

5. Пильненький В.В., Леонова В.А. Методичні основи підвищення фізичної підготовленості і фізичного здоров'я студентів методом оздоровчого тренування. Миколаїв: АО Деловая інформація, 2004. 91 с.
6. Терещенко О.В., Терещенко В.І., Малинський І.Й. Загальні принципи організації самостійних занять студентів: навч. посібник. Ірпінь: Вид-во НУДПСУ, 2016. 148 с.
7. Тулайдан В. Самостійна робота студентів з фізичного виховання: навч. посібник. Львів: «Фест-Прінт». 2015. 123 с.

Referens

1. Kotov, Ye., Khomych, A., Kasarda, O. (2012) Prohramuvannia samostiinykh zaniat fizychnymy vpravamy studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv [Programming of independent physical exercises for students of higher educational institutions]. Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi: zb. nauk. prats. № 4(20). 2012. S.294–298.
2. Kuznietsova, O., Zubrytskyi, B., Sinitsyna, O. (2015) Vyznachennia rivnia fizychnoi pidhotovlenosti studentiv pershoho kursu universytetu [Determining the level of physical fitness of first-year students of the university]. Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi: zb. nauk. prats. № 3(31). 2015. S.147–152.
3. Pavlenko, Ya., Nebesnyi, V. (2004) Informatsiine zabezpechennia studentiv dlia orhanizatsii samostiinykh zaniat z fizychnoho vykhovannia [Information support of students for the organization of independent physical education classes]. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zb. nauk. prats. Vyp. 5. Vinnytsia: DOV «Vinnytsia», 2004. S. 301–304.
4. Petrytsa, P. (2015) Znachennia samostiinykh zaniat fizychnymy vpravamy dlia studentiv hrup fizychnoi rehabilitatsii [Importance of independent physical exercises for students of physical rehabilitation groups]. Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi: zb. nauk. prats. № 2(30). 2015. S.91–94.
5. Pylnenkyi, V. V., Leonova, V. A. (2004) Metodychni osnovy pidvyshchennia fizychnoi pidhotovlenosti i fizychnoho zdorovia studentiv metodom ozdorovchoho trenuvannia [Methodical bases of increase of physical readiness and physical health of students by a method of improving training]. – Mykolaiv: AO Delovaia ynformatsiia, 2004. – 91 s.
6. Tereshchenko, O. V., Tereshchenko, V. I., Malynskiy, I. I. (2016) Zahalni pryntsypy orhanizatsii samostiinykh zaniat studentiv [General principles of organizing independent classes for students]: navch. posibnyk. Irpin: Vyd-vo NUDPSU, 2016. 148 s.
7. Tulaidan, V. (2015) Samostiina robota studentiv z fizychnoho vykhovannia [Independent work of students in physical education]: navch. posibnyk. Lviv: «Fest-Print». 2015. 123 s.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.7(152).11
УДК [796.41:796.09/793.3]-053.6

Горбенко О.В.,
кандидат педагогічних наук, доцент
Лисенко А.О.
старший викладач
Харківська державна академія фізичної культури

ВПЛИВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА МОТИВАЦІЮ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ТАНЦЯМИ У ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

У даній статті, на основі аналізу та систематизації наукових досліджень, розглянуті актуальні питання впливу змагальної діяльності на мотивацію до занять спортивними танцями у юних спортсменів

Аналіз та узагальнення досвіду показує, що юним спортсменам у змаганнях доводиться мати справу з великою кількістю інформації техніко-тактичного, психологічного та іншого характеру, що впливає на мотивацію до занять спортивними танцями. Ця інформація повинна співвідноситися з завданнями, що стоять перед спортсменами-танцюристами в кожній ситуації поєдинку і змаганнях в цілому. Фактором, що визначає структуру змагальної діяльності, є спрямованість на досягнення найвищого для даного спортсмена результату. Природно, така мотивація має місце, коли мова йде про головні змагання. Сприйняття і переробка інформації ускладнюються, якщо не вчасно звернути увагу на усунення дефіциту часу і простору.

Спортивні змагання є основою існування і розвитку спорту. Спеціально організовані змагання спрямовані на максимальну реалізацію духовних фізичних можливостей людини, групи людей (команди), демонстрацію і зіставлення рівня підготовленості, досягнення вищих результатів або перемоги в регламентованих спеціальними правилами умовах неантагоністичного суперництва, специфічного для виду спорту.

Ключові слова: змагальна діяльність, спортсмени, спортивні танці, суддівство.

