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

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

ЧЕРНЯВСЬКИЙ ІВАН СЕРГІЙОВИЧ

УДК: 796.015:796.012.35(043.3)

ДИСЕРТАЦІЯ
ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ ТАНЦЮРИСТІВ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ В РІЧНОМУ ЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ

017 Фізична культура і спорт
01 Освіта / Педагогіка

Подається на здобуття ступеня доктора філософії

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело
_____ І. С. Чернявський

Науковий керівник: Соронович Ігор Михайлович, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Київ – 2025

АНОТАЦІЯ

Чернявський І. С. Побудова тренувального процесу кваліфікованих танцюристів у спортивних танцях в річному циклі підготовки. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2025.

Аналіз даних спеціальної літератури і джерел інтернет свідчить про резерви вдосконалення спеціальної підготовки спортсменів, які спеціалізуються в спортивних танцях в стандартній (європейській) програмі. Проблемою є відсутність науково-обґрунтованих підходів до побудови тренувального процесу на основі інтеграції видів підготовки фізичної, технічної, хореографічної, артистичної, психологічної тощо. Доведено, що інтегруючим чинником вдосконалення видів підготовки є закономірності біологічної адаптації спортсменів-танцюристів до тренувальних і змагальних навантажень. Ключовим механізмом реалізації цього принципу є формування цілісних взаємопов’язаних структур композицій тренувальних занять, мікроциклів, мезоциклів і макроциклів.

Актуальність дослідження полягає у необхідності систематизації наявного об’єму знань про систему змагань, змагальну діяльність найсильніших спортсменів-танцюристів світу, структуру і зміст спортивної підготовки в структурних утвореннях тренувального процесу, упорядкування цих чинників у цілісну систему з урахуванням особливостей спортивних танців.

Мета дослідження. Обґрунтування структури річного циклу, розробка програми підготовки до головних змагань в спортивних танцях.

Завдання дослідження:

1. Вивчити сучасний стан проблеми побудови тренувального процесу кваліфікованих спортсменів-танцюристів у спортивних танцях на

підставі аналізу науково-методичної літератури й узагальнення передового практичного досвіду.

2. Визначити характерні особливості побудови тренувального процесу відповідно календарю змагань кваліфікованих спортсменів-танцюристів, систематизувати фактори , які впливають на його ефективність.

3. Обґрунтувати системні чинники побудови тренувального процесу кваліфікованих спортсменів у спортивних танцях з урахуванням календаря головних змагань впродовж року.

4. Розробити і експериментально перевірити технологію побудови спеціальної підготовки спортсменів-танцюристів.

5. Обґрунтувати концептуальну структуру макроциклу підготовки з урахуванням календаря головних змагань.

Об’єкт дослідження. Зміст і структура тренувального процесу кваліфікованих спортсменів-танцюристів.

Предмет дослідження. Періодизація річної підготовки кваліфікованих спортсменів-танцюристів.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи:

Мета-аналіз спеціальної літератури та джерел Інтернет. Аналіз, синтез, систематизація – методи спрямовані на вивчення і узагальнення філософських, дидактичних та методичних аспектів реалізації фітнес технологій в сучасній системі підготовки спортсменів в спортивних танцях. Опитування і бесіда. Моніторинг змагальної діяльності. Педагогічний експеримент з використанням засобів моніторингу моделі змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у спортивних танцях, зокрема дослідницької структури «півфінал – фінал» стандартної (європейської) програми змагань. Методи математичної статистики.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що:

✓ уперше розкриті сучасні підходи до побудови тренувального процесу кваліфікованих спортсменів в спортивних танцях з урахуванням

перебігу короткострокових і довгострокових адаптаційних тренувальних ефектів в мікро, мезо і макроструктурах річного циклу підготовки;

- ✓ уперше періодизацію тренувального процесу розроблено відповідно календаря змагань в спортивних танцях;
- ✓ уперше розроблено і впроваджено концептуальну модель програми спеціальної підготовки спортсменів-танцюристів на основі модуляції цілісних структур «навантаження – відновлення» на рівні оперативного, поточного і етапного управління тренувальними і змагальними навантаженнями протягом року;
- ✓ уперше принципи системного і синергічного підходу застосовані для формування структури спеціальної підготовки і визначення шляхів індивідуальної корекції тренувального процесу;
- ✓ уперше розроблені рекомендації щодо реалізації системного і синергічного підходів в процесі побудови тренувального процесу спортсменів-танцюристів високої кваліфікації на основі комплексного вдосконалення видів підготовленості спортсменів. Підтверджувальними є дані про функціональне забезпечення періодизації тренувального процесу, що сприяє збільшенню рівня спеціальної підготовленості, демонстрації артистичної і хореографічної майстерності в варіативних умовах змагальної діяльності, високого темпу і розвинення втоми;
- ✓ підтверджувальними є дані, про системні чинники побудови тренувального процесу кваліфікованих спортсменів у спортивних танцях з урахуванням календаря головних змагань протягом року;
- ✓ доповнені дані про побудову тренувального процесу кваліфікованих спортсменів в спортивних танцях з урахуванням системних і синергічних підходів;
- ✓ доповнені дані про загальні і специфічні засоби і методи функціональної підготовки в видах спорту, які поєднують спорт і мистецтво.

Результати дослідження. В результаті дослідження з’ясовано, що стратегія побудови річного циклу ґрунтується на визначені чотирьох

макроциклів, які відрізняються змістом, спрямованістю, щільністю календаря і часом відведеного для тренувальної роботи. Виявлено макроцикли наступного з місту і спрямованості: тренувальний макроцикл, який включає тренувальні мікроцикли і проміжні (підвідні) змагання, тренувально-змагальний макроцикл – тренувальні мікроцикли і головні змагання; змагальний макроцикл – всі види змагальних і підвідних мікроциклів, макроцикл підготовки до головного змагання року. Раціональна побудова тренувального процесу протягом року передбачає кумуляцію ефектів тренувальних макроциклів за рахунок реалізації тренувальних і змагальних стимулів короткострокової і довгострокової адаптації. Функціональні можливості спортсменів-танцюристів є підґрунтям успішності пари. Побудова тренувального процесу спортсменів-танцюристів ґрунтується на формуванні цілісних структур «навантаження-відновлення», спрямованих досягнення адаптаційних (тренувальних) ефектів композицій тренувальних занять, мікро і мезо структур тренувального процесу. Програми спеціальної підготовки розроблені і реалізовані на основі застосування системного і синергічного підходів, що дозволяє розробити цілісну структуру програми підготовки відповідно змісту і цільовим настановам визначеного макроциклу, виявити шляхи модифікації програми відповідно оперативного і поточного стану спортсменів-танцюристів.

Висновки. Концептуальну модель програми підготовки розроблено і реалізовано протягом 70 днів. Реалізація експериментальної програми відбувалось на системному рівні в стандартних (однакових для всіх пар основної групи) програмних умовах підготовки.

Структура тренувального процесу включає наступні етапи. Підготовчий етап: перший тренувальний мікроцикл (1-7 дні) з акцентом на розвиток нейродинамічних функцій, кардіореспіраторної системи та опорно-рухового апарату. Відновлювальний мікроцикл (8-10 дні) містить три фази відновлення: відновлення життєзабезпечення організму, стимуляція відновлювальних реакцій, відновлення працездатності. Основний тренувальний період:

тренувальні мікроцикли чергуються з відновлювальними мікроциклами. У кожному циклі поступово змінюється спрямованість підготовки: Перший цикл: 50% – технічна, 10% – хореографічна, 40% – фізична. Другий цикл: 60% – технічна, 10% – хореографічна, 30% – фізична. Третій цикл: на завершальному етапі технічна підготовка збільшується до 70%, тоді як фізична зменшується до 20%. Завершальний етап: заключне тестування (67-й день), відпочинок після тренувального циклу (68-70 дні).

Ефективність програми показано за збільшенням середньої оцінки виконання кожного танцю і середньої оцінки виконання стандартної (європейської) програми змагань. В основній групі підвищення інтегральної оцінки змагальної діяльності відбулось на 6,91%, в контрольній на 1,83%. Відзначено загальну тенденцію до збільшення діапазону індивідуальних відмінностей в основній і контрольній групах спортсменів-танцюристів.

Експериментальну програму розроблено на основі узагальненої моделі спеціальної підготовки спортсменів-танцюристів. Принципові відмінності стосувались використання системного і синергічного підходів періодизації тренувального процесу, які застосували дві окремі групи. Системний підхід не передбачав зміни програми підготовки і ґрунтувався на загальних засадах періодизації тренувального процесу. Синергічний підхід ґрунтувався на застосуванні оперативного і поточного управління тренувальним процесом, який передбачав визначені зміни навантаження відповідно стану спортсменів-танцюристів пари.

Показано більш високу ефективність спеціальної програми підготовки застосовану на основі синергічного підходу. За показниками ефективності змагальної діяльності спортсмени-танцюристи, які використовували тренувальну програму на основі системного підходу збільшили свої показники на 13,45%, на основі синергічного підходу – на 26,58%.

Доведено, що ефективна побудова тренувального процесу протягом річного циклу підготовки ґрунтується на системній організації тренувального процесу і змагальної діяльності за рахунок системного і синергічного підходу.

Системний підхід формує загальні структури спеціальної підготовки на основі використання закономірностей реалізації стимулюючих ефектів тренувального процесу чи змагальної діяльності, синергічний дозволяє визначити індивідуальні шляхи корекції тренувального процесу. Логістика цього процесу полягаю в застосуванні системного підходу на першій стадії річного циклу, далі – формування тренувальних ефектів відбувається на основі використання тренувальних і змагальних стимулів функціональних можливостей, в завершальній фазі підвищення ефективності змагальних дій відбувається на програмному рівні з використанням синергічних підходів. У спортсменів-танцюристів загальний приріст показників змагальної діяльності протягом року відбувся на рівні 23,93%.

Ключові слова: спортивні танці, фізична підготовка, функціональна підготовленість, кваліфіковані спортсмени-танцюристи, моделювання, річна підготовка, періодизація, змагальна діяльність.

SUMMARY

Cherniavskyi Ivan. Building the training process of qualified dancers in sports dances in the annual training cycle. – Qualification scientific work in the form of a manuscript.

The dissertation for obtaining the degree of Doctor of Philosophy on the specialty 017 Physical education and sports. – National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, 2025.

Analysis of data from special literature and Internet sources indicates the reserves for improving the special training of athletes specializing in sports dances in the standard (European) program. The problem is the lack of scientifically sound approaches to building a training process based on the integration of types of training: physical, technical, choreographic, artistic, psychological, etc. It has been proven that the integrating factor in improving types of training are the laws of biological adaptation of athletes-dancers to training and competitive loads. The key mechanism for implementing this principle is the formation of integral

interconnected structures of compositions of training sessions, microcycles, mesocycles and macrocycles.

The relevance of the study lies in the need to systematize the existing body of knowledge about the competition system, competitive activities of the strongest athletes-dancers in the world, the structure and content of sports training in structural formations of the training process, and the arrangement of these factors into a holistic system taking into account the peculiarities of sports dances.

The purpose of the study. Justification of the structure of the annual cycle, development of the program of preparation for the main competitions in sports dances.

Research objectives:

1. To study the current state of the problem of building a training process for qualified athletes-dancers in sports dances based on the analysis of scientific and methodological literature and the generalization of advanced practical experience.

2. To identify the characteristic features of the training process in accordance with the competition calendar of qualified athletes-dancers, to systematize the factors that influence its effectiveness.

3. To substantiate the systemic factors of building the training process of qualified athletes in sports dances, taking into account the calendar of major competitions throughout the year.

4. Develop and experimentally test the technology for building special training for athletes-dancers.

5. To substantiate the conceptual structure of the macrocycle of training taking into account the calendar of major competitions.

Object of research. Content and structure of the training process of qualified athletes-dancers.

Subject of research. Periodization of annual training of qualified athletes-dancers.

Research methods. The following methods were used to solve the tasks set:

Meta-analysis of special literature and Internet sources. Analysis, synthesis, systematization - methods aimed at studying and generalizing philosophical, didactic and methodological aspects of the implementation of fitness technologies

in the modern system of training of athletes in sports dances. Survey and conversation. Monitoring of competitive activity. Pedagogical experiment using means of monitoring the model of competitive activity of qualified athletes in sports dances, in particular the research structure "semifinal - final" of the standard (European) competition program. Methods of mathematical statistics.

The scientific novelty of the study is that:

- ✓ for the first time, modern approaches to building the training process of qualified athletes in sports dances were revealed, taking into account the course of short-term and long-term adaptive training effects in the micro, meso and macrostructures of the annual training cycle;
- ✓ for the first time, the periodization of the training process was developed in accordance with the calendar of competitions in dance sports;
- ✓ for the first time, a conceptual model of a special training program for dancer athletes was developed and implemented based on the modulation of holistic structures of “load - recovery” at the level of operational, current and stage management of training and competitive loads during the year;
- ✓ for the first time, the principles of a systemic and synergistic approach were applied to form the structure of special training and determine ways of individual correction of the training process;
- ✓ for the first time, recommendations were developed for the implementation of systemic and synergistic approaches in the process of building a training process for highly qualified athletes-dancers based on a comprehensive improvement of the types of preparedness of athletes-dancers. The data on the functional support of the periodization of the training process, which contributes to an increase in the level of special preparedness, demonstration of artistic and choreographic skills in variable conditions of competitive activity, high pace and development of fatigue, are confirmed;
- ✓ data on systemic factors in building a training process for qualified athletes in sports dances, taking into account the calendar of the main competitions during the year, are confirmed;

- ✓ supplemented data on the construction of the training process of qualified athletes in sports dances taking into account systemic and synergistic approaches;
- ✓ supplemented data on general and specific means and methods of functional training in sports that combine sports and art.

Research results. As a result of the research, it was found that the strategy for building an annual cycle is based on the definition of four macrocycles, which differ in content, orientation, calendar density and time allocated for training work. The following macrocycles were identified by city and orientation: training macrocycle, which includes training microcycles and intermediate (sub-) competitions, training and competitive macrocycle - training microcycles and main competitions; competitive macrocycle - all types of competitive and sub-microcycles, macrocycle of preparation for the main competition of the year. Rational construction of the training process during the year involves the accumulation of the effects of training macrocycles through the implementation of training and competitive stimuli of short-term and long-term adaptation. The functional capabilities of athletes-dancers are the basis for the success of the pair. The construction of the training process of athletes-dancers is based on the formation of holistic structures of "load-recovery", aimed at achieving adaptive (training) effects of compositions of training sessions, micro and meso structures of the training process. Special training programs are developed and implemented based on the application of systemic and synergistic approaches, which allows developing a holistic structure of the training program in accordance with the content and target guidelines of a certain macrocycle, identifying ways to modify the program in accordance with the operational and current state of athletes-dancers.

Conclusions. The conceptual model of the training program was developed and implemented within 70 days. The implementation of the experimental program took place at the system level in standard (the same for all pairs of the main group) training program conditions.

The structure of the training process includes the following stages. Preparatory stage: the first training microcycle (1-7 days) with an emphasis on the development of neurodynamic functions, the cardiorespiratory system and the musculoskeletal system. The recovery microcycle (8-10 days) contains three phases of recovery: restoration of the body's life support, stimulation of recovery reactions, restoration of working capacity. The main training period: training microcycles alternate with recovery microcycles. In each cycle, the focus of training gradually changes: First cycle: 50% - technical, 10% - choreographic, 40% - physical. Second cycle: 60% - technical, 10% - choreographic, 30% - physical. Third cycle: at the final stage, technical training increases to 70%, while physical training decreases to 20%. Final stage: final testing (67th day), rest after the training cycle (68-70 days).

The effectiveness of the program is shown by an increase in the average score of each dance performance and the average score of the standard (European) competition program. In the main group, the increase in the integral score of competitive activity occurred by 6.91%, in the control group by 1.83%. A general tendency to an increase in the range of individual differences in the main and control groups of athletes-dancers was noted.

The experimental program was developed on the basis of a generalized model of special training of athletes-dancers. The fundamental differences concerned the use of systemic and synergistic approaches to periodization of the training process, which were used by two separate groups. The systemic approach did not involve changes in the training program and was based on the general principles of periodization of the training process. The synergistic approach was based on the use of operational and current management of the training process, which involved certain changes in the load according to the state of the athletes-dancers of the pair.

The higher efficiency of the special training program applied on the basis of the synergistic approach is shown. According to the indicators of the effectiveness of competitive activity, athletes-dancers who used the training program based on the systemic approach increased their indicators by 13.45%, based on the synergistic approach - by 26.58%.

It is proved that the effective construction of the training process during the annual training cycle is based on the systemic organization of the training process and competitive activity due to the systemic and synergistic approach. The systemic approach forms the general structures of special training based on the use of regularities of the implementation of the stimulating effects of the training process or competitive activity, the synergistic approach allows you to determine individual ways of correcting the training process. The logistics of this process consist in applying a systemic approach at the first stage of the annual cycle, then the formation of training effects occurs on the basis of the use of training and competitive stimuli of functional capabilities, in the final phase, increasing the effectiveness of competitive actions occurs at the program level using a synergistic approach. In athletes-dancers, the overall increase in competitive activity indicators during the year was 23.93%.

Key words: sports dances, physical training, functional readiness, qualified athletes-dancers, modeling, annual training, periodization, competitive activity.

Список публікацій здобувача за темою дисертації

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. Mu C., Soronovych I., Diachenko A., Khomiachenko O., Popova, S., Huang D., Cherniavskyi I. et al. The characteristics of physical fitness related to athletic performance of male and female sport dancers. *Sport Mont*. 2021. No. 19 (S2). P. 125–130. DOI: https://doi.org/10.26773/smj.210921 Періодичне наукове видання Чорногорії, проіндексоване у базі даних Scopus (Q3). *Особистий внесок здобувача полягає в організації досліджень, формулюванні основних висновків. Внесок Му Ч. полягає у визначенні концепції дослідження. Внесок Сороновича І. полягає в систематизації даних літературних джерел. Внесок Дяченка А. полягає в обробці і аналізі отриманих результатів. Внесок Хом'яченко О. полягає в інтерпретації результатів досліджень та*

узагальненні даних. Внесок Попової С. полягає в допомозі в обробці матеріалів. Внесок Хуанг Д. полягає у допомозі в організації досліджень.

2. Калужна О., Соронович І., Чернявський І., Хом'яченко О. Обґрунтування змісту диференційованої програми фізичної підготовки спортсменів і спортсменок на етапі попередньої базової підготовки у спортивних танцях. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2022. № 1. С. 18–24. DOI: https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.1.18-24 Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в організації досліджень, обробці і аналізі результатів. Внесок Калужної О. полягає в постановці завдань дослідження, визначенні методів. Внесок Сороновича І. полягає в узагальненні даних дослідження. Внесок Хом'яченко О. полягає у формулюванні основних висновків.*

3. Соронович І., Чернявський І. Сучасні тренди спеціальної фізичної підготовки в спортивному танці. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2025. Т. 13. № 1. С 65–73. DOI: https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol13i1-009 Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у визначенні концепції та дизайну дослідження, зборі, аналізі та інтерпретації даних, обробці результатів та формулюванні висновків. Внесок Сороновича І. полягає у постановці завдань дослідження, визначенні методів, узагальненні даних.*

4. Соронович І., Чернявський І. Побудова цілісних структур тренувального процесу спортсменів–танцюристів високого класу. *Спортивна наука та здоров'я людини.* 2025. № 1 (13). С. 179–188. DOI: https://doi.org/10.28925/2664-2069.2025.115 Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у проведенні досліджень, зборі даних, обробці та аналізі результатів, формулюванні висновків. Внесок Сороновича І. полягає в допомозі в обробці матеріалів та організації дослідження.*

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

5. Чернявський І. С. Побудова річної підготовки, що характерна для спортсменів різної кваліфікації у спортивних танцях. *Сучасні тенденції*

психолого-педагогічної освіти у сфері фізичного виховання : зб. тез доп. Всеукр. наук.-практ. конф., Умань, 25 трав. 2016 р. Умань : Уманський НУС, 2016. С. 52–55. URL: https://reposit.uni-sport.edu.ua/items/d69ba584-d94d-4d4a-bb98-f6da9a75530e

6. Чернявський І. С., Хом'яченко О. О. Проблема побудови підготовки спортсменів високої кваліфікації до змагань у спортивних танцях. Молодь та олімпійський рух : зб. тез доп. XI Міжнар. конф. молодих вчених, Київ, 10–12 квіт. 2018 р. Київ : НУФВСУ, 2018. С. 218–219. URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/rozklad/zbirnyk_tez_2018_0.pdf *Здобувачеві належить визначення стану наукової проблеми, аналізі науково-методичної літератури, інтерпретації отриманих даних.*

7. Хом'яченко О. О., Чернявський І. С. Особливості розвитку координаційних здібностей в складнокоординаційних видах спорту (на прикладі спортивних танців). *Молодь та олімпійський рух* : зб. тез доп. XII Міжнар. конф. молодих вчених, Київ, 17 трав. 2019 р. Київ : НУФВСУ, 2019. С. 189–190. URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_tez_2.pdf *Здобувачеві належить безпосередня участь обґрунтуванні етапів проведення дослідження, частковому аналізі отриманих даних.*

8. Хом'яченко О. О., Соронович І. М., Чернявський І. С. Вдосконалення фізичної підготовки спортсменів-танцюристів з урахуванням конверсії фізичної підготовленості. *Молодь та олімпійський рух* : зб. тез доп. XIII Міжнар. конф. молодих вчених, Київ, 16 трав. 2020 р. Київ : НУФВСУ, 2020. С. 106–107. URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/molod_xiii_zbirnyk__2.pdf *Здобувачеві належить участь у визначенні завдань дослідження, частковому аналізі даних та формулюванні висновків.*

9. Му Ч., Соронович І. М., Чернявський І. С. Формування модельно-цільового підходу для підвищення підготовленості спортсменів – танцюристів на основі вивчення механізмів енергозабезпечення. *Молодь та*

олімпійський рух : зб. тез доп. XIII Міжнар. конф. молодих вчених, Київ, 16 трав. 2020 р. Київ : НУФВСУ, 2020. С. 88–89. URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/molod_xiii_zbirnyk__2.pdf *Здобувачеві належить безпосередня участь у визначенні мети та завдань дослідження, обґрунтуванні етапів його проведення.*

10. Соронович І., Му Ч., Чернявський І. Модельні характеристики швидкої кінетики кардіореспіраторної систем кваліфікованих спортсменів-танцюристів, які спеціалізуються у стандартній програмі. *Молодь та олімпійський рух* : зб. тез доп. XIV Міжнар. конф. молодих вчених, Київ, 19 трав. 2021 р. Київ : НУФВСУ, 2021. С. 132–133. URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/konferencya/molod_xiv_zbirnyk_traven_2021.pdf *Здобувачеві належить безпосередня участь у обґрунтуванні етапів проведення дослідження та аналізі отриманих даних.*

11. Чернявський І. С., Хом'яченко О. О. Сучасний стан проблеми річного циклу підготовки спортсменів високої кваліфікації у спортивних танцях. *Хореографія в сучасному мистецькому просторі* : зб. тез доп. II Міжнар. наук.-практ. конф., Київ, 3–4 лют. 2023 р. Київ : НУФВСУ, 2023. С. 147–149. URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_materialiv_konferenciyi_3-4_lyutogo.pdf *Здобувачеві належить безпосередня участь у визначенні мети та завдань дослідження, обґрунтуванні етапів його проведення, аналізі отриманих даних.*

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СКОРОЧЕНЬ ..……. 18

ВСТУП …...…… 19

РОЗДІЛ 1 СПЕЦИФІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ…. 31

1.1 Загальні принципи побудови тренувального процесу в спорті… 31

1.2 Узагальнені принципи періодизації в спорті…….. 34

1.3 Періодизація тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації в спортивних танцях ……. 44

1.4 Особливості побудови мікро, мезо і макроструктур тренувального процесу в спортивних танцях…….…….. 54

Висновки до розділу 1 ……..... 63

РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ …… 66

2.1 Методи дослідження …….. 66

2.1.1 Теоретичні методи дослідження – мета-аналіз ……..... 66

2.1.2 Опитування і бесіда …… 68

2.1.3 Моніторинг змагальної діяльності в стандартній (європейській) програмі …… 69

2.1.4 Педагогічний експеримент ……....…… 70

2.1.5 Методи математичної статистики……..... 73

2.2 Організація дослідження……. 74

РОЗДІЛ 3 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ, ЕМПІРИЧНІ І ФІЛОСОФСЬКІ ЗАСАДИ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ…… 77

3.1 Теоретико-методичне підґрунтя періодизації тренувального процесу спортсменів-танцюристів ……. 77

3.2 Цільові настанови побудови тренувального процесу в спортивних танцях відповідно календаря змагань …… 88

3.3	Емпіричні і філософські аспекти побудови тренувального процесу спортсменів-танцюристів високої кваліфікації в процесі підготовки до головних змагань ……	98
3.4	Сучасні тренди вдосконалення побудови спеціальної підготовки в спортивних танцях ……	107
	Висновки до розділу 3 …….....	114
РОЗДІЛ 4	МОДЕЛЬ МАКРОЦИКЛУ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ТАНЦЮРИСТІВ ВИСОКОГО КЛАСУ ДО ГОЛОВНИХ ЗМАГАНЬ…….	117
4.1	Узагальнена модель програми спеціальної підготовки спортсменів-танцюристів високого класу на основі системного підходу ……..	118
4.2	Експериментальна модель програми підготовки на основі реалізації синергічного підходу …….	131
	Висновки до розділу 4 …….....	147
РОЗДІЛ 5	АНАЛІЗ ТА ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ..	150
	ВИСНОВКИ …….....	156
	ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ …….....	160
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……	179
	ДОДАТКИ…….....	199

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СКОРОЧЕНЬ

W – повільний вальс

T – танго

V – віденський вальс

F – фокстрот

Q – квікстеп

HR – Heart Rate (укр. – частота серцевих скорочень)

O_2 – кисень

V_E – легенева вентиляція

VCO_2 – виділення вуглекислоти

VO_2 max/kg – аеробна потужність відносно маси тіла

VO_2 – швидкість вживання кисню

La – лактат – ємність анаеробна

КРС – кардіореспіраторна система

КФН – коефіцієнт фізичного навантаження

T_{50} VO_2 – час половини реакції вживання кисню

T_{50} V_E – час половини реакції

T_{50} VCO_2 – час половини реакції

$EqPaCO_2$ – питомі показники легеневої вентиляції і парціального тиску вуглекислоти

$EqCO_2$ – питомі показники легеневої вентиляції і виділення вуглекислоти

EqO_2 – питомі показники легеневої вентиляції і вживання кисню

мл·кг$^{-1}$·хв$^{-1}$ – мілілітри в хвилину

ммоль·л$^{-1}$ – мілімоль на літр, показник концентрація лактату в крові

л·хв$^{-1}$ – літри в хвилину

такт·хв$^{-1}$ – тактів в хвилину

ВСТУП

Актуальність. Історія спортивних танців, якими ми їх знаємо сьогодні, триває трохи більше століття. За цей час вони трансформувалися з мистецької форми в спортивну дисципліну, зберігаючи при цьому свої основні риси та поступово набуваючи спортивної складової [74]. В результаті, на сучасному етапі спортивні танці є унікальним видим спорту, що поєднує в собі мистецтво та спорт [23].

З кожним роком спортивні танці здобувають все більшу популярність і продовжують активно розвиватися, що обумовлено підвищенням інтересу до цього виду спорту на міжнародній арені [43]. Відповідно, зростає кількість престижних змагань, що стають важливими етапами в спортивній кар'єрі танцюристів. Це призводить до підвищення рівня спортивної конкуренції, що, в свою чергу, ставить нові вимоги до тренувального процесу [58]. Підвищення рівня конкуренції на міжнародних змаганнях вимагає від спортсменів високої кваліфікації не лише підтримання, а й постійного вдосконалення їхніх фізичних та технічних здібностей.

Ці фактори мають безпосередній вплив на систему підготовки танцюристів, яка потребує гнучкої адаптації до нових умов та вимог сучасного спортивного середовища [38]. В результаті, виникає необхідність розробки нових, більш ефективних шляхів удосконалення спортивної майстерності, що включають в себе інтеграцію інноваційних методичних підходів до вдосконалення тренувального процесу, спрямованого на розвиток рухових якостей, вдосконалення технічних елементів і танцювальних композицій, хореографічної майстерності та підвищення психологічної готовності до змагань в єдину цілу структуру тренувального процесу [59]. Кожному з цих видів підготовки в спеціальній літературі приділено багато уваги [22, 41, 62]. Разом с тим, в сучасних літературних джерелах сфокусовано думку про роль спеціальної функціональної підготовки і підготовленості спортсменів-танцюристів. В класичних роботах M. Faina [94], M. Wyon [150], S. Bria et al

[87] та дослідженнях сучасних провідних спеціалістів зі спортивних танців І. Сороновича [51], J. Chen et al [89], L. Podrigalo et al [129] показано, що структура спеціальної підготовленості в спортивних танцях передбачає наявність певного, специфічного для спортсменів-танцюристів функціонального потенціалу, який крім зрозумілої підтримки спеціальних рухових якостей впливає на інші спеціалізовані прояви майстерності, зокрема техніку, хореографію, злагодженість роботи пари, тощо. Особливо спроможність підтримувати спеціалізовані якості спортсменів-танцюристів за рахунок наявного функціонального резерву проявляється в умовах перехідних режимів роботи, пов'язаних зі зміною темпу, ритму, тактової структури рухів, особливо це проявляється в умовах зростання втоми [14, 130]. Значущість цього чинника значно зростає при формуванні адаптаційних ефектів в процесі реалізації будь якого виду підготовки в спорті [28], в тому числі в спортивних танцях, а саме фізичної [2], технічної [73], хореографічної [61], психологічної [25]. Треба відзначити, що при вживанні термінів функціональна підготовка і функціональна підготовленість термін адаптаційні реакції пов'язані з ними адаптаційні ефекти ототожнюють з наявністю власне тренувальних ефектів [33].

В зв'язку з цим, систему підготовки, яка враховує всі ланки спортивної підготовки пов'язують з раціонально обґрунтованою періодизацією, системною організацією тренувального процесу підпорядковану закономірностям перебігу короткострокових і довгострокових адаптаційних процесів під впливом тренувальних і змагальних навантажень [44]. Врахування цього принципу принесло певні результати в інших видах спорту, де формування спеціалізованої спрямованості тренувального процесу на рівні тренувальних занять, мікро, мезо і макроциклів підготовки надало певного імпульсу в системі вдосконалення функціонального забезпечення спеціальної працездатності і результативності змагальної діяльності [27, 45]. Важливу роль в цьому зіграли принципи раціональної побудови тренувального процесу з урахуванням закономірностей адаптаційних процесів, зокрема формування

структур «навантаження – відновлення» відбувалось з урахуванням чітко визначеної структури «доза – ефект впливу» навантаження [29]. В процесі реалізації наведених «структур», особливу увагу було наділено чинникам відновлення, які розглянуті не тільки в якості засобів розв'язання окремих завдань підготовки спортсменів, а саме відпочинку, профілактики травматизму, відновлення працездатності і т. п., але і в якості провідного компонента тренувального процесу, який сприяє формуванню адаптаційних, власне тренувальних ефектів [9]. Водночас підкреслено, що при наявності узагальнених принципів, зміст і структура періодизації в кожному виді спорту має свої окремі специфічні особливості. Це природньо, враховуючи той факт, що структура функціонального забезпечення спеціальної працездатності майже завжди має великі відмінності і потребує застосування спеціальних підходів, що доведено на прикладі спортивних танців [53]. Це вимагає обґрунтування високоспецифічних чинників, які формують структуру функціонального забезпечення видів підготовки, і як наслідок відповідних методичних підходів до періодизації тренувального процесу на вище зазначених засадах.

У контексті спортивних танців періодизація тренувального процесу є надзвичайно важливою, оскільки цей вид спорту характеризується високою складністю координації рухів, значними фізичними та психологічними вимогами до спортсменів. Періодизація дозволяє оптимізувати тренувальний процес шляхом поетапного збільшення інтенсивності навантажень, враховуючи специфічні фізіологічні та психологічні особливості танцюристів. Такий підхід забезпечує максимальну ефективність тренувань, сприяє досягненню піку фізичної форми в найважливіші моменти спортивного календаря, а також мінімізує ризик перевантажень і травм [82, 134].

В свою чергу, розвиток спортивних танців, як дисципліни, зумовлює необхідність постійного вдосконалення системи тренувального процесу, адаптації до нових вимог та створення індивідуалізованих тренувальних програм для підвищення ефективності підготовки спортсменів високої

кваліфікації, зокрема використання сучасних технологій підготовки спортсменів-танцюристів [47, 84, 144].

Структура змагальної діяльності у спортивних танцях вимагає високої точності виконання складно координаційних елементів у поєднанні з інтенсивним навантаженням та достатньо сильним психічним напруженням під час виконання змагальної програми. Це все вказує на складну структуру функціонального забезпечення спеціальної працездатності, її специфічні впливи на прояви технічної, артистичної, психоемоційної підготовленості спортсменів-танцюристів [10, 24, 46], сумісної фізичної [3, 71] і психоемоційної підготовленості пари [114, 115].

Не викликає сумніву той факт, що формування структури спеціальної підготовленості танцюристів, складний багатокомпонентний процес, який враховує закономірності розвитку рухових якостей, удосконалення техніки і артистичної майстерності, формування інтегральних проявів спеціальної підготовленості. Високий ступінь напруги функціональних механізмів спеціальної працездатності вимагають обліку закономірностей процесу досягнення спортивної форми, її збереження, тимчасової втрати. При цьому ці процеси повинні бути прив'язані до «піку» спортивної форми, тобто станом оптимальної готовності до конкретної змагальної події сезону, або серії змагань.

Разом з тим, під впливом процесів розширення системи змагань у спортивних танцях, появи великої кількості престижних турнірів та як наслідок збільшення конкуренції на спортивних танцювальних аренах стало зрозуміло, що система підготовки спортсменів-танцюристів високої кваліфікації ґрунтується на емпіричних засадах спортсменів і їх тренерів, має враховувати закономірності досягнення спортивної форми відповідно календаря змагань, теоретично обґрунтованої періодизації річного циклу відповідно календарю змагань. В більшості випадків у паузи між змаганнями значною мірою заповнюються на розсуд тренера і спортсмена, не маючи під собою наукового підґрунтя.

Це дає поштовх для удосконалення системи підготовки танцюристів та вимагає формування планування у системі підготовки спортсменів танцюристів високої кваліфікації уточнення структури і змісту річної підготовки, які апробовані багатьма поколіннями танцюристів, та розробки моделей річної підготовки, що дозволяють успішно виступати, як на Чемпіонатах Світу та Європи, так і на престижних змаганнях.

Важливим є вивчення змагальної діяльності як головного системоутворюючого чинника спортивної підготовки впродовж року, систематизації загальних принципів побудови тренувального процесу в продовж року на підставі методологічних засад періодизації тренувального процесу кваліфікованих спортсменів представлених у роботах В. Платонова [44], Т. Bompa et al [85, 86], B. Foran [97], G. Haff [102], G. Haff, N. Triplett [103], узагальненні науково-методичного, емпіричного і практичного досвіду підготовки та участі у змаганнях найсильніших спортсменів-танцюристів світу представленого в роботах M. Faina [94], M. Wayon, G. Allard [150], S. Bria [87], І. Сороновича [50].

Проблема полягає в тому, що фундаментальні основи теорії і методики спортивної підготовки формують методологічні основи наукового аналізу і вказують шляхи вирішення проблеми. У більшості видів спорту фундаментальні знання теорії спорту модифіковані в спеціальні знання і конкретні практичні рекомендації. Спеціальні знання доповнюють емпіричні та теоретичні засади підготовки і забезпечують сталий розвиток виду спорту. Це відноситься до теорії і методики підготовки в видах спорту, які об'єднують в собі спорт і мистецтво [6, 7, 8, 57].

Основи спеціальної підготовки в цій групі видів спорту істотно відрізняються і вимагають застосування спеціального підходу в сфері технічної, тактичної, фізичної, теоретичної, і як наслідок інтегральної підготовки. Це стосується реалізації компонентів управління - контролю, відбору і спортивної орієнтації, моделювання і прогнозування, планування, тобто всіх тих факторів, які забезпечують системну організацію спортивної

підготовки в складних структурних утвореннях таких як макроцикли або річні цикли підготовки [77, 81, 121].

Унікальна структура спеціальної підготовленості, специфічні особливості підготовки і підготовленості танцюристів, вплив об'єктивних факторів формування структури тренувального процесу, таких як неритмічність і мінливість календаря не дозволяють в повній мірі використовувати досвід підготовки в родинних видах спорту і вимагають формування власних високоспеціалізованих підходів, що робить рішення проблеми забезпечення раціональної підготовки танцюристів складнішою. Це в повній мірі стосується проблеми періодизації, зокрема раціонального планування спортивної підготовки, де загальноприйняті підходи мають істотні обмеження.

Одночасно склалося розуміння того, що приведення структури підготовки спортсменів у спортивних танцях у відповідність із закономірностями періодизації спортивної підготовки дозволить вирішити проблеми, пов'язані з досягненням спортивної форми, проблемою підтримки стійкого стану підготовленості, дасть можливість уникнути негативних процесів, пов'язаних зі станом перевтоми і хронічної втоми.

Актуальність дослідження полягає у необхідності систематизації наявного об’єму знань про систему змагань, змагальну діяльність найсильніших спортсменів-танцюристів світу, структуру і зміст спортивної підготовки в структурних утвореннях тренувального процесу, упорядкування цих чинників у цілісну систему з урахуванням особливостей спортивних танців.

Зв’язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційна робота виконана відповідно до Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2016-2020 рр., згідно з темою кафедри хореографії і танцювальних видів спорту 2.22 «Удосконалення тренувального процесу кваліфікованих спортсменів в спортивних танцях на сучасному етапі розвитку виду спорту» (номер державної

реєстрації 0116U001611) та Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021-2025 рр., згідно з темою кафедри хореографії і танцювальних видів спорту 2.11 «Управління тренувальними змагальними навантаженнями кваліфікованих спортсменів в спортивних танцях» (номер державної реєстрації 0121U108969).

Роль автора, як співвиконавця, полягає у розробці науково-методичного підходу, спрямованого на побудову моделі тренувального процесу кваліфікованих танцюристів у спортивних танцях в річному циклі підготовки.

Мета дослідження - обґрунтування структури річного циклу, розробка програми підготовки до головних змагань в спортивних танцях.

Завдання дослідження:

1. Вивчити сучасний стан проблеми побудови тренувального процесу кваліфікованих спортсменів-танцюристів у спортивних танцях на підставі аналізу науково-методичної літератури й узагальнення передового практичного досвіду.

2. Визначити характерні особливості побудови тренувального процесу відповідно календарю змагань кваліфікованих спортсменів-танцюристів, систематизувати фактори , які впливають на його ефективність.

3. Обґрунтувати системні чинники побудови тренувального процесу кваліфікованих спортсменів у спортивних танцях з урахуванням календаря головних змагань впродовж року.

4. Розробити і експериментально перевірити технологію побудови спеціальної підготовки спортсменів-танцюристів.

5. Обґрунтувати концептуальну структуру макроциклу підготовки з урахуванням календаря головних змагань.

Об’єкт дослідження. Зміст і структура тренувального процесу кваліфікованих спортсменів-танцюристів.

Предмет дослідження. Періодизація річної підготовки кваліфікованих спортсменів-танцюристів.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи:

1. Теоретичні методи дослідження. Теоретичні методи дослідження були використані для формування алгоритму науково-дослідницької роботи, вивченню ролі побудови процесу підготовки до головних змагань спортсменів-танцюристів.

Мета-аналіз спеціальної літератури та джерел Інтернет. Вивчення і систематизація даних спеціальної літератури дозволили виявити загальні і спеціальні закономірності формування спеціалізованої спрямованості дослідження, систематизувати сучасні інструменти аналізу, обґрунтувати напрями їх системного використання.

Аналіз, синтез, систематизація – методи спрямовані на вивчення і узагальнення філософських, дидактичних та методичних аспектів реалізації фітнес технологій в сучасній системі підготовки спортсменів в спортивних танцях.

Теоретичний аналіз дозволив обґрунтувати застосування певних принципів системного підходу.

Синтез окреслив функціональну спрямованість фізичної підготовки, виявив компоненти, які сприяють вдосконаленню структури функціонального забезпечення спеціальної працездатності спортсменів-танцюристів.

Систематизація даних спеціальної літератури, досвіду спеціалістів – професіоналів зі спортивних танців виявила проблемні питання процесу підготовки до головних змагань, визначила напрями її вдосконалення в загальній системі підготовки кваліфікованих спортсменів в спортивних танцях.

2. Опитування і бесіда.

Опитування і бесіди були використані для уточнення і отримання недостатньої методичної інформації на основі оцінки емпіричних знань фахівців у галузі професійних спортивних танців.

3. Моніторинг змагальної діяльності. Був застосований в якості збору та аналізу результатів виступів висококваліфікованих спортсменів на змаганнях. Він включав збір даних про оцінки суддів, аналіз технічних і тактичних аспектів виступів, а також врахування кількості підвідних і головних змагань кращих спортсменів світу. Це дало змогу виявити основні тенденції в системі підготовки спортсменів-танцюристів.

4. Педагогічний експеримент з використанням засобів моніторингу моделі змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у спортивних танцях, зокрема дослідницької структури «півфінал – фінал» стандартної (європейської) програми змагань.

У процесі експериментальної частини застосували наступні методи дослідження: експертний моніторинг змагальної діяльності під час симуляції експериментальної структури «півфінал – фінал» стандартної (європейської) та латиноамериканської програми змагань.

5. Методи математичної статистики. Статистичний аналіз. У роботі застосовувалися методи описового (дескриптивного) аналізу, що включають табличне представлення окремих змінних і обчислення середнього арифметичного значення – $\bar{\bar{x}}$, стандартного відхилення – S, а також характеристик індивідуальних відмінностей – мінімальні (min), максимальні (max) показники реакції, верхні (75%) та нижні (25%) квартилі.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що:

✓ уперше розкриті сучасні підходи до побудови тренувального процесу кваліфікованих спортсменів в спортивних танцях з урахуванням перебігу короткострокових і довгострокових адаптаційних тренувальних ефектів в мікро, мезо і макроструктурах річного циклу підготовки;

✓ уперше періодизацію тренувального процесу розроблено відповідно календаря змагань в спортивних танцях;

✓ уперше розроблено і впроваджено концептуальну модель програми спеціальної підготовки спортсменів-танцюристів на основі модуляції цілісних структур «навантаження – відновлення» на рівні

оперативного, поточного і етапного управління тренувальними і змагальними навантаженнями протягом року;

- ✓ уперше принципи системного і синергічного підходу застосовані для формування структури спеціальної підготовки і визначення шляхів індивідуальної корекції тренувального процесу;
- ✓ уперше розроблені рекомендації щодо реалізації системного і синергічного підходів в процесі побудови тренувального процесу спортсменів-танцюристів високої кваліфікації на основі комплексного вдосконалення видів підготовленості спортсменів. Підтверджувальними є дані про функціональне забезпечення періодизації тренувального процесу, що сприяє збільшенню рівня спеціальної підготовленості, демонстрації артистичної і хореографічної майстерності в варіативних умовах змагальної діяльності, високого темпу і розвинення втоми;
- ✓ підтверджувальними є дані, про системні чинники побудови тренувального процесу кваліфікованих спортсменів у спортивних танцях з урахуванням календаря головних змагань протягом року;
- ✓ доповнені дані про побудову тренувального процесу кваліфікованих спортсменів в спортивних танцях з урахуванням системних і синергічних підходів;
- ✓ доповнені дані про загальні і специфічні засоби і методи функціональної підготовки в видах спорту, які поєднують спорт і мистецтво.

