 1983. - 112 с.
 18. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М.: ФиС, 1981. - 112 с.
 19. Некрасов В.П. и др. Психорегуляция в подготовке спортсменов. - М.: ФиС, 1985. - 132 с.
 20. Спортивная психология :учебник для академического бакалаврата /под общ. ред. В.А.Родионова, А.В.Родионова, В.Г.Сивицкого. М.: Издательство Юрайт, 2014.– 367с.
 21. Психологія спорту. [Електронний ресурс].:
https://studopedia.com.ua/1_405853_tema-psihologIchna-pldgotovka-v-sportI.html
 22. Детская практическая психология: учебник / под. ред. проф. Т.Д.Марцинковской. – Москва : Гардарики, 2007. – 253 с.
 23. Котирло В. К. Початковий період у навчанні школярів / В. К. Котирло. – Київ: Знання, 1985. – 48 с.

24. Лисина М. И. Проблемы онтогенеза общения: монографія / Мая Ивановна Лисина; Науч.-исслед. ин-т общей и пед. психологии Акад. пед. наук СССР.– Москва : Педагогика, 1986. – 144 с.
25. Поліщук В. М. Вікова та педагогічна психологія (програмні основи, змістові модулі, інформаційне забезпечення) : навч.-метод. посіб. / В. М. Поліщук – Суми : ВТД «Університетська книга», 2007. – 330 с.
26. Роменець В. А. Історія психології ХХ століття : навч. посіб. [для студ. вищ. навч. закл.] / В. А. Роменець, І. П. Маноха. – Київ : Либідь, 1998. - 992 с.
27. Подоляк Л. Г. Психологія вищої школи : підручник. / Л. Г. Подоляк, В.І. Юрченко; 2-е вид. – Київ : Каравела, 2008. – 352 с.
28. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Львів : Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
29. Платонов В. Н. Олимпийский спорт : учебник : в 2 кн. / Платонов В. Н., Гуськов С. И. – Киев : Олимпийская литература, 1994. – 496 с. – ISBN 5-7707-5870-8.
30. Богуславська В. Зміст теоретичної підготовки спортсменів у плаванні / В.Богуславська // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць / гол. ред. В.М. Костюкевич. – 2016. – С. 119-123.
31. Бріскін Ю. Зміст теоретичної підготовки у видах веслуван-ня / Ю. Бріскін, М. Пітин, В. Богуславська // Спортивна наука України. – 2016. – № 3 (73). – С. 42-48.
32. Важка атлетика : навч. прогр. для дитячо-юнацьких спорт. шк., спеціалізованих дитячо-юнацьких шк. олімп. резерву, училищ олімп. резерву та шк. вищ. спорт. майстерності / уклад. В. Г. Олешко, О. І. Пуцов, К. В. Ткаченко. – К., 2011. – 80 с.
33. Деркач А. А. Педагогическое мастерство тренера / А. А. Деркач, А. А. Исаев. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 375 с.

34. Тер-Ованесян А. А. Педагогіка спорту / А. А. Тер-Ованесян, И. А. Тер-Ованесян. – К. : Здоров'я, 1986. – 208 с.
35. Структура та зміст теоретичної підготовки на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів у вітрильному спорті / М. Пітин, І. Скрипченко / Львівський державний університет фізичної культури - 4 с.
36. Теоретична підготовка в системі багаторічного спортивного вдосконалення важкоатлетів / М. Пітин / Львівський державний університет фізичної культури - 4 с.
37. Зациорский В.М. Фізичні якості спортсмена (основи теорії і методики виховання). М., «Фізкультура і спорт», 1966.
38. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : [навч. посіб. для ін-тів фіз. культури] / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів : УСА, 1992. – 283 с.
39. Види підготовки та їх співвідношення у тренувальному процесі спортсменів з інвалідністю в армспорті та пауерліфтингу / Розторгуй М., Передерій А., товстоног О., 2018 – 7с.
40. Ахметов, Р. Ф. (2006). Теоретико-методичні основи управління системою багаторічної підготовки спортсменів швидкісно-силових видів спорту (на матеріалі дослідження стрибків у висоту). (Дис. докт. наук з фіз. вих. і спорту). Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ.
41. Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту / Матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції – 2021р – 291 с.
https://fc.sspu.edu.ua/files/doc_files/2019/1/aktualny_pitannya_01d44.pdf
42. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Круцевич Т. Ю. – Т. 1, 2. – К.: Олімпійська л-ра, 2008. – 392 с.
43. Електронний ресурс:
https://moodle.znu.edu.ua/pluginfile.php/675511/mod_resource/content/1/Лекція_6.PDF

