
ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ-ТАНЦЮРИСТІВ НА ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ З УРАХУВАННЯМ ВИДУ ОБРАНОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ

<https://doi.org/10.32652/tmfvs.2018.4.36-40>

Олеся Хом'яченко

Анотація. Сучасний етап розвитку спортивних танців вимагає від спортсменів постійного розвитку та вдосконалення різних сторін підготовленості, оволодіння певним обсягом технічного арсеналу та високоякісного виконання складнокоординаційних елементів в умовах змагальної діяльності. Оскільки етап підготовки до вищих досягнень пов'язаний з вибором поглибленої спеціалізації, то саме в цей період необхідним є покращення аспектів підготовленості, які великою мірою сприяють досягненню високого результату. **Мета.** Вивчити проблеми розвитку та вдосконалення координаційних здібностей у спортивних танцях. **Методи.** Аналіз науково-методичної літератури, анкетування, педагогічне спостереження. **Результати.** Вдосконалення координаційних здібностей спортсменів, які спеціалізуються у спортивних танцях, враховуючи відмінності стандартної та латиноамериканської програм, є необхідною умовою реалізації завдань етапу підготовки до вищих досягнень. Встановлено, що досягти цього можна завдяки розробці спеціалізованого комплексу вправ для вдосконалення компонентів координаційних здібностей з урахуванням специфіки складнокоординаційних елементів, які є складовими змагальних програм. Виявлено, що важливим є підбір вправ, які б великою мірою відповідали специфіці та структурі руху кожного танцю із програм та забезпечували підвищені вимоги до їх виконання, котрі висуває кожен елемент. Показано, що навчально-методичні проблеми спортивного тренування та вдосконалення різних сторін підготовленості недостатньо вивчені та розглянуті в доступній науковій літературі. Суттєвою перешкодою, що не дозволяє повною мірою перенести методіку вдосконалення координаційних здібностей з інших видів спорту, є відмінності в роботі з партнером, опорою, просторового орієнтування навіть між програмами та може спричинити погіршення базових складових структури підготовленості, необхідних саме для спортивних танців.

Ключові слова: координаційні здібності, спортивні танці, етап підготовки, спортсмени-танцюристи, поглиблена спеціалізація, стандартна та латиноамериканська програми.

Abstract. The current stage in the development of sport dance requires from athletes continuous development and improvement of various aspects of fitness, mastering a certain amount of technical arsenal and high-quality execution of complex coordination elements in the conditions of competitive activity. Since the stage of preparation for higher achievements is associated with the choice of in-depth specialization, it is during this period that improvement of the aspects of fitness that greatly contribute to the achievement of a high result is necessary. **Objective.** To study the problems of development and improvement of coordination abilities in sport dance. **Methods.** Analysis of scientific and methodological literature, questionnaires, pedagogical observation. **Results.** Improving coordination abilities of athletes specialized in sport dance with account for the differences between standard and Latin American programs is a prerequisite for fulfillment of the tasks of the preparation stage for higher achievements. It has been established that this can be achieved through the development of a specialized set of exercises to improve the components of coordination abilities, taking into account the specificity of complex coordination elements that are components of competitive programs. It has been found that the selection of exercises, which would greatly correspond to the specifics and structure of the movement of each dance of the programs and ensure the high requirements for their implementation, which brings forward each element, is of great importance. It has been shown that the educational and methodical problems of sports training and improvement of various aspects of fitness are not sufficiently studied and considered in available scientific literature. A significant obstacle, which does not allow to transfer a method of improving coordination abilities from other sports events, is the differences in working with a partner, the support, spatial orientation even between programs, and may lead to a deterioration of the basic compositional structure of fitness, necessary for sport dance.

Keywords: coordination capacities, sport dance, preparation stage, athletes-dancers, in-depth specialization, standard and Latin American programs.

Вступ. Спортивні танці — дуетний складнокоординаційний вид спорту, який вимагає від спортсменів оперативного та якісного оволодіння широким арсеналом технічних дій та їх безпомилкового виконання в умовах інтенсивного навантаження та підвищеного психічного напруження під час виконання змагальної програми [4, 9]. Як відомо, на-

пругнення у процесі змагальної діяльності викликає стомлення, що призводить до зниження ефективності складнокоординаційних дій і, як наслідок, до зниження спортивного результату [5–7].