Публікації. Наукові результати дисертації висвітлені в 11 наукових публікаціях: 3 статті у наукових виданнях з переліку наукових фахових видань України, 1 стаття у періодичному науковому виданні Чорногорії, проіндексованому в базі даних Scopus (Q3); 7 публікацій апробаційного характеру (додаток А).

Особистий внесок здобувача. У спільних публікаціях здобувачеві належать пріоритети в організації, формуванні напрямків досліджень, в аналізі, описі, обговоренні фактичного матеріалу й у теоретичному

узагальненні. Внесок співавторів полягав у проведенні спільних досліджень, у статистичному аналізі й інтерпретації результатів дослідження.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження представлені в наукових доповідях (тезах) на Всеукраїнській науково-практичній конференції «Сучасні тенденції психолого-педагогічної освіти у сфері фізичного виховання» (Умань, Уманський НУС, 2016); на XI–XIV Міжнародній конференції молодих вчених «Молодь і олімпійський рух» (Київ, НУФВСУ, 2018-2021); на I Міжнародній конференції «Освітній процес підготовки хореографів: стан та перспективи» (Київ, НУФВСУ, 2019); на II Міжнародній науково-практична конференції «Хореографія в сучасному мистецькому просторі» (Київ, НУФВСУ, 2023); на науково-методичних конференціях кафедри хореографії і танцювальних видів спорту тренерського факультету Національного університету фізичного виховання і спорту України 2019–2024 (додаток Б).

Практична значущість. Вперше в практику підготовки спортсменів-танцюристів впроваджено технологію періодизації тренувального процесу кваліфікованих спортсменів у спортивних танцях, яка ґрунтується на моделі побудови макроциклу підготовки до головних змагань. Технологія ґрунтується на реалізації системного підходу до періодизації тренувальних і змагальних навантажень і концепції побудови тренувального процесу на основі раціонального співвідношення навантаження і відновлювання з урахуванням принципів оперативного, поточного і етапного управління тренувальним процесом спортсменів-танцюристів високого класу. Наведені принципові положення дозволяють оптимізувати структуру тренувального процесу будь-якої категорії спортсменів-танцюристів з урахуванням програми змагань, віку і цільових настанов етапу багаторічної підготовки.

Сформовані концептуальна і експериментальна моделі підготовки ґрунтуються на системному і синергічному рівні, що дозволяє враховувати узагальнені принципи формування адаптаційних тренувальних ефектів, водночас забезпечити індивідуальні шляхи побудови тренувального процесу.

Запропоновані програми підготовки природньо імплементовано в структури тренувального процесу спортсменів-танцюристів високого класу, враховувати традиційний для пари спектр тренувальних і змагальних навантажень.

Представлені в роботі матеріал і висновки впроваджені у освітній процес студентів кафедри хореографії і танцювальних видів спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України (акт впровадження від 06 травня 2024 р., додаток В); у тренувальний процес клубу спортивного танцю Національного університету фізичного виховання і спорту України «Супаданс» (акт впровадження від 06 травня 2024 р., додаток Г); у навчально-тренувальний процес Всеукраїнської ради спортивних танців (акт впровадження від 10 травня 2024 р., додаток Д).

Структура та обсяг дисертації. Дисертаційна робота викладена на 207 сторінках тексту комп’ютерного набору державною мовою. Вона складається з анотації, переліку умовних позначень, скорочень, вступу, п’яти розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел та 5 додатків. Робота ілюстрована 9 таблицями. Усього використано 178 джерел наукової та спеціалізованої літератури, з них 102 – іноземних.

РОЗДІЛ 1
СПЕЦИФІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ

1.1 Загальні принципи побудови тренувального процесу в спорті

Побудова тренувального процесу в спорті базується на інтеграції загальних методологічних основ сучасної теорії спорту і високоспеціалізованих науково-методичних підходів, притаманних визначеному виду спорту, спеціалізації, віку, статі і кваліфікації. Перші – включають в себе наукові принципи фізичної, технічної, тактичної, теоретичної підготовки, психологічного супроводу, стратегічного планування тренувальних і змагальних навантажень та індивідуалізації [44, 102, 103], другі – ґрунтуються на модифікації загальних підходів відповідно цільовим настановам тренувального процесу, структурі змагальної діяльності і індивідуальним параметрам підготовки і підготовленості спортсменів [17, 20, 26].

Згідно даних провідних спеціалістів теорії спорту В. Платонова [44], Т. Bompa [85], теорії танцювального спорту M. Faina [94], M. Wyon, G. Allard [150] побудова тренувального процесу є цілеспрямований процес підвищення особистої і командної майстерності на основі дидактичних закономірностей зростання спеціальної майстерності і перебігу адаптаційних процесів протягом мікро, мезо і макроциклів підготовки спортсменів, зокрема спортсменів–танцюристів. Його особливі риси відповідають ознакам алгоритму, а саме спеціально-організованому процесу, який має структуру і відповідні структурні вимоги, які впливають на «дорожню карту» – шлях реалізації алгоритму. Загальна характеристика цього процесу включає визначення конкретних цілей тренувального процесу від покращення рівня технічної підготовленості до досягнення певних спортивних результатів. Реалізація цього принципу є дуже важливим чинником підготовленості в

спортивних танцях де кожен спортсмен має свої унікальні потреби та можливості. За даними G. Korobeynikov et al [107] на їх підставі треба індивідуалізувати тренувальні програми, враховуючи не тільки фізичну, психологічну та технічну, але і ментальну і когнітивні складові кожного з партнерів.

За класичними уявленнями періодизації тренувального процесу в спортивних танцях, тренувальні програми повинні бути побудовані на узагальнених принципах управління тренувальними і змагальними навантаженнями, а саме в ході планування тренувального процесу враховувати відомі дидактичні узагальнені принципи організації педагогічного процесу.

- Принцип прогресивного навантаження, тобто поступового збільшення інтенсивності та обсягу тренувань [17].
- Принципи різноманітності видів вправ і тренувань для розвитку різних фізичних якостей та навичок [40].
- Принципи систематичності і регулярності тренувань, які є ключовими для досягнення успіху в спорті [48].

Крім цього застосовані узагальнені принципи організації тренувального процесу, а саме:

- Принципи контролю тренувального процесу допомагають зберегти форму та покращити результати [41].
- Принципи раціонального співвідношення засобів тренування і відновлення [63].
- Принципи співвідношення інтенсивності та об'єму тренувальної роботи, що дозволяє досягати оптимальних результатів без перенавантаження, або перевтоми. Велика увага має бути приділена процесам відновлення та регенерації після тренувань для запобігання перенавантаженню та збереження фізичної та психічної форми спортсменів [95].
- Принципи запобігання перевтоми і травм [142].

- Принципи збереження здоров'я спортсменів є пріоритетом. Тренування повинні бути безпечними та здоровими для організму, а навантаження повинні бути розподілені таким чином, щоб уникнути травм [5].

Постійний педагогічний і фізіологічний моніторинг підготовки спортсменів-танцюристів за допомогою спеціально організованого тестування та моніторингу змагальної діяльності, дозволяє вчасно коригувати тренувальні програми.

В цьому процесі значно допомагає психологічна підготовка спортсменів [34]. Планування психологічного тренування в якості структурного компонента тренувального процесу допомагають зміцнити впевненість, концентрацію та стратегічне мислення партнерів та партнерок однієї пари, вирішити проблемні питання вдосконалення технічної та інших видів підготовленості на шляху до високого рівня майстерності та ефективності виконання танцювальної програми в умовах великого психологічного і фізіологічного напруження змагального навантаження. Розвиток ментальних навичок, таких як концентрація, впевненість та стресостійкість, є важливою складовою тренувального процесу спортсменів-танцюристів.

Наведені узагальнені характеристики підготовки спортсменів в спортивних танцях відповідають загальним вимогам побудови тренувального процесу в спорті. Є розуміння, що підпорядкування загальним дидактичним і методичним принципам організації тренувального процесу надає нові можливості перспективного розвитку виду спорту, в тому числі в аспектах вдосконалення побудови тренувального процесу.

Таким чином, є розуміння, що формування ефективного тренувального процесу в спортивних танцях базується на загальних принципах, методологічних і методичних основах, які формують зміст, структуру, кількісні і якісні характеристики тренувальних і змагальних навантажень.

Ці принципи та основи є фундаментальними для побудови ефективного та продуктивного тренувального процесу в спорті, незалежно від конкретної дисципліни.

1.2 Узагальнені принципи періодизації в спорті

Принципи періодизації в спорті завжди були об’єктом особливої уваги спеціалістів теорії спорту. Протягом кількох десятиліть вдосконалення періодизації тренувального процесу було провідним фактором пошуку резервів функціональної, і, як наслідок всіх видів підготовленості.

Згідно з думкою провідних спеціалістів теорії спорту, а саме В. Платонова [44], G. Haff, N. Triplett [103], теорії циклічних і силових видів спорту A. Diachenko et al [90, 92], В. Олешка [39], Т. Bompa et al [85, 86], спеціалістів теорії видів спорту з високою варіативністю техніко-тактичних дій V. Nikolaienko et al [125], теорії спортивних танців І. Соронович [49], M. Wyon, G. Allard [150], J. Ngo [124] побудова тренувального процесу ґрунтується на основі врахування перебігу адаптаційних реакцій, які супроводжують здорову людину в умовах виконання напружених фізичних навантажень, в тому числі великої координаційної складності.

Найбільш узагальнені принципи періодизації тренувального процесу представлені В. Н. Платоновим [44]. Принципи періодизації, розроблені автором, представляють собою системну організацію тренувального процесу в спорті, яка базується на системних принципах управління з урахуванням цілісних структур спортивної підготовки тренувальних занять, мікроциклів, мезоциклів, об’єднаних в єдину структуру макроциклу. Структура макроциклу прив’язано до певної стратегії планування річного циклу підготовки. Вибір стратегії пов’язано з календарем змагань, які мають певний статус: контрольні, відбіркові, головні. Узагальнені принципи періодизації, представлені в теорії спорту [44]:

✓ Принцип системності. Тренувальний процес повинен бути організований як система, де кожен елемент взаємодіє з іншими для досягнення загальних цілей.

✓ Принцип науковості. Побудова тренувального процесу має базуватися на наукових принципах і дослідженнях, щоб максимізувати його ефективність та результативність.

✓ Принцип пріоритету розвитку функціональних здібностей: різні функціональні здібності (фізичні, технічні, тактичні тощо) повинні розвиватися в певні періоди з визначеним пріоритетом залежно від специфіки виду спорту та індивідуальних потреб спортсмена.

✓ Принцип різноманітності навантажень: тренувальні навантаження повинні бути різноманітними, щоб забезпечити комплексний розвиток спортсмена та уникнути звичайної реакції організму на навантаження.

✓ Принцип циклізації навантажень: тренувальні навантаження повинні бути організовані у вигляді циклів, які включають періоди змінної інтенсивності та об'єму для досягнення пікової форми в потрібний час.

✓ Принцип індивідуалізації: тренувальний процес повинен бути адаптований до індивідуальних особливостей, можливостей та потреб кожного спортсмена.

✓ Принцип прогресивності: тренувальні навантаження повинні постійно зростати з часом для досягнення постійного прогресу та покращення результатів.

✓ Принцип поступовості: тренувальний процес повинен бути побудований з урахуванням поступового збільшення навантажень з часом. Це дозволяє організму адаптуватися до нових умов і покращувати свої можливості.

✓ Принцип варіативності: тренувальні програми повинні бути різноманітними, з використанням різних видів вправ, методів та прийомів тренувань. Це сприяє комплексному розвитку різних фізичних якостей та навичок.

✓ Принцип системності і комплексності: тренувальний процес повинен бути систематичним і комплексним, з включенням різних видів навантажень та вправ для розвитку всіх аспектів фізичної підготовки спортсменів.

✓ Принцип цільового налаштування: кожен етап періодизації має визначені цілі і завдання, спрямовані на досягнення певного рівня результатів відповідно до поставлених завдань тренувань.

✓ Принцип регулювання навантажень: тренувальні навантаження повинні бути ретельно регульовані з урахуванням фізичних та психологічних можливостей спортсменів, їхнього стану готовності та інших факторів.

Ці принципи допомагають структурувати тренувальний процес в спорті таким чином, щоб максимізувати потенційні можливості спортсменів та досягнути найкращих результатів у змаганнях. Вони допомагають забезпечити систематичний, ефективний та збалансований тренувальний процес, що сприяє досягненню максимальних результатів у спорті.

Узагальнені принципи періодизації Т. Bompa вважаються одними з найбільш впливових у класичній спортивній науці. Це сталося завдяки виразній науково-методичній і практичній спрямованості результатів дослідження. Типовим прикладом раціональної побудови тренувального процесу є періодизація силової підготовки представленої в співавторстві з C. Buzutelli [85] і періодизація циклічних видів спорту з проявами витривалості в співавторстві з G. Haff [86]. Ці принципи стали основою для організації тренувальних програм у багатьох видах спорту і використовуються для досягнення пікових результатів. Основні принципи періодизації автора включають:

✓ Принцип поділу тренувального процесу на періоди різної тривалості з різними цілями та навантаженнями. Ці періоди можуть включати мезоцикли та мікроцикли. Тренувальний процес повинен бути організований у вигляді циклів змінної інтенсивності та об'єму навантажень з періодичними фазами відновлення.

✓ Принцип прогресивного навантаження, щоб сприяти постійному збереженню стимулюючих впливів тренувального навантаження.

✓ Принцип адаптивності і компенсації. Тренувальні програми повинні бути побудовані з урахуванням можливості організму адаптуватися до навантажень та компенсувати їхній вплив на різних етапах періодизації.

✓ Принцип перевантаження і компенсації. Тренувальні навантаження повинні бути достатньо інтенсивними, щоб викликати адаптацію організму, а потім передбачається період відновлення для компенсації та розвитку нових рівнів фізичної підготовки.

✓ Принцип цільового налаштування. Кожен період періодизації має свої визначені цілі і завдання, спрямовані на досягнення певного рівня фізичної підготовки, або пікової форми в певний момент часу.

Треба відзначити, що при наявності певної системи і принципів її реалізації, сенс і напрями практичного впровадження деяких принципів потребують пояснення, інколи дискусії. Зокрема, принцип адаптивності і компенсації має певні протиріччя з принципом перевантаження і компенсації. Принцип цільового налаштування потребує пояснення відповідно цілісності загальної структури підготовки. Мова йде про взаємозв'язок системно поєднаних компонентів, спортивна підготовка відіграє важливу частину підготовки, інколи ключову роль грають перехідні процеси етапів річного циклу підготовки [68]. Необхідність вирішення цього питання на рівні забезпечення конверсії функціонального потенціалу в структури функціонального забезпечення спеціальної працездатності обґрунтовано та показано в системі наукового пошуку в спортивних танцях [67].

Разом с тим, науково-практична діяльність авторів свідчить про ефективність їх рекомендацій для вдосконалення тренувального процесу кваліфікованих і висококваліфікованих спортсменів в різних видах спорту.

Ці принципи дозволяють максимально ефективно організувати тренувальний процес у спорті, сприяючи досягненню пікових результатів та запобігаючи перенавантаженням та перевтомі спортсменів.

Принципи періодизації V. Issurin (Ізраїль) [101] ґрунтуються на принципі умовно названому «блокова періодизація». Принципи періодизації,

розроблені автором, є важливими в методиці тренувань у сучасному спорті тому що вони ґрунтуються на засадах закономірності перебігу адаптаційних реакцій. Тренувальний процес повинен бути побудований з урахуванням функціональних систем організму, таких як серцево-судинна, респіраторна, м'язова системи, тощо. Тренувальні програми повинні надавати пріоритет розвитку тих функціональних систем, які є найбільш важливими для конкретного виду спорту та мети тренувань.

Провідні принципи, які відзначають періодизацію автора мають відношення до поділу тренувального процесу на певні стандартні фази (цикли) залежно від завдань і перспектив спортсменів. Це дозволяє ефективно організовувати необхідні навантаження та досягати пікової форми з метою досягнення пікової форми у визначені строки.

Одним із провідних чинників реалізації принципів V. Issurin є принцип індивідуалізації навантажень. Режими тренувальних навантажень і тренувальні програми повинні бути адаптовані до індивідуальних особливостей та цільових настанов спортивної підготовки кожного спортсмена, враховуючи стан здоров'я, мотивацію, соціальні та інші фактори. Особливе місце в періодизації автора зайняв принцип раціонального розподілу навантажень, який забезпечує оптимальний баланс між навантаженням і відновленням, дозволяє уникнути перенавантаження та підвищити адаптивність організму.

Водночас періодизація V. Issurin ґрунтується на жорстко детермінованих мезо і макро структурах тренувального процесу протягом року. Прийняття управлінських рішень, зокрема на рівні поточного і етапного управління тренувальними і змагальними навантаженнями край обмежено. Такого роду періодизація орієнтована на конкретний контингент, переважно на спортсменів, які спеціалізуються в циклічних видах спорту.

Одним із сучасних напрямів побудови тренувальних навантажень є принцип «блокових навантажень».

Принцип блокового розподілу навантажень є важливою стратегією в періодизації тренувального процесу в спорті. Він базується на ідеї групування тренувальних навантажень у великі блоки, або періоди з однорідними завданнями та цілями. Кожен блок має свої особливості та спрямований на досягнення конкретних результатів. Основні характеристики принципу блокового розподілу навантажень включають [101, 150]:

✓ Групування тренувань за тематикою: тренувальні навантаження розподіляються у великі блоки, або періоди відповідно до їхньої специфіки. Наприклад, можуть бути виділені блоки для підготовки до змагань, розвитку фізичних якостей, покращення техніки тощо.

✓ Концентрація на конкретних завданнях: кожен блок спрямований на досягнення конкретних цілей, або завдань. Наприклад, блок для підготовки до змагань може фокусуватися на підвищенні специфічності тренувальних вправ та покращенні реакційної швидкості.

✓ Зміна інтенсивності та об'єму навантажень: різні блоки можуть мати різну інтенсивність та об'єм тренувальних навантажень, в залежності від їхньої мети. Наприклад, блок для підготовки до змагань може включати більше вправ високої інтенсивності та менше об'єму тренувальних навантажень.

✓ Періодизація тренувального процесу: принцип блокового розподілу навантаження може використовуватися в рамках періодизації тренувального процесу. Наприклад, можуть бути виділені підготовчі, змішані, спеціальні та відновні блоки в залежності від етапів підготовки спортсменів.

✓ Планування та контроль: кожний блок має свої визначені цілі та завдання, які плануються на початку періоду.

Провідною ознакою блокових навантажень є групування за видами роботи, коли тренувальні завдання групуються в окремі блоки відповідно до їхньої специфіки. Наприклад, можуть бути виділені блоки для силових тренувань, аеробної підготовки, технічних вправ тощо [127, 143, 136]. Показано, що в спортивних танцях цей принцип ефективно реалізовано в

якості інструмента конверсії наявного функціонального і рухомого потенціалу при переході від загальної фізичної до спеціальної підготовки спортсменів-танцюристів [126]. Крім цього реалізація цього принципу дозволяє сконцентруватись на конкретних аспектах підготовки фізичної, технічної, хореографічної тощо.

Зміна інтенсивності та об'єму роботи у різних блоках може стати в пригоді при етапній корекції тренувального процесу. Це важливо для підготовки спортсменів-танцюристів, коли варіації інтенсивності та об'єму навантажень можуть бути застосовані відповідно цілей спортивної підготовки і конкретного стану спортсменів. Для цього блоковий розподіл навантажень може відображати періодизацію тренувального процесу. Наприклад, можуть бути виділені підготовчі, змішані, спеціальні та відновні блоки, відповідно до етапу підготовки спортсменів.

Програмування тренувального процесу і результатів підготовки. Кожен блок має ознаки програми, а саме певні цілі та завдання, які плануються на початку періоду. Після завершення блоку проводиться аналіз результатів, що допомагає визначити ефективність програми та внесення коректив у подальший тренувальний процес.

Принцип блокового розподілу навантажень дозволяє тренерам ефективно організовувати тренувальний процес, забезпечуючи систематичний розвиток, «дорожню карту» спортсменів на досягнення максимальних результатів.

Узагальнений принцип блокового розподілу навантаження, полягає в тому, що тренувальний процес поділяється на окремі блоки, кожен з яких має чітко визначені завдання, що дозволяє забезпечити поступову і збалансовану адаптацію спортсмена до різних видів навантажень. Завдяки такому підходу можна ефективно розвивати різні фізичні та технічні якості, знижуючи ризик перенавантаження та травм, а також оптимізуючи час для відновлення між тренуваннями. Ключові засади цього підходу розроблені і впроваджені рядом провідних спеціалісті [101, 150], а саме:

1. Групування тренувань за тематикою. Тренувальні навантаження організовуються у великі блоки, або періоди відповідно до їхньої специфіки та цілей. Кожен блок може бути спрямований на розвиток певних фізичних якостей, аспектів техніки, тактики тощо.

2. Зміна інтенсивності та об'єму. Різні блоки можуть мати різну інтенсивність та об'єм тренувальних навантажень, залежно від їхньої специфіки та мети. Наприклад, блоки для підготовки до змагань можуть бути більш інтенсивними, ніж підготовчі блоки.

3. Концентрація на конкретних завданнях. Кожен блок має визначені цілі та завдання, спрямовані на покращення певних аспектів підготовки спортсменів. Наприклад, можуть бути блоки для підвищення сили, витривалості, швидкості, координації тощо.

4. Підготовчий період. В підготовчому періоді можуть бути використані блоки з різноманітними тренувальними завданнями для загального підвищення фізичної підготовленості та розвитку базових навичок.

5. Спеціалізовані блоки. На етапах наближених до змагань можуть бути використані спеціалізовані блоки, спрямовані на покращення конкретних аспектів підготовки, необхідних для успішного виступу.

6. Аналіз та корекція. Після завершення кожного блоку проводиться аналіз результатів, що дозволяє визначити ефективність програми.

Принципи періодизації, розроблені А. Бондарчуком (Канада, Беларусь), є важливими для організації тренувального процесу у спорті, особливо у спортивних танцях. Основні принципи періодизації за Бондарчуком включають [3]:

1. Принцип систематизації тренувального процесу. Тренувальний процес розбивається на різні періоди, або цикли, які мають свої визначені завдання та цілі. Це дозволяє структурувати підготовку і забезпечити поступовий розвиток спортсменів.

2. Принцип поділу на фази. Тренувальний процес поділяється на фази залежно від його мети та етапу підготовки спортсменів. Наприклад, можуть

бути виділені фази загальної підготовки, спеціальної підготовки та підготовки до змагань.

3. Принцип варіативності навантажень. Тренувальні навантаження повинні бути різноманітними та адаптованими до індивідуальних потреб кожного спортсмена. Це дозволяє забезпечити комплексний розвиток та уникнути перевтоми.

4. Принцип цільової спрямованості. Кожен період чи фаза періодизації має визначені цілі та завдання, які спрямовані на досягнення певного рівня фізичної підготовки, або результату в певний момент часу.

5. Принцип адаптивності. Тренувальні програми повинні бути адаптованими до індивідуальних потреб кожного спортсмена, його фізичного та психологічного стану, а також змін у середовищі та умовах тренувань.

6. Принцип прогресивного навантаження. Тренувальні навантаження повинні зростати поступово з часом для забезпечення постійного прогресу та адаптації організму.

Таким чином узагальнені принципи допомагають тренерам створити ефективну структуру тренувального процесу, яка сприяє зростанню індивідуального і командного рівня підготовленості, і як наслідок, підвищенню спортивних досягнень спортсменів.

Головною ознакою всіх видів періодизації є принцип поділу на мікро-, мезо- та макроцикли підготовки, які ґрунтуються відповідно цільових настанов спортивної підготовки і формують стратегію підготовки до головних змагань [44]. При цьому тренувальний процес поділяється на різні рівні.

Перший рівень – блоки тренувальних занять, об’єднані в мікроцикли. Відмінності полягають в засобах формування структур мікроциклів, принципах «раціонального» співвідношення навантажень різної величини і спрямованості. Треба відзначити, що умовна «раціональність» побудови має ріні трактування, в зв’язку з цим принципи побудови мікроциклів у різних авторів різняться.

Другий рівень – середні цикли (мезоцикли). Побудова середніх циклів залежить від сумарної реалізації ефектів мікроциклів відповідно завданням етапу річного циклу підготовки.

Третій рівень – макроцикли, закінчені цикли підготовки до головних змагань, які характеризуються періодами досягнення, збереження і втрати (штучної чи природньої) «спортивної форми».

Вочевидь, що принципи формування структур тренувального процесу мають суттєві відмінності ґрунтуються на різних засадах, а саме:

✓ Емпіричних засадах, коли побудова тренувального процесу ґрунтується на досвіді тренера, спортсменів. В цьому випадку періодизація носить різноманітний характер.

✓ Теоретико-методичних засадах теорії спорту, коли побудова тренувального процесу ґрунтується в суровій відповідності до структурних форм представлених в спеціальній літературі.

✓ Теоретико-методичних засадах теорії спорту, які ґрунтуються на закономірностях перебігу короткострокових і довгострокових адаптаційних реакцій.

Узагальнені принципи періодизації створюють умови для формування систематичного і ефективного тренувального процесу, ціллю якого є спрямованість на досягнення високих результатів у спорті.

Принципи реалізації періодизації мають певні відмінності, але всі вони підпорядковані головному принципу – раціональному розподілу навантажень, для забезпечення оптимального балансу між навантаженням і відновленням, допомагає уникнути перенавантаження та підвищити адаптивність організму до напружених фізичних навантажень.

В якості провідного висновку треба зазначити особливі відзнаки сучасної періодизації. Це наявність системного підходу, але при повній чи частковій відсутності синергії. Відсутність синергічного підходу суто обмежує можливості не стільки побудови самої структури, скільки

можливості прийняття управлінських рішень в змінних, системних чи різноманітних умовах тренувального процесу.

1.3 Періодизація тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації в спортивних танцях

Періодизація в спортивних танцях — це процес структурування тренувальних програм на певні періоди з метою досягнення максимальних результатів у конкретний час. M. Wyon, G. Allard [150] в фундаментальному дослідженні періодизації тренувального процесу в спортивних танцях запропонували різні моделі періодизації, які враховують фізіологічні та психологічні аспекти тренування. Вона розділяє тренувальні програми на цикли змінної інтенсивності та об'єму, що дозволяє спортсменам досягати поступового підвищення форми та уникати перенавантаження.

Ця періодизація може включати фази підготовки, спеціальної підготовки, змагальної підготовки та відновлення. У кожній з цих фаз акцент може розташовуватися на різні аспекти тренування, такі як техніка, сила, витривалість, гнучкість та естетика рухів. M. Wyon розробив такі моделі періодизації, як "класична", "блокова", "лінійна", "нелінійна" та "хвиляста", кожна з яких має свої особливості та застосовується залежно від потреб танцюристів та їхніх цілей.

Взагалі, періодизація в спортивних танцях – це система структурування тренувальних циклів, щоб максимально ефективно підготуватися до конкретних змагань, або подій. Метью Війон, відомий фахівець з танцювального спорту, розробив свою власну систему періодизації, яка базується на принципах фізичної підготовки, технічного вдосконалення та психологічної готовності. Згідно даних M. Wyon, G. Allard [150] основні етапи періодизації спортивних танців включають:

1. Базовий період. Фокусується на розвитку загальної фізичної підготовки, покращенні технічних навичок і встановленні фундаментальних елементів танцю.

2. Підготовчий період. Зосереджується на збільшенні силових і витривалих можливостей, покращенні координації та роботі над конкретними елементами техніки.

3. Піковий період. Етап, коли спортсмени знаходяться в найкращій формі. Тут здійснюється максимальна концентрація на поліпшенні виконавської майстерності та виправленні помилок.

4. Транзиційний період. Перехідний етап між сезонами або циклами тренувань, під час якого проводиться відновлення, відпочинок і планування наступного тренувального циклу.

Ця система дозволяє тренерам ефективно керувати навантаженням, мінімізувати ризики перевтоми та травм, і максимізувати результати на змаганнях.

Систематизація даних спеціальної літератури зі спортивних танців свідчить, що типова періодизація може включати, етапи які відрізняються цільовою спрямованістю, змістом, співвідношенням загальної і спеціальної підготовки [4, 18, 67, 68]:

Підготовчий період. Тривалість періоду відбувається в місяць, або кілька місяців перед початком сезону. Головні цілі - покращення фізичної підготовки, розвиток базових навичок танцю, вдосконалення техніки та робота над загальною моторикою.

Базовий період. Відбувається після підготовчого періоду, коли фокус зміщується на покращення технічних навичок, роботу над музикальністю та виразністю танцю, а також на підвищення силових показників і гнучкості.

Конкурентний (змагальний) період. Основний час сезону, коли спортсмени беруть участь у змаганнях. Тренування зорієнтовані на оптимізацію виступу на конкурсах, включаючи стратегічне планування програм, роботу над деталями та збереження форми.

Відновний (регенеративний) період. Відбувається після завершення конкурентного сезону – час відновлення. Цей період спрямований на відновлення фізичної та емоційної втоми, а також на корекцію техніки та удосконалення слабких сторін.

Узагальнені принципи періодизації тренувального процесу в спортивних танцях допомагає спортсменам досягати пікової форми на різних етапах сезону, оптимізуючи їх тренувальний процес та забезпечуючи належне відновлення між навантаженнями.

За думкою провідних спеціалістів зі спортивних танців будь-яка періодизація тренувального процесу ґрунтується на принципах побудови і раціонального співвідношення видів підготовки [44, 102]. Особливо ці чинники спортивної підготовки потребують аналізу у взаємозв'язку з цільовими настановами періодизації річного циклу підготовки.

Підготовчий період у танцювальному спорті є ключовим етапом тренувального процесу, спрямованим на підготовку тіла та розвиток необхідних навичок для успішної участі у змаганнях. Основні характеристики підготовчого періоду за ознаками видів підготовки включають високо специфічні компоненти, які визначають її кількісні і якісні характеристики відповідно до спортивних танців:

Фізична підготовка спортсменів-танцюристів. Основна увага приділяється розвитку загальної фізичної підготовки. Останні дослідження свідчать, про значне збільшення об'єму тренувальної роботи з використанням засобів сучасних фітнес технологій, високоспеціалізованими силовими тренуваннями, роботою над гнучкістю та координацією рухів [83, 100, 137].

Цільову спрямованість фізичної підготовки суттєво вдосконалено за рахунок програмного розвитку нейродинамічних властивостей, кардіореспіраторної системи і опорно-рухового апарату [105, 110].

Технічна підготовка спортсменів-танцюристів. В підготовчому етапі акцент робиться на відновленні і вдосконаленні елементів техніки танцю, вирішуються специфічні завдання підготовки пари. Спортсмени працюють

над основними елементами танцю, поліпшують свою позицію, техніку ніг, підтримку тіла та рухову грамотність [139, 147].

Розвиток музикальності спортсменів-танцюристів. Учасники тренувань активно працюють над розумінням музикальності і виразності у виконанні. Це включає аналіз музики, роботу над ритмічними партіями, виразним виконанням музичних фраз та адаптацію рухів до ритму музики [11, 30].

Психологічна підготовка спортсменів-танцюристів. Спортсмени проводять тренування для підвищення концентрації, керування стресом, підвищення впевненості в собі та позитивного мислення. Психологічна міцність є важливим аспектом успішності у танцювальному спорті [138, 148].

Уточнення цілей і планування спортсменів-танцюристів. Підготовчий період включає в себе встановлення конкретних цілей для сезону, розробку тренувальних планів та графіків, а також визначення областей, які потребують особливої уваги та розвитку [13, 42].

Ці характеристики підготовчого періоду допомагають спортсменам побудувати міцну базу для подальшого розвитку у танцювальному спорті, підвищуючи їх шанси на успіх у майбутніх змаганнях.

Базовий період (спеціально-підготовчий етап підготовчого періоду річного циклу) в танцювальному спорті настає після завершення загального підготовчого етапу і є наступним кроком у тренувальному процесі. Цей період має свої власні характеристики, які спрямовані на покращення технічних навичок, музикальності та виразності, а також на підвищення фізичної підготовки, а саме: [15]

Технічна підготовка спортсменів-танцюристів. У базовому періоді (спеціально-підготовчому етап підготовчого періоду річного циклу) великий акцент приділяється поліпшенню техніки танцю. Спортсмени працюють над деталями рухів, виправленням недоліків та покращенням координації. Вони можуть вдосконалювати свою позицію, техніку ніг, стиль виконання та інші

аспекти танцю. Кінцевим результатом є формування цілісного техніко-тактичного стереотипу інтегральної підготовленості пари [64].

Розвиток музичності спортсменів-танцюристів. У цьому етапі тренування спрямовані на покращення виразності та інтерпретації музики. Спортсмени вивчають музичні теми, роблять акценти, працюють над динамікою та фразуванням, щоб глибше виразити емоції через танець [56].

Фізична підготовка спортсменів-танцюристів. На базовому етапі фізична підготовка продовжується, проте може змінюватися акцент. До загальної фізичної підготовки можуть додаватися елементи розвитку силових показників, підвищення гнучкості та робота над специфічними вправами для покращення моторики та реакції [64].

Корекція та уточнення спортсменів-танцюристів. Базовий період також може включати роботу над корекцією недоліків, виявлених на попередніх етапах, а також уточнення та удосконалення елементів танцю.

Створення нових програм спортсменів-танцюристів. Деякі спортсмени можуть розробляти нові танцювальні програми, або вдосконалювати вже існуючі. Це включає в себе вибір музики, розробку хореографії та адаптацію рухів до обраної композиції. Базовий період дозволяє спортсменам поглибити свої навички та підготувати себе до більш інтенсивного конкурентного етапу сезону [75].

Більшість робіт зі спортивних танців присвячені покращенню тренувального процесу в *змагальному періоді* (міжнародна варіація назви етапу – конкурентний) є ключовим етапом сезону, коли спортсмени беруть участь у змаганнях і показують свої навички перед аудиторією та суддями. Цей період має свої характеристики, спрямовані на максимізацію результатів та підтримку оптимальної форми. Під час конкурентного періоду основною метою є досягнення пікової форми [80]. Спортсмени працюють над максимальною точністю виконання рухів, виразності та емоційною зв'язаністю з музикою. Перед кожним змаганням спортсмени ретельно планують свої виступи, враховуючи конкурентну ситуацію, потужних

супротивників та стратегії виступу. У конкурентному періоді тренування спрямовані на збереження фізичної підготовки, але з меншим навантаженням, щоб уникнути перевтоми та зберегти енергію для змагань. Важливу роль в конкурентному періоді відіграє психологічна підготовка [104]. Спортсмени працюють над збереженням концентрації, керуванням стресом та впевненістю в собі перед виступами. Після кожного виступу спортсмени аналізують свої виступи разом із тренерами, виявляючи сильні та слабкі сторони, щоб коригувати підготовку та поліпшувати результати.

Змагальний (конкурентний) період в танцювальному спорті вимагає від спортсменів високої концентрації, впевненості та відмінної підготовки, щоб вони могли представити найкращі виступи і здобути успіх на змаганнях.

Відновний (міжнародна варіація назви етапу – регенеративний) період в танцювальному спорті є важливим етапом для відновлення фізичної та психологічної втоми після інтенсивного змагального сезону. За нашою думкою цей період є одним із найбільш недооцінених за своєю роллю і як наслідок впливом на вдосконалення спеціальної працездатності і взагалі майстерності спортсменів-танцюристів. Більшість спеціалістів цілком справедливо вважають, що цей період спрямовано на відновлення енергії, відновлення м'язів, а також підготовку до наступного етапу тренувань [93, 141]. Але треба відзначити, що при певному розумінні значущості відновлювальних процесів спортсмени відводять час на відпочинок і релаксацію для відновлення фізичних сил більш різноманітно, без прив’язки до цілісних структур тренувального процесу [112, 116]. Це може включати відпочинок від інтенсивних тренувань, масажі, розтяжки та інші методи відновлення м'язів. Важливою частиною відновного періоду є відновлення психологічного стану. Спортсмени можуть відпочивати від стресу, пов'язаного з тренуваннями і змаганнями, займатися медитацією, релаксаційними техніками, або просто проводити час з родиною та друзями. Відновний період може бути часом для оновлення мотивації та визначення нових цілей. Спортсмени можуть використовувати цей час для рефлексії від

своїх досягнень, визначенням нових амбіцій та розробкою планів на майбутнє. Якщо є травми, або незручності, відновний період може бути використаний для лікування і відновлення здоров'я. Це може включати фізіотерапію, реабілітаційні вправи та інші методи відновлення. Спортсмени можуть використовувати відновний період для розробки планів на майбутнє тренування, визначенням областей, які потребують покращення, та стратегічного планування наступного змагального сезону.

Відновний період є не менш важливим етапом, ніж тренувальні та змагальні періоди, оскільки він дозволяє спортсменам відновитися та підготувати себе до подальших викликів танцювального спорту. Проблема полягає в іншому. Що майже відсутні науково-методичні підходи, які цілеспрямовано використовують відновлювальні реакції в якості механізму формування короткострокових і довгострокових адаптаційних реакцій. Треба відзначити, що такий підхід в сучасному спорті і спортивній науці активно розвивається [9].

Відновний (регенеративний) період у танцювальному спорті є ключовим етапом, що настає після завершення змагального сезону або періоду інтенсивних тренувань. Його головна мета полягає у знятті фізичного й психологічного напруження, повному відновленні організму та створенні основи для ефективного переходу до наступного циклу підготовки. Спортсмени зменшують інтенсивність тренувань, або навіть можуть призупинити їх на короткий час для відновлення. Замість цього, вони можуть займатися легкою фізичною активністю, такою як прогулянки, або йога, для підтримки кровообігу та гнучкості.

Відновний (регенеративний) період в танцювальному спорті є важливим етапом після завершення конкурентного сезону або інтенсивного тренувального періоду. Його основна мета – відновлення фізичної та психологічної втоми, забезпечення повного відновлення організму та підготовка до наступного тренувального циклу. Ось деякі характеристики відновного періоду в танцювальному спорті на які звертають увагу провідні

спеціалісти з танцювального спорту і загальних підходів до реалізації відновлювальних процесів [9, 93, 142].

Активний відпочинок. Спортсмени зменшують інтенсивність тренувань, або навіть можуть призупинити їх на короткий час для відновлення. Замість цього, вони можуть займатися легкою фізичною активністю, такою як прогулянки або йога, для підтримки кровообігу та гнучкості.

Масаж та супутні методики. Спортсмени можуть використовувати масаж та розтяжку для полегшення напруги в м'язах, підвищення гнучкості та покращення регенерації тканин.

Правильне харчування та гідратація. Важливо зберігати правильний баланс харчування, щоб забезпечити організм необхідними поживними речовинами для відновлення. Гідратація також є ключовою, особливо після тривалих тренувань чи змагань.

Психологічне відновлення. Після інтенсивного тренування чи змагань важливо дати можливість мозку та психічному стану відпочити. Спортсмени можуть використовувати техніки релаксації, медитації, або інші методи для зниження стресу та відновлення емоційного стану.

Планування видів відпочинку. «Відпочинок» є структурною одиницею тренувального процесу. Головною метою відпочинку є кумуляція тренувальних і відновлювальних ефектів [9, 76]. Відновний період також може бути часом для оцінки попереднього сезону, визначення мети і стратегії на майбутнє, а також планування наступного тренувального циклу. Цей період є важливим для того, щоб дати організму можливість відновитися та підготувати його до подальших турнірів та тренувань .

Транзиційний (перехідний) період в танцювальному спорті – це перехідний етап між різними фазами тренувального циклу, такими як відновний період та підготовчий період, або між сезонами. Його головна мета полягає в плавному переході від одного етапу до іншого і в підготовці організму до нових навантажень чи викликів [44]. Є думка, що організація даного періоду має суттєві впливи на загальну підготовку спортсменів-

танцюристів, особливо в підготовчому періоді. Транзиційний період в танцювальному спорті допомагає спортсменам плавно перейти від одного етапу до іншого і підготувати їх для подальшого розвитку та досягнення нових цілей. Основні характеристики транзиційного періоду в танцювальному спорті висвітлені в спеціальній літературі:

Відновлення та релаксація. Транзиційний (перехідний) період може включати певний час для відновлення після завершення конкурентного сезону, або інтенсивного тренувального циклу. Спортсмени можуть зосередитися на релаксації, відновленні м'язів та відновленні енергії [93].

Підготовка до нових викликів. Транзиційний період може бути часом для оцінки попереднього сезону, визначення недоліків та сильних сторін, а також постановки нових цілей та стратегій для майбутніх виступів [42, 43].

Специфічна рухова діяльність (відновлювальна фізична підготовка). Спортсмени можуть здійснювати легкі тренування, щоб підтримувати базовий рівень фізичної підготовки, але з меншою інтенсивністю, порівняно з конкурентним періодом [9, 95].

Допоміжна технічна підготовка. Транзиційний період також може бути часом для роботи над виправленням недоліків у техніці танцю та підвищення рівня майстерності [106].

Відновлювальна психологічна підготовка спортсменів-танцюристів. Під час транзиційного (перехідного) періоду спортсмени можуть працювати над психологічною міцністю, релаксацією та відновленням мотивації перед наступними викликами [98].

Таким чином треба відзначити, що система відновлення в перехідному періоді є структурною складовою загального тренувального процесу і природньо чинником його побудови. Керування відновлювальними процесами на рівні оперативного, поточного і етапного управління є вимогою раціональної періодизації тренувального процесу спортсменів-танцюристів між мікроциклами. Систематизацію факторів забезпечення перехідного (транзиційного) відновлення наведено нижче.

Фізичне відновлення спортсменів-танцюристів. Після завершення сезону, або інтенсивного тренувального періоду спортсмени потребують часу для відновлення фізичної форми та відновлення м'язів. Тренування може бути менш інтенсивним, з фокусом на активному відпочинку, застосуванні широкого спектру позатренувальних засобів.

Психологічне відновлення спортсменів-танцюристів. Транзиційний період може бути часом для відновлення емоційного стану спортсменів після стресових змагань, або інтенсивного тренування. Психологічні практики, такі як медитація, релаксація та розмови з психологом, можуть бути корисними для зняття стресу та підвищення морального стану.

Оцінка та аналіз спортсменів-танцюристів. Транзиційний період також може включати аналіз попереднього сезону чи тренувального циклу, визначення сильних і слабких сторін, виявлення можливих покращень та розробку нових цілей.

Планування тактики і стратегії тренувального процесу спортсменів-танцюристів. Спортсмени та їх тренери можуть використовувати транзиційний період для планування майбутніх цілей, розробки стратегій тренування та вибору наступних змагань, або виступів.

Підготовка до нового тренувального циклу спортсменів-танцюристів. Транзиційний період служить також як підготовка до початку нового тренувального циклу, включаючи перегляд програми тренувань, визначення пріоритетів та постановку нових тренувальних завдань.

Відновлення та регенерація спортсменів-танцюристів. Період транзиції сприяє відновленню фізичної та психологічної втоми після інтенсивних тренувань, або змагань. Це дозволяє організму відновитися та підготуватися до наступних викликів.

Адаптація до нових завдань спортсменів-танцюристів. Якщо спортсмени готуються до нового виду танцю, виконують зміни в програмі, або переходять на новий рівень складності, транзиційний період дозволяє їм адаптуватися до цих змін і розвивати необхідні навички та фізичні якості.