Horbenko O., Lysenko A. The influence of competitive activity on the motivation for sports dancing in young athletes. *In this article, based on the analysis and systematization of scientific research, the relevant issues of the influence of competitive activity on the motivation to engage in sports dance in young athletes are considered.*

Analysis and synthesis of experience shows that young athletes in competitions have to deal with a lot of information of technical and tactical, psychological and other kinds, which affects the motivation for dance sport,. This information must be correlated with the tasks facing dancers in each duel situation and competition in general. A factor that determines the structure of competitive activity is the focus on achieving the highest result for a given athlete. Naturally, such motivation takes place when it comes to major competitions. Perception and processing of information become more difficult if time and space deficits are not addressed in time. Sports competitions are the basis for the existence and development of sport. Specially organized

competitions are aimed at the maximum realization of the spiritual physical capabilities of an individual, a group of people (team), demonstration and comparison of the level of preparedness, achievement of higher results or victory in the conditions of non-antagonistic competition regulated by special rules, specific to the sport.

Keywords: competitive activity, athletes, dance sport, judging, o

Постанова проблеми. Основним атрибутом спорту як особливого різновиду діяльності є змагання. В силу історично сформованих умов діяльності в конкретних видах спорту змагання мають свою специфіку, яка визначається змістом і формою самої діяльності і регламентується правилами змагань.

Сучасний етап розвитку вищих досягнень в танцювальному спорті характеризується переходом на професійну основу. Це висуває підвищені вимоги до якості управління підготовкою танцювальних пар, неодмінною умовою якого є об'єктивна оцінка досягнутого рівня майстерності. Основу такої оцінки, поряд з іншими показниками, складають результати контролю змагальної діяльності, так як тільки в умовах гострого суперництва в повній мірі проявляються як позитивні, так і негативні сторони підготовленості спортсменів.

Зміст програм підготовки танцювальних пар високого рівня виконавської майстерності в значній мірі залежить від повноти та достовірності інформації, отриманої в результаті контролю змагальної діяльності спортсменів. У танцювальному спорті в якості основних критеріїв оцінки змагальної діяльності та спортивної майстерності танцюристів фахівці рекомендують використовувати показники ефективності і результативності. Питання контролю та оцінки змагальної діяльності танцюристів знаходилися прямо або побічно в центрі уваги багатьох фахівців. Однак кожен конкретний випадок обмежувався рішенням лише окремих приватних завдань, які стояли перед дослідником.

Багато фахівців розглядають змагальну діяльність, зводячи її в ранг інтегрального показника, а спортивний конкурсний результат – як один з провідних критеріїв ефективності навчально-тренувального процесу. Тому при управлінні тренувальним процесом пропонується сконцентрувати зусилля на аналізі змагальної діяльності танцювальної пари і окремих танцюристів, так як тільки в умовах відповідальних змагань в повній мірі проявляються позитивні і негативні сторони підготовленості спортсменів [1,2,4].

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування чинників впливу змагальної діяльності на мотивацію до занять спортивними танцями у юних спортсменів

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз, систематизація і узагальнення наукової літератури; педагогічне спостереження, опитування.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз даних наукової літератури показав, що спортивні танці на паркеті є видом спорту з яскраво вираженою ранньою спеціалізацією, в якій стоїть завдання не тільки досягнення високих результатів, а й збереження здоров'я всіх учасників змагального процесу. В процесі багаторічної підготовки спортсмени-танцюристи відчують підвищені навантаження. Крім того, структура змагальної діяльності в цьому виді спорту має свою специфіку, в результаті чого спортсмени часто не виявляють свої реальні можливості, а також у них можуть виникнути проблеми зі здоров'ям, особливо у юних спортсменів.

Фактором, що визначає структуру змагальної діяльності, є спрямованість на досягнення найвищого для даного спортсмена результату. Природно, така орієнтація має місце, коли мова йде про головних змаганнях. У контрольних, підвідних (модельних), відбіркових змаганнях спрямованість змагальної діяльності може носити інший характер, обумовлений конкретною ситуацією і завданнями [1].

Змагальній діяльності, як і будь-якому іншому виду свідомої людської діяльності, притаманні цільово-результативні відносини: мета – засіб – результат.

Метою є модель (образ) того, до чого прагне юний спортсмен в результаті змагальної діяльності, засобами – прийомми і дії спортсменів, спрямованих на досягнення поставленої мети, результатом – спортивний результат, досягнутий в конкретному виді змагальної діяльності.