Сучасні тенденції розвитку спортивних танців характеризуються постійним ускладненням та розширенням спектра змагальних композицій пе-

реважно за рахунок збільшення технічно складних фігур та елементів, які неможливо реалізувати без належного рівня розвитку координаційних здібностей, специфічних саме для обраного виду танцювальної програми та оптимального рівня фізичної підготовленості [4, 9]. Вдосконалення координаційних здібностей з урахуванням специфіки обраного виду змагальної програми сприятиме поліпшенню спортивного результату, що зумовлено наявними відмінностями між стандартною та латиноамериканською програмами.

Як свідчать спеціалісти в галузі теорії спорту, на етапі підготовки до вищих досягнень передбачається отримання максимальних результатів у видах спорту і видах змагань, вибраних для поглибленої спеціалізації. Значно збільшується частка засобів спеціальної підготовки в загальному обсязі тренувальної роботи, різко збільшується змагальна практика [7, 8]. Це пояснює необхідність саме на цьому етапі вдосконалення кожного із видів координаційних здібностей відповідно до вимог, які висуває кожна із програм змагальної діяльності у спортивних танцях.

Відомо, що переважна більшість тренерів вказує на недостатню кількість науково-методичних розробок у спортивних танцях, що підтверджує потребу нових підходів і сучасних рішень у питаннях удосконалення системи підготовки, а саме різних сторін підготовленості [4].

Робота виконується згідно з темою Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2016-2020 рр. «Вдосконалення системи спортивної підготовки і змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів в сучасних умовах інтенсифікації змагальної діяльності».

Мета дослідження – вивчити проблеми розвитку та вдосконалення координаційних здібностей у спортивних танцях з урахуванням виду обраної програми та обґрунтувати актуальність створення комплексу вправ для вдосконалення компонентів координаційних здібностей з урахуванням особливостей складнокоординаційних елементів, які є складовими стандартної та латиноамериканської програм.

Методи дослідження: аналіз вітчизняних та зарубіжних літературних джерел, матеріалів мережі Інтернет, анкетування провідних фахівців у спортивних танцях, педагогічне спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Відомо, що етап підготовки до вищих досягнень характеризується значним збільшенням тренувальних та змагальних навантажень, які наприкінці практично досягають показників, характерних для висококваліфікованих спортсменів [7, 8].

У спортивних танцях для більшості спортсменів саме в цей період відбуваються вибір виду змагальної програми (стандартної чи латиноамериканської) та подальша поглиблена спеціалізація. При цьому важливої значущості набувають питання удосконалення специфічних для обраної про-

грами координаційних здібностей. Важливим є використання засобів спеціальної підготовки, які дали б можливість покращувати спортивну майстерність, специфічну для окремого виду програми [5–8].

Оскільки одними із провідних фізичних якостей у спортивних танцях є координаційні здібності, вдосконалення саме їх сприятиме поліпшенню спортивного результату, а особливого значення це набуває в момент вибору предмета поглибленої спеціалізації, коли постає питання вдосконалення специфічних компонентів координаційних здібностей, характерних для кожного із напрямів.

Такий підхід зумовлений відмінностями стандартної та латиноамериканської програм, які полягають у несхожості виду контакту та взаємодії партнерів, розміщенні центру ваги, ритмічних характеристик, ступеня чергування режимів діяльності різних м'язових груп, особливостях просторового орієнтування, що спричиняє варіювання композицій відповідно до ситуацій в умовах змагань тощо [10]. Розглядаючи різносторонність програм, можна співвіднести їх з кожним із видів координаційних здібностей.

Здатність до оцінки і регуляції динамічних та просторово-часових параметрів рухів у стандартній програмі проявляється відчуттям партнера у тісному контакті (від рівня колін до рівня грудної клітки), незмінному протягом виконання програми танцю, тоді як у латиноамериканській програмі цей контакт залишається тільки через руку, тобто рухи виконуються відносно самостійно [10].

Як відомо, в основі методики вдосконалення цього виду координаційних здібностей лежить підбір таких тренувальних засобів, які забезпечують підвищені вимоги до діяльності аналізаторів точності динамічних та просторово-часових параметрів рухів [7]. Важливим елементом також виступає широке варіювання різних характеристик навантаження (характер вправ, інтенсивність роботи, її тривалість, режим роботи та відпочинку) в процесі виконання вправ [8].