Планування та оцінка спортсменів-танцюристів. Це також може бути часом для оцінки попереднього тренувального циклу, або сезону, а також для планування майбутніх цілей, стратегій та тренувальних програм.

Робота над слабкими сторонами. Транзиційний період може бути часом для спеціалізованих тренувань з метою поліпшення слабких сторін у техніці та виконанні, які були виявлені під час попередніх етапів.

Підготовка до наступного циклу тренувань, або сезону. Найважливіше завдання – підготувати спортсменів до наступного етапу тренувань, або сезону змагань, зберігаючи при цьому їх фізичну та психологічну готовність.

Транзиційний (перехідний) період важливий для плавного переходу від одного етапу до іншого, забезпечуючи спортсменам оптимальні умови для подальшого успіху в танцювальному спорті.

1.4 Особливості побудови мікро, мезо і макроструктур тренувального процесу в спортивних танцях

В спортивних танцях, як і в інших видах спорту побудова тренувального процесу, а саме композицій тренувальних занять, мікроциклів, мезоциклів, макроциклів будується на основі узагальнених принципів теорії спорту.

Побудова (композиційний склад) тренувальних занять. Цей принцип ґрунтується на побудові цілісних структуру, які формують завершений цикл навантаження – відновлення. При цьому навантаження розглянуто в якості стимулу, який забезпечує необхідні адаптаційні ефекти навантаження за відомим принципом «доза – ефект» навантаження; відновлення – механізму формування адаптаційних реакцій. В цьому сенсі реалізація таких структур ґрунтується на закінченні відновлювальних процесів і досягненні відповідних короткострокових адаптаційних (тренувальних) ефектів. Довгострокові тренувальні ефекти досягаються шляхом їх кумуляції в мікроциклах підготовки [117].

В спеціальній класичній і сучасній літературі представлено логістичну побудову тренувальних занять розвиваючого і відновлювального впливу на адаптаційні процеси організму спортсменів [35, 66]. Мова йде про стани, які супроводжують спортсменів в період підготовки до тренувального заняття, після виконання навантаження тренувального заняття і в поточний період відновлення. Мова йде про стан готовності функціональних систем і ментальних проявів спортсменів до виконання навантаження, досягнення ефекту втоми і динаміки відновлювальних процесів відповідно закономірностей формування адаптаційних (тренувальних) ефектів [9]. Вочевидь, що мова йде про короткострокові ефекти, що потребує раціональної композиції тренувальних занять для кумуляції їх ефектів в мікроструктурах тренувального процесу. Застосування цього принципу при побудові мікроциклів в спортивних танцях використовується вкрай недостатньо. Але за думкою А. Дяченко і І. Соронович [12] є розуміння, що застосування цього принципу є суттєвим резервом підвищення ефективності підготовки спортсменів-танцюристів. Це підтверджують дані представлені в видах спорту, які мають виразну змінну (різноманітну) структуру змагальної діяльності [91, 118. 119].

Побудова мікроциклів.

Побудова мікроциклів у танцювальному спорті – це ключовий аспект тренування, спрямований на досягнення максимальних результатів. Мікроцикл – це короткий період тренувань, який зазвичай триває від кількох днів до кількох тижнів. Треба відзначити той факт, що в спеціальній літературі зі спортивних танців приділено небагато уваги до вдосконалення цієї важливої структури. Більшість методичних підходів ґрунтується на узагальнених наративах побудови цієї структури періодизації [44]. Безумовно в перші роки розвитку спортивних танців в якості виду спорту узагальнені принципи організації тренувального процесу мали значення для підготовки провідних спортсменів до головних змагань року [108, 135]. Але дослідження проведені протягом трьох десятиліть розвитку виду спорту довели необхідність

застосування високоспеціалізованих підходів до побудови тренувальних мікроциклів, зокрема на основі врахування особливих вимог спеціальної підготовленості у стандартній (європейській) та латиноамериканський програмах змагань зі спортивних танців.

В даний час діють класичні засади побудови мікроциклів у танцювальному спорті, вони ґрунтуються на наступних принципах організації педагогічного процесу у танцювальному спорті. До провідних принципів відносять відомі дидактичні принципи організації тренувального процесу на різних етапах багаторічного вдосконалення [13, 16, 42]:

Різноманітність тренувань кваліфікованих спортсменів-танцюристів. Мікроцикли включають технічні заняття, спеціальну силову підготовку, вдосконалення хореографічних навичок та музикальності.

Цілеспрямованість кваліфікованих спортсменів-танцюристів. Кожен мікроцикл має чітку ціль і будується на основі програмного принципу побудови тренувального процесу, спрямованого на досягнення локального результату, наприклад, поліпшення техніки, підвищення рухових якостей, зокрема спеціалізованих проявів витривалості, швидкості, координації, силових можливостей, або високоспеціалізованих проявів підготовленості зокрема хореографії, музикальності тощо.

Розподіл навантаження кваліфікованих спортсменів-танцюристів [150]. Мікроцикли враховують оптимальний розподіл навантаження і відпочинку. В багатьох випадках в практиці застосовуються різноманітні спостереження за часом відновлення, засобами і методами управління процесами адаптації і формування певних адаптаційних, власне тренувальних ефектів. Як правило засоби відновлення спрямовані на вирішення окремих завдань підготовки, а саме профілактики фізіологічного перевантаження та травм.

Контроль прогресу кваліфікованих спортсменів-танцюристів [41]. Під час мікроциклів тренери використовують методи контролю за прогресом, такі як записи результатів, відео аналіз, особисті спілкування тренерів, спортсменів. В діючий час це є один з небагатьох інструментів корекції

тренувальних програми для досягнення високого спортивного результату на змаганнях різного рівня.

Адаптація до потреб кваліфікованих спортсменів-танцюристів. Мікроцикли можуть бути адаптовані до індивідуальних потреб та характеристик кожного танцюриста. В спортивних танцях мова йде в більшості випадків про розробку і впровадження спеціалізованих мікроциклів для латиноамериканських, або стандартних (європейських) танців. Проте крім спеціалізованих танцювальних вправ конкретних відмінностей представлено край недостатньо.

Синхронізація з сезонними циклами кваліфікованих спортсменів-танцюристів. Мікроцикли також можуть бути побудовані з урахуванням сезонності змагань. Перед важливими змаганнями може бути розроблений спеціальний передзмагальний мікроцикл. Але його цільові настанови як правило ґрунтуються на узагальнених підходах, які майже не враховують специфіку виду спорту. Зокрема мова йде про відсутність науково-обґрунтованих рекомендацій, які враховують специфіку передзмагальної і передстартової підготовки спортсменів-танцюристів.

Побудова ефективних мікроциклів в танцювальному спорті вимагає поєднання наукових принципів тренування з індивідуальним підходом до потреб спортсмена-танцюриста і пари. Інтеграція підходів допомагає досягати більш високих результатів і зберігати мотивацію до подальшого вдосконалення пари [70].

Побудова мікроциклів у танцювальному спорті має свої відмінності порівняно з іншими видами спорту через унікальні вимоги до фізичної підготовки, технічні складності і художню виразність майстерності в спортивних танцях. Враховуючи це провідні автори і спеціалісти з теорії і практики спортивних танців наголошують на компонентах підготовленості, які є ознакою і певною вимогою до змісту, якісних і кількісних характеристик мікроциклів [40, 60, 82, 87, 88]. Власне інтеграція цих видів підготовленості формує специфіку тренувальних мікроциклів в спортивних танцях.

- ✓ Технічна складність. Танці вимагають від спортсменів високої координації рухів, гнучкості, точності і гарної постави. Тому мікроцикли побудовані таким чином, щоб забезпечити систематичне тренування цих аспектів.
- ✓ Естетика і виразність. У танцювальному спорті важливо не лише виконати правильні технічні рухи, але і передати емоції та виразити музику через танець. Тому мікроцикли також можуть включати тренування по виразності, акторські вправи, тощо.
- ✓ Різноманітність стилів. В танцювальному спорті існує багато різних стилів танцю, таких як латиноамериканські, стандартні, тощо. Кожен стиль може мати власні особливості мікроциклів, орієнтованих на його техніку та особливості.
- ✓ Партнерська робота. У багатьох видах танцювального спорту використовується партнерська робота, що потребує взаємодії між партнерами. Тому мікроцикли можуть включати тренування з синхронізації рухів, взаєморозуміння та довіри.
- ✓ Підготовка до виступів. Танцюристи часто готуються до виступів, або змагань, тому мікроцикли можуть бути спрямовані на підвищення витривалості, підготовку до виступів під тиском і роботу над композицією програми.

Зрозуміло, що у кожному випадку мікроцикли в танцювальному спорті розробляються з урахуванням конкретних потреб танцюристів, їхніх цілей і типу танцю.

Побудова мезоциклів

Особливе місце в системі організації мезоциклів займає раціональна побудова тренувального процесу на основі раціонального співвідношення тренувальних і відновлювальних мікроциклів. Сучасні тенденції побудови тренувального процесу в спорті передбачають застосування структур «тренувальні мікроцикли», «відновлювальні, контрольні мікроцикли», «змагальні, відновлювальні мікроцикли», які є змістовною основою побудови

середніх циклів (мезоциклів) підготовки кваліфікованих спортсменів [44, 102, 150].

Провідні автор теорії спорту, теорії спортивних танців відзначають, що одною з провідних проблем нормування мікроциклів є принципи їх побудови, які впливають на об'єм тренувальних, відновлювальних, контрольних навантажень, тобто на структуру і тривалість мікроциклів. За якими критеріями формується цілісність мікроциклів, що впливає на їх можливу корекцію. В класичній і сучасній теорії спорту надано широкий спектр науково-методичного і науково-практичного матеріалу з цього приводу. В багатьох він зроблений на системній, тобто цілісній структурі побудови тренувального процесу. В більшості випадках мова йде про суворо детерміновані структури, поєднані в суворо детерміновані цикли. Зрозуміло, що розглянуті вони можуть бути тільки на концептуальному рівні, оскільки мало прив'язані до реальних умов і вимог підготовки спортсменів. Можна думати, що завдяки цьому виникає багато дискусійних питань відносно її ефективності. В теорії спортивних танців таким прикладом є періодизація M. Wyon, G, Allard [150], яка має ознаки блокової періодизації і прив'язана до більш узагальнених підходів побудови річного циклу підготовки. При наявності сучасних побудови тренувального процесу, зокрема врахування перебігу короткострокових і довгострокових адаптаційних процесів вона потребує застосування певних підходів до її модифікації відповідно цільових настанов підготовки пари, її кваліфікації.

На загальному рівні побудова мезоциклів підпорядковується загальним наративам організації спортивної підготовки в спорті і зокрема в спортивних танцях.

Побудова мезоциклів у танцювальному спорті відбувається на рівні тренувальних циклів, які зазвичай тривають кілька тижнів до кількох місяців і спрямовані на досягнення спортивної форми і спроможності її підтримання протягом тривалого змагального періоду.

В сучасні теорії спортивних танців і видів спорту, які поєднують в собі спорт і мистецтво акценти в побудові тренувального процесу зроблені на наступних рівнях і структурах аналізу [20, 32, 62, 72, 109].

Перший загальний рівень.

1. Аналіз і планування. Тренери спільно з танцюристами визначають конкретні цілі, які вони хочуть досягти протягом мезоциклу. Це може бути покращення техніки, підвищення витривалості, розвиток музикальності тощо.

2. Розподіл навантаження. Враховуючи цілі і поточний рівень підготовки танцюристів, тренер розподіляє навантаження на тренувальні сесії протягом мезоциклу. Це може включати різноманітні види тренувань, такі як технічні заняття, вправи на виразність, фізичну підготовку тощо.

3. Циклізація навантажень. Навантаження зазвичай циклізуються, щоб забезпечити оптимальне співвідношення між тренувальним навантаженням і відновленням. В процесі побудови тренувального процесу треба враховувати періоди підвищеного навантаження, які співвідносяться з періодами відновлення, або зниженого навантаження.

4. Моніторинг тренувального процесу і змагальної діяльності. В мезоциклах систематичний моніторинг танцюристів включає методи педагогічної оцінки техніки, рухових якостей, специфічних характеристик підготовленості. На думку провідних спеціалістів такий моніторинг найбільш ефективно проводиться в умовах контрольних змагань, чи в процесі симуляції змагальної діяльності. Це підтверджено в низці робіт, присвячених структурній організації тренувального процесу, зокрема вдосконаленню специфічних форм управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів-танцюристів [12, 19].

5. Корекція плану підготовки, зокрема кількісних і якісних характеристик мікроциклів, і як наслідок мезоциклів. План мезоциклу може бути скориговано на основі перебігу адаптаційних процесів з використанням функціональних станів спортсменів, а саме «втоми», «хронічної втоми», «перевтоми», або інших факторів, які можуть вплинути на досягнення цілей.

Ці етапи допомагають забезпечити ефективну побудову мезоциклів у танцювальному спорті, спрямовану на досягнення максимального потенціалу танцюристів.

Практичний рівень реалізується на рівні видів підготовки спортсменів-танцюристів [18, 22, 15].

- ✓ Технічна підготовка. Мезоцикли орієнтовані на розвиток технічних навичок та танцювальних вмінь на протязі певного періоду часу, який може тривати від кількох тижнів до кількох місяців. Це може включати в себе вдосконалення певних елементів танцю, розвиток координації та гнучкості.
- ✓ Фізична підготовка. У танцювальному спорті фізична підготовка грає важливу роль. Мезоцикли можуть включати фазу загальної фізичної підготовки, таку як тренування сили і витривалості, щоб підготувати організм до виконання складних танцювальних програм.
- ✓ Психологічна підготовка. Танцювальний спорт часто вимагає від спортсменів високого рівня концентрації, емоційного контролю та впевненості. Тому мезоцикли можуть включати психологічну підготовку, таку як тренування ментальної міцності та стресостійкості.
- ✓ Хореографічна підготовки і інші види артистичної майстерності.
- ✓ Планування конкурентоспроможного сезону. Мезоцикли в танцювальному спорті також спрямовані на планування тренувальних процесів з урахуванням календаря змагань та виступів. Це включає в себе фази підготовки до пікових подій, періоди відновлення після змагань та інші аспекти, спрямовані на досягнення найкращих результатів у визначені строки.

Побудова макроциклів

Побудова макроциклів в танцювальному спорті в багатьох випадках відповідає класичним уявлення теорії спорту про періоди досягнення, утримання і втрати спортивної форми [44]. Вона охоплює широкий часовий проміжок і включає в себе стратегічне планування тренувальних періодів та цілей.

Провідні чинники, які визначають якісні і кількісні характеристики побудови макроциклів в танцювальному спорті. [150]

✓ Сезонне планування. Макроцикли враховують сезонність у танцювальному спорті, орієнтовану на головні змагання та виступи. Тренери та спортсмени планують макроцикли відповідно до календаря змагань, виступів та періодів відпочинку.

✓ Стратегічне планування тренувальних періодів. Макроцикли включають в себе стратегічне розподілення тренувальних періодів, таких як підготовчий, змішаний та конкурентний періоди. Підготовчий період може включати загальну фізичну підготовку та технічну підготовку, змішаний період – роботу над елементами програми та виразністю, а конкурентний період – фокус на оптимізації виступу та змагальний досвід.

✓ Управління навантаженням. Макроцикли включають в себе планування та управління тренувальним навантаженням протягом тривалого періоду часу. Це може включати в себе градацію інтенсивності тренувань, регулярність відпочинку та відновлення, а також управління технічними та фізичними аспектами підготовки.

✓ Аналіз та корекція стратегій. Під час макроциклів проводиться аналіз результатів, оцінка досягнень та виявлення областей для подальшого вдосконалення. Це дозволяє коригувати тренувальні стратегії, вносити зміни до планів та адаптувати підготовку до поточних потреб і цілей.

✓ Розвиток комплексної підготовки. Макроцикли охоплюють розвиток всіх аспектів підготовки танцюристів, включаючи технічну майстерність, фізичну силу та витривалість, виразність та музичність, а також психологічну міцність та емоційний контроль.

Побудова макроциклів у танцювальному спорті сприяє систематичному підходу до тренувального процесу та забезпечує ефективний розвиток спортсменів протягом тривалого періоду часу. Реалізацію цього підходу підкріплено застосуванням відповідних дидактичних принципів, які супроводжують підготовку спортсменів в спортивних танцях [16, 18, 13].

Цілеспрямованість. Макроцикли спрямовані на досягнення конкретних спортивних цілей, таких як підвищення рівня техніки, покращення виразності та емоційного висловлення під час виступів, підвищення загальної фізичної підготовки тощо.

Структурованість. Макроцикли складаються з різних фаз, таких як підготовча, конкурентна та відновлювальна. Кожна фаза має свої завдання і відповідні типи тренувань.

Сезонне планування. Танцювальний сезон може бути розділений на кілька макроциклів в залежності від календаря змагань і виступів. Наприклад, можуть бути окремі макроцикли для підготовки до регіональних, національних та міжнародних змагань.

Поступовий розвиток. Макроцикли побудовані таким чином, щоб забезпечити поступове зростання фізичних та технічних навичок протягом сезону. Наприклад, підготовча фаза може бути спрямована на підвищення загальної фізичної підготовки та технічних навичок, тоді як конкурентна фаза – на вдосконалення виступів та адаптацію до конкретних умов змагань.

Еволюція підходів. Під час макроциклів можуть вноситися корективи до тренувального процесу на основі аналізу результатів, фізичного стану та технічного розвитку спортсменів.

Враховуючи ці особливості, тренери та спортсмени в танцювальному спорті можуть планувати і структурувати свою роботу таким чином, щоб досягти найкращих результатів у визначений період.

Висновки до розділу 1

Періодизація спортивних танців – це система організації тренувального процесу, яка базується на поділі змагального сезону (макроциклу) на окремі компоненти – етапи, періоди, мікроцикли, мезоцикли, які мають окремі завдання, але поєднані однією ціллю.

Системний підхід до періодизації спортивної підготовки включає теоретичне обґрунтування узагальнених і високоспеціалізованих чинників побудови тренувального процесу, вибір чи розробку концепції періодизації відповідно цільових настанов тренувального процесу і в завершальній фазі систематизацію відповідних засобів і методів спортивної підготовки і програм їх цільового використання.

Окреслені умови їх реалізації в структурах тренувального процесу.

1. Індивідуалізація тренувального процесу. Принцип використання якого має суттєві резерви з метою підвищення адаптаційних процесів різного рівня. В танцювальному спорті принцип індивідуалізації здійснюється на рівні виконання танцювальних композицій виконання окремих компонентів техніки, хореографії, тощо.

2. Послідовна стимуляція адаптаційних процесів на рівні оперативного, поточного і етапного управління тренувальним процесом. Засоби і методи підготовки (стимули), які впливають на спроможність швидко і адекватно реагувати на тренувальні, позатренувальні і змагальні навантаження потребують постійного вдосконалення класичних і пошуку новітніх технологій, що є стимулом для формування тренувальних і змагальних ефектів.

3. Раціональне співвідношення тренувальних, змагальних і відновлювальних навантажень. Ефективний тренувальний процес вимагає правильного балансу між навантаженням і відпочинком, що власне забезпечую повноцінний перебіг короткострокових і довгострокових адаптаційних ефектів.

4. Психологічна підготовка, розвиток когнітивних функцій. Високий рівень підготовки у спортивних танцях залежить від рівня функціональної підтримки провідних рухових якостей особистої майстерності і спроможності підтримувати певний рівень ментального стану спортсменів-танцюристів. Особливо це стосується, коли мова йде про підтримку стану готовності пари.

Головний висновок полягає в тому, що при виразності суто системного підходу, його синергічна складова майже відсутня в системі побудови тренувального процесу в спортивних танцях. Специфічні засоби програмування тренувального процесу притаманні спортивному підходу майже не розроблені і не використовуються при плануванні програм підготовки. Водночас сучасні тенденції до вдосконалення управління тренувальними і змагальними навантаження свідчать, що застосування синергічного підходу на основі впровадження функції програмування тренувального процесу є суттєвим фактором збільшення ефективності тренувального процесу за рахунок оптимізації короткострокових і довгострокових адаптаційних реакцій.

Результати дослідження представлені в роботах автора [21, 122].

РОЗДІЛ 2
МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

Вибір методів досліджень ґрунтується на методології наукового аналізу, спрямованого на побудова тренувального процесу кваліфікованих танцюристів у спортивних танцях в річному циклі підготовки.

2.1 Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи:

1. Теоретичні методи дослідження – мета-аналіз.
2. Опитування і бесіда.
3. Моніторинг змагальної діяльності в стандартній (європейській) програмі
4. Педагогічний експеримент.
5. Методи математичної статистики.

2.1.1 Теоретичні методи дослідження – мета-аналіз

Теоретичні методи дослідження. Теоретичні методи дослідження були використані для формування алгоритму науково-дослідницької роботи, вивченню ролі побудови процесу підготовки до головних змагань спортсменів-танцюристів.

Мета-аналіз спеціальної літератури та джерел Інтернет. Вивчення і систематизація даних спеціальної літератури дозволили виявити загальні і спеціальні закономірності формування спеціалізованої спрямованості дослідження, систематизувати сучасні інструменти аналізу, обґрунтувати напрями їх системного використання. Проаналізовано дані 178 спеціальних літературних джерел і джерел інтернет, які стосуються факторів побудови тренувального процесу на закономірностям формування короткострокових і довгострокових тренувальних ефектів.

Підбір та аналіз спеціальної літератури відбувався з використанням наступних інформаційних ресурсів, а саме:

- ✓ бібліотека НУФВСУ,
- ✓ NCBI – Національний центр біотехнологічної інформації (National Centre for Biotechnology Information), головний офіс Меріленд, США; головна організація – Національна бібліотека США з медицини;
- ✓ науково-метричні бази Google Scholar, SCOPUS, Web of Science;
- ✓ джерела інтернет, які стосуються змісту і методики використання традиційних і сучасних технологій побудови тренувального процесу в спорті і спортивних танцях.

Аналіз, синтез, систематизація – методи спрямовані на вивчення і узагальнення філософських, дидактичних та методичних аспектів реалізації фітнес технологій в сучасній системі підготовки спортсменів у спортивних танцях.

Теоретичний аналіз дозволив обґрунтувати застосування певних принципів системного аналізу, зокрема *системних* і *синергічних* підходів його реалізації. *Системні підходи* орієнтовані на стандартні структури сформовані на основі загальних принципів побудови тренувального процесу з урахуванням закономірностей раціонального чергування навантаження і відпочинку. *Синергічні підходи* – є модифікацією системного підходу відповідно індивідуальним особливостям кумуляції ефектів тренувальних занять в мікроциклі на основі оцінки стану спортсменів-танцюристів. Зокрема «втоми», «хронічної втоми», «перевтоми». Цей принцип дослідження показав свою ефективність на системному рівні підготовки спортсменів високого класу [37]. На цій підставі впроваджено в структури управління тренувальними і змагальними навантаженнями впливовий компонент – програмування тренувального процесу на основі поєднання загальних (нормативних) і індивідуальних шляхів формування і реалізації функціональних резервів організму. Функціональні резерви розглянуті в

якості підґрунтя видів підготовленості, а саме фізичної (спеціальної рухової), технічної, артистичної хореографічної, психологічної, тощо [12, 150].

Синтез окреслив функціональну спрямованість фізичної, технічної та інших видів підготовки, виявив компоненти, які сприяють вдосконаленню структури функціонального забезпечення спеціальної рухової діяльності спортсменів-танцюристів.

Систематизація даних спеціальної літератури, досвіду спеціалістів – професіоналів зі спортивних танців виявила проблемні питання процесу підготовки до головних змагань, визначила напрями її вдосконалення в загальній системі підготовки кваліфікованих спортсменів в спортивних танцях.

2.1.2 Опитування і бесіда

Опитування проведено на основі анкетування, з метою визначення факторів, які на думку провідних спеціалістів впливають на ефективність побудови і реалізації тренувального процесу в спортивному танці.

Розробка анкети включає закриті (так/ні, шкала оцінювання) та відкриті питання. Анкетування може бути проведено відкрито, за згодою респондентів. Використані паперові анкети, електроні форми і усне опитування. Аналіз і висновки проведені на основі узальнення відповідей, виділення основних проблем. Серед опитуваних були іноземні фахівці, тому здійснено переклад питань заради запобігання непорозумінь пов’язаних з неякісним спонтанним перекладом. Питання на англійській мові надані після українського оригіналу. Загальна кількість респондентів 40 провідних український і зарубіжних тренерів, менеджерів, провідних спортсменів, науковців, фахівців з танцювального спорту. Для уточнення, доповнення і пояснення окремих результатів анкетування, які не підпорядковані форматизованій оцінці, використали метод бесіди.

Бесіди були використані для уточнення і отримання недостатньої методичної інформації на основі оцінки емпіричних знань фахівців у галузі професійних спортивних танців.

Застосування опитування і бесіди дозволило з'ясувати певні методичні підходи, які використовуються при розробці моделей річного циклу підготовки. Анкетування було проведено з метою детального вивчення чинників, які впливають на розподіл видів підготовки в річному макроциклі, визначення основних цілей тренувального процесу, а також уточнення часових проміжків, які відводяться для кожного етапу підготовки та відновлення. Завдяки цьому вдалося виявити специфічні підходи та методи, що використовуються для оптимізації тренувальних циклів, а також оцінити важливість балансування фізичної, технічної, психологічної та тактичної підготовки в межах річного планування. Це дозволяє визначити чинники створення ефективної моделі підготовки, яка забезпечує максимальні результати на змаганнях, враховуючи специфіку виду спорту.

2.1.3 Моніторинг змагальної діяльності в стандартній (європейській) програмі

Моніторинг змагальної діяльності здійснено на основі аналізу календаря головних, проміжних і відбірних змагань року. Проаналізовані періоди переважно змагальної діяльності, переважно тренувального процесу і періоди чергування відповідальних змагань і тренувальної діяльності. Це дозволило виявити періоди для експериментального дослідження, обґрунтувати і застосувати його природнє впровадження в структури загального тренувального процесу спортсменів-танцюристів, які приймали участь у педагогічному експерименті.

На основі аналізу виступів спортсменів-танцюристів в провідних танцювальних турнірах проаранжовано пари, відповідно їх змагального успіху рівню, статусу і світовому рейтингу.

2.1.4 Педагогічний експеримент

Педагогічний експеримент тривав понад рік протягом трьох етапів.

Тестування спортивних пар і застосування програмного забезпечення тренувального процесу (реалізацію експериментальних програм підготовки) проведено в природніх умовах спортивної підготовки без особливих змін засобів підготовки. В експериментальній частині дослідження мова йшла тільки про зміни структурної організації підготовки на основі раціонального чергування напруженого навантаження і відновлення, що є предметом дисертаційного дослідження.

На першому етапі педагогічного експерименту (червень – серпень 2023 року) проведено тестування і реалізовано програму спеціальної підготовки на основі узагальненої моделі з використанням системного підходу, який передбачав застосування стандартних (однакових) кількісних і якісних характеристик тренувальної діяльності.

На другому етапі педагогічного експерименту (вересень 2023 року – червень 2024 року) проведено моніторинг змагальної діяльності надані відповідні рекомендації стосовно оптимізації підготовки до головних змагань.

На третьому етапі педагогічного експерименту (червень – серпень 2024 року) проведено тестування, в якому визначили ефекти річної підготовки і виявили попередні дані для оцінки програми спеціальної підготовки, яку було сформовано і реалізовано за допомогою синергічних підходів. Це дозволило виявити і реалізувати індивідуальні варіації стандартної програми підготовки спортсменів-танцюристів.

Педагогічне тестування проведено з використанням засобів оцінки виконання моделі змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у спортивних танцях, зокрема дослідницької структури «півфінал – фінал» стандартної (європейської) програми змагань.

У процесі експериментальної частини дослідження застосували наступні методи: експертний моніторинг змагальної діяльності під час

симуляції експериментальної структури «півфінал – фінал» стандартної (європейської) та латиноамериканської програм.

На різних етапах дослідження майстерність спортсменів-танцюристів оцінювали 45 експертів. Протягом кожного етапу дослідження прийняло участь по 30 експертів, серед яких кожні шість експертів оцінювали виконання окремого танцю. Серед експертів визначили наявність десяти одинадцять суддів національної і чотири судді міжнародної категорії зі спортивних танців, дванадцять високо кваліфікованих спортсменів–танцюристів, а саме чотири майстри спорту міжнародного класу, майстри спорту. Валідність даної методики відповідала кількісним і якісним характеристикам виконання стандартної (європейської) програми змагань.

Ефективність роботи пари оцінено за спеціальним протоколом, який відповідав суддівським показниками ефективності змагальної діяльності спортсменів-танцюристів, які спеціалізуються в стандартній (європейській) програмі. Протокол оцінювання спеціальної підготовленості спортсменів-танцюристів розроблено І. Сороновичем [122]. Його інформативність відповідно оцінки якості змагальної діяльності доведено в роботах І. Сороновича [49, 50], Лі Бо [31], Хуанг Ді [69]. Саме за протоколом оцінювали:

- «музикальність» – оцінювання музикальності виконання в межах кожного такту (темп і основний ритм) – основний критерій;
- правильні елегантні лінії пари, що відповідають характеру стилізованого конкурсного танцю (лінії корпусу);
- «динаміка» – злите виконання фігур, рух, що відповідає характеру танцю, що виконується (рух танцювальної пари); ритмічна інтерпретація (чітка виразність усередині такту, емоційна виразність – артистичність);
- «техніка» – точне виконання фігур (робота стопи, ступінь повороту).

Розрахунки проведено за бальною системою, коли кожний танок оцінювався за десятибальною шкалою. Виводилась сума оцінок для кожної пари, для кожного танцю і узагальнена оцінка всіх танців для основних і контрольних груп.

В процесі формування експериментальної частини дослідження використали дані сумісного дослідження функціональних можливостей спортсменів-танцюристів. фізіологічні методи дослідження в стандартних і спеціальних (симуляція змагальної діяльності) умовах тестування функціональних можливостей спортсменів-танцюристів. Дані сумісного дослідження представлені в статті групи авторів.

Результати дослідження переосмислені з урахуванням цільових настанов даного дослідження. Зокрема, виявлені критерії функціональної підготовленості спортсменів-танцюристів, які є підґрунтям для побудови тренувального процесу на основі закономірностей формування короткострокових і довгострокових адаптаційних (тренувальних) ефектів. Зокрема визначено, що функціональні резерви партнерок і партнерів є ґрунтовною передумовою інтегрованих проявів і реалізації всіх видів підготовленості спортсменів-танцюристів.

Фізіологічні методи дослідження змагальної діяльності під час модуляції експериментальної структури «півфінал – фінал» стандартної (європейської) програми. В даному контексті цільових настанов дослідження фізіологічними методами дозволили визначити інтегральний рівень готовності пари, а також визначити вплив функціональної підготовленості пари на рівень демонстрації їх майстерності, на рангові характеристики пари.

Фізіологічні дослідження проведено за протоколом реєстрації, оцінки і трактовки максимального споживання O_2. Його валідність і інформативність для виміру VO_2 max і ПАНО доведено в роботах M. Faina [94], M. Wayon [149]. В спортивних танцях протокол виміру VO_2 max доповнено стандартним навантаженням: біг зі швидкістю 2,0 метри / с, тривалістю 6,0 хвилин.

Першу серія тестів виконано на тредмілі, біговому ергометрі з моніторингом параметру бігу і частоти серцевих скорочень. Реєструвались параметри швидкості розгортання реакції вживання O_2, викиду CO_2, легеневої вентиляції, частоти серцевих скорочень (T_{50} VO_2, T_{50} VCO_2, T_{50} V_E, T_{50} HR), визначався рівень надлишкової вентиляції (% excess V_E), функціональні можливості на рівні ПАНО (VO_2 AT) і максимального споживання O_2 (VO_2 max / kg), максимальний рівень концентрації лактату крові (La max).

Фізіологічні методи дослідження змагальної діяльності було застосовано під час модуляції півфіналу і фіналу стандартної (європейської) програми. В режимі реального часу реєструвались показники вживання кисню, його питомі розрахункові характеристики (VO_2 max / kg), показники поточного рівня концентрації лактату крові (La max), викиду вуглекислого газу (VCO_2) і легеневої вентиляції (V_E).

Вимірювання реакції споживання O_2, виділення CO_2, хвилинного об'єму дихання проведено з використанням стандартного комплексу функціональної діагностики «MetaMax 3B Cortex» (Німеччина), який включав бігову доріжку (тредміл) і газоаналізатор. Біохімічні дослідження проведені за допомогою тестеру для виміру концентрації лактату крові LP 420 («Dr Lange», Німеччина).

2.1.5 Методи математичної статистики

Для встановлення статистичної значимості відмінностей результатів застосовували Т–критерій Вілкоксона. Для визначення статистично значущої відмінності, між вибірками використовували рівень надійності P=95% (рівень значущості 0,05). Обробка експериментального матеріалу здійснювалася за допомогою інтегрованих статистичних і графічних пакетів MS «Excel-10», «Statistica-10.0». За допомогою мета аналізу статистичних даних дослідження автора і модельних показників реакції кардіореспіраторної системи і енергопостачання [132]. Визначено специфічні характеристики функціональної підготовленості спортсменів-танцюристів, специфічні відмінності підготовленості партнерів і партнерок [132, 150].

У роботі застосовувалися методи описового (дескриптивного) аналізу, що включають табличне представлення окремих змінних і обчислення середнього арифметичного значення –$\bar{x}$, стандартного відхилення – S.

Слід відзначити, що до прийняття позначень статистичних показників, позначення середньостатистичного стандартного відхилення для вибіркових сукупностей позначали як S.

Для визначення відмінностей спеціальної підготовленості було застосовано інструменти непараметричної статистики з використанням показників $\bar{x}$, медіани (Me), квартілів Q1 s Q3 (25% і 75%) загальної вибірки. Міжперцентільний інтервал визначено за показниками IQR (Interquartile Range – інтерквартильний розмах Q1-Q3), які характеризують зміни діапазону показників Q1-Q3 (квартілі 25%-75%).

Використовували сучасні інструкції з математичної обробки й аналізу медико-біологічних даних, враховували рекомендації щодо коректності результатів дослідження у сфері галузі фізичного виховання та спорту [1].

2.2 Організація дослідження

Дослідження проведено в Національному університеті фізичного виховання і спорту України протягом 2021–2025 років, професійного спортивного клубу зі спортивних танців «Супаданс».

Дослідження пройшли в чотири етапи.

Перший етап (жовтень 2021 року – травень 2023). Проведено організаційну, теоретичну та емпіричну частину дослідження. В цей період сформовані цільові настанови дисертаційної роботи, виявили методологічні і методичні засади дослідження, опанували методи, обґрунтували алгоритм теоретичної, емпіричної і експериментальної частини дослідження.

Протягом року було проведено основну частину аналізу спеціальної літератури та джерел Інтернету, проведено опитування, анкетування, бесіди з проблеми дослідження, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет та програму

дослідження. Проведено ознайомлення з методами досліджень, а саме мета-аналізом, методикою спеціального контролю, способами оцінки і інтерпретації його показників. Мета-аналіз спеціальної літератури проведено на основі ресурсів: НУФВСУ, NCBI (США), Google Scholar, SCOPUS, Web of Science

Другий етап (червень 2023 року – серпень 2024 року). На другому етапі проведено педагогічний експеримент. Для його проведення на системному рівні визначені системні і синергічні підходи до побудови тренувального процесу, зокрема періодизації експериментальних програм спеціальної підготовки.

Зміст, кількісні і якісні характеристики першої і другої експериментальної програми спеціальної підготовки обґрунтовано, доведені до відома спеціалістів, тренерському складу і спортсменам, які приймають участь в експериментальній частині дослідження. Окреслено групу суддів міжнародної категорії, висококваліфіковані тренери з досвідом тренерської діяльності понад 10 років та спортсмени-танцюристи категорії «Професіонали», які входять до 20 найкращих пар світового і українського рейтингу, які приймали участь в експериментальній частині дослідження.

Третій етап (вересень 2024 – грудень 2024). На етапі проведено систематизацію результатів теоретичного, емпіричного і експериментального дослідження. Проведено додатковий аналіз сучасних джерел спеціальної літератури, датованих 2024 роком. Результати дослідження опубліковані в заключних статтях, представлені в констатуючих розділах дисертації, а саме, в розділі аналіз і обговорення результатів дослідження, у висновках. Підготовлені практичні рекомендації.

Проведено впровадження результатів дослідження в практику кваліфікованих спортсменів-танцюристів і навчальний процес кафедри хореографії і танцювальних видів спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Третій етап (січень 2025 – травень 2025 року). Проведено організаційні заходи до апробації і захисту дисертаційної роботи. Надруковані заключні статті, проведено підготовку тексту дисертаційної роботи, її презентації до процедури захисту в спеціалізованій вченій раді. Наведені підстави для продовження дослідження в цьому напряму.

РОЗДІЛ 3
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ, ЕМПІРИЧНІ І ФІЛОСОФСЬКІ ЗАСАДИ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ

3.1 Теоретико-методичне підґрунтя періодизації тренувального процесу спортсменів-танцюристів

Згідно сучасних даних провідних спеціалістів зі спортивних танців протягом 2000-2025 років вимоги до рівня функціонального потенціалу (функціонального резерву) зросли відповідно напруженню змагальної діяльності і сформували певні нормативні орієнтири підготовленості спортсменів-танцюристів, які спеціалізуються в латиноамериканській (LP) та стандартній європейській програмі (SP).

За даними S. Beck et al [82], W. Pilch et al [128], А. Дяченко, І. Соронович [12], C. Mu et al [122], Хуанг Ді, 2022 [15], M. Wyon, G. Allard, 2022 [150] показники реакції кардіореспіраторної системи, аеробного і анаеробного енергозабезпечення, які визначають функціональний резерв, зареєстровані на рівні, що відповідає модельним вимогам багатьох видів спорту.

В теперішній час групові модельні характеристики функціонального резерву спортсменів-танцюристів високого класу визначені в межах модельного діапазону: максимальне споживання кисню (VO_2 max) зареєстровано на рівні 52,8 ± 2,1 мл·хв$^{-1}$·кг$^{-1}$ (SP) та 53,9 ± 2,0 мл·хв$^{-1}$·кг$^{-1}$ (LP) у чоловіків; 43,0 ± 1,5 мл·хв$^{-1}$·кг$^{-1}$ (SP) та 44,8 ± 1,6 мл·хв$^{-1}$·кг$^{-1}$ (LP) у жінок; концентрацію лактату крові зареєстровано на рівні 11,8 ± 1,2 ммоль·л$^{-1}$ (SP) та 12,9 ± 1,3 ммоль·л$^{-1}$ (LP) у чоловіків; 9,1 ± 1,2 ммоль·л$^{-1}$ (SP) та 10,0 ± 1,3 ммоль·л$^{-1}$ (LP) у жінок. При визначенні індивідуальних моделей приймали до уваги унікальні характеристики реакцій притаманні окремим партнерам, а

саме, максимальне споживання кисню реєструвалось на рівні 66,5 мл·хв$^{-1}$·кг$^{-1}$, рівень концентрації лактату крові – 16,0 ммоль·л$^{-1}$ [79, 99].

Особливо треба визначити зміни, які відбулись в ефективності реалізації аеробної потужності (%VO_2 max), провідної функції забезпечення спеціальної витривалості спортсменів-танцюристів. Ретроспективний аналіз даних провідних спеціалістів спортивних танців засвідчив відсоток вживання кисню під час модуляції змагальної програми знаходився в межах 75,5 ± 10,2% (SP) та 83,2 ± 9,2% (LP) у чоловіків; 70,5 ± 11,4% в (SP) та 71,3 ± 10,8% (LP) у жінок [38]. Сучасні дослідження свідчать про значні зміни ефективності використання аеробного резерву спортсменів-танцюристів. Аналогічні характеристики аеробного енергозабезпечення, зареєстрованих під час модуляції змагальної діяльності зареєстровані на рівні розрахунків групових моделей 88,5 ± 5,0% (SP), 91,2 ± 4,9% (LP) у чоловіків та 85,5 ± 3,3% в (SP) та 89,3 ± 3,8% (LP) у жінок [279]; на рівні індивідуальних моделей – 98,5 % (SP), 99,0% (LP) у чоловіків та 96,8% в (SP) та 99,0% (LP) у жінок [111, 128].

Наведені дані підтверджені автором, які зареєстровані і представлені вище на матеріалі провідних спортсменів України, які спеціалізуються в стандартній (європейській) програмі змагань. Показники функціональної підготовленості провідних пар України представлено в таблиці 3.1–3.4 і в сумісній статті групи дослідників [122].

Є всі підстави вважати, що все це є результатом реалізації системного підходу до формування високо спеціалізованої структури функціонального забезпечення спеціальної працездатності, який активно розроблявся протягом двох десятиліть розвитку науково-методичних засад спортивних танців. Зокрема мова йде про вдосконалення структурних компонентів реакції кардіореспіраторної системи і енергозабезпечення працездатності спортсменів-танцюристів, а саме швидкої кінетики, стійкого стану, компенсації втоми [52, 53].

Наведені дані свідчать, що вимоги до рівня функціональної підготовленості спортсменів в спортивних танцях, протягом двох десятиліть

значно зросли. Це відповідає загальній тенденції розвитку виду спорту і зростанню фізіологічного напруження навантаження.

Водночас, склалося розуміння, що на вдосконалення фізичної підготовки впливають певні протиріччя між засобами і методами функціонального забезпечення спеціальної працездатності і специфічними факторами технічної, артистичної і хореографічної майстерності в спортивних танцях. При цьому підкреслено одностайну думку [12, 122, 150], що на ефективність змагальної діяльності впливають специфічні компоненти рухової діяльності спортсменів-танцюристів, які роблять структуру функціонального забезпечення змагальної діяльності унікальною. Це створює низку проблемних питань, які потребують вирішення в контексті системного вдосконалення спеціальної фізичної підготовки, її реалізації в якості невід'ємного компоненту структури спеціальної підготовленості спортсменів-танцюристів.

За думкою провідних спеціалістів функціональної підготовки і підготовленості в спортивних танцях напрями вдосконалення фізичної підготовки ґрунтуються на точному визначенні структури функціонального забезпечення спеціальної працездатності, компоненти якої, власне формують спеціалізовану спрямованість тренувального процесу, режими тренувальних навантажень і засоби підготовки [113, 123]. Є розуміння, що вирішення проблеми ґрунтується на системному підході, який враховую ретроспективні аспекти розвитку виду спорту, її сучасний стан, виклики і можливості сучасної спортивної науки.

Це є цільовою настановою даного етапу дослідження метою якого є виявити сталі тренди вдосконалення фізичної підготовки спортсменів в спортивних танцях на сучасному етапі розвитку виду спорту.

На даному етапі дослідження проведені за допомогою використання мета-аналізу, методу, який дозволяє виявити певні тенденції і зробити висновки результатів окремих видів дослідження, визначених метою дисертаційної роботи.

На даному етапі структура мета-аналізу включала ретроспективний аналіз класичної і сучасної літератури, експертний аналіз.

Опитування і бесіди проведені з провідними спеціалістами із спортивних танців, n=32. Спеціалісти, які приймали участь в дослідженні мали наукові праці з системної організації спортивної підготовки і функціональних можливостей спортсменів, в тому числі спортсменів-танцюристів. Експертний аналіз ставив за мету проаналізувати стан фізичної підготовки відповідно сучасним тенденціям розвитку виду спорту, виявити напрями її вдосконалення.

Емпіричні засади сталого розвитку фізичної підготовки спортсменів-танцюристів. Експертні дослідження виявили суттєві відмінності в розумінні сучасних тенденцій розвитку методики фізичної підготовки в якості системного компонента спеціальної підготовки спортсменів-танцюристів.