44. Електронний ресурс:
https://stud.com.ua/29526/meditsina/zavdannya_tehniko_taktichnoyi_pidgotovki
45. Бусол В.А. Фехтування: навч. прогр. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та училищ олімпійського резерву. К., 2014. 50 с.
46. Гамалий В.В., Шевчук Е.Н. Информационные технологии в технико-тактической подготовке фехтовальщиков высокой квалификации. Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: Материалы VIII Международной научно-практической конференции (г. Смоленск, 24-25 декабря 2013 г.). Смоленск, 2014. С. 248-251.
47. Задорожна О. Аналіз змісту тактичної підготовки у нормативно-правових документах зі спортивних єдиноборств (на прикладі фехтування, вільної боротьби та дзюдо). Львів, 2019. С.14-24
48. Латишев С.В., Шандригось В.І. Вільна боротьба: навч. прогр. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та училищ олімпійського резерву. К., 2012. 95 с.
49. Гаркин Н.В., Бабушкина Е.А. Общие закономерности анализа движений и периода их выполнения на основе сравнения технико-тактических взаимодействий в вольной борьбе. Экстрем. деятельность человека. 2017. № 1. С. 33-36.
50. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : навч. посіб. Л.: Українська Спортивна Асоціація, 1992. 269 с.
51. Кіпріч С., Донець О. Теоретичний аналіз проблеми індивідуалізації і моделювання у спортивній підготовці єдиноборців. Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фізичної культури і спорту. Л., 2010. Вип. 14, т. I. С. 125-130.

52. Клименко А.А. Организация визуального контроля технико-тактической подготовленности дзюдоистов : учеб-метод. пособие. Краснодар : КубГАУ, 2017. 47 с.
53. Коваленко І.М., Ратов А.М. Особливості техніко-тактичної підготовки студентів дзюдоїстів відділення спортивного удосконалення. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2015. Вип. 129(4). С. 92-95.

ДОДАТКИ

Тест для танцюристів

1. ПІБ?
2. Вік?
3. Стать (ч/ж)?
4. Танцювальний клас (Н, Е, D; С, В, А, S, М)?
5. Стаж занять спортивними танцями?
6. Спортивний розряд (якщо є: КМС, МС, МСМК)?
7. Скільки разів на тиждень Ви тренуєтесь?
8. Скільки годин Ви займаєтесь кожен день?
9. При плануванні тренувального процесу наскільки сильно ви взаємодієте з тренером за шкалою від 1 до 5?
10. Яку частину занять ви проводите самостійно і яку у супроводі тренерів?
 - переважно з тренером;
 - 50% на 50%;
 - переважно самостійно.
11. Чи є у Вас заняття з перелічених нижче видів підготовки? (можна обрати декілька видів підготовки)
 - психологічна;
 - теоретична;
 - фізична;
 - технічна;
 - тактична.
12. Який приблизно відсоток у Вашому тренувальному процесі становить кожен з наведених нижче видів підготовки?
13. Якщо у Вас є заняття з даного виду підготовки, то оберіть в якому форматі вони проходять?
14. Якщо у Вас є заняття з даного виду підготовки, то оберіть скільки годин (академічних - 45 хв) на місяць вони проводяться?

15. Чи було у Вас бажання покинути танцювальну кар'єру? Якщо так, то в якому віці та через які причини?
16. Чи відрізняється підготовка танцюристів різних вікових категорій у вашому клубі? Якщо так, напишіть основні відмінності.
17. Протягом Вашої танцювальної кар'єри чи змінював тренер наповненість Вашого тренувального процесу? Якщо так, напишіть, в якому віці та які зміни відбувалися?
18. Чи відчували Ви протягом Вашої спортивної кар'єри потребу у збільшенні відсотку одного з видів підготовки? Якщо так, якої саме підготовки та у яких саме вікових категоріях?
19. Чи відчували Ви протягом Вашої спортивної кар'єри потребу у зменшенні відсотку одного з видів підготовки? Якщо так, якої саме підготовки та у яких саме вікових категоріях?
20. Чи є у Вас бажання змінити щось у Вашому тренувальному процесі? Якщо так, вкажіть причини та бажані зміни.