Що стосується здатності до збереження рівноваги, то у спортивних танцях вона, або баланс, проявляється у різноманітних положеннях тіла, в статичних та динамічних умовах, за наявності опори та без неї. Це характерно, в першому випадку (у стандартній програмі), через тісну взаємодію партнерів, центр ваги зміщується на передню частину стопи, що вимагає постійного збереження положення тіла у змінених умовах, а у другому випадку (в латиноамериканській програмі) центр ваги залишається у звичному положенні, що вимагає збереження рівноваги без опори [10].

Методика вдосконалення рівноваги передбачає використання широкого кола вправ, до якого належать як загально розвиваючі, так і вправи з обраного виду спорту, що вимагають збереження рівноваги. При цьому слід широко варіювати зовнішні умови їх виконання [7, 8].

Відчуття ритму набуває особливого, але різного значення в обох програмах, оскільки це обумовлено технікою, швидкістю та просторовими параметрами рухів кожного із танців [10].

Під час вибору вправ та методик їх удосконалення особливу увагу слід звернути на вироблення раціональної послідовності і взаємозв'язку різних елементів рухів у всьому різноманітті їх динамічних та кінематичних характеристик [5, 7]. При цьому увага спортсмена може концентруватися як на комплексному сприйнятті, аналізі та корекції різних характеристик рухів, так і на вибірковому вдосконаленні окремих параметрів [8].

Якщо розглянути здатність до орієнтування у просторі, то можна побачити, що у стандартній програмі через незмінну взаємодію партнерів орієнтування та раціональне вирішення рухових завдань більшою мірою лягає на одного із них, тоді як в латиноамериканській обом необхідно паралельно реагувати на просторові зміни [10].

В основу методики вдосконалення здатності до орієнтування у просторі має бути покладено виконання завдань в ускладнених умовах. З цією метою вправи виконуються за дефіциту простору, часу, недостатньої та надлишкової інформації. Дієві також різноманітні вправи на досягнення заданої рухової діяльності [7, 8].

Здатність до довільного розслаблення м'язів у стандартній програмі має свою особливість через відносно стабільну роботу верхньої частини тіла, тобто підтримання положення, та динамічну роботу нижньої частини тіла [10], що стосується латиноамериканської програми, то в ній в основному весь час спостерігається безперервна зміна ступеня напруження і розслаблення м'язових груп по всьому тілу.

Для вдосконалення даного виду координаційних здібностей у практиці спорту виділяють необхідність використання різноманітних спеціальних вправ, які вимагають максимального розслаблення м'язів, чергування їх напруження і розслаблення та регуляції напруження. Зокрема, ефективними виявляються різноманітні вправи, що вимагають поступового або різкого переходу від напруження м'язів до їх розслаблення; вправи, в яких напруження одних м'язів супроводжується максимальним розслабленням інших (наприклад, максимальне напруження м'язів правої руки за повного розслаблення лівої, напруження м'язів верхнього плечового поясу за розслаблення м'язів обличчя тощо); вправи, в яких потрібно підтримувати рух за інерцією розслабленої частини тіла за рахунок рухів інших частин (наприклад, махи розслабленою ногою, кругові рухи розслабленими руками) [5, 7].

Слід враховувати, що здатність до ефективного розслаблення м'язів спортсмен часто повинен проявляти в умовах емоційного стресу, що супроводжує відповідальну змагальну діяльність. Тому в тренуванні кваліфікованих спортсменів вправи з

акцентом на розслаблення м'язів повинні виконуватися в ускладнених умовах – під час дії збиваючих факторів [8].

Також одним із видів координаційних здібностей називають координованість рухів, а саме здатність до перебудови рухових дій у різноманітних умовах [8]. Цей компонент найбільше проявляється під час виконання змагальної програми, коли найбільш актуальною є перебудова послідовності елементів, або ж напрямку руху залежно від варіативності розміщення суперників на паркеті [10]. Ця здатність заснована на наявному запасі рухових умінь та навичок, величині арсеналу техніки та має особливе значення для досягнення високих результатів у спортивних танцях.