Переважна більшість респондентів (n=18; 56,3%) виказали думку, що класичні уявлення про фізичну підготовку спортсменів-танцюристів мають суто історичне значення. В першу чергу мова йде про відсутність системного підходу, раціональної побудови тренувального процесу, і головне невідповідність засобів і режимів тренувальної роботи вимогам спеціальної підготовленості. В бесіді зауважили, що певні методичні прийоми, які формують високочутливі компоненти підготовленості можуть бути застосовані в системі підготовки до змагань чи в системі відновлення.

Десять респондентів (n=10; 31,3%) виказали про необхідність застосування сучасних технологій, в першу чергу тренувальних технологій, які ґрунтується на чіткому розумінні вимог змагальної діяльності і законів біології, які використовуються при побудові тренувального процесу. В першу чергу мова йде про імплементацію законів біологічної адаптації до формування тренувальних навантажень відповідно структурі функціонального забезпечення спеціальної працездатності спортсменів-танцюристів високого класу.

Мінімальна кількість респондентів (n=4; 12,5%) не виявили інтересу до будь яких змін, ґрунтуючись тільки на особистий досвід. Емпіричні дослідження підтверджують можливість і необхідність проведення дослідження, спрямованого на формування високо специфічного підходу до організації спеціальної фізичної підготовки з урахуванням специфіки і сучасних тенденцій розвитку виду спорту.

Визначення фізичної підготовки в танцювальному спорті. Визначення терміну фізична підготовка має суттєве філософське обґрунтування, яке впливає на загальний напрям дослідження. Певні філософські термінологічні особливості поняття «фізична підготовка» визначають зміст аналізу фізичної підготовки і формують напрями її вдосконалення. Перше визначення має класичне коріння – «фізична підготовка ґрунтується на загальних закономірностях розвитку рухових якостей спортсменів, вона спрямована на розвиток сили, швидкості, витривалості, прудкості і координації» дозволяє системно підійти до розвитку рухових якостей спортсменів-танцюристів. Реалізація цього напряму має певні обмеження, які не враховують, чи враховують недостатньо, ступінь фізіологічного напруження навантаження під час виконання танцювальної програми. На думку провідних спеціалістів функціональної підготовки і підготовленості визначення терміну в форматі «функціональне забезпечення спеціальної працездатності» має збільшені можливості формування високоспеціалізованих адаптаційних ефектів з урахуванням вимог змагальної діяльності. [120] Особливого значення це набуває коли мова йде про специфічні вимоги функціонального забезпечення змагальної діяльності в стандартній і латиноамериканській програмі [126, 133, 147].

Аналіз робіт провідних спеціалістів світу Г. Коробейніков [24], Mu C., I. Soronovych, A. Diachenko et al [122], M. Wyon, G. Allard, 2022 [150], B. Schoenfeld et al [138], L. Podrigalo [129], O. Podrigalo [130] протягом двох останніх десятиліть виявив стійку тенденцію до вибору і вдосконаленню другого напряму. Серед інструментів його реалізації є обґрунтування

кількісних і якісних біологічних характеристик працездатності, які впливають на рівень демонстрації технічної, артистичної, хореографічної майстерності.

Напрями сучасних досліджень. Вивчення функціонального забезпечення спеціальної витривалості в якості провідного інструменту вдосконалення фізичної підготовки в спортивному танці сприяло проведення фундаментальних досліджень функціональної підготовленості спортсменів-танцюристів. Важливим чинником, який визначив рівень дослідження було залучення провідних спеціалістів, які мали багатосторонній досвід функціональної діагностики спортсменів високого класу в різних видах спорту [35, 36, 65].

Це дозволило системно підійти до організації науково-дослідної роботи, формуванню науково-методичних і практичних аспектів її реалізації. Протягом двох десятиліть набули широкого розвитку засоби і методи функціональної діагности, які мали безпосередній влив на зміст і спрямованість фізичної підготовки. Контроль, оцінка і інтерпретація результатів функціональної діагностики дозволили виявити нормативні показники аеробної і анаеробної продуктивності, притаманні спортсменам-танцюристам. Дослідження проведені в класичних умовах реєстрації максимального споживання кисню (VO_2 max), легеневої вентиляції (V_E), видалення вуглекислого газу (VCO_2), частоти серцевих скорочень (HR), концентрації лактату крові (La max) виявили потенційні вимоги реакції КРС і енергозабезпечення спортсменів-танцюристів [15, 19].

Дослідження проведені Лі Бо, І. Сороновичем, А. Дяченко [31, 49, 50] розкрили структуру функціонального забезпечення спеціальної працездатності, обґрунтували її провідні компоненти – швидкість розгорнення реакції, стійкість, рухливість в умовах зростання втоми. Це дозволило визначити нові характеристики функціональних можливостей, і вперше обґрунтувати спеціалізовану функціональну спрямованість фізичної підготовки в спортивних танцях. В умовах модуляції змагальної діяльності (симуляція півфіналу і фіналу) визначили час досягнення половини піку

реакції (T_{50} VO_2, V_E, VCO_2, HR), реакції дихальної компенсації метаболічного ацидозу (% excess V_E), % реалізації VO_2 max в умовах змагальної діяльності. Проведено аналіз їх відповідності ступеню напруженості КРС в умовах змагальної діяльності. Ці дані стали змістовною основою програми спеціальної фізичної підготовки відповідної функціональної спрямованості.

На сучасному етапі досліджень, в роботах І. Сороновича, А. Дяченко [12], M. Wyon, G. Gallard e76[150] більш ґрунтовно розкрито структуру функціонального забезпечення спеціальної працездатності спортсменів-танцюристів. За основу були прийняті сучасні підході до визначення спеціальних функціональних можливостей спортсменів, які включали характеристики швидкої кінетики, стійкого стану, компенсації втоми. Були розглянуті специфічні характеристики реакції, розглянуті можливості їх практичного використання в системі спеціальної фізичної підготовки. Особливістю інтерпретації показників є оцінка співвідношення VO_2, $V_E/PaCO_2$, V_E/VCO_2, V_E/VO_2, La, зареєстрованих в півфіналі і фіналі змагальної програми [14].

Важливою стороною контроля було застосування сучасних технологій реєстрації показників реакції КРС і аеробного енергопостачання, визначення рівня концентрації лактату крові (стандартне лабораторне обладнання) в реальному вимірі часу протягом модуляції змагальної діяльності (півфінал і фінал).

Виявлення загальних тенденцій та протиріч. Головним наративом, прийнятим за основу провідними спеціалістами є констатація вимог фізичної підготовленості, де провідним чинником є формування фізіологічного напруження навантаження, що дозволяє підтримувати якісні характеристики технічної, артистичної і хореографічної підготовки.

Протягом розвитку спортивних танців в якості виду спорту шляхи вирішення проблем фізичної підготовки спортсменів-танцюристів мали дискусійний характер. Це дозволило виявити не тільки узагальнені тенденції

розвитку виду спорту, але й окреслити певні протиріччя, які формують напрями дослідження в спортивних танцях.

Головні протиріччя фізичної підготовки стосуються визначення спрямованості тренувального процесу на розвиток фізичних якостей на загальнотеоретичній основі чи на розвиток механізмів функціонального забезпечення спеціальної працездатності, з урахуванням біологічних закономірностей адаптаційних процесів під впливом напруженої рухової діяльності. Реалізації першого напряму має дуже суттєві обмеження в силу унікальної структури змагальної діяльності і фізичної підготовленості спортсменів-танцюристів. В багатьох роботах підкреслено, що використання засобів, методів, програм фізичної підготовки, запозичених з інших видів спорту, які поєднують спорт і мистецтво (фігурне катання, артистична гімнастика, артистичне плавання) край обмежено, в силу відмінностей зовнішніх і внутрішніх параметрів навантаження, структури рухів, психоемоційною насиченістю навантаження.

Реалізація другого напряму також передбачає вирішення низки принципових питань на рівні тактичного і стратегічного розвитку. На тактичному рівні протиріччя виявлені при визначенні дефініції понять функціональне забезпечення фізичної підготовки, функціональне забезпечення рухових якостей, функціональний потенціал, функціональне забезпечення швидкісних і силових якостей, витривалості тощо. В першу чергу це стосується визначення структурних компонентів функціонального забезпечення спеціальної працездатності

На стратегічному рівні відмінності дефініцій визначають зміст і напрями багаторічної фізичної підготовки, особливо при обґрунтуванні її функціональної спрямованості відповідно віку, статі, спеціалізації, кваліфікації.

При наявності різноманітних підходів, які мають теоретичне обґрунтування і практичне впровадження, заслуговує на увагу системна організація багаторічної функціональної підготовки, яка в повній мірі

враховує біологічні закономірності адаптаційних процесів в сенситивні періоди фізичного розвитку і фізичного вдосконалення спортсменів. Мова йде про формування структури функціонального забезпечення спеціальної працездатності, в якості кінцевого результату багаторічного процесу, який об'єднує особливості підготовки в дитячо-юнацькому спорті, в перехідному періоді та протягом тривалої професійної кар'єри [12]. Поняття «функціональне забезпечення спеціальної працездатності» інтегрує в собі певні дефініції, які визначають реалізацію етапів багаторічної функціональної підготовки. Алгоритм, який визначає ефективність цього процесу складається з умовно визначених покрокових дій:

1. Період розвитку функцій, які формують адаптаційний потенціал спортсменів, а саме – нейродинамічні функції, кардіореспіраторна систему, опорно-руховий апарат.

2. Період розвитку функцій, які формують енергетичний потенціал спортсменів. Реалізація цього етапу багаторічної підготовки приходиться на кінець пубертатного періоду розвитку юнаків і дівчат.

3. Реалізація першого і другого періоду розвиває межі функцій формує функціональний потенціал, який виступає в якості функціонального резерву протягом багаторічної професійної кар'єри спортсменів-танцюристів. Його реалізація сприяє формуванню високоспеціалізованої структури функціонального забезпечення спеціальної працездатності. Мова йде про спеціальну фізичну підготовку, функціональна спрямованість якої наближена до вимог змагальної діяльності. Особливостями навантаження є спрямованість на вдосконалення швидкої кінетики, стійкого стану і компенсації втоми. Якість відновлення сприяє формуванню повноцінних адаптаційних (тренувальних) ефектів. Відновлювальні процеси є складовою структури «навантаження-відновлення», яку в спеціальній літературі розглянуто в якості нероздільної частинці «кванта». Філософське трактування цього терміну формує розуміння адаптаційних процесів, які супроводжують тренувальну і

змагальну діяльність спортсменів протягом реалізації всіх компонентів тренувального процесу і змагальної діяльності.

Результати досліджень за останні роки виявили певні протиріччя, які стосуються побудови тренувальних занять, певної функціональної спрямованості. Якщо розуміння і трактування функціональних складових фізичної підготовленості, зокрема функціонального забезпечення силових і швидкісних можливостей, координації, гнучкості, спритності не викликали особливих протиріч. При певних методичних відмінностях вони сприяли розвитку спеціалізованих рухових якостей спортсменів-танцюристів, то засоби і методи розвитку загальної і спеціальної витривалості мали відмінності, які мали суттєвий вплив на спеціальну працездатність, в тому числі на ефективність змагальної діяльності в контексті високоспеціалізованих проявів технічної, артистичної, хореографічної майстерності. Принциповим питанням є ступінь фізіологічного напруження навантаження в умовах зростання і компенсації втоми. Діалектичне розуміння проблеми і шляхів її вирішення ґрунтуються на двох принципово відмінних методичних підходах.

Перший методичний підхід має відношення до класичних наративів розвитку витривалості. В його основі лежить визначення витривалості в якості можливостей спортсменів підтримувати певний рівень працездатності в умовах зростання втоми в більшій частині тренувального заняття. Головним чином розвивається спроможність витримувати втому і виконувати на її тлі тренувальну роботу. При цьому якість технічної, артистичної та хореографічної підготовки майже не враховується, чи враховується недостатньо.

Другий методичний підхід орієнтує формування режимів тренувальних і змагальних навантажень на швидке досягнення і відносно довге підтримання стійкого стану функціонального забезпечення спеціальної працездатності. Особливо важливим фактором вдосконалення фізичної підготовленості

другий підхід вважається при вдосконаленні високоспецифічних факторів підготовленості танцюристів.

Програми фізичної підготовки, спрямовані на підвищення функціональних можливостей спортсменів-танцюристів. Протягом майже трьох десятиліть спортивні танці пройшли значний шлях в розумінні сенсу, змісту, функціональної спрямованості фізичної підготовки. Від спонтанно підібраних вправ, занять, програм теоретико-методичні засади фізичної підготовки фізичної йшли шлях до науково обґрунтованих системних підходів до формування спеціальної фізичної підготовки, орієнтованої на розвиток високоспеціалізованих функціональних можливостей спортсменів-танцюристів. У ранніх роботах E. Franklin 2003 [22], E. Redding [133], M. Wyon, 2005 [149], M. Faina [94], C. Baldari, I. Guidetti [79] обґрунтовані узагальнені підходи до розвитку аеробної потужності.

На рубіжі 2010-2024 років представлені методичні засади системної організації фізичної підготовки основу яких складали програми підготовки, спрямовані на розвиток високоспеціалізованих функціональних властивостей аеробного і анаеробного енергозабезпечення [31, 47]. Багато цьому сприяли дослідження проведені в споріднених умовах фізіологічного напруження навантаження і змінних умовах роботи [78, 125].

Логічним продовженням цього процесу стало обґрунтування необхідності спрямованого розвитку інтегрованих компонентів функціонального забезпечення працездатності спортсменів-танцюристів, а саме швидкості розгортання аеробного енергозабезпечення, її стійкості, рухливості в умовах розвитку втоми [12, 122]. Приділено увагу розвитку анаеробного енергозабезпечення за умов вдосконалення гліколітичної ємності на основі раціонального використання анаеробного резерву протягом періоду виконання програми змагання [7, 39].

В останні роки основні акценти у вдосконаленні спеціалізованої спрямованості засобів фізичної підготовки були зроблені на основі застосування класичних і сучасних фітнес технологій [47]. Це дозволило

підійти до вирішення головної проблеми фізичної підготовки – її відповідності фізіологічному напруженню змагальних навантажень, формуванню сприятливих умов демонстрації технічної, артистичної і хореографічної майстерності. Це стало можливим завдяки врахуванню фізіологічного напруження навантаження програмного забезпечення тренувального процесу і застосування спеціальних конверсійних процедур при переході від підготовчого до спеціального періодів підготовки.

3.2 Цільові настанови побудови тренувального процесу в спортивних танцях відповідно календаря змагань

В процесі формування цільових настанов дослідження враховували, що системотворчий фактор побудови тренувального процесу є календар змагань. Аналіз змісту, структури календаря, кількість і щільність головних змагань визначає стратегію періодизації спортивної підготовки в річному циклі. Наявність періодів досягнення спортивної форми, її збереження і тимчасової втрати формують макроцикли підготовки, які підпорядковані закономірностям періодизації мікро, мезо і макроструктур тренувального процесу. Це чітко окреслено в роботі В. Платонова [44], де показані закономірності періодизації відповідно структурі календаря і насиченості змагальної діяльності. Наявність структурних композицій тренувальних циклів різної спрямованості, але підпорядкованих єдиним цільовим настановам обґрунтовано показано в спортивному танці в роботі M. Wyon, G. Allard [150].

В процесі застосування загально теоретичних і спеціалізованих аспектів періодизації було застосовано головний принцип – формування цілісних структур тренувального процесу на основі раціонального співвідношення навантаження і відновлення. При тому, що мова йде про функції оперативного, поточного і етапного управління. Тобто в процесі реалізації всіх структурних компонентів тренувального процесу, а саме

композицій тренувальних занять, мікроциклів різної спрямованості (тренувальних, змагальних, відновлювальних, контрольних тощо), мезоциклів, періодів і етапів підготовки, комбінацій макроциклів в річному циклі підготовки.

Проведення даного етапу дослідження ґрунтується на основі аналізу вітчизняного і міжнародного календаря головних змагань зі спортивних танців серед спортсменів-танцюристів, які мають статус «Професіонали». Метою даного аналізу було виявити загальні тенденції організації змагальної діяльності спортсменів-танцюристів протягом року. На цій підставі обґрунтувати стратегію побудови і шляхи її реалізації в структурах тренувального процесу. В процесі аналізу визначили чинники, які впливають на значущість турніру і ступінь його фізіологічного напруження, останній визначається за кількістю змагальних турів, які спортсмени-танцюристи виконують протягом турніру. Для цього визначили:

- ✓ Дату турніру і тривалість періоду між змаганнями. Це дозволило обґрунтувати загальну структуру етапу підготовки до змагання на рівні мікроциклу, мезоциклу, серії мезоциклів чи цілісного макроциклу в залежності від обраної стратегії.
- ✓ Країну і назву турніру, які характеризують статус змагання; вид змагання: стандартна (європейська чи латиноамериканська програма), проміжні чи головні, командні чи індивідуальні, тощо.
- ✓ Кількість змагальних турів. Цей фактор має особливе значення для формування передзмагальної підготовки відповідно структури функціонального забезпечення спеціальної працездатності і взагалі змагальної діяльності. Мова йде про спрямовану підготовки на основі цілеспрямованого розвитку взаємопов’язаних структурних компонентів швидкої кінетики і стійкого стану для турнірів з одним, двома, чи трьома турами, чи стійкого стану і компенсації втоми для турнірів. Кількість танцювальних турів в змаганні коливається від чотирьох до шести.

Календар змагань на 2024-2025 роки
категорія «Професіонали», стандартна (європейська) програма

Imperial Open

Дата проведення – 29 вересня 2024 року

Місто проведення – Англія, Лондон

Статус змагання – підвідні

Кількість танцювальних турів в змаганні – 3 [151].

Враховуючи той факт, що за місяць до турніру спортсмени приймали участь в престижному турнірі (WDO World Professional Ballroom) після якого мали три тижні відпочинку, цей турнір розглядається в якості одного із компонентів втягувальної роботи в процесі підготовки до сезону. Тренувальні мікроцикли в повному обсязі не застосовувались.

International Dance Festival

Дата проведення – 03 жовтня 2024

Місце проведення – Англія, Лондон

Статус змагання – головні

Кількість танцювальних турів в змаганні – 6 [153].

Двотижневий період використано з метою підготовки до турніру з відповідним змістом і цільовими настановами передзмагального мікроциклу. Самі змагання розглянуті в якості природнього стимулу активізації рухових і функціональних резервів. Для оптимізації адаптаційних процесів відразу після турніру спортсмени-танцюристи застосовують відновлювальні заходи.

London Ball 2024

Дата проведення – 05 жовтня 2024

Місце проведення – Англія, Лондон

Статус – проміжні

Кількість танцювальних турів в змаганні – 4 [163].

2024 World Cup Universal Open Dance Festival

Дата проведення – 29 жовтня 2024

Місце проведення – Китай, Шеньчжень

Статус – проміжні

Кількість танцювальних турів в змаганні – 4 [165].

Двотижневий цикл підготовки сприяв відновленню основних функцій і вдосконаленню провідних елементів майстерності. Турнір виступає в якості високоспеціалізованого стимулюючого чинника підготовки до найпрестижнішого турніру цього відрізка річного циклу підготовки, змаганню, яке має статус кубку світу [157].

2024 WDC World Championships

Дата проведення – 02 листопада 2024

Місце проведення – США, Лас Вегас

Статус – Головні. Чемпіонат світу. WDC

Кількість танцювальних турів в змаганні – 4 [158, 176, 177].

Двоцикловий змагальний мікроцикл є класичним стимулом мобілізації функціональних і рухових резервів спортсменів і стимуляції на цій основі високоспеціалізованих адаптаційних ефектів, що надає певного стимулу формування потенційних рухових і функціональних резервів відповідно до цільових настанов тривалого змагального сезону.

Реалізація турнірної стратегії на цьому етапі вимагає повної мобілізації на головних змаганнях і пошуку можливостей стимуляції працездатності і відновлювальних процесів в міжзмагальний період і в умовах участі в проміжних і підвідних турнірах.

Аналіз даного етапу показав, що тренувальний процес ґрунтується на двох складових – змагальній діяльності і відновлювальних процесів, де сама змагальна діяльність є стимулом, а період відновлення – чинником, реалізація якого формує адаптаційні ефекти під впливом виконаних змагальних навантажень.

Після серії турнірів стратегія підготовки, власне і календар змагань передбачає певний період відновлення протягом одного місяця.

2024 Dutch Open

Дата проведення – 10 листопада 2024

Місце проведення – Нідерланди, Ассен

Статус – проміжні

Кількість танцювальних турів в змаганні – 3 [166].

Грудень – змагання не заплановані.

Даний турнір розглянуто в якості додаткового стимулу для реалізації змагальної діяльності і відповідної турнірної стратегії на даному етапі річного циклу підготовки. Цим турніром завершується частина календаря, яка має всі ознаки закінченого циклу, зокрема макроциклу [154, 169, 170].

З початку нового року надано старт новому змагальному циклу. Треба зазначати, що наведені дати є традиційними, за якими проходять відповідні турніри кожного року.

The BDF Star Ball 2025

Дата проведення – 15 січня 2025

Місце проведення – Англія, Лондон

Статус – підвідні

Кількість танцювальних турів в змаганні – 5 [167, 168].

The Universal Open

Дата проведення – 19 січня 2025

Місце проведення – Англія, Копторн

Статус – підвідні

Кількість танцювальних турів в змаганні – 3 [151].

UK Open Dance Festival 2025

Дата проведення – 22 січня 2025

Місце проведення – Англія, Борнмут

Статус змагання – головні

Кількість танцювальних турів в змаганні – 6 [153].

На даному етапі три змагання, проведені в січні об'єднані в єдиний цикл, де змагальну діяльність, розглянуто в якості системи тренувальних стимулюючих впливів. Після останнього турніру спортсмени-танцюристи мали можливість застосувати повноцінні відновлювальні мікроцикли, з виростанням повного спектру засобів стимуляції відновлювальних і стимуляційних процесів з урахуванням повного циклу відновлення, а саме циклу формування повноцінних адаптаційних (тренувальних) ефектів.

Asian Open

Дата проведення – 16 лютого 2025

Місце проведення – Японія, Токіо

Статус змагання – проміжні

Кількість танцювальних турів в змаганні – 5 [173].

Цим турніром відкрито новий цикл підготовки, який включає найбільшу низку змагань – чотири турніри, які всі є проміжними [152, 154, 157]. Це надає певне розуміння використання можливостей участі в турнірах для проведення повноцінного підготовчого турніру. Цьому сприяє відносно тривалий період,

в якому змагальну діяльність спортсменів-танцюристів на відносно високому рівні не заплановано. Це надало додаткові можливості для оптимізації побудови тренувального процесу з метою закріплення адаптаційних ефектів змагального періоду від січня до березня, відновлення, в разі потреби лікування і що головне підійти до вдосконалення особистої майстерності партнерів і партнерок, пари. Загальні характеристики турнірів представлено нижче.

Korea Open

Дата проведення – 22 лютого 2025

Місце проведення – Корея, Сеул

Статус змагання – проміжні

Кількість танцювальних турів в змаганні – 4 [162].

Taipei Open

Дата проведення – 28 лютого 2025

Місце проведення – Тайвань, Тайбей

Статус змагання – проміжні

Кількість танцювальних турів в змаганні – 4 [157].

China Open

Дата проведення – 2 березня 2025

Місце проведення – Китай, Шанхай

Статус змагання – проміжні

Кількість танцювальних турів в змаганні – 4 [165].

В цей період є найкращі можливості застосування відновлювальних, тренувальних і підвідних мікроциклів.

Majestic Dance Tournament

Дата проведення – 26 березня 2025

Місце проведення – Англія, Брайтон

Статус змагання – проміжні

Кількість танцювальних турів в змаганні – 3 [164].

Квітень – змагання не заплановані.

Наступний період має класичну структуру відповідно підготовки до престижного турніру. Це пов’язано з можливістю проведення повноцінного спеціального підготовчого періоду, чи періоду безпосередньої підготовки до змагань за канонами сучасної теорії спорту [44, 85, 101, 150]. По друге, використати можливості проміжного змагання в якості потужного стимулу підвищення спеціальної тренованості пари, а саме участі в змаганні, яка не носить великої престижної функції, але є важливим фактором готовності до одного з провідних стартів сезону, завершального турніру серії найпрестижніших.

The Open Worlds 2024

Дата проведення – 12 травня 2025

Місце проведення – Англія, Блекпул

Статус змагання – проміжні

Кількість танцювальних турів в змаганні – 5 [155, 175].

Blackpool Dance Festival 2025

Дата проведення – 30 травня 2025

Місце проведення – Англія, Блекпул

Статус змагання – головні

Кількість танцювальних турів в змаганні – **7** [161].

Треба відзначити найбільшу кількість танцювальних турів в змаганні – 7, що потребує витривалості і спроможності до оперативного відновлення. Водночас, це надає нові можливості для підвищення рівня спеціальної підготовленості за рахунок використання втоми, досягнутої в турнірі для стимуляції високоспеціалізованих адаптаційних і тренувальних ефектів. Тривалий, без змагальний, період надає певні можливості для застосування необхідного спектру тренувальних і позатренувальних засобів відновлення і стимуляції працездатності. Реалізація цього процесу є важливим чинником підготовки до головного турніру року.

Червень – змагання не заплановані.

Липень – змагання не заплановані.

Особливим чином в календарі змагань стоїть турнір, який має статус чемпіонату світу. Це завершальний турнір року, який зобов'язує участі всіх провідних пар, які змагаються на високому професійному рівні в спортивних танцях.

WDO WORLD PROFESSIONAL BALLROOM 2025

Дата проведення – 20 серпня 2025

Місце проведення – Китай, Шеньчжень

Статус змагань, головні, відкритий чемпіонат світу WDO

Кількість танцювальних турів в змаганні – 4 [152].

Аналіз календаря свідчить, що тривалість змагального сезону в спортивних танцях 11 місяців (термін від першого турніру 29 вересня 2024 року до останнього 20 серпня 2025 року [152, 158, 169, 170, 178]. Враховуючи нетривалий період між останнім турніром сезону і першим турніром календарного (відповідно календаря змагань) року, підготовка спортсменів-

танцюристів здійснюється протягом року. В цей період кількість престижних турнірів досягає вісімнадцяти [154, 160].

Таким чином, треба констатувати, що річний цикл підготовки професійних спортсменів-танцюристів складається з чотирьох виразних змагальних періодів.

За значущістю турнірів, зокрема, за кількісними та якісними характеристиками головних, відбірних та проміжних змагань чітко окреслені чотири макроцикли, які мають подібні риси і певні відмінності. Головною особливістю всіх макроциклів є їх підготовка, і власне завершення циклу престижним міжнародним турніром. Відмінності полягають в різних підходах організації, змісту і спрямованості роботи в макроциклі.

Перший макроцикл триває з вересня по листопад. Особливістю є насиченість турнірами різної значущості і спрямованості [153, 168]. Цикл закінчується WDC World Championships, значущим турніром світової серії категорії А [166]. Особливі відмінності – раціональне чергування змагальних навантажень і відновлення. Періоди на проведення спрямованого тренувального процесу практично відсутні.

Другий макроцикл триває з січня по березень. В ньому тренувальні цикли чергуються із змагальними [156, 157, 162, 172]. Змагальна практика має ознаки спеціальної підготовки до провідної частини сезону. В цей період активна змагальна практика чергується з періодами підготовки, які потребують організації тренувального процесу.

Третій макроцикл триває протягом квітня і травня. Його ознакою є виразний тренувальний процес підкріплений участю і підвідному змаганні до заключного турніру серії найпрестижніших [159, 161, 163, 170].

Четвертий макроцикл (липень–серпень) підпорядковано цілком тренувальному процесу, спрямованому на підготовку до головного турніру року – чемпіонату світу (WDO, World Professional Ballroom) [152, 171]. В цей період надається можливість проведення повноцінного підготовчого періоду,

в тому числі спрямованого на відтворення функціональних резервів спортсменів-танцюристів.

3.3 Емпіричні і філософські аспекти побудови тренувального процесу спортсменів-танцюристів високої кваліфікації в процесі підготовки до головних змагань

З метою визначення чинників процесу формування моделі підготовки висококваліфікованих спортсменів-танцюристів, було з'ясовано зміст основних видів підготовки, цільову спрямованість тренувального процесу та роль допоміжних засобів у загальній структурі планування.

Для з’ясування певних науково-методичних підходів до формування моделі річної підготовки спортсменів-танцюристів до головних змагань провели анкетування. Анкетування було проведено з метою детального вивчення чинників, які впливають на розподіл видів підготовки в річному макроциклі, визначення основних цілей тренувального процесу, а також уточнення часових проміжків, які відводяться для кожного етапу підготовки та відновлення. Завдяки цьому вдалося виявити специфічні підходи та методи, що використовуються для оптимізації тренувальних циклів, а також оцінити важливість балансування фізичної, технічної, психологічної та тактичної підготовки в межах річного планування. Це дозволяє визначити чинники створення ефективної моделі підготовки, яка забезпечує максимальні результати на змаганнях, враховуючи специфіку виду спорту.

Результати опитування провідних спеціалістів зі спортивних танців включали кількісні характеристики структурних компонентів тренувального процесу, процентні співвідношення різних за кількісними, якісними характеристиками відповіді. Самі питання мали конкретний характер і вимагали відповіді в певному цифровому еквіваленті. За інформативну основу відповідей прийняли досвід респондентів, їх емпіричні і практичні уподобання. Серед опитуваних були іноземні фахівці, тому здійснено

переклад питань заради запобігання непорозумінь пов'язаних з неякісним спонтанним перекладом. Питання на англійській мові надані після українського оригіналу. Загальна кількість респондентів 40 провідних український і зарубіжних тренерів, менеджерів, провідних спортсменів, науковців, фахівців зі спортивних танців. Для уточнення, доповнення і пояснення окремих результатів анкетування, які не підпорядковані форматизованій оцінці використали метод бесіди.

Нижче наведені узагальнені дані анкетування і бесіди зі спеціалістами.

Результати анкетування і бесіди

1. За скільки тижнів починається підготовка до головних змагань? In how many weeks does the preparation for the major competitions begin?

2-3 місяці: 16 – 40%

3-4 тижні: 20 респондентів – 50%

2 тижні: 4 респонденти – 10%

2. Скільки головних змагань (г. з.) в році маєте Ви чи Ваші спортсмени? How many major competitions do you or your athletes have per year?

2-3 г. з.: 10 респондентів – 25%

4-6 г. з.: 20 респондентів – 50%

8-12 г. з.: 8 респондентів – 20%

15 г. з.: 2 респондентів –5%

3. Скільки підвідних (додаткових) змагань (п. з.) в році маєте Ви чи Ваші спортсмени? How many additional competitions for you or your athletes have during the year?

3-5 п. з.: 8 респондентів – 20%

6-10 п. з.16 респондентів – 40%

12-25 п. з.: 16 респондентів – 40%

4. Розділіть у відсотковому (%) співвідношенні кожен вид роботи, який виконують Ви чи Ваші спортсмени протягом року: Divide by percentage (%) each type of work that you or your athletes perform during the year:

Загальна фізична підготовка/General physical training

5-10%: 10 респондентів – 25%

11-20%: 20 респондентів – 50%

21-35%: 10 респондентів – 25%

Спеціальна фізична підготовка/Special physical training

10-20%: 20 респондентів – 50%

21-30%: 20 респондентів – 50%

Технічна підготовка/Technical training

25-30%: 20 респондентів – 50%

35-40%: 8 респондентів – 20%

45-60%:12 респондентів – 30%

Теоретична і тактична підготовка/Theoretical and tactical training

10-20%: 22 респонденти – 55%

21-30%:14 респондентів – 35%

35%: 4 респондентів – 10%

5. За скільки тижнів Ви чи Ваші спортсмени починають виконувати «тренувальні фінали» (т. ф.) при підготовці до головних змагань? In how many weeks do you or your athletes start performing "training finals" in preparation for the main competitions?

1-2 т. ф.: 16 респондентів – 40%

3-4 т. ф.: 9 респондентів – 22,5%

5-8 т. ф.: 9 респондентів – 22,5%

Постійно: 4 респонденти – 10%

Без тренувальних фіналів: 2 респонденти – 5%

6. Яку кількість «тренувальних фіналів» Ви чи Ваші спортсмени виконують за тиждень при підготовці до головних змагань? How many

"training finals" do you or your athletes perform in a week in preparation for the major competitions?

3-4 т. ф.: 9 респондентів – 22,5%

5-10 т. ф.: 22 респонденти – 55%

20-30 т. ф.: 7 респондентів – 17.5%

Без тренувальних фіналів: 2 респондентів – 5%

7. Які типи мікроциклів Ви чи Ваші спортсмени використовуєте у підготовці до головних змагань? What types of microcycles do you or your athletes use in preparation for major competitions?

втягуючі мікроцикли/starting microcycle: 30 респондентів –75%

ударні мікроцикли/impact microcycles: 32 респондентів – 80%

підвідні мікроцикли/preparatory microcycles: 32 респондентів – 80%

змагальні мікроцикли/competitive microcycles: 38 респондентів – 95%

відновлювальні мікроцикли/recovery microcycles: 28 респондентів – 70%

8. Скільки днів у Вас займає втягуючий мікроцикл? How many days does the starting microcycle take for you?

2-3 дні: 10 респондентів – 25%

4-7 дні: 30 респондентів –75%

9. Скільки тренувань Ви чи Ваші спортсмени мають у втягуючому мікроциклі? How many training sessions do you or your athletes have in the starting microcycle?

2-3 тренування: 15 респондентів –37,5%

4-7 тренування: 21 респондентів – 52.5%

8-12 тренування: 4 респондентів – 10%

10. Скільки днів у Вас займає ударний мікроцикл (у. м.)? How many days does a shock microcycle take for you?

2-4 у. м.: 10 респондентів – 25%

4-7 у. м.: 18 респондентів – 55%

10-14 у. м.: 12 респондентів – 30%

11. Скільки тренувань Ви чи Ваші спортсмени мають в ударному мікроциклі? How many training sessions do you or your athletes have a shock microcycle?

2-4 тренування: 15 респондентів – 37,5%

7-10 тренування: 5 респондентів – 12,5%

11-20 тренування: 20 респондентів – 50%

12. Скільки днів у Вас займає підвідний мікроцикл? How many days does your preparatory microcycle take?

2-4 дні: 4 респонденти – 10%

4-7 днів: 20 респондентів – 50%

10-14днів: 16 респондентів – 40%

13. Скільки тренувань Ви чи Ваші спортсмени мають підвідному мікроциклі? How many training sessions do you or your athletes have in preparatory microcycle?

2-4 тренувань: 10 респондентів – 25%

7-10 тренувань: 22 респонденти – 55%

11-20 тренувань: 8 респондентів – 20%

14. Скільки днів у Вас займає змагальний мікроцикл? How many days does your competitive microcycle take?

1-2 дні: 1 респондент– 30%

3-5 днів: 8 респондентів – 20%

7-14 днів: 20 респондентів – 50%

15. Скільки тренувань Ви чи Ваші спортсмени мають в змагальному мікроциклі? How many training sessions per week do you or your athletes have a competitive microcycle?

1-4 дні: 18 респондентів – 45%

5-10 днів: 14 респондентів – 35%

11-14 днів: 8 респондентів – 20%

16. Скільки днів у Вас займає відновлювальний мікроцикл? How many days does your recovery microcycle take?

1-3дні: 18 респондентів – 45%

4-7днів: 22 респонденти – 55%

17. Скільки тренувань Ви чи Ваші спортсмени мають у відновлювальному мікроциклі? How many training sessions do you or your athletes have a recovery microcycle?

0 тренувань: 10 респондентів – 25%

1-3 тренувань: 20 респондентів – 50%

4-7 тренувань: 10 респондентів – 25%

18. За якими ознаками Ви оцінюєте свою готовність чи Ваших спортсменів до тренувального заняття? By what signs do you evaluate your or your athletes' readiness for a training session?

Фізична готовність: 40 респондентів – 100%

Бажання, натхнення:40 респондентів – 100%

19. За якими ознаками Ви оцінюєте стан втоми на одному тренувальному занятті? By what signs do you assess the state of fatigue during one training session?

Зниження концентрації: 40 респондентів – 100%

Зниження якості виконання: 40 респондентів – 100%

Зниження технічної координації: 40 респондентів – 100%

20. За якими ознаками ви оцінюєте стан хронічної втоми у Вас чи Ваших спортсменів? By what signs do you assess the state of chronic fatigue in you or your athletes?

Зниження продуктивності: 40 респондентів – 100%

Депресивний настрій: 40 респондентів – 100%

Повільне відновлення: 40 респондентів – 100%

21. За якими ознаками Ви оцінюєте стан перевтоми у Вас чи Ваших спортсменів? By what signs do you assess the state of overfatigue in you or your athletes?

Проблеми зі здоров’ям, безсоння: 40 респондентів – 100%

Дратівливість: 40 респондентів – 100%

Зниження реакції: 40 респондентів – 100%

22. Як Ви чи Ваші спортсмени проводите відновлення після одного тренувального заняття? How do you or your athletes recover after one training session?

Розтягування, пілатес, гіротонік: 40 респондентів – 100%

Сон: 40 респондентів – 100%

23. Як Ви чи Ваші спортсмени проводите відновлення після тренувального мікроциклу? How do you or your athletes recover after a training microcycle?

Сон: 40 респондентів – 100%

Сауна, масаж: 40 респондентів – 100%

Йога, плавання: 40 респондентів – 100%

24. Скільки днів триває відновлення після головних змагань? How many days does it take to recover after major competitions?

1 – 3 дні: 22 респонденти – 55%

4-7 днів: 18 респондентів – 45%

25. Як Ви чи Ваші спортсмени проводите відновлення після головних змагань? How do you or your athletes recover after major competitions?

Здоровий сон, масаж, сауна: 40 респондентів – 100%

Зміна діяльності: 40 респондентів – 100%

Розтяжка, гіротоніка, медитація, розумова діяльність: 40 – 100%

Аналітичний розгляд результатів анкетування свідчить про значні відмінності поглядів на питання структурної організації (побудови) тренувального процесу.

1. **Підготовка до змагань**:

✓ Більшість спортсменів (50%) починають підготовку за 3-4 тижні до головних змагань.

✓ 40% готуються за 2-3 місяці, а лише 10% – за 2 тижні.

2. **Кількість змагань**:

- ✓ 50% мають 4-6 головних змагань на рік, а ще 25% – 2-3.
- ✓ Додаткових змагань зазвичай 6-25 на рік (80% опитаних).

3. **Типи тренувань**:

- ✓ Основний акцент робиться на загальну та спеціальну фізичну підготовку (50%).
- ✓ Технічна підготовка займає від 25% до 60% часу.
- ✓ Теоретична підготовка менш інтенсивна (переважно 10-30%).

4. **Мікроцикли та тренування**:

- ✓ Найбільш використовувані: змагальні (95%), ударні (80%), підвідні (80%).
- ✓ Втягуючий мікроцикл триває 4-7 днів (75%), ударний – 4-14 днів (55%), а відновлювальний – 4-7 днів (55%).

5. **Ознаки перевтоми та відновлення**:

Втома оцінюється за зниженням концентрації, продуктивності, реакції та наявністю депресивного настрою.

Відновлення після тренувань включає сон, масаж, йогу, плавання, а після змагань – зміну діяльності та медитацію.

Аналіз емпіричні даних та головні ознаки сучасної системи побудови тренувального процесу спортсменів-танцюристів високого класу.

Підготовка до головних змагань триває різну кількість днів, і як наслідок різну кількість цілісних структурних одиниць підготовки, зокрема: 50% спортсменів починають підготовку за 3-4 тижні; 40% готуються довше — 2-3 місяці, а лише 10% обмежуються 2 тижнями.

Це свідчить про дві основні стратегії: довготривала підготовка та інтенсивна короткотривала підготовка.

Згідно аналізу щільність змагальної діяльності спортсменів-танцюристів високого класу має відмінності. Кількість змагань протягом року: половина спортсменів-танцюристів мають 4-6 головних змагань на рік. 25% обмежуються 2-3 головними змаганнями. Додаткові змагання

(контрольні змагання) проводять 80% спортсменів, їхня кількість варіюється від 6 до 25 на рік.

Це свідчить про часту участь у змаганнях для підтримки форми.

Має суттєві відмінності структура тренувального процесу. Узагальнена структура тренувального процесу включає: загальну фізичну підготовку, яка займає 5-35% тренувального часу; спеціальну фізична підготовку – 10-30%; технічну підготовка, яку розглянуто в якості ключового елемента тренувального процесу – 25-60% часу. Теоретична та тактична підготовка, займає 10-30% часу.

Кількісні і якісні характеристики найбільш поширених цілісних структур тренувального процесу – мікроциклів: змагальні мікроцикли (95%), ударні та підвідні мікроцикли (по 80%), відновлювальні мікроцикли (70%). При цьому: втягуючий мікроцикл триває 4-7 днів у 75% спортсменів, ударний мікроцикл може тривати 4-14 днів у 85% випадків, відновлювальний мікроцикл – 4-7 днів у 55% випадків, підготовка до змагань через "тренувальні фінали".

Згідно додаткових даних приведених в бесідах останній метод є одним із найбільш поширених засобів підготовки до змагань. В зв’язку з цим отримані дані свідчать, що 40% спортсменів-танцюристів починають їх за 1-2 тижні до головного старту, 45% пар виконують по 3-10 тренувальних фіналів на тиждень.

Особливим предметом дослідження було врахування засобів відновлення і взагалі розуміння значущості відновлювальних процесів в структурах тренувального процесу.

Так відновлення та оцінка стану свідчить про те, що готовність до виконання змагальної програми оцінюється за фізичним станом та мотивацією. Важлива для управління перебігом адаптаційних процесів оцінка втоми здійснюється зниженням концентрації, технічної координації, якості виконання вправ тощо. Оцінка перевтоми – депресивний стан, безсоння, дратівливість.

До провідних засобів відновлення віднесли добре знайомі методи відновлення після тренувань, а саме сон, масаж, йога, плавання та відновлення після змагань, зокрема – зміна діяльності, медитація, сауна, масаж.

3.4 Сучасні тренди вдосконалення побудови спеціальної підготовки в спортивних танцях

Протягом майже трьох десятиліть існування спортивних танців, в якості виду спорту склалися певні уявлення про науково-методичні підходи, які визначають вдосконалення спеціальної фізичної, технічної, артистичної, хореографічної підготовки кваліфікованих і висококваліфікованих спортсменів-танцюристів. В спеціальній літературі із спортивних танців багато уваги приділено побудові тренувального процесу, який враховував провідні напрями підготовки. Але зрозумілим є той факт, що вдосконалення кожного з видів підготовки ґрунтується на окремих програмних засадах, в тому числі при визначенні шляхів побудови тренувального процесу. Окремі дослідження, які передбачають конверсійні переходи від загальної до спеціальної і змагальної практики, лише доповнюють розуміння значущості формування цілісних структур підготовки, які враховують всі види підготовленості і підпорядковані закономірностям періодизації тренувального процесу. Де провідне місце займають природні закони формування короткострокових і довгострокових адаптаційних, а саме тренувальних ефектів. Все це потребує врахування методичних підходів, які ґрунтуються на засадах розвитку функціональних можливостей спортсменів.

Сучасні наративи функціональної підготовки і функціональної підготовленості, які формують напрями вдосконалення тренувального процесу і змагальної практики у багатьох видах спорту свідчать, що функціональні можливості є підґрунтям вдосконалення всіх видів підготовленості. При цьому мова йде про різні сторони функціональних

можливостей, які визначені нормативними параметрами реакції організму на навантаження, визначені терміном «доза-ефект впливу». В першу чергу це стосується закономірностей побудови тренувальних навантажень на основі раціонального співвідношення навантаження і відновлення, формування на цій основі цілісних структур композицій тренувальних занять, змісту і структури мікро, мезо і макроциклів.