Кожен спортсмен має мету в конкретний момент і мету, загальну для поєдинку, змагання. Мета також відображається в свідомості спортсмена. Спортсмен, беручи участь в змаганнях, послідовно долає безліч перешкод різної складності. Домагаючись бажаних результатів, він вирішує приватні завдання: досягнення перемог на попередніх етапах змагань, перехід до наступного туру змагань, з яких можна скласти досягнення мети - завоювання певного місця в турнірі. Досягнення поставленої мети в змаганнях, як правило, можливо, лише в багатоходовому процесі боротьби, що проходить через проміжні ступені з бажаним або обов'язковим вирішенням поставлених перед кожним з них конкретних завдань [1, 4,6].

Змагальна діяльність в спорті може розглядатися: на рівні генеральних характеристик, типових в цілому для спорту; на рівні узагальнених характеристик для груп видів спорту; на рівні специфічних характеристик конкретного виду спорту, дисципліни або виду змагань. Однак незалежно від рівня розгляду системно-утворюючим чинником є спортивний результат, який в свою чергу залежить від двох груп компонентів: забезпечення і реалізації.

На рівні генеральних характеристик компонентами забезпечення змагальної діяльності є будова тіла спортсмена і функціональні можливості найважливіших систем його організму, а компонентами реалізації – технічна і тактична майстерність спортсмена, рівень його фізичної і психічної підготовленості [1, 3].

Тому надзвичайно важливо для тренерів в процесі занять формувати адаптаційні процеси в організмі спортсменів будь-якого віку, адекватні змагальним навантаженням, що дозволить уникнути шкідливого впливу на організм екстремальних умов, а також показати оптимальний для кожного результат.

Аналіз правил змагань виявив такі найбільш суттєві відмінності змагального процесу в танцювальному спорті від інших видів спорту:

По-перше, це вимоги до порядку проведення змагань, а саме:

- на великих і головних змаганнях сезону бере участь велика кількість спортсменів до 700 пар в кожній віковій категорії;
 - на паркеті одночасно змагаються від 2-х до 25 пар;
 - всі танці європейської та латиноамериканської програми (по 5 танців) і двоборства (10 танців) виконуються послідовно один за одним в суворо визначеній послідовності;
 - попередні, відбіркові тури і фінал можуть проводитися без перерв.
- По-друге, тимчасові вимоги, регламентують такі положення:
- зафіксовано тільки час виконання одного танцю (60 ± 10 с) паузи між танцями не регламентуються;
 - у фінальному турі танці виконуються підряд, перерви між виконаннями 10 ÷ 15 секунд (час заповнення всіма суддями протоколів);
 - тривалість активного періоду змагального дня може становити від 1 до 12 годин.

Такий регламент танцювального спорту поширюється на змагання спортсменів будь-якого віку (від 8 до 75 років). Основна відмінність танцювального спорту полягає в тому, що в фіналі одні і ті ж спортсмени виступають послідовно без перерв (від 5 до 10 разів) і що особливо важливо, з різними руховими локомоціями (різні танці).

Все це вимагало проведення хронометражу змагальної діяльності спортсменів на змаганнях різного рангу (чемпіонатах світу, Європи, національних чемпіонатах різних країн). Результати хронометражу півфінального та фінального турів змагань в дисципліні «Європейські» або «Латиноамериканські» танці наведені на рис. 1 та рис. 2.

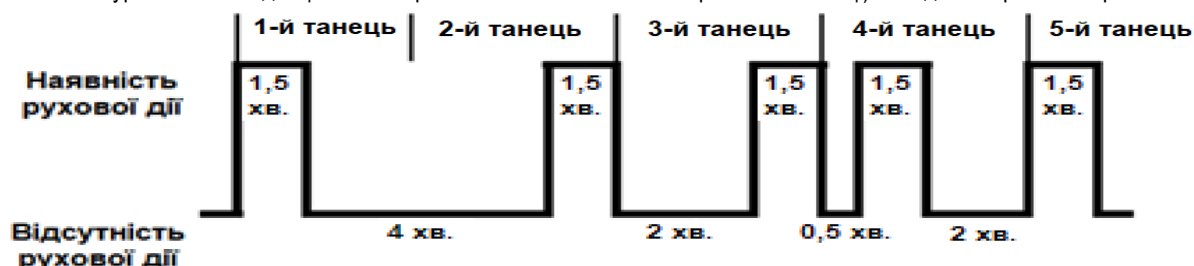


Рис. 1. Розподіл часу активних дій і пауз в півфіналі (при «випадковому» розподілі заходів між танцями) (Сивицький, 2012) [6]