В основі методики вдосконалення координованості рухів лежить максимальне підвищення технічної різноманітності, засноване на використанні широкого кола загальнорозвиваючих, допоміжних, спеціально-підготовчих і змагальних вправ [6].

Координованість рухів тісно пов'язана з іншими складовими координаційних здібностей і, перш за все, зі здатністю до оцінки і регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів. Високий їх рівень чинить позитивний вплив на збільшення координованості і, навпаки, вдосконалення координованості призводить до приросту всіх видів координаційних здібностей [2, 7, 8].

Особливої складності в доборі засобів удосконалення координаційних здібностей відносно специфіки обраної спеціалізації набуває дуетність виду спорту, а саме наявність партнера та синхронізація їхніх дій відносно один одному, що вимагає від методики вдосконалення врахування цього факту.

Актуальним завданням, на нашу думку, є створення комплексу вправ для вдосконалення компонентів координаційних здібностей з урахуванням специфіки складнокоординаційних елементів, які є складовими стандартної та латиноамериканської програм. Однією із додаткових сторін такої програми є можливість визначення особливостей прояву координаційних здібностей танцюристів з урахуванням статевих відмінностей.

Важливим є підбір саме таких вправ, які б найбільшою мірою відповідали особливостям та структурі руху в кожній із програм та забезпечували підвищені вимоги до їх виконання, котрі висуває кожен елемент [3].

Аналізуючи систему підготовки спортсменів-танцюристів, можна стверджувати, що спеціальної підготовленості у більшості випадків досягають тільки за рахунок повторних впливів методами танцювального спорту. Доведено, що цей шлях недостатньо ефективний [6]. Із цього випливає, що нині необхідний аналіз складу кожного з видів координаційних здібностей, виділення складових компонентів і цілеспрямоване їх поліпшення, зміцнення [3]. Такий підхід сприятиме під-

вищенню рівня підготовленості спортсменів, які спеціалізуються у спортивних танцях.

Методики, що розробляються, і критерії оцінки координаційних здібностей мають суворо відповідати й адекватно відображати специфіку діяльності змагання у спортивних танцях – виконання композицій в обмеженому часовому діапазоні і виконання рухів у просторі (положення тіла), траєкторії (шлях) рухів частин тіла та взаємодії партнерів [2, 3]. У процесі технічної підготовки танцюристам необхідно не тільки оволодіти складною координацією рухів, а й навчитись зберігати її в умовах, які змінюються, що має велике значення у спортивній діяльності.

У спеціальній літературі можна знайти різні методичні підходи до методики розвитку координаційних здібностей. Це обумовлено тим, що вони – дуже складна комплексна якість, конкретні прояви яких пов'язані з періодами індивідуальних відмінностей, з процесом становлення технічних рухів різної координаційної структури, основу якої становлять взаємозв'язки сили, швидкості, спритності, гнучкості, витривалості. Таким чином, у прояві координації відображається ступінь розвитку всіх сторін підготовленості спортсмена [1].

Враховуючи той факт, що спортивний танець – це новий вид спорту, багато напрямів поліпшення тренувальної та змагальної діяльності залишаються невивченими. Навчально-методичні проблеми спортивного тренування та вдосконалення різних сторін підготовленості вирішуються тренерами здебільшого інтуїтивно, оскільки в науковій та методичній літературі на сьогодні відсутні рекомендації до вдосконалення координаційних здібностей з урахуванням обраного виду програми.

Ключовою проблемою, що не дозволяє повною мірою перенести методику вдосконалення коор-

динаційних здібностей з інших, навіть найбільш споріднених за координаційною складністю видів спорту (художня гімнастика, спортивна гімнастика, фігурне катання), є відмінності в роботі з партнером, опорою, просторового орієнтування навіть в окремих програмах. Використання неспецифічних методик вдосконалення координаційних здібностей є недоцільним і може призвести до погіршення базових складових структури підготовленості, необхідних саме для спортивних танців. У зв'язку з цим, обґрунтування та створення спеціалізованих програм для вдосконалення координаційних здібностей з урахуванням обраного виду танцю на етапі підготовки до вищих досягнень, на нашу думку, є актуальним напрямом дослідження.