Визначені напрями вдосконалення спеціальної підготовленості спортсменів-танцюристів, де ключовими орієнтирами є якісні і кількісні характеристики функціонального і рухового забезпечення змагальної діяльності. Це виразно показано в сучасній літературі зі спортивних танців, в тому числі в результатах дослідження автора.

У спільній роботі автора і колективу авторів [122] визначені специфічні характеристики фізичної підготовленості танцівників та пар танцівників при аналізі їх у взаємозв'язку з показниками ефективності танцю з урахуванням можливих відмінностей між партнерами в парі.

В контексті даного дисертаційного дослідження дані наведені в спільній статті визначають рівень значущості і підпорядкованості спеціальної функціональної підготовленості якісним характеристикам спеціальної підготовленості спортсменів-танцюристів. Наведені висновки формують передумови вдосконалення періодизації тренувального процесу в спортивних танцях на основі використання закономірностей біологічної адаптації спортсменів-танцюристів до напружених тренувальних і змагальних навантажень в умовах фізичної, технічної, хореографічної, артистичної підготовки.

У дослідницькій групі, яку склали 24 спортсмени-танцюристи, а саме 12 провідних пар України, кількісні та якісні характеристики функціональної потужності, швидкої кінетики та економічності, вказували на високі вимоги до функціонального забезпечення спеціальної працездатності спортсменів-танцівників. Це видно з показників реакційної потужності кардіореспіраторної системи та енергозабезпечення роботи, які представлені в таблиці 3.1 – 3.4.

В таблиці 3.1 представлені показники потужності кардіореспіраторної і аеробної системи партнерів і партнерок. Добре відомо, що ці показники відбивають наявний функціональний потенціал спортсменів взагалі, в будь якому виді спорту.

Дані представлені нижче свідчать про значні вимоги до рівня функціональної потужності у кваліфікованих спортсменів в спортивних танцях. Ці дані підтверджують відповідні вимоги до функціональних резервів працездатності, які висунуті провідним спортсменам-танцюристам, що підтверджено даними провідних спеціалістів [150].

Таблиця 3.1 – Максимальні показники рівня споживання кисню, виділення CO_2 та порогів реакції легеневої вентиляції та ЧСС при максимальній інтенсивності навантаження та на рівні інтенсивності навантаження, що відповідає анаеробному порогу танцюристів (n=24, 12 чоловіків та 12 жінок) [122]

Показники	Партнери (n=12)			Партнерки (n=12)		
	$\bar{x}$	SD	CV	$\bar{x}$	SD	CV
1	2	3	4	5	6	7
VO_2max, ml·kg^{-1}·min^{-1}	54,8*	3,1	5,7	47,5	3,5	7,4
V_E, ml·kg^{-1}·min^{-1}	1614,9*	186,9	11,6	1247,5	132,9	10,7
VCO_2 max, ml·kg^{-1}·min^{-1}	57,9*	2,7	4,7	50,3	2,5	5,0
VO_2 AT, ml·kg^{-1}·min^{-1}	39,7	7,9	19,9	38,9	7,6	19,5
VE AT, ml·kg-1·min-1	950,0	221,0	23,3	842,8	96,9	11,5
VCO_2 AT, ml·kg-1·min-1	37,5	5,5	14,7	38,6	6,4	16,6

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

При аналізі табличних даних особливу увагу привертають індивідуальні відмінності показників функціональної потужності, які було зареєстровано на рівні порогу анаеробного обміну. Треба враховувати той

факт, що це рівень інтенсивності при якому проходить змагальна діяльність спортсменів-танцюристів в стандартній (європейській) програмі [78].

В таблиці 3.2 відображені показники, які в загальному сенсі відбивають процеси впрацьованості, тобто спроможності спортсменів-танцюристів швидко досягати стійкого стану [14].

Треба відзначити, що згідно даних спеціальної літератури характеристики швидкої кінетики є інформативним маркером реактивних властивостей кардіореспіраторної системи, які корелюють з можливостями швидко і в повній мірі реагувати на тренувальні і змагальні навантаження і відображають ступінь адаптації організму до спеціальної напружено фізичної діяльності спортсменів [35]. Особливим чином це впливає на якісні характеристики змагальної діяльності в видах спорту, які відрізняються виразною змінною темпо-ритмовою структурою змагальної діяльності.

З таблиці також видно, що всі показники швидкої кінетики мають суттєві і дуже суттєві індивідуальні відмінності. Зокрема це стосується показників легеневої вентиляції, яка відображає спроможності реакції на первинні гуморальні стимули реакції, а саме на первинні гіпоксичні і гіперкапничні гомеостатичні зсуви.

Таблиця 3.2 – Показники швидкої кінетики споживання кисню, викиду вуглекислого газу, легеневої вентиляції та ЧСС танцюристів (n=24, 12 чоловіків і 12 жінок) [122]

Показники	Партнери (n=12)*			Партнерки (n=12)*		
	$\bar{x}$	SD	CV	$\bar{x}$	SD	CV
T_{50} VO_2, s	28,3	5,6	19,8	29,3	4,3	14,7
T_{50} V_E, s	26,9	6,3	23,4	27,6	4,0	14,5
T_{50} CO_2, s	26,5	5,6	21,1	28,0	4,3	15,4
T_{50} HR, s	28,0	5,0	17,6	28,3	4,9	17,3

Примітка. * – відмінності статистично не достовірні.

Треба звернути увагу, що на відміну від характеристик функціональної потужності показники швидкої кінетики не мали достовірних відмінностей між показниками партнерів і партнерок. Це надає важливі можливості порівнювати рівень швидкої кінетики у кожного із партнерів і партнерок. У зв'язку з чим ці показники можуть бути важливою характеристикою функціональної підготовленості пари.

В таблиці 3.3 акценти зроблені на аналізі якісних і кількісних характеристик партнерів і партнерок, які відображають спроможність спортсменів підтримувати стійкий стан функціонального забезпечення спеціальної працездатності. В таблиці чітко окреслені вимоги до цього компонента функціональної підготовленості. Вони ґрунтується на реакції кардіореспіраторної системи на збільшення фізіологічного напруження навантаження. Згідно середніх даних, важливі чинники стійкості і економічності аеробного енергозабезпечення (VO_2/HR (VO_2 max, AT), V_E/VO_2 (VO_2 max, AT), % VO_2 AT підкріплені високим ступенем розвинутих реактивних властивостей спортсменів-танцюристів V_E/VCO_2 (VO_2 max, AT).

Знову звертає на себе увагу відсутність відмінностей показників партнерів і партнерок, водночас зареєстровано високий рівень індивідуальних відмінностей показників.

Таблиця 3.3 – Характеристика зв'язку між VO_2 та ЧСС, споживанням O_2 при анаеробному пороговому рівні навантаження (АТ2), а також легеневою вентиляцією з VO_2 та VO_2 у чоловіків та жінок [122]

Показники	Партнери (n=12)*			Партнерки (n=12)*		
	$\bar{x}$	SD	CV	$\bar{x}$	SD	CV
1	2	3	4	5	6	7
VO_2/HR VO_2 max, $ml \cdot min^{-1} \cdot beat^{-1}$	19,4	2,0	10,3	17,2	2,1	12,2
VO_2/HR AT, $ml \cdot min^{-1}, beat^{-1}$	16,2	2,1	13,0	14,3	2,1	14,7
V_E/VCO_2 AT	27,9	3,2	11,5	24,7	2,8	11,3

Продовження таблиці 3.3

1	2	3	4	5	6	7
V_E/VCO_2 VO_2 max	25,3	3,3	13,0	21,8	3,8	17,4
V_E/VO_2 AT	23,9	2,7	11,3	21, 7	2,7	12,5
V_E/VO_2 VO_2 max	29,5	3,90	13,23	26,26	4,20	16,0
% VO_2 AT VO_2max^{-1}	70,6	10,0	14,2	78,40	12,2	15,6

Примітка. *– відмінності статистично не достовірні.

Відмінності показників VO_2 max, V_E, VCO_2, AT для обох партнерів були статистично значущими ($p<0,05$). Водночас висунуті високі вимоги до швидкої кінетики та економічності реакції. Показано, що кількісні характеристики швидкої кінетики ($T_{50}VO_2$, V_E, VCO_2, HR) та характеристики економічності (VO_2/HR, V_E/VCO_2, V_E/VO_2 при VO_2 max) між партнерами не відрізнялися значною мірою. Це дозволило проаналізувати інтегральну функціональну готовність пари та порівняти характеристики спортсменів-танцівників високої та низької кваліфікації і таким чином визначити значущість функціональної підготовленості для спеціалізованих проявів майстерності спортсменів-танцюристів.

Базові характеристики фізичної підготовленості пар танцюристів (n=24, 12 пар), які мають різний рівень спортивної майстерності приведені в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4 – Базові характеристики фізичної підготовленості пар танцюристів (n=24, 12 пар), які мають різний рівень спортивної майстерності [122]

Показники	Пари з вищою спортивною майстерністю (перша група, n=12)			Пари з нижчою спортивною майстерністю (друга група, n=12)		
	$\bar{x}$	*SD*	*CV*	$\bar{x}$	*SD*	*CV*
1	2	3	4	5	6	7
T_{50} VO_2, s	24.1*	2.1	8.71	31.1	2	6.43
T_{50} V_E, s	23.0*	1.9	8.26	32.4	3	9.26
T_{50} CO_2, s	26.1	2.1	8.05	27.2	2.2	8.09

Продовження таблиці 3.4

1	2	3	4	5	6	7
T_{50} HR , s	21.1*	2	9.48	28.8	2.3	7.99
VO_2/HR VO_2 max, $ml \cdot min^{-1}$ $beat^{-1}$	18,5*	1,1	5,9	15,9	1,0	6,3
VO_2 /HR AT, $ml \cdot min^{-1} \cdot beat^{-1}$	15,8*	1,1	7,0	12,9	1,0	7,8
%VO_2 AT/VO_2 max	80.6*	5,0	6.20	66.1	5,0	7.56
V_E/VO_2 VO_2 max	25.2*	1,0	3.97	21.1	1.7	8.06
V_E/VO_2 AT	27.7*	2.1	7.58	21.6	1.9	8.80
V_E/VCO_2 VO_2 max	26.9*	2.1	7.81	20.0	2.0	10.00
V_E/VCO_2 AT	27.7*	2.0	7.22	21.9	1.5	6.85

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

Аналіз швидкої кінетики та економічності пар із високим та низьким рівнем майстерності показав високий рівень вимог до зазначених компонентів реакції, а також значні відмінності ($p<0,05$) у характеристиках реакції між спортсменами високої та низької кваліфікації.

Дані, представлені в дослідженні, свідчать про нові можливості оцінки та покращення спрямованої функціональної підготовленості з урахуванням специфічної функціональності та витривалості пари. Отримані дані свідчать про те, що постійне зростання змагальної виконавської напруги в танцювальному спорті відповідно збільшує значення факторів пригнічення втоми та зниження питомої продуктивності в процесі виконання танцювальної програми.

Таким чином, значний резерв підвищення конкретної продуктивності в спортивних танцях передбачає вдосконалення тих аспектів функціональних здібностей, які є найбільш впливовими на спортивну майстерність. Це видно за показниками швидкої кінетики та економічності реакції. Показано, що кількісні характеристики швидкої кінетики ($T_{50}VO_2$, V_E, VCO_2, HR) та показники економічної ефективності (VO_2/HR, V_E/VCO_2, VE/VO_2 при VO_2 max) між партнерами та партнерами істотно не відрізняються. Це дало змогу

проаналізувати інтегральну функціональну підготовленість пари та порівняти характеристики спортсменів-танцюристів високої та низької кваліфікації. Аналіз швидкісної кінетики та економічності пар високого та низького рівня кваліфікації показав високий рівень вимог до зазначених компонентів реакції, а також достовірні відмінності ($p<0,05$) зазначених характеристик реакції у спортсменів високої та низької кваліфікації.

Ці аспекти відображають можливості оптимізації функціональних здібностей і підвищення конкретної продуктивності пари разом з ефективністю змагальної діяльності в цілому. З огляду на вищесказане, програма функціонального тренування може бути створена спеціально для цього виду спорту, виходячи з відмінностей у функціональній підготовленості пари – актуальний напрям для подальших досліджень підготовки кваліфікованих танцюристів, в тому числі при створенні умов періодизації тренувального процесу.

Унікальна структура і високоспецифічні вимоги до функціонального забезпечення спеціальної підготовленості, власне, її інтегральної характеристики спеціальної працездатності потребують аналізу можливостей практичного застосування результатів теоретичних емпіричних досліджень. Це є суттєвим підґрунтям раціональної побудови тренувального процесу спортсменів-танцюристів. Врахування біологічних закономірностей періодизації структурних компонентів спортивної підготовки надає нові можливості управління тренувальними і змагальними навантаження в мікроциклах будь-якої спрямованості при умові домінування тренувальної чи змагальної практики.

Висновки до розділу 3

Отримані основні висновки про узагальнені фактори, які впливають на побудову тренувального процесу спортсменів-танцюристів високого класу.

Більшість спортсменів готуються до головних стартів 3-4 тижні, але значна частина (40%) воліє мати довший підготовчий період (2-3 місяці). Кількість головних змагань — 4-6 на рік, а додаткових — до 25 на рік, що вказує на інтенсивний графік. Фізична та технічна підготовка мають найбільше значення у тренувальному процесі. Змагальні та ударні мікроцикли є найпоширенішими, а відновлювальний мікроцикл зазвичай триває до 7 днів. Спортсмени активно використовують "тренувальні фінали", виконуючи їх 3-30 разів на тиждень. Відновлення є пріоритетним аспектом, з акцентом на сон, масаж, йогу, зміну діяльності.

Загалом дані показують чітку структурованість тренувального процесу, хоча є відмінності у підходах до підготовки та організації відновлювальних процесів з урахуванням закономірностей формування короткострокових і довгострокових тренувальних ефектів.

Емпіричні засади сталого розвитку фізичної підготовки спортсменів-танцюристів, які ґрунтуються на експертних дослідженнях виявили суттєві відмінності в розумінні сучасних тенденцій розвитку методики фізичної підготовки в якості системного компонента спеціальної фізичної підготовки спортсменів-танцюристів. Сучасний тренд фізичної підготовки ґрунтується на вдосконаленні функціонального забезпечення спеціальної працездатності. В основі цього процесу є формування адаптаційних резервів спортсменів-танцюристів на основі розвитку нейродинамічних функцій, реактивних властивостей КРС і опорно-рухового апарату.

Ефективна підготовка спортсменів-танцюристів вимагає всебічного підходу, який включає фізичну, технічну, хореографічну, психологічну та тактичну підготовку. Важливими тенденціями в побудові тренувального процесу є індивідуалізація тренувань, що передбачає адаптацію програм до потреб кожного танцюриста, інтердисциплінарний підхід, який поєднує знання з різних наукових та спортивних галузей для оптимізації тренувань, групові тренування та взаємодія в парі, що сприяють розвитку синхронності та командної роботи, а також персоналізовані тренувальні програми, що

враховують індивідуальні особливості для досягнення найкращих результатів. Ці тенденції забезпечують ефективність тренувального процесу та високі результати на змаганнях.

Варто також зазначити, що періодизація тренувального процесу є ключовим елементом для оптимізації навантажень та адаптації організму танцюриста. Розподіл на макро- і мікроцикли з урахуванням циклічності навантажень підвищує ефективність тренувань, забезпечуючи належний відпочинок та відновлення. Врахування змагального календаря дозволяє чергувати інтенсивні тренування з фазами відновлення, що сприяє підтриманню оптимальної фізичної форми протягом року та підготовці до змагань.

Наведені результати дослідження формують перспективи подальших досліджень. Їх цільові настанови ґрунтуються на основі розробки управлінських структур «контроль-моделювання-програмування тренувального процесу», що дозволить визначити загальні (моделювання) індивідуальні шляхи вдосконалення (програмування).

Результати дослідження представлені в роботах автора [54, 122].

РОЗДІЛ 4
МОДЕЛЬ МАКРОЦИКЛУ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ТАНЦЮРИСТІВ ВИСОКОГО КЛАСУ ДО ГОЛОВНИХ ЗМАГАНЬ

Специфічні форми організації тренувального процесу спортсменів-танцюристів в рамках мікро-, мезо- та макроциклів є важливими для досягнення максимальної ефективності тренувань і змагальної діяльності. Використання раціональної періодизації тренувального процесу, як засобу систематизації і оптимізації фізичних навантажень, сприяє гармонійній адаптації організму до навантажень і дає змогу уникнути перевантаження чи надмірної втоми, які можуть негативно вплинути на результати змагань.

Модель річного циклу підготовки у спортивних танцях — це структурований план тренувального процесу, який охоплює весь рік і передбачає оптимальне чергування різних етапів підготовки з урахуванням специфіки спортивних танців, змагального календаря та індивідуальних особливостей танцюриста. Ця модель включає періоди підвищених навантажень, відновлення, адаптації, а також підготовку до головних змагань року. Вона базується на принципах періодизації тренувального процесу, які дозволяють спортсмену зберігати високий рівень фізичної і технічної підготовленості, досягати оптимальної форми в найважливіші моменти змагального сезону та уникати перенавантаження.

Експериментальна частина дослідження включає два самостійні етапи, проведені в однакові періоди річного циклу через рік підготовки. В початковій стадії виконано експериментальну програму, зміст і навантаження якої ґрунтувались на системному підході і стандартному змісті засобів і методів підготовки. Враховувались загальні закономірності раціонального співвідношення навантаження і відпочинку. В завершальній фазі експерименту (аналогічна частина наступного тренувального циклу) таку програму було виконано на основі синергічного підходу, який враховав індивідуальні стани «втома», «хронічна втома», «перевтома» зареєстровані в

умовах поточного управління тренувальними і змагальними навантаженнями в мікро і мезоциклах підготовки. Варіації програм підготовки умовно названі «узагальнена програма» і «експериментальна програма».

4.1 Узагальнена модель програми спеціальної підготовки спортсменів-танцюристів високого класу на основі системного підходу

Одним із основних аспектів тренувального процесу є побудова програм, тривалість яких визначається за певним періодом — 70 днів, що є оптимальним для досягнення значних результатів на змаганнях. Враховуючи сучасні підходи до тренувальної періодизації (В. Платоновим [44]), такий підхід дозволяє дотримуватися логіки поступової адаптації організму до навантажень і одночасно враховувати специфіку спортивних танців як дисципліни, що потребує високої технічної майстерності, фізичної витривалості та артистичної виразності.

Програма підготовки розподіляється на шість тренувальних мікроциклів (R. Verheijen [146], кожен з яких триває певний період часу, що дозволяє оптимізувати процес тренувань у межах річної підготовки. Мікроцикл — це найменший тренувальний цикл, що складається з кількох тренувальних занять, який в свою чергу, відображає специфіку розвитку певних фізичних і технічних якостей танцюриста. Загальна кількість мікроциклів дозволяє рівномірно розподілити навантаження протягом усього тренувального періоду, забезпечуючи баланс між напруженими тренуваннями та відновленням.

Відновлювальні мікроцикли, кількість яких також складає шість (В. Виноградовим [9]), є важливою частиною тренувального процесу, що дозволяє танцюристу відновити фізичні ресурси організму після інтенсивних навантажень. Відновлення після кожного мікроциклу є обов’язковим для підтримки високої працездатності, а також для зниження ризику травм і втоми, що може негативно вплинути на технічні й артистичні характеристики під час

виступів на змаганнях. Таким чином, розподіл відновлювальних мікроциклів після кожного тренувального етапу дозволяє танцюристу підтримувати оптимальний фізичний стан і психологічну готовність до майбутніх тренувальних навантажень.

Контрольні заходи є необхідною складовою програми підготовки. Вони здійснюються після кожного з мікроциклів, а також попередньо, перед початком тренувального циклу. Всього передбачено чотири контрольні заходи, що дають змогу коригувати тренувальний процес на підставі даних про рівень фізичної підготовленості танцюриста та прогресу у виконанні технічних елементів. Такі заходи дозволяють оцінити рівень втоми, а також виявити будь-які недоліки в технічній, функціональній та психологічній підготовці, що дає можливість вчасно внести корективи в програму і підготувати спортсмена до змагань.

Реалізація так званої «квантової» структури побудови тренувальних циклів є основним принципом організації тренувального процесу. За цією методикою, тренувальний процес організовується так, щоб у кожному мікроциклі чергувалися періоди високої інтенсивності фізичних навантажень з періодами відновлення. Така структура дозволяє уникнути тривалої втоми, що може виникнути при постійному високому навантаженні, і сприяє розвитку спеціальних фізичних якостей — витривалості, сили, гнучкості, швидкості та координації. Водночас важливо враховувати етапи втоми та відновлення на рівні оперативного, поточного та етапного управління тренувальним процесом, щоб забезпечити оптимальний баланс між стресом та відновленням, що дозволяє підвищити ефективність тренувань і підготовки.

Ще одним важливим моментом є структура тренувальних занять, що передбачає наявність основного і додаткового заняття. Основне заняття зосереджується на вирішенні головних завдань поточного етапу підготовки — це тренування технічних і артистичних навичок, складних танцювальних елементів, таких як стрибки, обертання, синхронізація рухів з партнером, розвиток гнучкості і витривалості. Додаткове заняття має функціональну

спрямованість і доповнює основну програму тренувань, зосереджуючись на розвитку таких аспектів, як кардіореспіраторна витривалість, нейродинамічні функції, а також на роботі з психологічними аспектами підготовки, такими як концентрація уваги та емоційний контроль.

Кількість тренувальних занять з великим і значним навантаженням визначається на основі індивідуальних характеристик спортсмена, зокрема його фізичного стану, рівня втоми, хронічної втоми чи перевтоми. Врахування цих аспектів дозволяє максимально точно налаштувати інтенсивність тренувань для кожного етапу підготовки, зберігаючи оптимальний рівень працездатності. Спостереження за рівнем втоми і забезпечення коректної адаптації до навантажень дають змогу не лише уникнути травм, але й досягти високих результатів на змаганнях.

В результаті мета-аналізу теоретичного, емпіричного дослідження виявлені чинники, які формують програму спеціальної підготовки спортсменів-танцюристів.

1. Специфічні форми організації і побудови програм підготовки в мікро, мезо і макро структурах тренувального процесу спортсменів – танцюристів (M. Wyon, G. Allard [150]).
2. Тривалість програми – 70 днів (В. Платонов [44], В. Виноградов [9]).
3. Кількість тренувальних мікроциклів (R. Verheijen [146]) – 6.
4. Кількість відновлювальних мікроциклів – 6 (В. Виноградов [9]).
5. Кількість контрольних заходів – 4: попередній, після 1, 2, 3, 4 мікроциклу.
6. Структурна організація. Загальні принципи:

1) «Квантова» структура побудови мікроциклів, мезоциклів, макроциклу на основі реалізації повноцінного циклу «втома – відновлення» на рівні оперативного, поточного і етапного управління тренувальним процесом (В. Міщенко, О. Лисенко, В. Виноградов [35].

2) Наявність основного і додаткового заняття: додаткове заняття формує функціональну спрямованість підготовки, основне – вирішує головні завдання циклу тренування (І. Соронович, О. Хом'яченко [63, 68]).

3) Визначення кількості тренувальних занять з великим і значним навантаженням в мікроциклі на основі визначення стану спортсменів: втоми, хронічної втоми і перевтоми (В. Моногаров [37], В. Платонов [44]).

Модель річної підготовки побудована на принципах раціональної періодизації, коли основна увага приділяється поетапному розвитку функціональних, технічних і хореографічних якостей танцюриста. Такий підхід забезпечує рівномірний прогрес протягом року, дозволяє уникнути неадекватних навантажень і досягти оптимальної форми до змагань. Зокрема, це означає ефективне чергування етапів високої інтенсивності тренувань і періодів відновлення, щоб уникнути перенапруги і забезпечити максимальну результативність на головних змаганнях.

У зв'язку з цим, структура тренувальної програми передбачає наявність основних і додаткових тренувальних занять, які взаємно доповнюють одне одного. Основні заняття спрямовані на розвиток технічних навичок, складних танцювальних елементів, покращення артистичної виразності і хореографічних складових. Додаткові заняття повинні зосереджуватись на розвитку фізичних якостей, таких як витривалість, швидкість, сила, гнучкість, а також на психологічному та нейродинамічному аспектах підготовки, включаючи роботу над контролем емоцій, концентрацією уваги та покращенням нейрорегуляції рухів.

Крім того, кількість тренувальних занять із великим навантаженням в мікроциклі визначається в залежності від рівня втоми, хронічної втоми та перевтоми танцюриста, що дозволяє адаптувати інтенсивність навантажень до фізіологічних можливостей організму та уникнути негативних наслідків перевантаження. Ретельний контроль за станом спортсмена, моніторинг прогресу і коригування тренувального процесу на кожному етапі є важливими

елементами для підвищення ефективності підготовки та забезпечення досягнення максимально високих результатів.

Таким чином, модель річної підготовки спортсменів високої кваліфікації в спортивних танцях вимагає інтегрованого підходу, який враховує принципи періодизації, науково обґрунтовані цикли тренувальних навантажень та відновлення, специфіку змагальної діяльності, а також фізіологічні і психологічні характеристики спортсмена. Така модель забезпечує поступову адаптацію організму до підвищених навантажень і дозволяє ефективно підготувати спортсмена до головних змагань року, що є ключовим для досягнення високих результатів і стабільних виступів на міжнародних аренах.

Програму підготовки спрямовану на комплексний розвиток функціональних можливостей в якості підґрунтя фізичної, технічної і хореографічної підготовленості представлено нижче, в таблиці 4.1.

Таблиця 4.1 – Програма спрямована на комплексний розвиток функціональних можливостей в якості підґрунтя фізичної, технічної і хореографічної підготовленості

Дні	№ циклу	Зміст	Функціональна спрямованість додаткових занять	Спрямованість видів підготовки в основних заняттях
1	2	3	4	5
Тестування напередодні перетворюючого експерименту				
1-7	І цикл	1 тренувальний мікроцикл (ТМ)	Нейродинамічні властивості (НДФ) Кардіореспіраторна система (КРС) Опорно руховий апарат (ОРА)	50% – технічна підготовка 10% – хореографічна підготовка 40% – фізична підготовка

Продовження таблиці 4.1

1	2	3	4	5
8-10		Відновлювальний мікроцикл (ВМ)	Спрямованість відновлювального тренування. Фази відновлення: 1 фаза, відновлення функцій забезпечення життєдіяльності спортсменів – НДФ, КРС, ОРА; 2 фаза – стимуляція відновлювальних реакцій; 3 фаза – стимуляція працездатності.	
11-17		2 ТМ	НДФ КРС ОРА	50% – технічна підготовка 10% – хореографічна підготовка 40% – фізична підготовка
18-20		ВМ	Згідно програми ВМ	
21		Тестування		
22,23		Активний відпочинок. Відпочинок.		
24-30	II цикл	3 ТМ	НДФ КРС ОРА	60% – технічна підготовка 10% – хореографічна підготовка 30% – фізична підготовка
31-33		ВМ	Згідно програми ВМ	
34-40		4 ТМ	НДФ КРС ОРА	60% – технічна підготовка 10% – хореографічна підготовка 30% – фізична підготовка
41-43		ВМ	Згідно програми ВМ	
44		Тестування		
45-46		Активний відпочинок. Відпочинок.		
47-53	III цикл	5 ТМ	НДФ КРС ОРА	60% – технічна підготовка 10% – хореографічна підготовка 30% – фізична підготовка
54-56		ВМ	Згідно програми ВМ	
57-63		6 ТМ	НДФ КРС ОРА	70% – технічна підготовка 10% – хореографічна підготовка 20% – фізична підготовка
64-66		ВМ	Згідно програми ВМ	
67		Заключне тестування		
68-70		Відпочинок		

Ця таблиця представляє план тренувального циклу, що складається з трьох основних мезоциклів (циклів), кожен з яких включає тренувальні мікроцикли (ТМ) і відновлювальні мікроцикли (ВМ).

Структура тренувального процесу

Підготовчий етап

Тестування спортсменів проведено перед початком експерименту.

Перший тренувальний мікроцикл (1-7 дні) з акцентом на розвиток нейродинамічних функцій (НДФ), кардіореспіраторної системи (КРС) та опорно-рухового апарату (ОРА).

Відновлювальний мікроцикл (8-10 дні), що містить три стадії відновлення: стадію відновлення життєзабезпечення організму, стадію стимуляції відновлювальних реакцій і стадію відновлення працездатності.

Основний тренувальний період

Тренувальні мікроцикли (ТМ) чергуються з відновлювальними мікроциклами (ВМ).

У кожному циклі поступово змінюється спрямованість підготовки:

Перший цикл: 50% – технічна, 10% – хореографічна, 40% – фізична.

Другий цикл: 60% – технічна, 10% – хореографічна, 30% – фізична.

Третій цикл: на завершальному етапі технічна підготовка збільшується до 70%, тоді як фізична зменшується до 20%.

Відновлювальні мікроцикли проводяться згідно з програмою ВМ.

Завершальний етап

Заключне тестування (67-й день).

Відпочинок після тренувального циклу (68-70 дні).

Перший цикл програми, має на меті закласти основи для подальшого вдосконалення технічних, хореографічних і фізичних якостей танцюриста. Розподіл навантажень на різні складові підготовки в цьому мікроциклі виглядає таким чином:

50% – технічна підготовка: технічний аспект є основним на початку тренувального циклу, оскільки він визначає рівень майстерності танцюриста у виконанні різноманітних танцювальних елементів і рухових схем. У першому мікроциклі фокус тренувань зосереджений на вдосконаленні базових технічних навичок, таких як точність рухів, правильна постава, координація

рухів між партнером, а також покращення техніки виконання танцювальних елементів. Проводяться тренування, спрямовані на розвиток пластичності, чіткості виконання базових елементів танцю, а також роботу над деталями, які є основою для складних танцювальних комбінацій.

10% – хореографічна підготовка: хореографічний аспект підготовки включає роботу над виразністю рухів, артистичністю, а також взаємодією між партнером на паркеті. Важливим на цьому етапі є розвиток артистичної складової танцю: створення емоційного настрою, передача історії через танець, покращення хореографічних переходів та взаємодії з партнером. Підготовка на цьому етапі сприяє покращенню здатності танцюриста демонструвати емоційний зв'язок з музикою, а також з партнером, що є важливим для успіху на змаганнях.

40% – фізична підготовка: фізична підготовка є важливою складовою цього мікроциклу, оскільки для успішного виконання технічних і хореографічних елементів танцю, спортсмен повинен мати належний рівень фізичних кондицій. На першому етапі основна увага приділяється розвитку витривалості, сили, гнучкості та координації. Це можуть бути тренування з використанням аеробних навантажень, силових вправ, розтягування та вправ на баланс, що дозволяють танцюристу покращити його загальну фізичну форму та підготувати організм до подальших інтенсивних тренувальних навантажень.

Таким чином, перший цикл є підготовчим етапом, що встановлює базу для подальшого розвитку кожної з ключових складових підготовки. Спільна робота над технічними, хореографічними та фізичними аспектами дозволяє поступово підвищувати рівень майстерності танцюриста, забезпечуючи збалансований розвиток важливих елементів для успішного виступу на змаганнях.

Другий цикл, з урахуванням пропорцій навантажень, орієнтований на поглиблене вдосконалення основних аспектів підготовки танцюриста. Пропорції між технічною, хореографічною та фізичною підготовкою в цьому

циклі змінюються для більш інтенсивної роботи над основними компонентами, що дозволяє досягнути високих результатів у подальшій підготовці. У цьому циклі збільшується акцент на технічні навички, що є основою для виконання складніших танцювальних елементів, а також на фізичну підготовку, яка дозволяє витримувати зростаючі навантаження.

60% – технічна підготовка: у другому циклі основний акцент ставиться на технічну підготовку. Збільшується інтенсивність тренувань з метою вдосконалення точності виконання елементів, покращення їх якості та здатності до виконання складних комбінацій. Танцюристи працюють над деталями, уточненням техніки, стабільністю рухів і синхронізацією з партнером. Задача цього етапу — не тільки засвоїти нові технічні елементи, а й інтегрувати їх у танцювальні комбінації, щоб підвищити ефективність і виразність виконання. Крім того, на цьому етапі тренування стають більш динамічними і спрямованими на розвиток здатності танцюриста швидко адаптуватися до різних стилів танців і змін у ритмах.

10% – хореографічна підготовка: хореографічна підготовка залишається важливою, хоча її частка зменшується у порівнянні з попереднім мікроциклом. Основна мета цього етапу — вдосконалення хореографічної виразності танцюриста. Це включає роботу над художньою інтерпретацією музики, вдосконаленням пластики та виразності рухів. Танцюрист має зосередитися на взаємодії з партнером, на гармонії рухів та розвитку здатності виразно передавати емоції через танець. Для цього у тренування включаються додаткові вправи, які покращують фізичну взаємодію між партнерами, рухи та взаємну синхронізацію в танці.

30% – фізична підготовка: фізична підготовка знову займає важливе місце в структурі тренувань, але акцент робиться на розвиток сили, витривалості та специфічних фізичних якостей, необхідних для виконання танцювальних елементів. Збільшується інтенсивність тренувань, спрямованих на розвиток кардіореспіраторної витривалості та м'язової сили. Включаються вправи, що покращують гнучкість і координацію, а також спеціальні

тренування для розвитку швидкості реакції та балансування. Важливою складовою цього етапу є підтримка балансу між навантаженнями та відновленням, щоб забезпечити підвищення працездатності без перевантажень.

Загалом, другий цикл націлений на подальше вдосконалення технічних і фізичних якостей танцюриста. Спеціалізовані тренування сприяють розвитку технічної майстерності та фізичної підготовленості, що дозволяє танцюристу досягти більш складних рівнів виконання в танці. У цей період тренування стають більш інтенсивними, з великим акцентом на деталізацію рухів, покращення швидкості та координованості.

Третій цикл в тренувальному процесі спортсменів, характеризується значним збільшенням навантажень на технічну підготовку, що відображає підготовку до більш складних і високоякісних виступів на змаганнях. У цей етап тренувального циклу додаються більш спеціалізовані завдання, спрямовані на розвиток деталей технічних елементів, гнучкості танцюриста та інтеграцію його рухів з максимальною ефективністю. Цей цикл є важливим етапом, що підводить спортсмена до змагань, де фізичні навантаження і хореографічні аспекти мають велику роль у досягненні високих результатів.

70% – технічна підготовка: у третьому циклі основна увага приділяється технічним аспектам. Це пов'язано з необхідністю вдосконалення рухових якостей, точності виконання танцювальних елементів та їх синхронізації в рамках танцювальних композицій. Задача цього етапу полягає у вдосконаленні складних технічних елементів, таких як повороти, стрибки, спіни, балансування та інші рухи, які вимагають високого рівня майстерності. Також в цей період відбувається інтеграція всіх елементів у єдину композицію, що вимагає максимальної концентрації, технічної точності та координації. Тренування стають ще більш інтенсивними, з акцентом на покращення витривалості при виконанні складних елементів, з постійним контролем за коректністю техніки.

10% – хореографічна підготовка: хоча хореографічна підготовка залишається важливою складовою, її частка в третьому циклі зменшується, оскільки більший акцент ставиться на технічну сторону. Однак робота над хореографією все ще має важливе значення. Танцюрист продовжує працювати над виразністю рухів, взаємодією з партнером і художньою інтерпретацією музики. Це етап, коли ще більше уваги приділяється емоційній складовій танцю, створенню артистичного образу, розвитку виразності рухів, а також вдосконаленню зв'язку з музикою та елементами партнера. Підвищується рівень координації, зокрема у виконанні більш складних та швидких хореографічних переходів.

20% – фізична підготовка: фізична підготовка залишається важливою складовою циклу, але її частка зменшується порівняно з попередніми етапами. Фізична підготовка на цьому етапі фокусується на вдосконаленні специфічних фізичних якостей, таких як витривалість, гнучкість та швидкість реакції, що необхідні для бездоганного виконання технічних елементів. Збільшується акцент на силових тренуваннях для розвитку м'язів, які підтримують стабільність та баланс під час виконання танцювальних елементів. У цей період продовжуються тренування на розвиток кардіореспіраторної витривалості, щоб підтримувати необхідний рівень енергії для тривалих виступів і змагань.

В цілому, третій цикл фокусується на вдосконаленні технічних навичок танцюриста, оскільки цей етап є важливим для підготовки до складних змагальних умов. Спеціалізація технічних аспектів та інтеграція їх у повноцінну хореографічну композицію дозволяє танцюристу досягти високого рівня майстерності та бути готовим до успішного виступу на головних змаганнях року.

Програма тренувального процесу танцюристів високої кваліфікації побудована на раціональному поділі на цикли, кожен з яких виконує свою специфічну функцію у підготовці до змагань. Перший цикл орієнтований на закладання базових навичок і фізичних якостей танцюриста. У цьому циклі

основна увага приділяється технічній підготовці, що становить 50% від усіх тренувальних завдань, що дозволяє створити фундамент для подальшого розвитку. Хореографічна підготовка (10%) сприяє знайомству з основними рухами і техніками, а фізична підготовка (40%) спрямована на розвиток загальної витривалості та фізичних якостей, необхідних для виконання основних танцювальних елементів. Цей етап є основним для розвитку фізичної форми та набуття базових танцювальних навичок.

Другий цикл фокусується на поглибленому вдосконаленні технічної та хореографічної підготовки. Частка технічної підготовки збільшується до 60%, що дозволяє танцюристам працювати над більш складними елементами і точністю виконання рухів. Хореографічна підготовка зберігає свою значущість (10%), але акцент робиться на злагоджену взаємодію з партнером і розвитку артистичної виразності. Фізична підготовка зменшується до 30%, і на цьому етапі тренування зосереджуються на розвитку специфічних фізичних якостей, таких як гнучкість, координація та сила, що дозволяють виконувати більш складні технічні елементи.

Третій цикл ставить на перше місце технічну підготовку, яка займає 70% від загальної кількості тренувань. У цей період основний акцент робиться на вдосконалення техніки виконання, що передбачає високий рівень деталізації рухів, точності та синхронізації з партнером. Хореографічна підготовка і фізична підготовка залишаються важливими складовими тренувань, але їх частка зменшується до 10% і 20% відповідно. Фізична підготовка на цьому етапі спрямована на підтримку високої працездатності та витривалості під час виконання складних елементів.

Завдяки такому підходу до тренувального процесу, танцюристи можуть досягти високої майстерності, бути готовими до змагань та досягати оптимальних результатів у змагальній діяльності.

Оцінку спеціальної підготовленості спортсменів-танцюристів представлено в таблиці 4.2 нижче.

Таблиця 4.2 – Оцінка спеціальної підготовленості танцюристів (n=24) після першого експериментального циклу підготовки

Статистика	Фінал змагання (симуляція стандартної програми)											
	До виконання програми						Після виконання програми					
	Позитивні оцінки (середня 1-5 танцю)					Середня оцінка п'яти танців	Позитивні оцінки (середня 1-5 танцю)					Середня оцінка п'яти танців
	1	2	3	4	5		1	2	3	4	5	
Група А (n=12)												
$\bar{x}$	53,0	51,0	43,1	46,2	31,0	*44,9*	54,9	54,2	48,1	48,0	35,0	*48,0*
Me	53,2	50,8	43,2	46,5	30,6	*46,7*	55,1	54,8	48,3	48,1	35,1	*47,6*
Q1	52,3	50,1	42,5	45,2	30,2	*31,0*	54,0	53,3	47,9	47,6	34,9	*35,1*
Q3	53,7	51,5	43,5	47,4	31,9	*45,0*	55,4	54,9	48,8	48,8	35,1	*48,3*
IQR	1,4	1,5	1,0	2,3	1,7	*14,1*	1,4	1,7	0,9	1,3	0,2	*13,2*
Група В (n=12)												
$\bar{x}$	52,0	51,0	43,1	40,3	32,0	*43,7*	53,0	51,4	44,0	41,2	33,0	*44,5*
Me	51,9	50,8	43,1	40,3	31,9	*43,1*	53,2	51,2	44,0	41,2	33,2	*44,0*
Q1	51,8	50,5	42,9	39,9	31,7	*39,9*	52,4	51,1	43,7	40,9	32,4	*40,9*
Q3	52,2	51,0	43,3	40,8	32,3	*51,0*	53,7	51,6	44,1	41,5	33,4	*51,4*
IQR	0,3	0,5	0,4	0,9	0,6	*11,1*	1,3	0,5	0,4	0,6	1,1	*10,6*

В таблиці наведено дані, які показують зміну середніх оцінок у кожній групі до та після виконання програми. Зміна середніх оцінок відбувається на наступному рівні. В групі А: підвищення відбулось з 44,9 до 48,0 (приріст 6,91%) балів (середні показники в групі). Загальна тенденція збільшення ефективності виконання кожного танцю свідчить про загальну тенденцію більш якісної демонстрації майстерності пар танцюристів. В групі В підвищення з 43,7 до 44,5 (приріст 1,83%) балів мало відносно символічний (неінформативний) характер.

З цього можна зробити висновок, що група А покращила свої результати значно більше, ніж група В. Але треба відзначити, що мова йде лише про загальні тенденції щодо збільшення рівня спеціальної підготовленості пари. Наявність широкого діапазону відмінностей показників виконання

танцювальної програми, їх збільшення відповідно початкового і кінцевого результатів свідчить про певні відмінності реакції спортсменів пари на запропоновану концептуальну модель спеціальної підготовленості.

Таким чином, за результатом етапу дослідження можна зробити певні висновки. Побудова тренувального процесу ґрунтується на системному рівні. Це підтверджено реалізацією програми підготовки спортсменів-танцюристів до головних змагань. Програма відповідає дидактичним нормам періодизації тренувального процесу, біологічним закономірностям формування тренувальних ефектів на основі короткострокових і довгострокових адаптаційних реакцій спортсменів-танцюристів в умовах спеціальної підготовки. Реалізація програми збільшила інтегральний рівень спеціальної підготовленості на 6,91% за критеріями суддівської оцінки. При цьому рівень індивідуальних відмінностей зберігався достатньо високим.

Програма має системний підхід до розвитку спортсменів, включаючи як тренувальні, так і відновлювальні періоди. В процесі реалізації програми Відбувається поступове збільшення акценту на технічну підготовку, що свідчить про позитивну адаптацію спортсменів до інтенсивних змагальних навантажень. Відновлювальні мікроцикли забезпечують регенерацію організму та підтримання високого рівня працездатності. Регулярне тестування дозволяє оцінити ефективність програми та динаміку розвитку спортсменів.

Підвищення рівня спеціальної підготовленості пари відбулось завдяки реалізації системного підходу в основній дослідницькій групі спортсменів-танцюристів, збільшення діапазону індивідуальних відмінностей.

4.2 Експериментальна модель програми підготовки на основі реалізації синергічного підходу

Актуальні проблеми побудови тренувального процесу кваліфікованих спортсменів в спортивних танцях ґрунтуються на узагальнених принципах

сучасної теорії спорту [44], теорії спортивних танців [150], наукових і емпіричних засадах спеціалістів з фізичної, технічної, хореографічної підготовки спортсменів-танцюристів. Важливим чинником реалізації цього процесу є наявність високоспеціалізованого функціонального фундаменту, природньо пов'язаного з ефективністю наведених компонентів підготовки і підготовленості спортсменів–танцюристів [12]. Останній чинник підготовленості пов'язано з якістю короткострокових і довгострокових адаптаційних процесів, які супроводжують спортсменів–танцюристів протягом всього циклу управління тренувальними і змагальними навантаженнями.