Розглядаючи всі варіанти рухової активності в період змагальної діяльності, можна виділити три характерні режими діяльності:

- **перший режим:** РА – ДП – РА (рухова активність (1,5 хв.) потім довгострокова пауза (до 1,5-2 годин), знову рухова активність (1,5 хв.), потім знову тривалий спокій і т.д.). Такий режим характерний для попередніх турів на великих змаганнях;

- **другий режим:** РА – ВП – РА (рухова активність (1,5 хв.), потім пауза від 2 до 5 хвилин, достатня для повного відновлення і знову рухова активність). Такий режим характерний для відбіркових турів змагань будь-якого рівня;

- **третій режим:** РА – КП – РА (рухова активність (1,5 хв.), потім короткочасна пауза (15-20 с), знову рухова активність, потім знову короткочасна пауза і т.д.) [5].

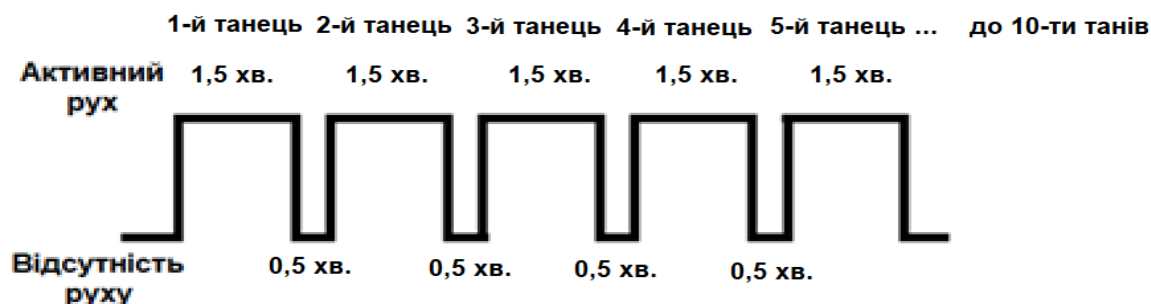


Рис. 2. Розподіл часу пауз і рухової активності в фінальному турі змаганні (Сивицький, 2012) [6]

На цих рисунках високий рівень на графіку позначає наявність рухової дії, а низький рівень – її відсутність [5].

Такий режим характерний для фінальних турів усіх змагань. Режим характеризується повним невідновленням функціональних систем організму спортсменів між періодами великих енерговитрат [4,6].

Результативність діяльності спортсмена (поряд із спеціалізованою технічною, фізичною, тактичною, психічною підготовленістю) залежить від характеру інформації, що сприймається, часу її переробки та втілення у відповідних реагуваннях, швидкого і адекватного специфічного мислення. Ефективність сприйняття і швидкість переробки інформації, прийняття рішення, вибір засобів для досягнення цілей є центральними в змагальній діяльності спортсмена. Дефіцит простору і часу в умовах змагальної боротьби ускладнює сприйняття, переробку інформації і прийняття рішення [1, 4].

Висновки. Таким чином, аналіз даних наукового дослідження дав змогу розглянути чинники впливу змагальної діяльності на мотивацію до занять спортивними танцями у юних спортсменів. Відповідно для успішної змагальної діяльності під час багаторічного тренувального процесу необхідна підготовка організму юних спортсменів до різних переходів від повного спокою до активної рухової діяльності з одного боку, а з іншого боку – до активної рухової діяльності. Особливо значну роль у впливі змагальної діяльності на мотивацію до занять спортивними танцями у юних

спортсменів відіграє інформаційний аспект, поведінка суперників на майданчику підчас змагань, вибір дій націлених на перемогу у змаганнях і отримання нагороди з подальшою участю у наступному колі змагань.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Подальші дослідження планується присвятити виявленню інших, не менш важливих, проблем для визначення ціннісних пріоритетів сучасних засобів і методів підготовки у спортивних танцях.