Висновки. Структура змагальної діяльності у спортивних танцях вимагає якісного виконання складнокоординаційних елементів та відповідного прояву специфіки кожного виду програм. Оскільки етап підготовки до вищих досягнень є переломним у виборі спортивної спеціалізації, саме в цей період стає необхідним удосконалення специфіки кожного із компонентів координаційних здібностей, відмінних у стандартній та латиноамериканській програмах. Засоби та методи вдосконалення координаційних здібностей спортсменів, які спеціалізуються у спортивних танцях, на сьогодні є недостатньо розкритими та вивченими у доступній науковій літературі. Обґрунтування та створення спеціалізованих програм для розвитку координаційних здібностей з урахуванням обраного виду танцю є актуальним напрямом дослідження для вдосконалення системи підготовки спортсменів до вищої спортивної майстерності.

Конфлікт інтересів. Автор заявляє, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

Література

1. *Белокопытова Ж. А.* Развитие координационных способностей у девочек 10-13 лет, занимающихся художественной гимнастикой : учеб. пособие / Ж. А. Белокопытова. – К., 2007. – 126 с.
2. *Болобан В. Н.* Сенсомоторная координация как основа технической подготовки / В. Н. Болобан // Наука в олимп. спорте. – 2015. – № 2. – С. 73 – 80.
3. *Ботяев В.* Исследование вариативности развития координационных способностей у спортсменов различных специализаций, возраста и квалификации / В. Ботяев // Наука в олимп. спорте. – 2012. – № 1. – С. 68–73.
4. *Калужна О. М.* Фізична підготовка в тренувальному процесі спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки / О. Калужна, І. Войтович // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. – Львів, 2010. – Вип. 14, Т. 1. – С. 106–112.
5. *Матвеев Л. П.* Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 272 с.
6. *Озолин Н. Г.* Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М.: АСТ; «Астрель», 2004. – 864 с.
7. *Платонов В. Н.* Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – С. 323-328.
8. *Платонов В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб.: в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Т. 1. – 680 с.

9. *Соронович І. М.* Компоненти витривалості в структурі функціональної підготовленості кваліфікованих спортсменів в спортивному танці / І. Соронович, В. Пілевська, А. Дяченко, О. Фойтума // Вісн. Прикарпат. ун-ту. – 2012. – № 15. – С. 142–150.

10. *Winkelhuis M.* Dance to your maximum / M. Winkelhuis // Karstens, druk met communicate, Leiden, Holland, 2001. – P. 193–198.

Literature

1. *Belokopytova Z. A.* Coordination capacity development in girls aged 10-13 years engaged in gymnastics : teaching guide / Z. A. Belokopytova. – Kiev, 2007. – 126 p.

2. *Boloban V. N.* Sensorimotor coordination as a basis of technical preparation / V. N. Boloban // Nauka v olimpiyskom sporte. – 2015. – N 2. – P. 73 – 80.

3. *Botyayev V.* Study of variability of coordination capacity development in athletes of different specializations, ages and skill levels / V. Botyayev // Nauka v olimpiyskom sporte. – 2012. – N 1. – P. 68–73.

4. *Kaluzhna O. M.* Physical preparation in training process of athletes-dancers at the stage of preliminary basic preparation / O. Kaluzhna, I. Voytovych // Moloda sportyvna nauka Ukrainy. – Lviv, 2010. – Iss. 14, Vol. 1. – P. 106–112.

5. *Matveyev L. P.* Sports training fundamentals / L. P. Matveyev. – Moscow: Fizkultura i sport, 1977. – 272 p.

6. *Ozolin N. G.* Coach's bible: Science of winning / N. G. Ozolin. – Moscow: AST; «Astrel», 2004. – 864 p.

7. *Platonov V. N.* Sports training periodization. General theory and its practical applications / V. N. Platonov. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2013. – P. 323-328.

8. *Platonov V. N.* System of athletes' preparation in the Olympic sport. General theory and its practical applications / V. N. Platonov. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2015. – Vol. 1. – 680 p.

9. *Soronovych I. M.* Endurance components in structure of functional fitness of skilled sport dancers / I. Soronovych, V. Pilevska, A. Diachenko, O. Foytuma // Visnyk Prykarpatskoho universytetu. – 2012. – N 15. – P. 142–150.

10. *Winkelhuis M.* Dance to your maximum / M. Winkelhuis // Karstens, druk met communicate, Leiden, Holland, 2001. – P. 193–198.