Добре відомо, що ефективність адаптаційних процесів під впливом напружених фізичних навантажень будь-якої спрямованості багато в чому залежить від раціональної побудови тренувального процесу, де провідним чинником виступає співвідношення напруженої тренувальної (змагальної) роботи і системного застосування засобів відновлення, які розглянуті в якості функціонального механізму «доза – вплив навантаження». Вочевидь, що реалізація цього процесу відбувається за рахунок раціональної побудови структур тренувального процесу чи змагальної діяльності, зокрема тренувального заняття, мікроциклів, мезоциклів, макроциклів. Всі процеси, які впливають на раціональну побудову структур тренувального процесу пов'язані в єдину систему і підпорядковані терміну періодизація спортивної підготовки, її провідному компоненту періодизації тренувальних і змагальних навантажень. В теорії спорту періодизацію представлено в роботах В. Платонова [44], теорії спортивних танців M. Wyon, G. Allard [150]. В період 2000–2020 років використання загальних принципів побудови тренувального процесу привело до зростання функціональних можливостей, при тому що використання спеціалізованих функціональних навантажень сприяло зростанню технічної і хореографічної майстерності спортсменів-танцюристів. Водночас, склалися певні уявлення, що запропоновані структури побудови тренувального процесу мають враховувати низку важливих чинників, які

впливають на їх ефективність. Зокрема мова йде, про відповідність календаря змагань цілісній структурі макроциклу підготовки, циклічності періодів становлення і збереження спортивної форми конкретної пари, індивідуальній реактивності спортсменів на певні засоби функціональної, технічної, хореографічної підготовки, власне все те що потребує не тільки застосування узагальнених системних норм організації тренувального процесу, но і його корекції, відповідно об'єктивним і суб'єктивним обставинам, які виникають протягом реальної підготовки спортсменів-танцюристів.

Мова йде про застосування принципів системного і синергічного підходів в процесі реалізації раціональної побудови тренувального процесу в спортивних танцях. За думкою провідних спеціалістів реалізація цього підходу є одним із провідних напрямів пошуку нових можливостей реалізації резервів спеціальної підготовленості спортсменів-танцюристів. В спеціальній літературі зі спортивних танців інформації з цього приводу представлено вкрай недостатньо.

В даній дисертаційній роботі мова йде про сучасні підходи до побудови мікро і мезоциклів тренувального процесу кваліфікованих спортсменів-танцюристів. В спеціальній літературі ці принципи систематизовані і представлені у вигляді базових системних основ побудови тренувального процесу. Зокрема, в роботі В. Платонова [44] обґрунтовані загальні принципи побудови тренувального процесу в мікро, мезо і макроструктурах спортивної підготовки. Загальні принципи формування мікроструктур ґрунтуються на раціональній побудові тренувальних занять різної спрямованості, в яких акценти зроблені на точному формуванні цільової спрямованості і величини навантаження. В роботі В. Виноградова [9] системні принципи організації тренувального процесу в мікроциклах підкріплені знанням про системні принципи застосування засобів відновлення і стимуляції працездатності, які розглянуті в якості механізму формування адаптаційних процесів під впливом напружених тренувальних і змагальних навантажень. В роботах M. Wyon, G. Allard [150] обґрунтовані узагальнені принципи формування блокових

структур підготовки спортсменів-танцюристів. Зокрема представлені зміст і структура чотирьох макроциклів, які формують структуру річного циклу підготовки. Вперше представлені принципи періодизації, які враховують сезонні принципи організації підготовки в спортивних танцях, особливо періоди підготовки до головних змагань.

Взагалі, аналіз спеціальної літератури свідчить, що в багатьох спеціалізованих джерелах загальні принципи побудови тренувального процесу прив'язані до детермінованих структур, які підпорядковані системній організації підготовки на основі використання стабільних форм, зокрема мікро і мезоциклів підготовки. Узагальнених чинників, які формують можливості синергії (варіації оперативних підходів корекції тренувального процесу) представлено недостатньо.

Мета даного етапу дослідження є формування і експериментальна перевірка програми підготовки спортсменів-танцюристів на основі системного і синергічного підходи до побудови тренувального процесу. Теоретична і експериментальна частина дослідження ґрунтується на мета-аналізі спеціальної літератури, емпіричних дослідженнях, результатах попереднього експерименту.

Вони дозволили сформувати методичну основу застосування синергічного підходу, який враховував поточний стан спортсменів-танцюристів. Ефективність запропонованої програми показано на основі використання експертного оцінювання, яке проведено у відповідності правил змагань зі спортивних танців у процесі виконання п'яти танців змагальної програми. Технологію оцінки представлено в спеціальній літературі, в якості контролю змін спеціальної підготовленості в стандартній програмі спортивних танців. Згідно даних І. Сороновича [49, 50] оцінку проведену за принципом − позитивна оцінка (+), негативна оцінка (-).

Роботу оцінювали 15 експертів, по 3 експерта на кожний компонент танцю. Оцінювалися:

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

2. Лінії корпусу (правильні елегантні лінії пари, що відповідають характеру стилізованого конкурсного танцю).

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

4. Ритмічна інтерпретація (чітка виразність усередині такту, емоційна чуйність на музику – артистичність).

5. Робота стопи («техніка» – точне виконання фігур).

Педагогічний експеримент з використанням методу експертного оцінювання ефективності змагальної діяльності 12 пар, двадцять чотирьох кваліфікованих спортсменів-танцюристів (партнерів і партнерок), які спеціалізуються в стандартній програмі зі спортивних танців.

Результати цієї частини педагогічного експерименту показали наступні підсумки.

В ході педагогічного експерименту контрольна група спортсменів-танцюристів, яку умовно названо «група А» виконала тренувальну програму у суворій відповідності до її змісту і структури. В даному випадку реалізовано системний рівень управління. Група спортсменів-танцюристів, яка мала умовну назву «група В» виконала програму на основі застосування синергічного підходу, який полягав в корекції об’єму тренувальної роботи в мікроциклі відповідно ступеню втоми і хронічної втоми спортсменів-танцюристів.

Програму розроблено і реалізовано на основі шести тренувальних і шести відновлювальних мікроциклів. Тривалість і структура програми відповідали програмним рекомендаціям представленим в спеціальній літературі про побудову тренувальних програм у видах спорту з варіативною структурою рухових дій і обмеженим періодом передсезонної підготовки. Особливим чинником реалізації цих програм є поєднання функціонального і техніко-тактичного компонентів підготовленості спортсменів.

Протягом програми проведено контрольне виконання стандартної (європейської) програми змагань зі спортивних танців, що засвідчило зміни спеціальної підготовленості спортсменів-танцюристів групи А і В.

В таблиці 4.3 представлено загальний зміст і структуру програми підготовки спортсменів-танцюристів.

Загальний зміст відповідав спрямованості і напряму підготовки кожної пари, вибір засобів і методів тренування спортсменів-танцюристів обрали індивідуально. Мова йде про експериментальне забезпечення реалізації програми на системному (загальна структура) і синергічному (варіації змісту і структури програми) рівні.

Таблиця 4.3 – Програма спеціальної підготовки спортсменів-танцюристів (базова конструкція)

Події		Кількість циклів	Тривалість циклів	Кількість і спрямованість	
				Додаткових занять	Основних занять
1-3 мезоцикл	Тренувальний мікроцикл (ТМ)	6	7 днів	5 занять спеціальної функціональної спрямованості	6 занять спеціальної танцювальної підготовки
	Відновлювальний мікроцикл (ВМ)	6	1 день після ТМ; 3 дні після першого мезоциклу (1 і 2 ТМ)	2 (компенсаційне тренування, активний відпочинок)	3 (медико–біологічні засоби відновлення)
До і після	Контрольні змагання	2	За один день перед виконанням програми; після ВМ третього мезоциклу	Використані з метою проведення експертної оцінки зміни підготовленості під впливом експериментальної програми	

В таблиці 4.4 представлені чинники, які визначали шляхи корекції програми за змістом і об'ємом тренувальних циклів. Вхідні дані, що впливають на оперативні і поточні управлінські рішення є ступінь втоми, яку розглянуто в якості завершеного процесу адаптаційних реакцій під впливом навантаження. На цій основі, сформовані цілісні структури «втома–відновлення», які є об'єктом оперативного (на рівні занять і їх композицій в ТМ) і поточного управління (на рівні ТМ і ВМ і їх композицій в мезоциклі).

Структура тренувального процесу демонструє поділ тренувального циклу на тренувальні (ТМ) і відновлювальні (ВМ) мікроцикли, що є природнім для будь-якої системної сучасної періодизації тренувального процесу. Так у межах 1-3 мезоциклів проводиться по 6 тренувальних мікроциклів тривалістю 7 днів кожен. Наявність сучасного і власне експериментального підходу даної роботи передбачає застосування синергічного підходу до програмування мікроциклів, а саме визначенні кількості тренувальних занять зі значними і великими навантаженнями. Їх кількість залежить від наявності короткострокових адаптаційних ефектів тренувального навантаженні і кумуляції цих ефектів в серії занять.

Адаптаційні критерії, які пов'язані зі станом втоми представлені нижче.

Відновлювальні мікроцикли, чи окремі заходи (відновлення після тренувального заняття) мають коротший період (від 3 до 5 днів) і спрямовані на відновлення після навантаження. Їх тривалість залежить від інтенсивності накопичення втоми в тренувальному занятті і ступінь накопичення втоми в серії тренувальних занять. Це відомі критерії, які багато десятиліть апробовані в практиці підготовки спортсменів [9].

Кожен тренувальний мікроцикл містить певні напрями функціонального, рухового і спеціального вдосконалення спортсменів-танцюристів.

П'ять занять зі спеціальною функціональною спрямованістю. Акценти зроблені з урахуванням переважної спрямованості навантаження на розвиток

провідних функціональних систем забезпечення спеціальної працездатності спортсменів-танцюристів, а саме:

✓ нейродинамічних властивостей і пов’язаних рухових якостей швидкості, рухливості в умовах змінних режимів роботи, координації, прудкості, гнучкості, балансу тощо. Треба відзначити окреме відповідальне ставлення до розвитку балансу, як до однієї з провідних властивості нервової системи, її функцій, в якості функціонального резерву і функцій забезпечення спеціальної працездатності спортсменів, і особливо спортсменів-танцюристів.

✓ кардіореспіраторної і аеробної системи і пов’язаних з нею форм загальної і спеціальної витривалості.

✓ опорно-рухового апарату і пов’язаних з його чутливістю суглобів, зв'язок, тощо, до напружених статичних зусиль і визначених особливих дій притаманних підготовленості спортсменів в спортивних танцях.

Шість занять, що зосереджені на спеціальній танцювальній програмі відповідно цільовим настановам тренувального процесу і змагальної діяльності кожної окремої пари.

Структура і зміст *відновлювальних мікроциклів* ґрунтуються на науково-методичних засадах формування адаптаційних ефектів під впливом ефективної реалізації відновлювальних процесів, які враховують стадії і послідовність реалізації певного алгоритму формування повноцінних адаптаційних тренувальних ефектів. У відновлювальних мікроциклах застосовуються компенсаційні тренування та активний відпочинок (комплексні, чи окремі заняття), а також медико-біологічні засоби відновлення (два-три окремі процедурні заняття).

Концептуальну модель відновлювального мікроциклу, яку було застосовано в експериментальній програмі підготовки представлено в фундаментальній роботі В. Виноградова [9], яку присвячено системному використанню позатренувальних, тренувальних і змагальних засобів підготовки в структурах спортивної підготовки спортсменів високого класу. Наведені методичні підходи систематизовані і застосовані з метою їх

системного використання в структурах підготовки в спортивних танцях, зокрема мова йде про наступні узагальнені аспекти формування відновлювальних періодів (мікроциклів).

В якості прикладу узагальнений зміст такої структури представлено нижче.

Перша стадія відновлення

Триває від завершальної частини тренувального заняття до відходу до сну. Провідним критерієм ефективності є оптимальний сон. Основні завдання – відновлення систем життєзабезпечення організму спортсмена. Основна увага – відновлення ЦНС і периферичних відділів, чутливості хемо та пропріорецепторів опорно-рухового апарату і м'язів спортсменів. Відновлення КРС (кардіореспіраторної системи), периферичного кровообігу.

В цей період застосовуються позатренувальні засоби, переважно медико-біологічного і психологічного впливу. Їхня особливістю є відсутність вираженого «агресивного» характеру впливу.

Друга стадія відновлення

Друга стадія відновлення починається вранці наступного дня після тренувального заняття. Вона починається з активної і завершується пасивною фазою відновлювального періоду.

Основні завдання – стимуляція відновлювальних реакцій: активація ЦНС, її периферичних відділів; КРС, оптимізація реактивних властивостей, за рахунок відновлення чутливості до гіпоксії і гіперкапнії, насичення організму киснем; поповнення запасів глікогену в м'язах.

В цей період активно застосовуються умовно названі «педагогічні» засоби відновлення: компенсаторне тренування, активний відпочинок, відпочинок. Вони можуть бути доповнені (як правило, наприкінці тренувального дня) медико-біологічними засобами відновлення, а саме «агресивні» форми сауни, спортивного масажу, гідро- та вібропроцедури тощо. При наявності певної методичної підтримки, на цій стадії також

показали свою ефективність психологічні засоби відновлення спортсменів. Психологічні засоби відновлення.

Третя стадія відновлення

Третя стадія відновлення, в залежності від ступеню втоми, починається на 2-й (4-й...) день відновлювального мікроциклу. Цільові настанови цієї стадії спрямовані на формування здатності до мобілізації накопиченого функціонального і рухового резерву спортсменів. Активізації високоспеціалізованих факторів готовності спортсменів до напруженого тренування чи «відповідальної» змагальної діяльності.

Головною метою реалізації цієї стадії є відновлення здатності до швидкої, адекватної та в повній мірі реакції організму на тренувальні і змагальні навантаження [9]. Період реалізації стадії, як правило застосовується за 22-24 години до початку інтенсивного тренування, або змагання. Його спрямованість полягає в формуванні апроксимуючих мобілізаційних ефектів передзмагальної чи перед провідної тренувальної підготовки.

Засоби спираються передусім на комбінації позатренувальних механізмів мобілізаційного характеру та змагальних вправ.

Ефективність цього феномену показано в реальних умовах підготовки спортсменів в різних видах спорту.

Контрольні змагання використовуються з метою оцінки змін спеціальної підготовленості і застосування додаткових змагальних впливів на перебіг адаптаційних процесів і закріплення тренувальних ефектів проведених циклів підготовки. Виконуються двічі – перед виконанням програми та після завершення третього відновлюваного мікроциклу. Як правило, використовується метод експертної оцінки, що дає змогу визначити рівень підготовленості спортсменів під впливом експериментальної програми за правилами суддівської оцінки, тієї частину експертного аналізу, яка дозволяє визначити рівень підготовленості спортсменів-танцюристів і структурні зміни підготовленості.

Таким чином відповідні висновки ґрунтуються на наступних науково-практичних наративах, а саме. Представлена експериментальна програма добре структурована на основі раціонального чергування навантаження та відновлення. Необхідну увагу приділено всім провідним видам підготовки, надані умови інтеграції їх ефектів в структури спеціальної підготовленості спортсменів-танцюристів. Засоби і методи оцінки стану спортсменів і їх підготовленості дає змогу об'єктивно визначити ефективність програми, визначити напрями оперативної і поточної корекції тренувального процесу.

Протягом реалізації тренувального мікроциклу аналізували функціональні стани спортсменів-танцюристів, які визначали напрями прийняття оперативних управлінських рішень, щодо реалізації (пролонгації чи корекції) тренувального процесу. До відома приймали наступні стани, які виникали в середні, чи наприкінці тренувальних мікроциклів.

Стани спортсменів-танцюристів, які визначають синергічні підходи до періодизації тренувального процесу

Провідним чинником аналізу, який багато в чому визначає реалізацію синергічного підходу є визначення станів спортсменів-танцюристів, а саме «втома», «хронічна втома», «перевтома».

Критерії наведених станів визначені на методологічному рівні і представлені в спеціальній науковій і науково-методичній літературі в роботах В. Моногарова [37] і В. Платонова [44].

Втома

Втома в процесі м'язової діяльності в спорті, яка не переходить певних меж, фізіологічне, а не патологічне явище, корисне для організму. Робота до стомлення є важливим і необхідним фактором росту тренованості, особливо тоді, коли воно пов'язане з розвитком витривалості (при роботі аеробного та анаеробного характеру) [37, 44].

Втома – особливий вид функціонального стану людини, що тимчасово виникає під впливом тривалої, або інтенсивної роботи і призводить до

зниження її ефективності. Втома проявляється у зменшенні сили та витривалості, погіршенні координації рухів, зростанні витрат енергії при виконанні однієї і тієї ж роботи, уповільненні реакцій та швидкості переробки інформації. Втома відбивається на змінах техніки (на 10-15%) більшою мірою, ніж у рухових діях, що характеризуються величинами сил, швидкостей та прискорень.

Хронічна втома

Хронічна втома – це навколо граничний функціональний стан організму, який характеризується збереженням до початку чергового тренувального чи змагального циклу суб'єктивних та об'єктивних ознак втоми від попередньої роботи, для ліквідації яких необхідний додатковий відпочинок [37, 44]. Основними суб'єктивними ознаками є відчуття втоми перед початком роботи, швидка стомлюваність, дратівливість, нестійкий настрій, об'єктивно при цьому відзначається виражена зміна функцій організму, значне зниження спортивних результатів та поява хибних дій.

При хронічній втомі необхідний рівень спортивної працездатності може підтримуватися лише короткочасно за рахунок підвищення біологічної ціни та швидкого витрачання функціональних резервів організму.

Для ліквідації несприятливих змін функцій організму та збереження спортивної працездатності необхідно усунути порушення режимів тренувань і відновлення, та надати спортсменам додатковий відпочинок. У разі недотримання цих заходів хронічна втома може перейти в перевтому.

Перевтома

Перевтома – це патологічний стан організму, який характеризується постійним відчуттям втоми, млявістю, порушенням сну та апетиту, болями в ділянці серця та інших частинах тіла [37, 44].

Об'єктивними ознаками перевтоми є різкі зміни функцій організму, частина яких виходить за межі нормальних коливань, пітливість, задишка,

зниження маси тіла, розлади уваги та пам'яті, атипові реакції на функціональні проби, які часто не доводяться до кінця.

Головним об'єктивним критерієм перевтоми є різке зниження спортивних результатів та поява грубих помилок під час виконання спеціальних фізичних вправ.

Зниження прямих та непрямих показників працездатності порівняно з вихідними до:

- ✓ 15% свідчить про розвиток в організмі явищ втоми,
- ✓ 16-19% свідчить про наявність хронічної втоми,
- ✓ 20% і більше свідчить про виникнення перевтоми.

Спортсмени з ознаками перевтоми повинні бути усунені від тренувань та змагань та піддані медичній корекції.

Для ліквідації симптомів перевтоми додаткового відпочинку недостатньо, потрібне застосування спеціальних програм відновлення, в окремих випадках застосовується спеціальне лікування.

Узагальнені чинник, які визначають напрями корекції і перерозподіл тренувальних навантажень в тренувальному процесі спортсменів-танцюристів представлені в таблиці 4.4.

Варіації тренувального процесу залежно від дози та ефекту впливу навантаження в мікроциклі і мезоциклі, з фокусом на відновлення після втоми.

Таблиця 4.4 – Чинники, які визначають напрями корекції і перерозподіл тренувальних навантажень

Стан спортсменів	Варіації тренувального процесу на основі «доза–ефект» впливу навантаження в мікроциклі і мезоциклі	
	Вплив навантаження	Варіації дій
1	2	3
Втома – відновлення	Позитивний короткостроковий ефект	Підстави для виконання наступного тренувального циклу навантаження – відновлення

Продовження таблиці 4.4

1	2	3
Втома – відновлення уповільнено	Кумулятивний ефект одного ТМ	Варіант один (в середині ТМ) – компенсаційне тренування і відпочинок протягом доби. Варіант два (наприкінці ТМ) – компенсаційне тренування, активний відпочинок, відпочинок протягом двох діб.
Хронічна втома – невідновлення	Кумуляція ефектів двох ТМ	Застосування відновлювального мікроциклу – три доби.

Втома – відновлення (позитивний короткостроковий ефект). Під час цього періоду тренувальний процес характеризується тим, що після відновлення спортсмен готовий до виконання наступного тренувального циклу навантаження та відновлення. Це відновлення дозволяє виконати тренування з позитивним ефектом, який може сприяти подальшому прогресу.

Втома – відновлення уповільнено (кумулятивний ефект одного тренувального мікроциклу). У цьому випадку тренувальний процес займає більше часу для відновлення. Існують два варіанти варіацій дій:

Варіант один (в середині ТМ): Проводиться компенсаційне тренування та відпочинок протягом доби.

Варіант два (наприкінці ТМ): Проводиться компенсаційне тренування, активний відпочинок та відпочинок протягом двох діб.

Хронічна втома – невідновлення (кумуляція ефектів двох ТМ): у разі хронічної втоми, коли організм не відновлюється після двох тренувальних мікроциклів, необхідно застосувати відновлювальний мікроцикл. Це дозволяє дати організму достатній час для повного відновлення — три доби.

Узагальнюючи, таблиця демонструє важливість правильного підходу до варіацій навантаження і відновлення для досягнення оптимальних результатів в тренувальному процесі.

Перший стан умовно названо «втома – відновлення». Він відбирав адекватні ефекти тренувальних занять, обраних засобів і виконаного навантаження. Реалізація цієї «структури» свідчить про ефективність тренувального процесу і формування короткострокових і кумулятивних адаптаційних (тренувальних) ефектів. Нормативні параметри відновлення дають підстави для продовження програми мікроциклу.

Другий стан умовно названо «втома – відновлення уповільнено». Цей стан має обмеження наступного тренувального навантаження. В залежності від періода тренувального мікроцикла є необхідність застосування одного (між заняттями) чи двох (між ТМ) відновлювальних днів.

Третій стан умовно названо «хронічна втома – невідновлення». Наявність відповідних ознак стану потребує проведення повноцінного відновлювального мікроциклу. Це стан виникає наприкінці другого ТМ першого – третього мезоциклу.

Результати аналізу представлені в таблиці 4.5.

Наведені дані показують більший приріст працездатності в порівнянні з минулим роком, коли програмування тренувального процесу відбувалось тільки шляхом системного підходу, корекції тренувального процесу не відбувалось. На відміну від попереднього дослідження покращення відбулось в обох групах. Але в групі В мали збільшені кількісні показники ефективності змагальної діяльності ніж в групі А.

В таблиці простежується чітка тенденція до збільшення оцінки виконання всіх танців стандартної (європейської) програми змагань. При тому, що у спортсменів-танцюристів групи В така тенденція і власне суттєве збільшення ефективності танцювання виразно значно більше.

Таблиця 4.5 – Оцінка спеціальної підготовленості спортсменів-танцюристів (n=24)

Статистика	Фінал змагання (симуляція стандартної програми)											
	До виконання програми						Після виконання програми					
	Позитивні оцінки (середня 1-5 танцю)					Середня оцінка п'яти танців	Позитивні оцінки (середня 1-5 танцю)					Середня оцінка п'яти танців
	1	2	3	4	5		1	2	3	4	5	
Група А (n=12)												
$\bar{x}$	57,3	50,2	43,5	44,3	35,1	*46,1*	62,0	58,0	51,5	49,0	41,0	*52,3*
Me	57,4	50,1	43,6	44,3	35,1	*44,4*	62,0	58,4	51,5	49,0	41,1	*51,5*
Q1	56,9	49,9	43,1	43,9	34,8	*43,1*	61,3	56,8	51,1	48,4	40,7	*48,4*
Q3	57,9	50,2	43,9	44,7	35,3	*50,2*	62,7	58,9	52,1	49,9	41,4	*58,9*
IQR	1,0	0,3	0,8	0,8	0,6	*7,0*	1,3	2,1	1,0	1,5	0,7	*10,5*
Група В (n=12)												
$\bar{x}$	54,1	53,3	43,4	43,3	35,5	*45,9**	69,1	66,0	57,4	50,9	47,0	*58,1**
Me	54,2	53,4	43,5	43,3	35,9	*43,9*	69,4	65,9	57,5	51,1	47,1	*57,5*
Q1	53,7	52,9	43,4	43,0	35,0	*42,6*	68,5	65,6	57,0	50,8	46,4	*50,8*
Q3	54,5	53,8	43,8	44,1	36,3	*53,5*	69,9	66,8	58,0	51,4	47,4	*66,6*
IQR	0,9	0,9	0,4	1,1	1,3	*10,9*	1,5	1,2	0,9	0,6	1,0	*15,8*

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

Представлені дані підтверджують викладені в сучасній літературі зі спортивних танців висновки, що системна організація тренувального процесу на основі врахування закономірностей течії адаптаційних процесів під впливом спеціально підібраних напружених фізичних навантажень мають суттєві впливи на рівень підготовленості спортсменів-танцюристів. Провідним механізмом реалізації цього процесу є поєднання засобів функціональної та технічної підготовки, що сприяє збільшенню загального рівня майстерності кваліфікованих спортсменів у спортивних танцях. В даному дослідженні показано, що одним із вагомих факторів реалізації процесу є оптимізація періодизації тренувального процесу, яка ґрунтується на раціональному співвідношенні навантаження і втоми. Використання цього

принципу є провідним наративом сучасно теорії спорту [44] і теорії підготовки спортсменів у спортивних танцях [150].

Наукова новизна даного дослідження полягає в використанні принципів застосування оперативного і поточного управління тренувальними навантаженнями на основі визначення ефективності застосування цілісних структурних компонентів «втома–відновлення»; «втома–повільне відновлення», «хронічна втома– невідновлення». Констатація кожного із наведених станів дає підстави для прийняття оперативного, чи поточного управлінського рішення до структурних змін тренувального процесу для корекції стану спортсменів, збільшення ефективності впливу навантаження та формування відповідних адаптаційних (тренувальних) ефектів під час відновлювального періоду. Осмисленість цього процесу дає можливості застосування комплексного системного і синергічного підходу відповідно оцінки ефективності виконаних навантажень і якості відновлювальних реакцій.

Все це надає нові можливості періодизації тренувального процесу з використанням цілісних структур управління тренувальними і змагальними навантаженнями, а саме «контроль – моделювання – програмування» підготовки в спортивних танцях. Цей факт формує відповідні перспективи дослідження в цьому напряму.

Висновки до розділу 4

Періодизація тренувального процесу ґрунтується на системному і синергічних підходах до побудови і реалізації тренувального процесу. Форми організації (побудови) тренувального процесу спортсменів-танцюристів підпорядковані узагальним принципам теорії спорту, біології спорту, підготовки спортсменів в спортивних танцях, які ґрунтуються на закономірностях формування адаптаційних (тренувальних) ефектів в суворій відповідності побудови мікро, мезо і макро структур тренувального процесу.

Механізмом формування адаптаційних ефектів є раціональна побудова тренувального процесу на основі застосування цілісних структур «втома–відновлення», «втома–повільне відновлення», «хронічна втома–невідновлення» в мікро і мезоциклах підготовки спортсменів-танцюристів.

Це підтверджено реалізацією двох програм підготовки, які застосовують спортсменів-танцюристів в процесі підготовки до головних змагань.

Перша програма, умовно названа «узагальненою моделлю спеціальної підготовки» відповідає дидактичним нормам періодизації тренувального процесу, біологічним закономірностям формування тренувальних ефектів на основі короткострокових і довгострокових адаптаційних реакцій спортсменів-танцюристів в умовах спеціальної підготовки. Реалізація програми збільшило інтегральний рівень спеціальної підготовленості на 6,91 % за критеріями суддівської оцінки. При цьому рівень індивідуальних відмінностей зберігався достатньо високим.

Побудова програми використовує системний підхід до програмування тренувального процесу спортсменів, включаючи системну організацію як тренувальних, так і відновлювальних цілісних періодів підготовки.

В процесі реалізації програми відбувається поступове збільшення акценту на технічну підготовку, що свідчить про позитивну адаптацію спортсменів до інтенсивних змагальних навантажень. Відновлювальні мікроцикли забезпечують регенерацію організму та підтримання високого рівня працездатності. Регулярне тестування дозволяє оцінити ефективність програми та динаміку розвитку спортсменів.

Підвищення рівня спеціальної підготовленості пари відбулось завдяки реалізації системного підходу в основній дослідницькій групі спортсменів-танцюристів. Але, звертає на себе увагу збільшення діапазону індивідуальних відмінностей, що свідчить про різну ступінь впливу програми на пари спортсменів-танцюристів.

Це надало підстави для пошуку шляхів оптимізації тренувального процесу на основі індивідуальної корекції тренувального процесу. Це було

реалізовано на основі застосування синергічного підходу, який передбачає зміни засобів тренування відповідно стану спортсменів-танцюристів. До уваги приймали ознаки станів «втоми», «хронічної втоми» і «перевтоми», які стали підґрунтям прийняття визначених рішень на рівні оперативного і поточного управління тренувальними навантаженнями.

В даному варіанті реалізації експериментальної частини дослідження спортсмени-танцюристи групи «А» виконали програму підготовки апробовану раніше, спортсмени групи «В» виконали програму з використанням синергічного підходу, який передбачав реалізацію певних функцій програмування тренувального процесу, а саме вибору оптимальних дій відповідно поточного стану спортсменів-танцюристів. Власне, перша програма, яку виконали спортсмени групи «А» основана на системному стабільному використанні циклів, тренувальних занять, мікроциклів і мезоциклів. Друга програма, яку виконали спортсмени групи «В» ґрунтується на синергічному ефектів тренувальних занять, а саме «втома–відновлення», «втома–повільне відновлення», «хронічна втома– невідновлення» в мікро і мезоциклах підготовки спортсменів-танцюристів.

В результаті реалізації першої програми працездатність спортсменів-танцюристів групи «А» збільшилась 13,45%, другої програми – групи «В» 26,58%.

Результати дослідження представлені в роботах автора [54, 55].

РОЗДІЛ 5
АНАЛІЗ ТА ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Згідно даних класичної і сучасної літератури з теорії спорту [44], теорії спортивних танців [150] побудова тренувального процесу, яка ґрунтується на законах адаптації організму до напружених фізичних навантажень є суттєвим резервом підвищення функціональних і рухових резервів спортсменів в будь якому виді спорту.

За основу прийняті методологічні положення, які визначають функціональні резерви в якості фундаментальної основи вдосконалення всіх видів підготовленості в спорті, зокрема в танцювальному спорті. Опираючись на закономірності перебігу адаптаційних короткострокових і довгострокових адаптаційних процесів є всі підстави сформувати структури тренувального процесу враховуючи провідні чинники спортивної підготовки, а саме календар змагань, вид спорту, вид змагань, вік, кваліфікація тощо. Є цілком достовірні дані, які підтверджують, що наведені принципи мають суттєві впливи на організацію тренувального процесу спортсменів-танцюристів [12].

В загальному вигляді періодизація тренувального процесу полягає у розподілі тренувань на різні етапи з урахуванням циклів високих і низьких навантажень. Це дає можливість організму спортсмена поступово відновлюватися після інтенсивних фізичних зусиль, адаптуватися до навантажень і запобігти розвитку перевтоми чи перенавантаження. Періодизація допомагає максимізувати ефективність тренувань, забезпечуючи поступовий прогрес і зменшуючи ризик травм. Головне, періодизація забезпечує реалізацію провідного чинника, який впливає на досягнення тренувальних і змагальних ефектів, а саме коли навантаження розглядається в якості стимулу до адаптаційних перетворень, а період відновлення – процес формування адаптаційних, власне тренувальних ефектів.

Згідно сучасним науковим і методичним наративам періодизація підготовки підпорядкована оптимізації цих процесів на рівні оперативного, поточного і етапного управління. На її основі формують макроцикли (довгострокове планування), мезоцикли (середньострокові періоди, що тривають кілька тижнів чи місяців) та мікроцикли (короткострокові етапи, зазвичай тижневі тренувальні цикли) [44, 102, 103]. Кожен етап тренування має свою специфіку і фокусується на різних аспектах підготовки. Зміна інтенсивності тренувального процесу дозволяє досягти оптимального результату, даючи організму достатньо часу для відновлення та адаптації.

Узагальнені принципи побудови тренувального процесу добре відомі і широко представлені в спеціальній літературі, в тому числі в спортивних танцях [150]. Констатуємо, що теперішній час в спортивних танцях сформовано загальну систему організації тренувального процесу. Вона ґрунтується відповідно до календаря змагань. Вона складається с чотирьох макроциклів. За даними дисертаційного дослідження ці макроцикли мають виразну різну структуру і потребують застосування різних підходів до їх побудови відповідно насиченості підвідних, проміжних і головних змагань, періодів між ними і періодів, відведених на спрямовану тренувальну підготовку.

В зв’язку з цим в системі науково-методичного забезпечення спортивних танців представлено системний підхід до побудови річного циклу підготовки. M. Wyon, G. Allard [150] розробили узагальнений підхід до річної періодизації тренувального процесу спортсменів-танцюристів високого класу. Він ґрунтується на побудові чотирьох макроциклів. Важливим є формування системного підходу до організації спортивної підготовки, що дає підстави для подальшого визначення певних проблем періодизації спортивної підготовки. В цій роботі та в інших роботах проблемою є велика ступінь детермінованості структур тренувального процесу. В процесі побудови акценти зроблені на розвитку фізичних якостей. Посилання на функціональне забезпечення тренувального процесу в спортивних танцях вкрай обмежено. В зв’язку з цим

значно обмежено використання адаптаційних закономірностей побудови тренувального процесу.

В даному дисертаційному дослідженні показано, що відносно системне застосування загальних принципів функціональної підготовки позитивно впливає на спеціальну підготовленість пари. В даному випадку мова йде про функціональну спрямованість навантажень та побудову цілісних структур, які ґрунтуються на цілісних сформованих циклах «навантаження – відновлення» на рівні композицій окремих тренувальних занять, мікроциклів, мезоциклів і макроциклів підготовки.

Разом з тим, проведені дослідження показали, що системна періодизація тренувального процесу є важливим чинником вибору *стратегії* спеціальної підготовки. Водночас реалізація другого етапу експериментальної частин дослідження виявила і обґрунтувала необхідність вибору специфічних для поточної стратегії, а саме *тактики* спортивної підготовки методичних підходів. Мова йде про синергічні підходи, які дозволяють на оперативному чи поточному рівні змінити програму тренування і обрати більш якісний шлях відповідно поточному стану спортсменів. Можливості реалізації такого підходу були реалізовані на основі визначення впливу навантаження на ступінь втоми, хронічної чи перевтоми, станів, які супроводжують спортсменів протягом всіх етапів системного тренування. Застосування цього принципу дозволили стимулювати найбільші позитивні зсуви спеціальної підготовленості спортсменів-танцюристів під впливом спеціально спланованої програми підготовки і застосування методичних підходів до її корекції.

У процесі дослідження було отримано три групи даних – дані, які доповнюють і підтверджують наявні уявлення та абсолютно нові.

Дані, які підтверджують:

Ефективне функціональне забезпечення періодизації тренувального процесу, сприяє збільшенню рівня спеціальної підготовленості, демонстрації артистичної і хореографічної майстерності в варіативних умовах змагальної

діяльності, високого темпу і розвинення втоми [7, 13, 20, 196, 50]. В роботі показано, що формування спеціалізованої функціональної спрямованості програм з фізичної підготовки сприяє розвитку високоспеціалізованих рухових якостей спортсменів-танцюристів.

Підтверджувальними є дані, про системні чинники побудови тренувального процесу кваліфікованих спортсменів у спортивних танцях з урахуванням календаря головних змагань протягом року [4, 26, 42, 150]. В роботі показано, що системні чинники побудови тренувального процесу ґрунтуються на урахуванні процесів втоми – відновлення, аналізу станів втоми, хронічної втоми, перевтоми.

Підтверджувальними є дані про специфіку побудови тренувального процесу на основі перебігу короткострокових і довгострокових адаптаційних реакцій спортсменів. Показано, що реалізація принципів періодизації відбувається на основі формування короткострокових тренувальних ефектів композицій тренувальних занять і довгострокових ефектів в разі їх кумуляції в мікроциклах і мезоциклах підготовки кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у спортивних танцях.

Дані, які доповнюють:

Про побудову тренувального процесу кваліфікованих спортсменів у спортивних танцях з урахуванням системних і синергічних підходів. В даній дисертаційній роботі показано, що стратегія підготовки в спортивних танцях ґрунтується на системному підході до побудови тренувального процесу на основі аналізу календаря, щільності підвідних, проміжних і головних змагань, періодів тренувального процесу без змагальної діяльності. Обґрунтовано, показано, що тактичні варіації періодизації на рівні композицій тренувальних занять, мікроциклів і мезоциклів потребують застосування синергічних підходів в процесі формування програм підготовки в тренувальних і змагальних циклах.

Доповнені дані про загальні і специфічні засоби і методи функціональної підготовки в видах спорту, які поєднують спорт і мистецтво [12, 49, 50, 51]. В

роботі мова йде про принципи побудови тренувального процесу з урахуванням високоспеціалізованої функціональної спрямованості навантажень, а саме на розвиток нейродинамічних властивостей, реакції кардіореспіраторної системи і опорно рухового-апарату. Особливу увагу приділено плануванню спеціальних засобів відновлення і стимуляції працездатності спортсменів-танцюристів в мікро і мезо структурах тренувального процесу.

Абсолютно нові дані:

✓ уперше розкриті сучасні підходи до побудови тренувального процесу кваліфікованих спортсменів в спортивних танцях з урахуванням перебігу короткострокових і довгострокових адаптаційних тренувальних ефектів в мікро, мезо і макроструктурах річного циклу підготовки. В дисертаційній роботі мова йде про формування цілісних структур «навантаження – відновлення» на рівні оперативного і поточного управління в процесі побудови композицій тренувальних занять, мікро і мезоциклів підготовки спортсменів-танцюристів.

Уперше структурні компоненти тренувального процесу систематизовані відповідно періодизації підготовки і календаря змагань. В роботі показано, що провідним трендом вдосконалення системи побудови тренувального процесу в спортивних танцях є відповідність цільових настанов тренувального процесу розкладу (календарю) головних змагань року.

✓ Уперше розроблено і впроваджено концептуальну модель програми спеціальної підготовки спортсменів-танцюристів на основі модуляції цілісних структур «навантаження – відновлення» на рівні оперативного, поточного і етапного управління на рівні оперативного, поточного і етапного управління тренувальними і змагальними навантаженнями протягом року. В дисертаційному дослідженні представлено зміст тренувального процесу протягом 70 днів, структуру якого було підпорядковано певній композиції тренувальних занять, мікроциклів і мезоциклів і прив’язаних до них періодів відновлення.

Вперше застосовані принципи системного і синергічного підходів до реалізації програми спеціальної підготовки. Синергічний підхід реалізовано на основі визначення стану спортсменів-танцюристів під впливом виконання програми тренувального заняття. Напрями підготовки визначали відповідно стану втоми, хронічної втоми, перевтоми.

Вперше розроблені рекомендації щодо реалізації системного і синергічного підходів в процесі побудови тренувального процесу спортсменів-танцюристів високої кваліфікації на основі комплексного вдосконалення видів підготовленості спортсменів-танцюристів. В роботі показані можливості побудови тренувального процесу з урахуванням композицій тренувальних занять визначеної функціональної спрямованості в процесі вдосконалення фізичної, технічної і артистичної підготовки.

Перспективним напрямом дослідження є вдосконалення побудови тренувального процесу на основі періодизації змагальних і відновлювальних мікроциклів, формування на їх основі змагальних мезоциклів і макроциклів відповідної спрямованості.

Результати дослідження представлені в роботах автора [54, 55].

ВИСНОВКИ

1. Аналіз даних спеціальної літератури і джерел інтернет свідчить про резерви вдосконалення спеціальної підготовки спортсменів, які спеціалізуються в спортивних танцях в стандартній (європейській) програмі. Проблемою є відсутність науково-обґрунтованих підходів до побудови тренувального процесу на основі інтеграції видів підготовки фізичної, технічної, хореографічної, артистичної, психологічної, тощо. Доведено, що інтегруючим чинником вдосконалення видів підготовки є закономірності біологічної адаптації спортсменів-танцюристів до тренувальних і змагальних навантажень. Ключовим механізмом реалізації цього принципу є формування цілісних взаємопов'язаних структур композицій тренувальних занять, мікроциклів, мезоциклів і макроциклів.

2. Стратегія побудови річного циклу ґрунтується на визначені чотирьох макроциклів, які відрізняються змістом, спрямованістю, щільністю календаря і часом відведеним для тренувальної роботи. Виявлено макроцикли наступного змісту і спрямованості: тренувальний макроцикл, який включає тренувальні мікроцикли і проміжні (підвідні) змагання, тренувально-змагальний макроцикл – тренувальні мікроцикли і головні змагання; змагальний макроцикл – всі види змагальних і підвідних мікроциклів, макроцикл підготовки до головного змагання року. Раціональна побудова тренувального процесу протягом року передбачає кумуляцію ефектів тренувальних макроциклів за рахунок реалізації тренувальних і змагальних стимулів короткострокової і довгострокової адаптації.

3. Функціональні можливості спортсменів-танцюристів є підґрунтям успішності пари. Побудова тренувального процесу спортсменів-танцюристів ґрунтується на формуванні цілісних структур «навантаження-відновлення», спрямованих на досягнення адаптаційних

(тренувальних) ефектів композицій тренувальних занять, мікро і мезо структур тренувального процесу.

4. Модель періодизації тренувального процесу розроблено і реалізовано в якості програми спеціальної підготовки до головних змагань проятгом 70 днів. Застосування системного і синергічного підходів дозволило розробити цілісну структуру програми і визначити шляхи її модифікації відповідно змісту і цільовим настановам визначеного макроциклу.

5. Структура тренувального процесу включає наступні етапи. Підготовчий етап: перший тренувальний мікроцикл (1-7 дні) з акцентом на розвиток нейродинамічних функцій, кардіореспіраторної системи та опорно-рухового апарату. Відновлювальний мікроцикл (8-10 дні) містить три фази відновлення: відновлення життєзабезпечення організму, стимуляція відновлювальних реакцій, відновлення працездатності. Основний тренувальний період: тренувальні мікроцикли чергуються з відновлювальними мікроциклами. У кожному циклі поступово змінюється спрямованість підготовки: Перший цикл: 50% – технічна, 10% – хореографічна, 40% – фізична. Другий цикл: 60% – технічна, 10% – хореографічна, 30% – фізична. Третій цикл: на завершальному етапі технічна підготовка збільшується до 70%, тоді як фізична зменшується до 20%. Завершальний етап: заключне тестування (67-й день), відпочинок після тренувального циклу (68-70 дні).

6. Ефективність програми показано за збільшенням середньої оцінки виконання кожного танцю і середньої оцінки виконання стандартної (європейської) програми змагань. В основній групі підвищення інтегральної оцінки змагальної діяльності відбулось на 6,91%, в контрольній на 1,83%. Відзначено загальну тенденцію до збільшення діапазону індивідуальних відмінностей в основній і контрольній групах спортсменів-танцюристів.

7. Експериментальну програму розроблено на основі узагальненої моделі спеціальної підготовки спортсменів-танцюристів. Принципові відмінності стосувались використання системного і синергічного підходів періодизації тренувального процесу, які застосували дві окремі групи. Системний підхід не передбачав зміни програми підготовки і ґрунтувався на загальних засадах періодизації тренувального процесу. Синергічний підхід ґрунтувався на застосуванні оперативного і поточного управління тренувальним процесом, який передбачав визначені зміни навантаження відповідно стану спортсменів-танцюристів пари.