Література

1. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2007. 273 с.
2. Лисенко А.О., Горбенко О.В. Спортивні танці (європейська програма): навч. посіб. Харків: ФОП Бровін О.В., 2020. 344. ISBN 978-617-7912-32-2
3. Лисенко А.О., Горбенко О.В. Спортивні танці (латиноамериканська програма): навч. посіб. Харків: ФОП Бровін О.В., 2021. 442с.
4. Ронь І.Н. Психолого-педагогические условия формирования соревновательной эмоциональной устойчивости конкурсных танцевальных пар: дисс. канд. пед. наук: 13.00.01; СГУ. Ставрополь, 2006. 224 с.
5. Осадців Т.П. Спортивні танці: [Навч. посібник]. Львів: ЗУКЦ, 2001. 340 с.
6. Сивицкий В.А. Особенности соревновательной деятельности в танцевальном спорте / Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2012. № 10 (92). С. 146-150.
7. Чикалова Т.А., Почитаева, Е.А. Методика обучения детей 5-6 лет базовым элементам техники спортивных танцев на этапе начальной подготовки // Спортивные танцы. РГАФК. Бюллетень № 2. 2001. С. 35-39.
8. ABILITY The Ballroom Dance Journal. Official Publication for the Dance Sport Committee: WD&DSC. North Carolina, USA, April -June 1994 Vol. 4 No. 2. P. 4 - 8.
9. Mayer-Karakis B. Ballroom Ikons. Düsseldorf : Dancesport Publishing, 2009.

References

- 1.Kostiukevych V.M. Teoriia i metodyka trenuvannia sportsmeniv vysokoi kvalifikatsii: Navchalnyi posibnyk. Vinnytsia: «Planer», 2007. 273 s.
- 2.Lysenko A.O., Horbenko O.V. Sportyvni tantsi (ievropeiska prohrama): navch. posib. Kharkiv: FOP Brovin O.V., 2020. 344. ISBN 978-617-7912-32-2
- 3.Lysenko A.O., Horbenko O.V. Sportyvni tantsi (latynoamerykanska prohrama): navch. posib. Kharkiv: FOP Brovin O.V., 2021. 442s.
- 4.Ron I.N. Psihologo-pedagogicheskie usloviya formirovaniya sorevnovatelnoy emotsionalnoy ustoychivosti konkursnyih tantsevalnyih par: diss. kand. ped. nauk: 13.00.01; SGU. Stavropol, 2006. 224 s.
5. Osadtsiv T.P. Sportivni tantsi: [Navch. posibnik]. Lviv: ZUKTs, 2001. 340 s.
- 6.Sivitskiy V.A. Osobennosti sorevnovatelnoy deyatelnosti v tantsevalnom sporте / Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. 2012. # 10 (92). S. 146-150.
- 7.Chikalova T.A., Pochitaeva, E.A. Metodika obucheniya detey 5-6 let bazovym elementam tehnik sportivnyih tantsev na etape nachalnoy podgotovki // Sportivnye tantsyi. RGAFK. Byulleten # 2. 2001. S. 35-39.
- 8.ABILITY The Ballroom Dance Journal. Official Publication for the Dance Sport Committee: WD&DSC. North Carolina, USA, April -June 1994 Vol. 4 No. 2. P. 4 - 8.
- 9.Mayer-Karakis B. Ballroom Ikons. Düsseldorf : Dancesport Publishing, 2009.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.7(152).12
УДК 797.2-053.5

Гулякін С.В.

аспірант кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ФІГУРИСТІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

У процесі багаторічної підготовки етап спеціалізованої базової підготовки за термінами збігається з препубертатним періодом розвитку фігуристів, що вимагає підвищеної уваги тренерів, психологів та лікарів. **Мета:** визначення особливостей фізичної підготовки фігуристів на у підготовчому періоді. **Методи дослідження:** в роботі були застосовані методи теоретичного рівня дослідження: аналіз, порівняння, індукція, дедукція, систематизація та узагальнення науково-методичної літератури, нормативно-правових документів й інформаційних ресурсів мережі Інтернет з проблеми фізичної підготовки фігуристів у підготовчому періоді. **Результати:** спеціальна фізична підготовка фігуристів у підготовчому періоді має більш вузьку спрямованість і будується на основі біомеханічної структури елементів фігурного катання. Вона спрямована на розвиток фізичних здібностей, обумовлених специфікою фігурного катання як виду спорту, а також особливостями змагальної діяльності у ньому. **Висновки:** у доступній науково-методичній літературі є суперечливі дані, що характеризують особливості спеціальної фізичної підготовки фігуристів у підготовчому періоді. Недостатньо розроблено питання оптимізації фізичної підготовки у фігурному катанні на ковзанах на етапі спеціалізованої базової підготовки у підготовчому періоді, що враховує вікові, фізичні та функціональні особливості спортсменів, шляхом перерозподілу засобів загальної та спеціальної підготовки, а також регламентації інтенсивності фізичного навантаження з урахуванням функціонального стану