8. Показано більш високу ефективність спеціальної програми підготовки застосовану на основі синергічного підходу. За показниками ефективності змагальної діяльності спортсмени-танцюристи, які використовували тренувальну програму на основі системного підходу збільшили свої показники на 13,45%, на основі синергічного підходу – на 26,58%.

9. Доведено, що ефективна побудова тренувального процесу протягом річного циклу підготовки ґрунтується на періодизації тренувального процесу і змагальної діяльності за рахунок системного і синергічного підходу. Системний підхід формує загальні структури спеціальної підготовки на основі використання закономірностей реалізації стимулюючих ефектів тренувального процесу чи змагальної діяльності, синергічний дозволяє визначити індивідуальні шляхи корекції тренувального процесу. Послідовність реалізації програми підготовки полягає в застосуванні системного підходу на першій стадії річного циклу, далі – формування тренувальних ефектів відбувається на основі використання тренувальних і змагальних стимулів функціональних можливостей, в завершальній фазі підвищення ефективності змагальних дій відбувається на програмному рівні з використанням синергічних підходів. У спортсменів-танцюристів загальний приріст показників змагальної діяльності протягом року відбувся на рівні 23,93%.

Перспективним напрямом дослідження є вдосконалення побудови тренувального процесу на основі періодизації змагальних і відновлювальних мікроциклів, формування на їх основі змагальних мезоциклів і макроциклів відповідної спрямованості.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

ВИДИ ПІДГОТОВКИ В СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ І ФАКТОРИ ЇХ РЕАЛІЗАЦІЇ В СТРУКТУРАХ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНІВ-ТАНЦЮРИСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Побудова тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації в спортивних танцях ґрунтується на різних наукових підходах та тенденціях, які враховують специфіку цієї дисципліни.

Врахування особливостей змагального календаря під час побудови річної підготовки є ключовим елементом для досягнення високих спортивних результатів, оскільки змагальні дати визначають основні періоди пікових навантажень та відновлення в тренувальному циклі. У спортивних танцях, як і в інших видах спорту, основний акцент в підготовці робиться на максимальну фізіологічну і технічну готовність до головних змагань, що відбуваються протягом року. Зазначений календар дозволяє коригувати тренувальні об'єми, інтенсивність навантажень, а також адаптувати тренувальний процес до специфічних умов кожного змагання.

Врахування змагального календаря дозволяє побудувати ефективну стратегію з точки зору макроциклічного планування. Пікові змагання, як правило, мають велике значення для спортсмена, тому важливо спланувати тренувальний процес таким чином, щоб спортсмен досягав максимальної форми саме до цих змагань, що передбачає використання передзмагальних мезоциклів з акцентом на вдосконалення технічних і артистичних аспектів. Водночас, після основних змагань, повинні бути передбачені періоди відновлення, що дозволяють зняти накопичену втомленість і відновити функціональні системи організму.

Змагальний календар також визначає необхідність коригування інтенсивності тренувань в різні періоди року. В періоди між змаганнями тренування можуть включати інтервальні мезоцикли для розвитку

витривалості, сили, а також технічної майстерності, в той час як в безпосередній передзмагальний період акцент зміщується на спеціалізовану підготовку, зниження загальних навантажень і оптимізацію часу для відновлення. Це дозволяє мінімізувати ризик перевтоми і підготувати спортсмена до високих вимог змагальних умов, де важливими є як технічне виконання, так і емоційна стабільність.

Річна підготовка спортсменів у спортивних танцях потребує ретельно спланованого циклічного підходу до тренувань, що включає використання концепцій макроциклів та мікроциклів. Цей підхід забезпечує систематичний розвиток спортсмена, сприяючи досягненню пік-форми до головних змагань року, які є вирішальними для танцівника. Важливим є чітке планування етапів тренувального процесу, що враховує періоди високих навантажень і відновлення.

Макроцикл є основним річним тренувальним планом, що складається з кількох етапів, або мезоциклів, кожен з яких має свої завдання і мету. Річний макроцикл в спортивних танцях включає підготовчий, основний, передзмагальний та відновлювальний мезоцикли. Перший етап, підготовчий мезоцикл, має на меті створення фізичної основи для подальших тренувань. На цьому етапі танцівники працюють над розвитком загальної фізичної підготовленості, зокрема витривалості, сили, гнучкості та координаційних якостей. Особлива увага приділяється роботі над технічними елементами танцю.

Наступний етап, основний мезоцикл, є найбільш інтенсивним. Це період, коли спортсмен активно працює над удосконаленням танцювальних комбінацій, складних елементів (повороти, оберти, фігури) і підвищенням рівня взаємодії між партнерами. Тут важливу роль відіграє психологічна підготовка, зокрема тренування стрес-менеджменту і розвитку впевненості. Оскільки змагання з танців проходять у конкурентних умовах, спортсмен має бути здатним функціонувати під психологічним тиском, що вимагає спеціалізованої роботи в цьому напрямку.

Передзмагальний мезоцикл до головних змагань спрямований на досягнення пікової форми до виступу. В цей час тренування фокусуються на точному виконанні танцювальних програм і вдосконаленні техніки, синхронності рухів і правильної взаємодії між партнерам, а також відповідної емоційної виразності. Психологічне налаштування також є важливим елементом цього періоду, оскільки спортсмен має навчитися знижувати рівень тривожності і підвищувати концентрацію під час виступу. Тренувальний процес в цей період передбачає зниження загальних навантажень з одночасним фокусуванням на специфічних аспектах виконання танцювальних програм. Під час цього етапу основна увага приділяється вдосконаленню технічних аспектів і підготовці до специфічних умов змагань. Зниження навантажень дозволяє спортсмену уникнути перевтоми, зберігши енергію для виступу. Водночас тренування стають більш спеціалізованими, з акцентом на точне виконання технічних елементів, плавність переходів між частинами програми та оптимізацію синхронності рухів у парі. Замість загальної фізичної підготовки, на цьому етапі тренування зосереджуються на спеціальній фізичній та технічній підготовці.

Одним із важливих аспектів передзмагального мезоциклу є підготовка до специфічних умов змагань. Це включає імітацію реальних змагальних умов під час тренувань, де спортсмени виконують свої програми, що відповідають умовам змагальної діяльності. Важливо працювати над точним чітким дотриманням ритму та часу виконання програм, щоб уникнути передчасного стомлення. Такі тренування наближають спортсменів до реальних умов виступу, що дає можливість зменшити психологічне навантаження на змаганнях і виступати з максимальним ефектом.

Крім того, на етапі передзмагального мезоциклу важлива робота над деталями виконання танцювальних програм. В цей період акцент ставиться на корекцію технічних недоліків, таких як точність виконання складних елементів або рухів, а також на відпрацювання плавності переходів між

різними частинами програми. Це включає роботу над покращенням силових, гнучких і витривалих якостей танцівника, що дозволяє виконувати танець більш вільно та органічно. Важливо також на цьому етапі поліпшити синхронність танцювальної пари, досягти максимальної злагодженості рухів, що є вирішальним фактором під час оцінки виступу. Здійснення цих корекцій дозволяє максимально реалізувати потенціал танцівника та зменшити ймовірність помилок під час виконання програми змагань.

Після основних змагань настає етап відновлення, що є частиною відновлювального мезоциклу. Цей період передбачає зниження інтенсивності тренувань та використання методів відновлення — масажів, фізіотерапії, легких фізичних вправ, а також роботи над емоційним відновленням. Важливо, щоб після інтенсивних навантажень спортсмен мав можливість відновити свої сили як фізично, так і психологічно, що дозволяє зберегти мотивацію для подальших тренувань.

Мікроцикл, у свою чергу, є коротшим періодом. Це основний етап для планування конкретних завдань для кожного тренування в рамках одного тижня, або двох. У спортивних танцях мікроцикл орієнтований на розвиток специфічних танцювальних навичок, таких як удосконалення технічних елементів (ліній, обертів, фігур), покращення фізичних кондицій (координації, сили, витривалості) та вдосконалення взаємодії рухів між партнерами. Мікроцикл також включає роботу над хореографією, відпрацюванням синхронності в парі, що є важливими аспектами успішного виконання танцювальної програми на паркеті.

Планування мікроциклів у спортивних танцях передбачає ретельну структуризацію тренувального процесу, що дозволяє включати різні етапи підготовки: від базової фізичної підготовки до спеціалізованих тренувань з акцентом на техніку та стратегію виконання танцювальних програм . Кожен мікроцикл повинен бути орієнтований на конкретне завдання, яке визначається на певному етапі підготовки спортсмена. Зазвичай, у спортивних танцях, мікроцикли включають різні види навантажень, які поєднують

фізичну підготовку та спеціальну роботу над технікою виконання танцювальних елементів.

Зокрема, втягуючі мікроцикли можна застосовувати на початковому етапі підготовки, або після тривалих змагальних перерв. Цей тип мікроциклів дозволяє поступово адаптувати організм до більших навантажень, що характерно для спортивних танців, і включає вправи на вдосконалення основних фізичних якостей, таких як координація, витривалість і сила. Це можуть бути легкі аеробні та спеціально-підготовчі вправи, робота з розтягуванням.

Ударні мікроцикли важливі під час інтенсивної підготовки до змагань, коли спортсмен потребує високих навантажень для досягнення технічної майстерності та підвищення фізичних можливостей. Це можуть бути цикли, в яких акцент робиться на виконання складних технічних елементів танцю з високою інтенсивністю. Для спортсменів-танцюристів цей тип мікроциклів повинен включати інтенсивні тренування з виконанням танцювальних програм в умовах, наближених до змагальних, з додаванням вправ, які ускладнюють їх виконання. Наприклад, можна включити виконання програм в обмеженому просторі, або з перешкодами, виключення аналізатору зору у партнерки за допомогою спеціальних пов’язок, або тренування з підвищеними вимогами до техніки виконання рухів під час стомлення.

Підвідні мікроцикли застосовуються для підготовки до безпосередніх змагань. Вони зазвичай включають в себе специфічні тренування, спрямовані на вдосконалення техніки виконання танців, поліпшення координації та психологічної стійкості. Важливим аспектом в підготовці спортсменів-танцюристів до умов змагань, є робота над адаптацією до специфічних тренувальних навантажень, а також корекцію психологічного настрою для підвищення впевненості на змагальному майданчику.

Змагальні мікроцикли, в свою чергу, плануються в безпосередній близькості до змагань і включають тренування, максимально наближені до

умов, які будуть на змаганнях. Це може бути повторення танцювальних програм в умовах часу, тренування з акцентом на фізичну витривалість і техніку виконання на помірному рівні інтенсивності.

Також важливо враховувати відновлювальні мікроцикли, які застосовуються після важких тренувань або змагань. Відновлення є важливим аспектом тренувального процесу в танцях, оскільки інтенсивні тренування можуть призвести до перевтоми м'язів. Відновлювальні мікроцикли включають вправи на розтягування, легкі кардіо навантаження та фізіотерапевтичні методи відновлення, що дозволяють уникнути травм і зберігати працездатність танцюриста.

При побудові мікроциклів для спортивних танців необхідно враховувати всі аспекти тренувального процесу, включаючи кількість тренувальних днів, величину навантаження, час на відновлення, а також різні види тренувальних впливів. Важливо дотримуватися принципу чергування інтенсивних і відновлювальних тренувань, оскільки це дозволяє уникнути перевтоми і сприяє досягненню максимальної ефективності тренувань. Наприклад, після трьох днів важких тренувань (з великою інтенсивністю і технічними вимогами) слід проводити один, або два дні відновлення, де навантаження будуть знижені, але організм отримає можливість відновити енергетичні ресурси та підготуватися до нових інтенсивних тренувань.

Негативна взаємодія між різними типами тренувальних навантажень також повинна враховуватися. Наприклад, після великої аеробної роботи не варто відразу проводити важкі анаеробні тренування, оскільки це може зменшити ефективність обох видів навантажень. Тому важливо планувати тренування таким чином, щоб різні види навантажень не взаємодіяли негативно, а навпаки, доповнювали один одного, створюючи умови для оптимального розвитку фізичних та технічних якостей.

Таким чином, річна підготовка спортсменів у спортивних танцях побудована на чіткій циклічності, що дозволяє поєднувати інтенсивні

тренування з періодами відновлення і відпочинку. Така структура підготовки дає можливість системно вдосконалювати фізичну, технічну та психологічну підготовленість, забезпечуючи поступовий прогрес танцівника і досягнення високих результатів на змаганнях. Водночас, правильно організовані цикли тренувань мінімізують ризики перевантажень і травм, що є важливим для довгострокового розвитку в спортивних танцях.

Індивідуалізація тренувального процесу є одним із основних принципів побудови ефективної тренувальної програми для спортсменів високої кваліфікації, зокрема в таких дисциплінах, як спортивні танці. Це поняття включає створення спеціалізованих планів тренувань, які враховують унікальні фізіологічні, психологічні, технічні та тактичні особливості кожного спортсмена. Індивідуалізація тренувального процесу базується на наукових принципах адаптації організму до фізичних навантажень, що дозволяє оптимізувати результати без перевантаження та ризику виникнення травм.

Основним завданням індивідуалізації є досягнення максимальної ефективності тренувального процесу шляхом врахування біологічних та психофізіологічних характеристик спортсмена, зокрема його віку, статі, рівня підготовленості, генетичних факторів, типу нервово-м'язових реакцій і специфічних потреб у кожному окремому етапі спортивної кар'єри. Наприклад, висококваліфіковані танцюристи можуть мати різні фізіологічні здібності щодо витривалості, сили, гнучкості або координації, що вимагає застосування диференційованих підходів до тренування.

Аналіз стану спортсмена здійснюється через регулярне проведення спортивної діагностики, яка включає тести на фізичну підготовленість, технічну майстерність та психоемоційний стан. Це дозволяє коригувати програму тренувань відповідно до поточних досягнень і потреб спортсмена. Наприклад, для одних танцюристів більш важливим буде розвиток силових компонентів, тоді як для інших — гнучкості, або витривалості. Крім того, врахування таких факторів, як психоемоційний стан і мотивація, дозволяє уникнути перенавантаження, стресу чи вигорання, що є актуальним для

висококваліфікованих спортсменів, які часто тренуються на межі своїх можливостей.

Індивідуалізація також включає застосування сучасних технологій, таких як відео аналіз рухів, біомеханічні дослідження, вимірювання силових і швидкісних параметрів через спеціалізовані датчики. Ці технології дозволяють отримати точні дані про рухову активність спортсмена, що сприяє ще більшій персоналізації тренувань. Використання таких даних дає можливість коригувати технічні помилки, вдосконалювати техніку і оптимізувати рухи, що безпосередньо впливає на ефективність виконання танцювальних елементів на високому рівні.

Врахування індивідуальних особливостей, поєднане з науковими підходами до тренування та застосуванням сучасних технологій, сприяє формуванню адаптованої, ефективної програми тренувань, яка дозволяє спортсмену досягти високих результатів без шкоди для його здоров'я та збереження довготривалих успіхів у спортивній кар'єрі.

Комплексний підхід до тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації в спортивних танцях передбачає інтеграцію всіх аспектів фізичної, технічної, хореографічної та психологічної в єдину, взаємопов’язану систему. Він ґрунтується на принципах системності та індивідуалізації, що дозволяє створювати ефективну програму тренувань, враховуючи як фізіологічні, так і психологічні особливості кожного спортсмена.

Основним завданням комплексного підходу є забезпечення гармонійного розвитку усіх складових підготовки спортсмена, що дозволяє досягти високих результатів у змаганнях. Це досягається через постійну корекцію тренувального процесу з урахуванням результатів діагностики, фізіологічного стану, рівня технічної майстерності, а також емоційного стану спортсмена.

Комплексність тренувального процесу передбачає, що всі етапи підготовки тісно взаємопов'язані і взаємодіють між собою. Наприклад, досягнення високих технічних результатів неможливе без належної фізичної

підготовленості, так само, як і без розвитку психологічної стійкості та здатності до самоконтролю в умовах стресу та напруженої змагальної діяльності. Крім того, до кожного етапу тренувального процесу додаються індивідуальні коригування, що дозволяє спортсменам оптимізувати навантаження і досягти максимального ефекту від тренувань, мінімізуючи ризик перевантаження чи травм, що в подальшому може негативно вплинути на тренувальний процес в цілому.

Цей підхід також включає постійний моніторинг прогресу і динаміки розвитку кожного спортсмена, а також корекцію тренувальних циклів відповідно до змін у фізичному або психологічному стані партнерів у парі. Таким чином, комплексний підхід дозволяє не лише досягати короткострокових цілей, але й забезпечує довгострокову стабільну підготовку спортсменів, сприяючи їх успіхам у спортивних змаганнях на високому рівні.

Сучасні тренування спортсменів-танцюристів включають кілька важливих тенденцій, окрім індивідуалізації та комплексного підходу. Однією з таких тенденцій є використання технологій і аналізу даних. Технологічні інструменти, такі як відео аналіз, біомеханічні дослідження та сенсорні технології, дозволяють точніше оцінювати рухи спортсмена, вдосконалювати техніку і мінімізувати ризик перевтоми та травм. Це дає можливість тренерам і спортсменам точно коригувати виконання елементів і відстежувати прогрес, що значно підвищує ефективність тренувань та впливає на підвищення змагального результату.

Іншою важливою тенденцією є інтердисциплінарний підхід, який передбачає використання методик з різних галузей спортивної науки та практики. Для танцюристів це може означати застосування різних програм підготовки що застосовуються в інших видах спорту, за своєю структурою близькі до спортивних танців, а також різних напрямків сучасних фітнес технологій. Такий підхід дозволяє створювати більш універсальні програми підготовки, охоплюючи всі аспекти розвитку танцюриста та оптимізуючи тренувальний процес. Значною мірою в такому підході є також інтеграція

мистецтва і спорту. Оскільки спортивні танці поєднують техніку і художній вираз, тренування все більше включають розвиток творчих і артистичних здібностей танцюристів. Вдосконалення не лише фізичних навичок, але й емоційної виразності та сценічної присутності, робить виступи більш емоційно насиченими та виразними, що має важливе значення для успіху на змаганнях.

І, нарешті, групові тренування та взаємодія в парі є одним з найважливіших для танцюристів. Хоча спортивні танці є індивідуальним видом спорту, групові заняття дозволяють вдосконалювати взаємодію з партнерами, покращувати синхронність рухів і зміцнювати командний дух, що важливо для досягнення високих результатів на парних і групових змаганнях.

Загалом ці тенденції свідчать про те, що тренувальний процес для спортсменів-танцюристів стає більш науково обґрунтованим і технологічно оснащеним, що дозволяє досягати нових висот у виконанні танцювальних елементів та вражати глядачів на змаганнях.

Всі ці тенденції свідчать про значну еволюцію тренувальних процесів, де враховуються не лише фізичні та технічні аспекти, а й психологічні, технологічні та інтердисциплінарні підходи, що дозволяють створювати ефективніші та адаптованіші програми для висококваліфікованих спортсменів.

Варто зазначити, що існують певні відмінності в побудові тренувального процесу для спортсменів, які спеціалізуються на латиноамериканській програмі та стандартній (європейській) програмі. Хоча основні принципи тренувань, як і в будь-якому виді спорту, є спільними — комплексність, індивідуалізація, увага до відновлення, техніки та фізичної підготовки — між цими двома напрямками танців є суттєві відмінності, які впливають на специфіку тренувань.

Латиноамериканська та стандартна програми відрізняються як технічно, так і за стилістикою виконання. У латиноамериканських танцях акцент ставиться на емоційну виразність, ритм, швидкість і часто — на сильніші,

динамічніші рухи з акцентом на динамічну роботу тіла. У стандартних танцях більшу увагу приділяють елегантності, плавності і витонченості рухів, правильній позиції та вертикальності тіла, балансу, що вимагає особливих технічних навичок. Тренування для спортсменів, які спеціалізуються на латиноамериканських танцях, будуть більше орієнтовані на розвиток гнучкості, ритмічності та виразності рухів тіла, оскільки ці танці мають більш енергійний характер. У свою чергу, для танців, що входять до стандартної програми, тренування акцентують увагу на розвитку м'язів спини, стійкості та витривалості для утримання статичних поз, а також на підтримці стабільності і контролю рухів під час виконання більш динамічних ліній.

Отже, хоча латиноамериканські та стандартні танці мають спільні елементи тренувального процесу, відмінності між ними полягають у фізичних навантаженнях, технічних аспектах, ментальній підготовці та художньому вираженні. Кожен напрямок має свої специфічні вимоги, і тренувальний процес має будуватися з урахуванням цих відмінностей для максимального розвитку відповідних якостей танцюристів.

Всі ці фактори визначають загальну структуру процесу підготовки спортсменів-танцівників, яка включає фізичну, технічну, психологічну, хореографічну, тактичну підготовки та відновлення. Кожен компонент тренувального процесу відіграє ключову роль у досягненні високих результатів у спортивних танцях, оскільки взаємодія між фізичною підготовкою, технічними навичками, тактичними стратегіями, хореографічною майстерністю та психологічною стійкістю створює цілісну платформу для розвитку спортсмена. Ретельно збалансована і систематизована робота кожного з цих аспектів дозволяє максимізувати потенціал танцівника, сприяючи не лише покращенню технічних характеристик, а й оптимізації адаптаційних процесів організму, що в кінцевому результаті веде до стабільних високих результатів на змаганнях та забезпечує довготривалу спортивну кар'єру.

Фізична підготовка танцівників є однією з найважливіших складових тренувального процесу, оскільки вона забезпечує необхідну витривалість, силу, гнучкість та координацію для виконання складних танцювальних елементів. Важливим аспектом є розвиток аеробної витривалості, що дозволяє танцівникам підтримувати високу енергію протягом довгих виступів, оскільки багато танцювальних програм вимагають тривалого виконання рухів без значної втоми. Для цього використовують кардіонавантаження, такі як біг, велоергометр, або інтервальні тренування, які допомагають зміцнити серце та легені, що в свою чергу покращує загальну витривалість.

Не менш важливим є розвиток силових якостей, оскільки танці потребують високого рівня сили для підтримки стійких позицій, виконання стрибків та інших складних елементів. Силова підготовка включає в себе вправи з власною вагою та додатковими вагами, такі як віджимання, присідання, вправи для нижньої частини тіла, а також вправи для розвитку стабільності та балансу, які сприяють кращому контролю над тілом. Завдяки таким тренуванням танцівники здатні виконувати рухи з високим рівнем точності, запобігаючи травмам.

Гнучкість є ще однією важливою складовою фізичної підготовки, оскільки необхідна для виконання певних елементів, що складають програму змагань. Для цього активно використовуються статичні та динамічні розтяжки, а також йога та пілатес, які допомагають покращити гнучкість у всіх частинах тіла та запобігають м’язовим напруженням. Розвиток гнучкості також покращує естетичний вигляд танцю, надаючи йому граціозності та плавності.

Крім того, важливим елементом фізичної підготовки є координація та баланс, що дозволяють танцівникам точніше та гармонійніше виконувати складні елементи. Для цього проводяться спеціальні тренування, що включають вправи на балансування, а також швидкість реакцій, що дозволяє швидко адаптуватися до змін у ритмі та стилях танців. Завдяки таким

тренуванням танцівники розвивають здатність зберігати рівновагу під час виконання складних рухів та точно виконувати швидкі зміни напрямків в парі.

Отже, фізична підготовка танцівників є комплексним процесом, який включає розвиток витривалості, сили, гнучкості, координації та балансу. Всі ці аспекти взаємопов'язані і є основою для виконання технічних елементів танцю з високим рівнем майстерності. Тільки завдяки збалансованій фізичній підготовці можна досягти максимальних результатів.

Технічна підготовка спортсменів-танцівників є однією з ключових складових їхньої загальної підготовки, оскільки вона безпосередньо пов'язана з освоєнням основних танцювальних елементів та вдосконаленням рухів. Вона включає в себе роботу над точністю виконання елементів, розвитком техніки та рухової майстерності в різних програмах танців. Для досягнення високого рівня технічної підготовки спортсмени-танцівники повинні навчитися виконувати танцювальні елементи на максимальному рівні точності та майстерності.

Першим етапом технічної підготовки є освоєння основних танцювальних елементів, таких як лінії рук, кроки, повороти та інші технічні елементи. Це дозволяє створити міцний фундамент для подальшого розвитку. Базові технічні елементи повинні виконуватись з високою точністю, оскільки саме вони складають основу кожної танцювальної програми. З часом необхідним є перехід до більш складних елементів, які вимагають більшої координації та синхронізації рухів.

Також важливим етапом є змагальна діяльність спортсменів-танцюристів. Основу такої діяльності складає постійна робота над повторенням своїх програм, щоб досягти максимальної точності і природності виконання. Під час виступів важливо зберігати технічну досконалість, в умовах стресу та публічного виступу. Вдосконалення техніки в умовах змагань допомагає спортсменам-танцівникам вийти на вищий рівень майстерності та досягти максимальних результатів.

Технічна підготовка також передбачає постійний аналіз і коригування рухів. В такому випадку часто використовують відео аналіз виступів, щоб проаналізувати технічні помилки, покращити взаємодію та майстерність. Зворотній зв'язок роботи з тренером також є важливою частиною процесу, оскільки він може допомогти виявити слабкі місця та направити тренування на їх покращення. Такий процес допомагає зберігати правильну техніку та зменшувати ризик виконання помилок.

Таким чином, технічна підготовка танцівників є багатогранним процесом, що включає освоєння базових та складних танцювальних елементів, вдосконалення техніки програм змагань, підготовку до виступів і постійний аналіз рухів для покращення якості виконання. Вона є основою для розвитку танцювальної майстерності, а її високий рівень забезпечує можливість досягти спортивного результату.

Психологічна підготовка спортсменів-танцівників є важливою складовою їхнього загального тренувального процесу, оскільки вона забезпечує необхідну ментальну стійкість та ефективність на етапах тренувань і під час змагань. Цей аспект підготовки охоплює різноманітні психологічні чинники, які безпосередньо впливають на результати виступів спортсменів-танцівників. Зокрема, психологічна підготовка включає в себе мотиваційний тренінг, розвиток концентрації, стресостійкості, а також здатності до адаптації та самоконтролю в умовах публічного виступу.

Психологічний аспект тренувань у спортивних танцях є критично важливим, оскільки на відміну від інших видів спорту, танці вимагають високого рівня емоційної виразності та естетичного виконання, що може бути значною мірою затьмарене психологічними чинниками. Мотивація танцівника, що включає як внутрішні, так і зовнішні стимули, безпосередньо впливає на інтенсивність тренувань та здатність досягати високих результатів. Важливим компонентом є формування внутрішньої мотивації, яка забезпечує глибоке прагнення до самовдосконалення та перевищення особистих досягнень. Зовнішня мотивація, що проявляється через оцінку тренера або

результати змагань, також грає роль у підтримці високого рівня працездатності та досягнення цілей.

Концентрація та увага є ключовими для досягнення високих результатів у спортивних танцях, оскільки танцівники повинні утримувати чіткий фокус на виконанні технічних елементів під час виступу. Підготовка до змагань включає тренування здатності зберігати концентрацію під час виконання складних елементів, таких як обертання, стрибки, і швидкі зміни темпу. Це також включає розвиток здатності концентруватися на правильному виконанні рухів, що важливо в умовах стресу або невизначеності в процесі змагальної діяльності.

Іншою важливою складовою є розвиток стресостійкості, яка дозволяє спортсменам-танцівникам зберігати психологічну стабільність під час публічних виступів і змагань. Це включає вміння справлятися з хвилюванням, яке може виникнути через тиск від суддів, публіки чи партнера по танцю. Психологічна підготовка передбачає використання методів релаксації та саморегуляції, таких як дихальні вправи, візуалізація успіху, ментальні репетиції, що допомагають знизити рівень тривоги та забезпечують психологічний комфорт під час змагань.

Також важливою складовою є розвиток адаптивності, здатності танцівника швидко реагувати на зміни умов під час виступу. Спортсмени-танцівники повинні бути готові до змін у ритмі музики, коригування хореографії чи взаємодії з партнером. Це включає вміння зберігати ментальну гнучкість, швидко адаптуючи свої рухи до нових обставин, що є критично важливим в умовах високої конкуренції.

Отже, психологічна підготовка є невід’ємною частиною загальної підготовки спортсменів-танцівників і включає в себе розвиток мотивації, концентрації, стресостійкості, здатності до адаптації та самоконтролю. Вона забезпечує здатність ефективно виконувати танцювальні програми в умовах високого стресу та тиску, що є необхідним для досягнення високих результатів на змаганнях.

Наступним не менш важливим аспектом тренувань у спортивних танцях є хореографічна підготовка спортсменів-танцівників, оскільки вона включає в себе освоєння та вдосконалення техніки рухів, вдосконалення танцювальних програм, а також розвиток артистизму та виразності в танці. Цей етап підготовки спрямований на формування високої професійної майстерності танцівника, що дозволяє йому не тільки виконувати технічно складні елементи, а й втілювати їх в емоційному та артистичному контексті, відповідно до вимог танцювальної програми.

На першому етапі хореографічної підготовки спортсмен-танцівник освоює базові рухи та елементи, які є фундаментом для більш складних технік. Це включає вивчення основних позицій тіла, таких як положення рук, ніг, правильний баланс та координація рухів. Кожен елемент танцю вимагає від танцівника точності виконання, тому важливо розвивати не лише фізичну підготовленість, а й вміння чітко контролювати рухи в певному ритмі.

Подальший етап хореографічної підготовки включає створення і вдосконалення танцювальних програм. Танцівник навчається поєднувати технічні елементи в цілісні танцювальні зв’язки, що можуть містити різноманітні переходи, акценти на ритмі, а також зміни темпу, що вимагає від нього високої здатності до координації та імпровізації в умовах змагань.

Одним із центральних елементів хореографічної підготовки є розвиток артистизму та емоційної виразності. Танцюрист не лише виконує рухи, але й передає емоції, створюючи образи, які відповідають характеру відповідного танцю. Це вимагає від спортсмена не тільки технічної майстерності, а й високого рівня художнього сприйняття та внутрішнього стану, що дозволяє втілювати емоційний зміст через рухи. Артистизм включає в себе роботу над виразом обличчя, жестами та загальною постановкою тіла, що створює цілісну картину танцю.

В загальному, можна сказати, що хореографічна підготовка є основою для формування професійної майстерності спортсмена-танцівника. Вона включає в себе, як технічні навички виконання рухів, так і художню складову,

що забезпечує не тільки точність, а й емоційну виразність танцю. Це дозволяє створювати танцювальні композиції, які поєднують технічну складність і художнє сприйняття, що є критично важливим для успіху на змаганнях.

Тактична підготовка спортсменів-танцівників є важливою складовою їхнього тренувального процесу, оскільки вона включає розвиток здатності до стратегічного планування та оперативного реагування на змінні умови змагань чи виступів, що вимагають адаптації тактики виконання в реальному часі, зокрема в умовах конкуренції, взаємодії з партнером, або зміни музичного супроводу.

Основною метою тактичної підготовки є формування у танцівника здатності застосовувати на практиці свої знання про техніку та хореографію в конкретних умовах. Для цього важливо розвивати так звану "стратегічну гнучкість", тобто вміння змінювати темп виконання танцю, акценти рухів, або вибір елементів в залежності від того, як проходить виступ. Наприклад, на змаганнях можуть бути різні умови: особливості ритму, чи інтерпретації музики, тому важливо вміти підлаштовуватися під ситуацію для досягнення максимальної результативності.

Крім того, важливою частиною тактичної підготовки є вміння працювати в парі, що є невід'ємною частиною спортивних танців. У танцювальних парах партнерів необхідно синхронізувати рухи, враховувати сильні та слабкі сторони партнера і швидко реагувати на його дії, коригуючи свої рухи та адаптуючи тактику взаємодії. Тактичні рішення можуть включати в себе зміну ролей у партнерстві (лідер, або слідувач), управління темпом танцю, або вибір ключових моментів для акцентованих рухів.

Тактичні тренування часто включають в себе спеціальні сесії для підготовки до змагань, де відпрацьовуються ситуації, які можуть виникнути під час виступу. Це можуть бути тренування з елементами конкуренції, де учасники виконують танцювальні комбінації з урахуванням заданих умов, або тренування з вивчення стратегій, що дозволяють досягти кращого результату в умовах змагань.

Як підсумок, тактична підготовка в спортивних танцях має на меті підвищити здатність спортсменів адаптуватися до змінних умов змагань, взаємодіяти з партнером та робити ефективні тактичні рішення під час виступу. Вона включає в себе розвиток умінь планувати та реалізовувати різні стратегії, що дозволяють досягти максимальної результативності на змаганнях та виявити сильні сторони у виконанні танцювальних композицій.

Відновлювальний процес є невід'ємною частиною комплексної підготовки спортсменів у спортивних танцях, оскільки він забезпечує відновлення фізіологічних і психологічних ресурсів організму після інтенсивних тренувань та виступів. Так як, спортивні танці передбачають високе навантаження на різні системи організму — м’язову, нервову, кардіо-респіраторну, а також значну психологічну напругу, ефективне відновлення сприяє оптимізації тренувальних результатів та зниженню ризику травм.

Фізіологічне відновлення включає в себе кілька важливих аспектів. По-перше, після тренувань і змагань важливим є відновлення м'язової активності, зокрема усунення молочної кислоти та інших метаболітів, що накопичуються в тканинах під час фізичних навантажень. Для цього використовуються методи пасивного та активного відновлення, такі як розтяжки, масаж, застосування теплових та холодових процедур, а також методи, що сприяють поліпшенню кровообігу і лімфотоку, наприклад, обливання холодною водою або використання компресійних матеріалів.

Психологічне відновлення також є важливою складовою відновлювального процесу, оскільки танці, особливо на змаганнях, можуть створювати значний стресовий вплив на спортсмена. Високий рівень емоційної напруги, страх перед публічними виступами та бажання досягти максимальних результатів вимагають від танцівника збереження психоемоційної стійкості. Для психологічного відновлення широко застосовуються техніки релаксації, медитації, йоги, а також методи ментальної репетиції, які допомагають зняти стрес і відновити внутрішню рівновагу.

Важливою складовою є також створення позитивного емоційного фону через соціальну підтримку, мотиваційні бесіди з тренером, або партнером.

Також важливим аспектом відновлення є харчування та гідратація. Спортивні танці вимагають великих витрат енергії, тому важливо забезпечити організм необхідними поживними речовинами, що сприяють відновленню енергетичних запасів, підтримці м'язового тонусу та зменшенню запальних процесів. Вживання білків, вуглеводів, вітамінів та мінералів є необхідним для відновлення після тренувань. Важливу роль у відновленні також відіграє адекватна гідратація, оскільки танці можуть спричиняти значну втрату рідини через піт, що вимагає відновлення водно-електролітного балансу організму.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антомонов М. Ю., Коробейніков Г. В., Хмельницька І. В., Харковлюк-Балакіна Н. В. Математичні методи оброблення та моделювання результатів експериментальних досліджень : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2021. 216 с.

2. Артем'єва Г. П., Друзь В. А., Лисенко А. А. Розробка загальних принципів оцінки якісної характеристики рухової діяльності у фітнес-аеробіці та видах спорту естетичної спрямованості. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2015. № 6. С. 20–24.

3. Бондарчук А. П. Периодизация спортивной тренировки. Спорт, 2005. 304 с.

4. Асаулюк, І., Олефір, Д., Мадей, О. (2024). Загальні підходи й особливості побудови тренувального процесу акробатів. *Physical culture sports and health of the nation*, 2024. № 17(36). С. 154–161.

5. Атаманюк С. И., Прийменко А. В. Характеристика процесса восстановления обследуемых спортсменок, специализирующихся в спортивном командном фитнессе, после выполнения нагрузки с проявлением специальной выносливости. *Теорія і практика фіз. виховання*. 2006. № 1(2). С. 72–76.

6. Андрієнко Г., Блажко Н. Структура та зміст змагальної діяльності в черліденгу на прикладі дисципліни перформанс чер фристайл. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 1. С. 3–8. DOI: 10.32652/tmfvs.2022.1.3-8

7. Бондаренко О., Кравченко Д. (2024). Специфіка підготовчого етапу до змагань спортсменок високого класу майстерності в художній гімнастиці. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини* : матеріали VIII інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 жовтня 2024 р. Одеса, 2024. С. 31–36.

8. Башавець, Н. А. Особливості реалізації тренувального процесу гімнасток. *Olympicus*. 2023. № 3. С. 9–14.

9. Виноградов В. Е. Стимуляция работоспособности и восстановительных процессов в тренировочной и соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов. Киев : Славутич – Дельфин, 2009. 367 с.

10. Воронова В., Соронович И., Спесивых Е. Детерминанты успешности пар в спортивном танце. *Проблемы теории и методики физической культуры и спорта, валеологии и безопасности жизнедеятельности.* 2013. С. 82–90.

11. Гусак Є., Ворона В. Особливості використання спортивних танців у сфері фізичної культури і спорту. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2021. № 1(129). С. 27–31. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2021.1(129).06

12. Дяченко А., Соронович І. Специфічні характеристики функціонального забезпечення змагальної діяльності в спортивному танці. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2024. № 4. С. 116–122.

13. Дем’яненко Д., Горбенко О. Індивідуалізація тренувальних навантажень спортсменів високої кваліфікації у спортивних танцях. *Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров’я людини* : матеріали II Всеукр. наук. конф. м. Харків, 17 травня 2024 р. Харків, 2024.

14. Ді Хуан, Кіприч С. Характеристика стійкого стану функцій спортсменів у видах спорту з варіативними умовами змагальної діяльності. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2022. №7 (5/39). С. 314–317.

15. Ді Хуанг. Формування стійкості функціонального забезпечення спеціальної працездатності спортсменів у спортивних танцях : дис. ... д-ра філософії : 017 Фізична культура і спорт, Київ: НУФВСУ, 2023. – 206 с.

16. Дем’яненко Д., Горбенко О. Індивідуалізація тренувальних навантажень спортсменів високої кваліфікації у спортивних танцях. *II*

Всеукраїнської наукової конференції «Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини» : тези доп., 17 травня 2024 р., Харків, 2024.

17. Довгодько Н. В., Сушко Р. О. Формування змагальної діяльності у веслуванні академічному на основі застосування пролонгуючих навантажень. *Фізичне виховання та спорт*. 2023. № 1. С. 154–160. DOI: 10.26661/2663-5925-2023-1-20

18. Дьомін В. А. Технологія початкової підготовки в танцювальному спорті : кваліфікаційна робота / В. А. Дьомін ; наук. кер. О. М. Лаврентьєв. Ірпінь: Держ. податковий ун-т, 2023. 48 с.

19. Дяченко А., Хуанг Ді. Нейрогуморальні стимули стійкості функціонального забезпечення спеціальної роботоздатності спортсменів у спортивних танцях. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2022. № 3. С. 20–26.

20. Зульфугарова С. О. Побудова тренувального процесу в акробатичному рок-н-ролі у спортсменів високої кваліфікації у предзмагальний період підготовки : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 017 "Фізична культура і спорт" / наук. керівник Р. В. Клопов. Запоріжжя : ЗНУ, 2024. 68 с.

21. Калужна О., Соронович І., Чернявський І., Хом'яченко О. Обґрунтування змісту диференційованої програми фізичної підготовки спортсменів і спортсменок на етапі попередньої базової підготовки у спортивних танцях. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2022. № 1. С. 18–24. DOI: 10.32652/tmfvs.2022.1.18-24

22. Калужна О.М. Порівняння ефективності різних за методичною спрямованістю програм фізичної підготовки спортсменів на етапі попередньої базової підготовки у спортивних танцях. *Спортивна наука України*. 2013. № 5. С. 38-45. URL: https://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/169/161

23. Кеба М. (2022). Танцювальний спорт XXI століття: сучасні методики навчання. *Вісник КНУКіМ. Серія «Мистецтвознавство»ю.* № 46. С. 169–174. DOI: 10.31866/2410-1176.46.2022.258633

24. Коробейніков Г., Мишко В., Коробейнікова Л., Міщенко В., Улізько В. Розробка кількісних критеріїв успішності засвоєння хореографічних навичок у танцювальному спорті. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2021. № 2. С. 22–26.

25. Коробейніков Г. В., Мишко В. В. Зв'язок прояву нейродинамічних характеристик вищої нервової діяльності з успішністю в спортивних танцях у юних спортсменів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2016. № 16/4. С. 17–22.

26. Костюкевич В. М., Коннов С. Р. Структура та зміст тренувального процесу висококваліфікованих хокеїстів на траві у змагальному періоді макроциклу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації.* 2022. № 14. С. 56–67.

27. Кулик Н., Сергієнко В., Міщенко О. (2025). Організаційно-методичні основи планування річного макроциклу гравців з софтболу. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2025. № 13(2). С. 60–65.

28. Лапутин А. Н. Дидактическая биомеханика: проблемы и решения. *Наука в олимпийском спорте*. 1995. № 2(3). С. 42–51.

29. Лисенко О. М. Зміни фізіологічної реактивності серцево-судинної та дихальної системи на зрушення дихального гомеостазу при застосуванні комплексу засобів стимуляції роботоздатності. *Фізіологічний журнал.* 2012. № 58(5). С. 70–77.

30. Лисенко А. О., Мішин М. В., Горбенко О. В. Аналіз контенту спільних фігур програми технічної підготовки європейської програми спортивних танців. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2024. № 12(185). С. 109–113.

31. Лі Бо. Підвищення спеціальної підготовленості на підставі аеробних можливостей у спортивних танцях: автореф. дис. … канд. фіз. вих. 24.00.01. Київ, 2011. 22 с.

32. Митрофанова А., Рожков В. Особливості хореографічної підготовки в одиночному фігурному катанні. *Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини* : тези доп., 18 трав. 2023 р., м. Харків, 2023. С. 75–78.

33. Меерсон Ф. В., Пшенникова М. Г. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. Медицина, 1988. 253 с.

34. Мишко В. Психофізіологічні критерії прояву успішності при формуванні хореографічних навичок юними спортсменами дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Київ, 2021. 210 с.

35. Мищенко В. С., Лысенко Е. Н., Виноградов В. Е. Реактивные свойства кардиореспираторной системы как отражение адаптации к напряженной физической тренировке в спорте: монография. Київ : Науковий світ, 2007. 352 с.

36. Методологія визначення функціональних можливостей та енергетичних характеристик організму спортсменів на основі аналізу режимів масопереносу респіраторних газів і їх впливу на кислотно-лужний стан крові : методичні вказівки до самостійної роботи аспірантів / упоряд.: М. М. Філіппов, А. Ю. Дяченко, О. А. Дяченко., Р. М. Самсій, Д. О. Комолафе, В. М. Ільїн, Ю. К. Хмельницька. Київ : НУФВСУ, 2024. 36 с.

37. Моногаров В. Д. Развитие и компенсация утомления при напряженной мышечной деятельности. *Теория и практика физ. культуры.* 1990. №4. С. 43–46.

38. Нещерет Д. Ю. Управління маркетингом спортивних змагань (на прикладі бальних танців) : кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня магістра: спец. 017 «Фізична культура і спорт», освітньою програмою «Менеджмент у спорті» / Дар'я Юріївна Нещерет. Київ: НУФВСУ, 2024. 71 с.

39. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів в силових видах спорту. Київ : ДІА, 2011. 442 с.

40. Орленко Н. А., Гарнусова В.В., Шип Л.О., Старостіна К.В. Спортивні танці як засіб підготовки студентів НАУ. Innovations and prospects of world science. Proceedings of the 3rd International scientific and practical conference. *Perfect Publishing.* Vancouver, Canada. 2021. P. 466–471.

41. Осадців Т., Токар Т., Жайло А. Контроль технічної підготовленості спортсменів у бальних танцях. *Наука і освіта*. 2022. № 1. С. 42–47.

42. Панасюк І. В., Андросова К. С. (2022). Сучасні підходи до організації занять спортивними танцями для дітей молодшого шкільного віку. Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали VI інтернет-конференції, м. Одеса, 17-18 листопада 2022 р. Одеса, 2022. С. 141–143.

43. Павлюк Т. Розвиток бальної хореографії в країнах центральної Азії у другій половині XX–початку XXI століття. *Українська культура: минуле, сучасне, шляхи розвитку (напрям: культурологія)*. 2022. № 42. С. 86–91.

44. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Перша друкарня. Київ, 2020. 704 с.

45. Плетньов С. Ю., Маліков М. В. Оцінка ефективності використання типової програми побудови тренувального процесу в оптимізації функціональної підготовленості футболістів 13-14 років. In The 1 st International scientific and practical conference "Scientific research: modern challenges and future prospects"(August 26-28, 2024) MDPC Publishing, Munich, Germany, 2024. P. 344 p.

46. Подрігало О., Сяохун Г. Дослідження постуральної здатності у танцюристок із різним терміном тренувань. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2024. № 12(9). С. 59–65. DOI: 10.31110/2616-650X-vol12i9-009.

47. Попова С. О., Соронович І. М. Вплив фітнес-технологій на стійкість і сталий розвиток спеціальної працездатності спортсменів-танцюристів. *Фізичне виховання та спорт*. 2023. № 2. С. 67–75. DOI: 10.26661/2663-5925-2023-2-10

48. РОСЕНКО Н. О. Сучасні методи формування професійних навичок фахівців зі спортивних бальних танців. І Всеукраїнська науково-практична конференція : тези доп., 23-25 травня 2024 р., м. Полтава, 2024. С. 118–121.

49. Соронович І, Му Ч, Дяченко А, Хом’яченко О. Модельні характеристики швидкої кінетики реакції кардіореспіраторної системи спортсменів-танцюристів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021. № 1. С. 167–174.

50. Соронович І, Му Ч, Хуанг Д, Дяченко А. Системний підхід до реалізації моделювання як функції управління функціональними можливостями кваліфікованих спортсменів-танцюристів. *Спортивна наука та здоров’я людини.* 2021. № 1(5) С. 149–168. DOI: 10.28925/2664-2069.2021.1

51. Соронович І. М., Галай Я. С. Шляхи вдосконалення функціональних можливостей спортсменів-танцюристів, які спеціалізуються в латиноамериканській програмі. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2025. № 2(187). С. 182–191. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2025.02(187).35

52. Соронович І, Хуанг Д, Хом'яченко О, Дяченко А. Специфічні характеристики стійкості функціонального забезпечення спеціальної працездатності спортсменів-танцівників. *Спортивна наука та здоров'я людини.* 2022. 1/7. С. 98–109. DOI: 10.28925/2664-2069.2022.18

53. Соронович І., Му Ч., Дяченко А., Хом’яченко О. Модельні характеристики швидкої кінетики реакції кардіореспіраторної системи спортсменів-танцюристів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2021. №1. С. 67–74.

54. Соронович І., Чернявський І. Сучасні тренди спеціальної фізичної підготовки в спортивному танці. *Освіта. Інноватика. Практика.* 2025. № 1. С 65–73. DOI: 10.31110/2616-650X-vol13i1-0093.

55. Соронович І., Чернявський І. Побудова цілісних структур тренувального процесу спортсменів–танцюристів високого класу. *Спортивна*

наука та здоров'я людини. 2025. № 1(13). С. 179–188. DOI: 10.28925/2664-2069.2025.115

56. Сосіна В. Ю. Особливості хореографічної підготовки в спорті. *Dance studies.* 2020. № 3/1. С. 72–79. DOI: 10.31866/2616-7646.3.1.2020.203958.

57. Сосіна В. Мазур І. Проблема синтезу хореографічного мистецтва та спорту. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 1. С. 107–111.

58. Спінул І., Спінул О. Перспективи розвитку сучасних бальних танців. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки* 2022. № 206. С. 259–265.

59. Спінул І., Спінул О. Теоретико-методологічні основи підготовки майбутніх фахівців сучасних бальних танців. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки.* 2021. № 195. С. 128–133.

60. Тодорова В., Сосіна В., Вартовник В., Пугач Н., Погорелова О. Розвиток силових якостей у танцюристів засобами хореографічної підготовки. *Наука і освіта.* 2020. №4. С. 9–17. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2020_4_4

61. Тодорова В. Концепція хореографічної підготовки у спорті. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2017. № 2 (28). С. 43–50.

62. Тодорова В. Г. Теоретико-методичні основи хореографічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту (на матеріалі спортивної аеробіки) : монографія / Тодорова В. Г. – Одеса : Університет Ушинського, 2025. 297 с.

63. Тракалюк Т. О. Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих танцюристів на основі розробки диференційованої програми розвитку рухових якостей. автореф. дис. … доктора філософії : 24.00.01. Київ, 20 с.

64. Фриз П. І. Європейська танцювальна програма : робоча програма. Дрогобич, 2024. С. 16.

65. Филиппов М. Условия образования и переноса углекислого газа в процессе мышечной деятельности. *Наука в олимпийском спорте.* 2019. № 4. С. 17–23.

66. Фольборт Г. В. Система чередования утомления и отдыха как физиологическая основа тренировки. *Врачебный контроль в процессе спортивного совершенствования: сб. науч. трудов.* 1952. С. 61–66.

67. Хом’яченко О. О. Конверсія фізичної підготовки з урахуванням функціональних можливостей спортсменів у спортивних танцях: дис. ... д-ра філософії : 017 Фізична культура і спорт; 01 Освіта / Педагогіка / Олеся Олександрівна Хом’яченко. – Київ: НУФВСУ, 2023. – 202 с. URL: https://reposit.uni-sport.edu.ua/xmlui/handle/787878787/4557

68. Хом’яченко О, Соронович І. Теоретико-методичне обґрунтування конверсії функціональної підготовленості спортсменів у спортивних танцях. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 2. С. 37–43. DOI: 10.32652/tmfvs.2022.2.37–43

69. Хуанг Ді. Формування стійкості функціонального забезпечення спеціальної працездатності спортсменів у спортивних танцях: дис. ... д-ра філософії : 017 Фізична культура і спорт; 01 Освіта / Педагогіка / Хуанг Ді. – Київ: НУФВСУ, 2023. – 206 с. URL: https://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/4556

70. Ціпов'яз, А. Т., Зінов'єва К. О. Актуальні методи підготовки та удосконалення фахівця зі спортивних бальних танців. Національний університет" Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка". І Всеукраїнська науково-практична конференція : тези доп., 23-25 травня 2024 р., м. Полтава, 2024 С. 107–108

71. Чайковський Є. Гендерні відмінності функціональної підготовленості кваліфікованих спортсменів-танцюристів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2014. № 3. С. 77–81.

72. Чижевська Н., Шинкарук О. Особливості підготовки та відбору дітей в інтелектуальних видах спорту / Н. Чижевська, О. Шинкарук // *Молодь*

та олімпійський рух: збірник тез доповідей XIV Міжнародної конференції молодих вчених, 19 травня 2021 рокую Київ, 2021. С. 153–154.

73. Шепшинська В. Е. Розвиток спортивно-технічної майстерності у юних танцівників 8-9 років : кваліфікаційна робота / В. Е. Шепшинська ; наук. кер. С. А. Антоненко ; Мін-во фінансів України, Держ. податковий ун-т, Ф-т соціально-гуманітарних технологій спорту та реабілітації, Каф. технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації. Ірпінь, 2024. С. 87.

74. Шестопал Л. В. Бальний танець: новітні рефлексії українських дослідників. *Танцювальні студії*. 2022. № 5.1. С. 78–84.

75. Широковська О. М. Фундаментальні принципи формування виконавської майстерності танцівників бальних танців від ювеналів до професіоналів. І Всеукраїнська науково-практична конференція : тези доп., 23-25 травня 2024 р., м. Полтава, 2024. С. 88–91.

76. Alizadeh S., Daneshjoo A., Zahiri A., Anvar S., Goudini R., Hicks J., Konrad A., Behm D. Resistance Training Induces Improvements in Range of Motion: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Med.* 2023. No. 53(3). P. 707–722. DOI: 10.1007/s40279-022-01804

77. Anyadike-Danes K., Donath L., Kiely J. Coaches' Perceptions of Common Planning Concepts Within Training Theory: An International Survey. *Sports Med Open*. 2023. No. 9(1). P. 109. DOI: 10.1186/s40798-023-00657-6.

78. Anyadike-Danes K, Donath L, Kiely J. Coaches' Perceptions of Factors Driving Training Adaptation: An International Survey. *Sports Med.* 2023. No. 53(12). P. 2505-2512. DOI: 10.1007/s40279-023-01894-1.

79. Baldari C., Guidetti L. VO2 max, ventilatory and anaerobic thresholds in rhythmic gymnast and young female dancers. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. 2001. Vol. 41/2. P. 177–182.

80. Bajaj S., Verma M., Sharma H. B., et al. Southeast Asian, African, and Middle East Expert Consensus on Structured Physical Activity-Dance, Exercise, and Sports. *Adv Ther*. 2025. DOI: 10.1007/s12325-025-03148-0.

81. Bartolomei S., Zaniboni F., Verzieri N., Hoffman J. R. New Perspectives in Resistance Training Periodization: Mixed Session vs. Block Periodized Programs in Trained Men. *Journal of Strength and Conditoning Research*. 2023. No. 37(3). P. 537–545. DOI: 10.1519/jsc.0000000000004465

82. Beck S., Redding E., Wyon M. A. Methodological considerations for documenting the energy demand of dance activity: a review. *Front Psychol*. 2015. Vol. 6. P. 568. DOI: 10.3389/fpsyg.2015.00568.

83. Benavente C., Schoenfeld B., Padial P., Feriche B. Efficacy of resistance training in hypoxia on muscle hypertrophy and strength development: a systematic review with meta-analysis. *Sci Rep*. 2023. No. 13(1). P. 3676. DOI: 10.1038/s41598-023-30808-4

84. Blaze Pad fitness. Available from: https://blazepod.eu/?utm_source=organic&utm_medium=redirect (дата звернення: 14.11.2024).

85. Bompa T. O, Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. Sixth ed. Champaign IL : Human Kinetics, 2019. 392 p.

86. Bompa T. O., Haff G. G. Periodization-5th Edition: Theory and Methodology of Training. Champaign IL : Human Kinetics Publishers, 2009. 424 p.

87. Bria S., Bianco M., Galvani C. et al. (2011) Physiological characteristics of elite sport-dancers. *The Journal of Sports Medicine & Physical Fitness*. 2011. Vol. 51/2. P. 194–203.

88. Chavarrias M., Villafaina S., Lavín-Pérez A. M., et al. Zumba®, Fat Mass and Maximum Oxygen Consumption: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Int J Environ Res Public Health.* 2020. No. 18(1). P. 105. DOI: 10.3390/ijerph18010105

89. Chen J., Zhou D., Gong D., Wu S., Chen W. A study on the impact of systematic desensitization training on competitive anxiety among Latin dance athletes. *Front Psychol*. 2024. Vol. 15. Art. 1371501. DOI: 10.3389/fpsyg.2024.1371501.

90. Diachenko A., Guo P. et al. Neurohumoral Components of Rapid Reaction Kinetics of the Cardio-Respiratory System of Kayakers. *Sport Mont*. 2021. No. 19/S2. P. 29–33. DOI: 10.26773/smj.210906

91. Diachenko A., Leibo W., Lisenchuk G., et al. Football Players "Cardiorespiratory System and Intermittent Endurance" Test. *Sport Mont*. 2021. No. 19(S2). P. 23–27.

92. Diachenko A., Rusanova O., Guo P., et al. Characteristics of the power of aerobic energy supply for paddlers with high qualification in China. *Journal of physical education and sport.* 2020. No. 20(43). P. 312–317.

93. Dourado M. A. A., Vieira D. C. L., Boullosa D., and Bottaro M. (2023). Different time course recovery of muscle edema within the quadriceps femoris and functional performance after single-vs multi-joint exercises. *Biology of Sport*. No. 40(3). P. 767–774. DOI: 10.5114/biolsport.2023.119984.

94. Faina M. Preparation of Dance. Multimedia Sport Service, 2005. 287 p.

95. Fekri-Kourabbaslou V., Shams S., Amani-Shalamzari S. Effect of different recovery modes during resistance training with blood flow restriction on hormonal levels and performance in young men: a randomized controlled trial. *BMC Sports Sci Med Rehabil*. 2022. No. 14(1). P. 47. DOI: 10.1186/s13102-022-00442-0

96. Faelli E., Panascì M., Ferrando V., et al. The Effect of Static and Dynamic Stretching during Warm-Up on Running Economy and Perception of Effort in Recreational Endurance Runners. *Int J Environ Res Public Health*. 2021. No. 18(16). Art. 8386. DOI: 10.3390/ijerph18168386

97. Foran B. High-performance sports conditioning. Champaign, IL: Human Kinetics, 2001. 367 p.

98. Franklin E. Conditioning for Dance: Training for Peak Performance in All Dance Forms. Human Kinetics. 2003. 248 p.

99. Garnacho-Castaño M. V., Albesa-Albiol L., Serra-Payá N., et al. Oxygen Uptake Slow Component and the Efficiency of Resistance Exercises. *J Strength Cond Res.* 2021. No. 35(4). P. 1014–1022.

100. Grgic J., Schoenfeld B. J., Orazem J., Sabol F. Effects of resistance training performed to repetition failure or non-failure on muscular strength and hypertrophy: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Sport and Health Science.* 2022. No. 11(2). P. 202–211. DOI: 10.1016/j.jshs.2021.01.007

101. Issurin V. Block periodization versus traditional training theory: a review. *J Sports Med Phys Fitness*. 2008. No. 48(1). P. 65–75.

102. Haff G. Quantifying workloads in resistance training: a brief review. *Prof. Strength Cond*. 2010. No. 10. P. 31–40.

103. Haff G. G., Triplett N. T. Essentials of Strength Training and Conditioning. Human Kinetics, 2015. 752 p.

104. Ji H. Application of Functional Training in Sports Dance Training. *J Environ Public Health.* 2022. Vol. 28. Art. 8695535. DOI: 10.1155/2022/8695535.

105. Kiliç M., Nalbant SS. The effect of latin dance on dynamic balance. *Gait Posture.* 2022. No. 92. P. 264–270. DOI: 10.1016/j.gaitpost.2021.11.037.

106. Klatt S, Smeeton NJ. Processing visual information in elite junior soccer players: Effects of chronological age and training experience on visual perception, attention, and decision making. *Eur J Sport Sci.* 2022. Vol. 22(4). P. 600–609. DOI: 10.1080/17461391.2021.1887366.

107. Korobeynikov G., Korobeynikova L., Bulatova M. et al. Relationship of successful formation of choreographic skills in young athletes with psychophysiological characteristics. *Journal of Physical Education and Sport.* 2020. No. 20(2). P. 915–920.

108. Koutedakis Y., Jamurtas A. The dancer as a performing athlete: physiological considerations. *Sports Med*. 2004. No. 34(10). P. 651–661. DOI: 10.2165/00007256-200434100-00003.

109. Kovalenko Y., Boloban V., Goncharenko I., et al. Biomechanical assessment of statnamic stability of rhythmic gymnasts of the stage of specialized basic training. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. No. 20(1). P. 484–489.

110. Li G., He H., Li X., et al. Increased Insular Connectivity and Enhanced Empathic Ability Associated with Dance/Music Training. *Neural Plasticity*. 2019. Art. 9693109. URL: https://www.hindawi.com/journals/np/2019/9693109/

111. Liébana E., Monleón C., Moratal C., Garcia-Ramos A. Heart Rate Response and Subjective Rating of Perceived Exertion to a Simulated Latin Dance Sport Competition in Experienced Latin Dancers. *Med Probl Perform Art*. 2021. No. 36(1). P. 39–44. DOI: 10.21091/mppa.2021.1006

112. Liiv H., Jürimäe T., Mäestu J. Physiological characteristics of elite dancers of different dance styles. *Eur J Sport Sci*. 2012. Vol. 14/1. P. 429–436. DOI: 10.1080/17461391.2012.711861

113. Liu X., Soh KG., Omar DRD. Effect of Latin dance on physical and mental health: a systematic review. *BMC Public Health*. 2023. No. 11;23(1). P. 1332. DOI: 10.1186/s12889-023-16221-6.

114. Liu X., Yang G., Wang S., Wang X., Wang X. Development and initial validation of the Partnership Scale-DanceSport Couples. *Front Psychol.* 2023. Vol. 23. No. 14. Art. 1032767. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1032767.

115. Liu X., Yang G., Wang S., Wang X. Partnership between Chinese Dance Sport Couples: A Consensual Qualitative Research Analysis. *Int J Environ Res Public Health.* 2022. Vol. 21. No. 19(22). Art. 15369. DOI: 10.3390/ijerph192215369.

116. Liu Y. T., Lin A. C., Chen S. F., et al. Superior gait performance and balance ability in Latin dancers. *Front Med (Lausanne).* 2022. Vol. 24. No. 9. Art. 834497. DOI: 10.3389/fmed.2022.834497.

117. Lysenko O. Physiological reactivity and the "stimulus-reaction" ratio under conditions of physical exertion of various nature. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. 2015. No. 2(30). P. 136–143.

118. Maroto-Izquierdo S., Martín-Rivera F., Nosaka K., et al. Effects of submaximal and supramaximal accentuated eccentric loading on mass and function. *Front Physiol.* 2023. No. 14. Art. 1176835. DOI: 10.3389/fphys.2023.1176835

119. McBurnie A. J., Dos'Santos T., Johnson D., Leng E. Training Management of the Elite Adolescent Soccer Player throughout Maturation. *Sports (Basel)*. 2022 Vol. 03. No. 10(11). P. 173. DOI: 10.3390/sports10110173.

120. Mischenko V., Monogarov V. Phisiology del deportista. Editorial Paidotribo, 1995. 328 p.

121. Moesgaard L., Beck M. M., Christiansen L., Aagaard, P., Lundbye-Jensen, J. Effects of Periodization on Strength and Muscle Hypertrophy in Volume-Equated Resistance Training Programs: A Systematic Review and Meta-analysis. *Sports Medicine*. 2022. No. 52(7). P. 1647–1666. DOI: 10.1007/s40279-021-01636-1

122. Mu C., Soronovych I., Diachenko A., Khomiachenko O., Popova, S., Huang, D., Cherniavskyi, I. et al. The Characteristics of Physical Fitness Related to Athletic Performance of Male and Female Sport Dancers. *Sport Mont*. 2021. No. 19(S2). P. 125–130. DOI: 10.26773/smj.210921

123. Myrholt R., Solberg P., Pettersen H., Seynnes O., Paulsen G. Effects of Low- Versus High-Velocity-Loss Thresholds With Similar Training Volume on Maximal Strength and Hypertrophy in Highly Trained Individuals. *Int J Sports Physiol Perform*. 2023. No. 18(4). P. 368–377. DOI: 10.1123/ijspp.2022-0161

124. Ngo J. K., Lu J., Cloak R., Wong D. P., Devonport T., Wyon M. A. Strength and conditioning in dance: A systematic review and meta-analysis. *Eur J Sport Sci*. 2024. No. 24(6). P. 637–652. DOI: 10.1002/ejsc.12111.

125. Nikolaienko V. V. Technology for the development of speed abilities of young football players. *Publishing House "Baltija Publishing"*. 2025. P. 4–8. DOI: 10.30525/978-9934-26-513-6-1

126. Özkal Ö., Demircioğlu A., Topuz S. Clarifying the relationships between trunk muscle endurance, respiratory muscle strength and static/dynamic postural control in Latin dancers. *Sports Biomech*. 2024. No. 9. P. 1–14. DOI: 10.1080/14763141.2024.2301984

127. Ozkaya O., Balci G. A., As H., Yildiztepe E. A new technique to analyse threshold-intensities based on time dependent change-points in the ratio of

minute ventilation and end-tidal partial pressure of carbon-dioxide production. Respir Physiol Neurobiol. 2021. No. 294. Art. 103735.

128. Pilch W., Tota Ł., Pokora I. et al (2017) Energy expenditure and lactate concentration in sports dancers in a simulated final round of the standard style competition. *Human Movement*. Vol. 18/2. P. 62–67.

129. Podrigalo L. V., Artemieva H. P., Rovnaya O. A., et al. Analysis of the physical development and somatotype of girls and females involved into dancing and gymnastic sports. *Physical Education of Students*. 2019. No. 23(2). 75–81. DOI: 10.15561/20755279.2019.0204.

130. Podrigalo O., Borisova O., Podrigalo L., et al. Comparative analysis of the athletes' functional condition in cyclic and situational sports. *Physical education of students.* 2019. № 23(6). P. 313–319.

131. Podrihalo O., Xiaohong G., Mulyk V., Podrigalo L., Galashko M., Sokol K., et al. Priority scientific areas in sports dances research: the analysis of the scientific resources of Web of Science Core Collection. *Physical Education of Students*. 2022. No. 26(5). P. 207–223. DOI: 10.15561/20755279.2022.0501.

132. Pukelsheim F. The Three Sigma Rule. *American Statistician*. 1994. No. 48. P. 88–91.

133. Redding E., Wyon M., Sherman J., Doggart L. Validity of using heart rate as a predictor of oxygen consumption in dance. *J Dance Med Sci*. 2004. No. 8/3. P. 69–72.

134. Rehfeld K., Müller P., Aye N., et al. Dancing or Fitness Sport? The Effects of Two Training Programs on Hippocampal Plasticity and Balance Abilities in Healthy Seniors. *Front Hum Neurosci.* 2017. Vol. 11. Art. 305.

135. Rehfeld K., Lüders A., Hökelmann A., at al. Dance training is superior to repetitive physical exercise in inducing brain plasticity in the elderly. *PLoS One*. 2018. No. 13(7). Art. e0196636. DOI: 10.1371/journal.pone.0196636.

136. Rodas G., Ventura J.L., Cadefau J.A. et al. A short training programmer for the rapid improvement of both anaerobic and aerobic metabolism. *European*

Journal of Applied Physiology. 2000. Vol. 82(5/6). P. 480–486. DOI: 10.1007/s004210000223

137. Santos W. D. N. D., Vieira C. A., Bottaro M., Nunes V. A., et al. Resistance Training Performed to Failure or Not to Failure Results in Similar Total Volume, but With Different Fatigue and Discomfort Levels. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2021. No. 35(5). P. 1372–1379. DOI: 10.1519/JSC.0000000000002915

138. Schoenfeld B., Androulakis-Korakakis P., Piñero A., et al. Alterations in Measures of Body Composition, Neuromuscular Performance, Hormonal Levels, Physiological Adaptations, and Psychometric Outcomes during Preparation for Physique Competition: A Systematic Review of Case Studies. *J Funct Morphol Kinesiol.* 2023. No. 8(2). P. 59.

139. Schwender T. M., Spengler S., Oedl C., Mess F. Effects of Dance Interventions on Aspects of the Participants' Self: A Systematic Review. *Front Psychol.* 2018. Vol. 17. No. 9. Art. 1130. DOI: 10.3389/fpsyg.2018.01130.

140. Sermaxhaj S., Arifi F., Havolli J., et al. The Effect of Physical Exercise according to a Programme for the Development of Flexibility in the Motor Abilities of Young Football Players. *Sport Mont*. 2021. No. 19(1). P. 25–29.

141. Smilios I., Myrkos A., Zafeiridis A., Toubekis A., Spassis A., Tokmakidis S. P. The Effects of Recovery Duration During High-Intensity Interval Exercise on Time Spent at High Rates of Oxygen Consumption, Oxygen Kinetics, and Blood Lactate. *J Strength Cond Res*. 2018. No. 32(8). P. 2183–2189. DOI: 10.1519/JSC.0000000000001904

142. Sousa C. A., Zourdos M. C., Storey A. G., Helms E. R. The Importance of Recovery in Resistance Training Microcycle Construction. *J Hum Kinet*. 2024. Apr. 15. No. 91. P. 205–223. DOI: 10.5114/jhk/186659.

143. Stankevych L., Zemtsova I., Khmelnytska Y., et al. Correction of Endurance Training and Competitive Activities of Athletes by Determining the Blood Urea Content. *Sport Mont*. 2021. No. 19(S2). P. 131–135.

144. Tabata I. Tabata training: one of the most energetically effective high-intensity intermittent training methods. *The Journal of Physiological Sciences.* 2019. No. 69. P. 559–572. DOI: 10.1007/s12576-019-00676-7.

145. Vieira A. F., Umpierre D., Teodoro J. L., et al. Effects of Resistance Training Performed to Failure or Not to Failure on Muscle Strength, Hypertrophy, and Power Output: A Systematic Review With Meta-Analysis. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2021. No. 35(4). P. 1165–1175. DOI: 10.1519/jsc.0000000000003936

146. Verheijen R. Football periodization. World football academy. 2014. P. 184.

147. Wanke E. M., Mörl-Kreitschmann M., Holzgreve F., Groneberg D., Ohlendorf D. Upper body posture in Latin American dancers: a quantitative cross-sectional study comparing different postures. *BMC Sports Sci Med Rehabil*. 2023. Vol. 25. No. 15(1). P. 66. DOI: 10.1186/s13102-023-00672-w.

148. Wu X., Wang X., Lu X. J., Kong Y. Z., Hu L. Enhanced neural synchrony associated with long-term ballroom dance training. *Neuroimage*. 2023. No. 278. Art. 120301. DOI: 10.1016/j.neuroimage.2023.120301. Epub 2023 Jul 29. PMID: 37524169.

149. Wyon M. Cardiorespiratory Training for Dancers. *Journal of Dance Medicine and Science.* 2005. No. 9(1). P. 7–12.

150. Wyon M., Allard G. Periodization: A Framework for Dance Training. *Bloomsbury Publishing Plc*. 2022. P. 256.

151. TBC Promotions. URL: https://www.thebestcomps.net/ (дата звернення 12.10.2024).

152. World Dance Organisation. URL: https://www.worlddanceorganisation.com/world-title-applications-and-allocations/ (дата звернення 20.10.2024).

153. Cre8tive Productions Ltd. URL: https://uk-internationaldance.com/ (дата звернення 20.10.2024).

154. Dancesportinfo. URL: https://ru.dancesportinfo.net/default.aspx (дата звернення 20.10.2024).

155. Flymark. URL: https://flymark.com.ua/ (дата звернення 07.04.2023).

156. Cimen International Ballroom Open Championships. URL: https://en.cimenopen.com/ (дата звернення 28.10.2024).

157. Asian Dance Organisers. URL: https://www.asiandanceorganisers.org/lander (дата звернення 28.10.2024).

158. WDC (World Dance Council). URL: https://www.wdcdance.com/ (дата звернення 28.10.2024).

159. Freedom to Dance. URL: https://www.freedomtodance.co.uk/ (дата звернення 28.10.2024).

160. Easycomp. URL: https://www.easycompsoftware.co.uk/ (дата звернення 28.10.2024).

161. Blackpool Dance Festival. URL: https://www.blackpooldancefestival.com/uk (дата звернення 28.10.2024).

162. Korea Open. URL: https://www.korea-open.kr/ (дата звернення 28.10.2024).

163. The London Ball. URL: https://the-londonball.com/ (дата звернення 28.10.2024).

164. Majestic Dance Tournament. URL: https://majesticdancetournament.com/ (дата звернення 28.10.2024).

165. World Cup Universal Open Dance Festival. URL: http://www.worldcup-dance.com/ (дата звернення 28.10.2024).

166. The Dutch Open Assen. URL: https://dansinternationaal.nl/ (дата звернення 28.10.2024).

167. Ballroom Dancers' Federation International. URL: https://www.bdfi.org/ (дата звернення 28.10.2024).

168. The Ballroom Dancers' Federation Ltd. URL: https://bdfonline.co.uk/ (дата звернення 28.10.2024).

169. International Dance Sport Association. URL: https://www.idsa.com.ua/ (дата звернення 28.10.2024).

170. World DanceSport Federation. URL: https://www.worlddancesport.org/ (дата звернення 28.10.2024).

171. German Open Championships. URL: https://www.goc-stuttgart.de/en/ (дата звернення 28.10.2024).

172. World Masters. URL: https://www.worldmasters.at/index.php (дата звернення 28.10.2024).

173. Japan Ballroom Dance Federation (JBDF). URL: https://jbdf.or.jp/ (дата звернення 28.10.2024).

174. Singapore Ballroom Dance Teachers' Association. URL: https://sbdta.com/ (дата звернення 28.10.2024).

175. The Open Worlds Summit. URL: https://theopenworlds.dance/ (дата звернення 28.10.2024).

176. National Dance Council of America. URL: https://www.ndca.org/Default.asp (дата звернення 28.10.2024).

177. National Dance Council of America PREMIER. URL: https://ndcapremier.com/ (дата звернення 28.10.2024).

178. De Danske Danseskoler. URL: https://www.dedanskedanseskoler.dk/ (дата звернення 28.10.2024).

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Список публікацій здобувача за темою дисертації

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. Mu C., Soronovych I., Diachenko A., Khomiachenko O., Popova, S., Huang D., Cherniavskyi I. et al. The characteristics of physical fitness related to athletic performance of male and female sport dancers. *Sport Mont*. 2021. No. 19 (S2). P. 125–130. DOI: https://doi.org/10.26773/smj.210921 Періодичне наукове видання Чорногорії, проіндексоване у базі даних Scopus (Q3). *Особистий внесок здобувача полягає в організації досліджень, формулюванні основних висновків. Внесок Му Ч. полягає у визначенні концепції дослідження. Внесок Сороновича І. полягає в систематизації даних літературних джерел. Внесок Дяченка А. полягає в обробці і аналізі отриманих результатів. Внесок Хом'яченко О. полягає в інтерпретації результатів досліджень та узагальненні даних. Внесок Попової С. полягає в допомозі в обробці матеріалів. Внесок Хуанг Д. полягає у допомозі в організації досліджень.*

2. Калужна О., Соронович І., Чернявський І., Хом'яченко О. Обґрунтування змісту диференційованої програми фізичної підготовки спортсменів і спортсменок на етапі попередньої базової підготовки у спортивних танцях. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2022. № 1. С. 18–24. DOI: https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.1.18-24 Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в організації досліджень, обробці і аналізі результатів. Внесок Калужної О. полягає в постановці завдань дослідження, визначенні методів. Внесок Сороновича І. полягає в узагальненні даних дослідження. Внесок Хом'яченко О. полягає у формулюванні основних висновків.*

3. Соронович І., Чернявський І. Сучасні тренди спеціальної фізичної підготовки в спортивному танці. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2025. Т. 13. № 1. С 65–73. DOI: https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol13i1-009 Фахове

видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у визначенні концепції та дизайну дослідження, зборі, аналізі та інтерпретації даних, обробці результатів та формулюванні висновків. Внесок Сороновича І. полягає у постановці завдань дослідження, визначенні методів, узагальненні даних.*

4. Соронович І., Чернявський І. Побудова цілісних структур тренувального процесу спортсменів–танцюристів високого класу. *Спортивна наука та здоров'я людини.* 2025. № 1 (13). С. 179–188. DOI: https://doi.org/10.28925/2664-2069.2025.115 Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у проведенні досліджень, зборі даних, обробці та аналізі результатів, формулюванні висновків. Внесок Сороновича І. полягає в допомозі в обробці матеріалів та організації дослідження.*

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

5. Чернявський І. С. Побудова річної підготовки, що характерна для спортсменів різної кваліфікації у спортивних танцях. *Сучасні тенденції психолого-педагогічної освіти у сфері фізичного виховання* : зб. тез доп. Всеукр. наук.-практ. конф., Умань, 25 трав. 2016 р. Умань : Уманський НУС, 2016. С. 52–55. URL: https://reposit.uni-sport.edu.ua/items/d69ba584-d94d-4d4a-bb98-f6da9a75530e

6. Чернявський І. С., Хом'яченко О. О. Проблема побудови підготовки спортсменів високої кваліфікації до змагань у спортивних танцях. Молодь та олімпійський рух : зб. тез доп. XI Міжнар. конф. молодих вчених, Київ, 10–12 квіт. 2018 р. Київ : НУФВСУ, 2018. С. 218–219. URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/rozklad/zbirnyk_tez_2018_0.pdf *Здобувачеві належить визначення стану наукової проблеми, аналізі науково-методичної літератури, інтерпретації отриманих даних.*

7. Хом'яченко О. О., Чернявський І. С. Особливості розвитку координаційних здібностей в складнокоординаційних видах спорту (на прикладі спортивних танців). *Молодь та олімпійський рух* : зб. тез доп. XII Міжнар. конф. молодих вчених, Київ, 17 трав. 2019 р. Київ : НУФВСУ,

2019. С. 189–190. URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_tez_2.pdf *Здобувачеві належить безпосередня участь обґрунтуванні етапів проведення дослідження, частковому аналізі отриманих даних.*

8. Хом'яченко О. О., Соронович І. М., Чернявський І. С. Вдосконалення фізичної підготовки спортсменів-танцюристів з урахуванням конверсії фізичної підготовленості. *Молодь та олімпійський рух* : зб. тез доп. XIII Міжнар. конф. молодих вчених, Київ, 16 трав. 2020 р. Київ : НУФВСУ, 2020. С. 106–107. URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/molod_xiii_zbirnyk__2.pdf *Здобувачеві належить участь у визначенні завдань дослідження, частковому аналізі даних та формулюванні висновків.*

9. Му Ч., Соронович І. М., Чернявський І. С. Формування модельно-цільового підходу для підвищення підготовленості спортсменів – танцюристів на основі вивчення механізмів енергозабезпечення. *Молодь та олімпійський рух* : зб. тез доп. XIII Міжнар. конф. молодих вчених, Київ, 16 трав. 2020 р. Київ : НУФВСУ, 2020. С. 88–89. URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/molod_xiii_zbirnyk__2.pdf *Здобувачеві належить безпосередня участь у визначенні мети та завдань дослідження, обґрунтуванні етапів його проведення.*

10. Соронович І., Му Ч., Чернявський І. Модельні характеристики швидкої кінетики кардіореспіраторної систем кваліфікованих спортсменів-танцюристів, які спеціалізуються у стандартній програмі. *Молодь та олімпійський рух* : зб. тез доп. XIV Міжнар. конф. молодих вчених, Київ, 19 трав. 2021 р. Київ : НУФВСУ, 2021. С. 132–133. URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/konferencya/molod_xiv_zbirnyk_traven_2021.pdf *Здобувачеві належить безпосередня участь у обґрунтуванні етапів проведення дослідження та аналізі отриманих даних.*

11. Чернявський І. С., Хом'яченко О. О. Сучасний стан проблеми річного циклу підготовки спортсменів високої кваліфікації у спортивних

танцях. *Хореографія в сучасному мистецькому просторі* : зб. тез доп. II Міжнар. наук.-практ. конф., Київ, 3–4 лют. 2023 р. Київ : НУФВСУ, 2023. С. 147–149. URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_materialiv_konferenciyi_3-4_lyutogo.pdf *Здобувачеві належить безпосередня участь у визначенні мети та завдань дослідження, обґрунтуванні етапів його проведення, аналізі отриманих даних.*

ДОДАТОК Б

ВІДОМОСТІ ПРО АПРОБАЦІЮ ДИСЕРТАЦІЙНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

№	Назва конференції	Форма участі	Місце та дата проведення
1.	Всеукраїнська науково-практична конференція «Сучасні тенденції психолого-педагогічної освіти у сфері фізичного виховання»	Доповідь, публікація	Умань, 25 травня 2016 рік
2.	XI Міжнародна конференція молодих вчених «Молодь та олімпійський рух»	Доповідь, публікація	Київ, 10-12 квітня 2018 рік
3.	I Міжнародна конференція «Освітній процес підготовки хореографів: стан та перспективи»	Доповідь	Київ, 11-12 квітня 2019 рік
4.	XII Міжнародна конференція молодих вчених «Молодь та олімпійський рух»	Доповідь, публікація	Київ, 17-18 травня 2019 рік
5.	XIII Міжнародна конференція молодих вчених «Молодь та олімпійський рух»	Публікація	Київ, 16 травня 2020 рік
7.	XIV Міжнародна конференція молодих вчених «Молодь та олімпійський рух»	Публікація	Київ, 19 травня 2021 рік
8.	II Міжнародна науково-практична конференція «Хореографія в сучасному мистецькому просторі»	Доповідь, публікація	Київ, 3–4 лютого 2023 рік

ДОДАТОК В

АКТ
впровадження результатів наукових досліджень у освітній процес
кафедри хореографії і танцювальних видів спорту
Національного університету фізичного виховання і спорту України

«06» травня 2024 р. м. Київ

Ми, ті, що підписалися нижче, склали цей акт про те, що Чернявський Іван Сергійович, як виконавець теми 2.11 «Управління тренувальними і змагальними навантаженнями кваліфікованих спортсменів у спортивних танцях» Національного університету фізичного виховання і спорту України (номер державної реєстрації 0121U108969), за результатами роботи протягом 2021-2024 рр. вніс такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	*Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання*	*Ефект від впровадження*
Назва пропозиції: «Побудова тренувального процесу танцюристів у спортивних танцях в річному циклі підготовки». *Форма впровадження* - методичні рекомендації для практичних занять з дисципліни «Теорія та методика тренерської діяльності в обраному виді спорту» (спортивні танці). *Аналоги* у світовій практиці відсутні.	*Наукова новизна:* - розкрито сучасні тенденції побудови тренувального процесу спортсменів у спортивних танцях з урахуванням перебігу короткострокових і довгострокових адаптаційних тренувальних ефектів; - систематизовано структурні компоненти тренувального процесу відповідно періодизації підготовки і календаря змагань; - розроблено і впроваджено концептуальну модель програми спеціальної підготовки спортсменів-танцюристів на основі модуляції цілісних структур «навантаження – відновлення» на рівні оперативного, поточного і етапного управління. *Рекомендації:* рекомендується для використання в освітньому процесі під час викладання дисциплін з теорії і методики підготовки спортсменів у спортивних танцях.	Впровадження результатів досліджень в матеріали практичних занять сприяло розширенню кола знань студентів, підвищенню рівня кваліфікації, спеціальних знань та вмінь майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту.

Автор розробки:
здобувач кафедри хореографії і танцювальних видів спорту НУФВСУ — Іван ЧЕРНЯВСЬКИЙ

Представник НУФВСУ:
проректор з науково-педагогічної роботи, професор, д. фіз. вих. — Ольга БОРИСОВА

Представник установи, де виконувалось впровадження:
завідувач кафедри хореографії і танцювальних видів спорту, доцент, к. фіз. вих. — Ігор СОРОНОВИЧ

ДОДАТОК Г

АКТ
впровадження результатів наукових досліджень у тренувальний процес
Клубу спортивного танцю Національного університету фізичного виховання і спорту України
«Супаданс»

«06» травня 2024 р. м. Київ

Ми, ті, що підписалися нижче, склали цей акт про те, що Чернявський Іван Сергійович, як виконавець теми 2.11 «Управління тренувальними і змагальними навантаженнями кваліфікованих спортсменів у спортивних танцях» Національного університету фізичного виховання і спорту України (номер державної реєстрації 0121U108969), за результатами роботи протягом 2021-2024 рр. вніс такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	*Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання*	*Ефект від впровадження*
Назва пропозиції: «Структура річного циклу підготовки кваліфікованих спортсменів у спортивних танцях». *Форма впровадження:* методичні та практичні рекомендації щодо побудови тренувального процесу кваліфікованих спортсменів у спортивних танцях у річному циклі підготовки. *Аналоги* у світовій практиці відсутні.	*Наукова новизна:* - розкрито сучасні тенденції побудови тренувального процесу кваліфікованих спортсменів у спортивних танцях з урахуванням перебігу короткострокових і довгострокових адаптаційних тренувальних ефектів. - систематизовано структурні компоненти тренувального процесу відповідно періодизації підготовки і календаря змагань. - розроблено і впроваджено концептуальну модель програми спеціальної підготовки спортсменів-танцюристів на основі модуляції цілісних структур «навантаження – відновлення» на рівні оперативного, поточного і етапного управління. *Рекомендації:* методичний підхід може бути використаний в системі річної підготовки спортсменів-танцюристів та при підготовці спортсменів у видах спорту, які поєднують у собі спорт і мистецтво.	Впровадження результатів досліджень дозволило підвищити ефективність тренувального процесу та змагальної діяльності завдяки приведення структури підготовки у відповідність із закономірностями періодизації спортивної підготовки з урахуванням календаря змагань у спортивних танцях.

Автор розробки:
здобувач кафедри хореографії і танцювальних видів спорту НУФВСУ Іван ЧЕРНЯВСЬКИЙ

Представник НУФВСУ:
проректор з науково-педагогічної роботи, професор, д. фіз. вих. Ольга БОРИСОВА

Представник установи, де виконувалось впровадження:
Президент КСТ НУФВСУ «Супаданс» Ігор СОРОНОВИЧ

ДОДАТОК Д

АКТ
впровадження результатів наукових досліджень у навчально-тренувальний процес Всеукраїнської ради спортивних танців

«10» травня 2024 р. м. Київ

Ми, ті, що підписалися нижче, склали цей акт про те, що Чернявський Іван Сергійович, як виконавець теми 2.11 «Управління тренувальними і змагальними навантаженнями кваліфікованих спортсменів у спортивних танцях» Національного університету фізичного виховання і спорту України (номер державної реєстрації 0121U108969), за результатами роботи протягом 2021-2024 рр. вніс такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	*Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання*	*Ефект від впровадження*
Назва пропозиції: «Моделювання структури річного циклу підготовки у спортивних танцях». *Форма впровадження:* методичні та практичні рекомендації щодо побудови тренувального процесу кваліфікованих спортсменів у спортивних танцях у річному циклі підготовки. *Аналоги* у світовій практиці відсутні.	*Наукова новизна:* - розкрито сучасні тенденції побудови тренувального процесу кваліфікованих спортсменів у спортивних танцях з урахуванням перебігу короткострокових і довгострокових адаптаційних тренувальних ефектів. - систематизовано структурні компоненти тренувального процесу відповідно періодизації підготовки і календаря змагань. - розроблено і впроваджено концептуальну модель програми спеціальної підготовки спортсменів-танцюристів на основі модуляції цілісних структур «навантаження – відновлення» на рівні оперативного, поточного і етапного управління. *Рекомендації:* методичний підхід може бути використаний в системі річної підготовки кваліфікованих спортсменів у спортивних танцях та при підготовці спортсменів у видах спорту, які поєднують у собі спорт і мистецтво.	Впровадження запропонованого матеріалу щодо моделювання структури тренувального процесу кваліфікованих спортсменів у спортивних танцях у річному циклі підготовки сприяло розширенню кола знань та підвищенню рівня кваліфікації спортсменів, тренерів та інших спеціалістів в сфери.

Автор розробки:
здобувач кафедри хореографії і танцювальних видів спорту НУФВСУ — Іван ЧЕРНЯВСЬКИЙ

Представник НУФВСУ:
проректор з науково-педагогічної роботи, професор, д. фіз. вих. — Ольга БОРИСОВА

Представники установи, де виконувалось впровадження:
Голова ГО «Всеукраїнська рада спортивних танців» — Ігор СОРОНОВИЧ

Віце-президент ГО «Всеукраїнська рада спортивних танців» — Віталій ГРИГОРОВИЧ