МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
УНІВЕРСИТЕТ ДЕРЖАВНОЇ ПОДАТКОВОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІО-ГУМАНІТАРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

КАФЕДРА ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему:

Особливості тренувального процесу юних танцюристів до виступів у категорії стандарт та латина

Здобувач вищої освіти другого магістерського рівня,
ФКМ – 24-2 групи,
Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»
Освітня програма «Фізична культура і спорт» _____ **Філатов Констянтин Юрійович**

Науковий керівник _____ **Головащенко Р. В. к. н. з фізичного виховання і спорту, доцент**

Керівник освітньої програми _____ **Головащенко Р. В. к. н. з фізичного виховання і спорту, доцент**

Допущено до захисту за рішенням кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації. Протокол від «27» 01 2026 № 10

Завідуючий кафедри _____ Лаврентьєв О. М., **к. н. з фізичного виховання і спорту, доцент**

Ірпінь 2026

Реєстрація №_____ _____ _____
(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки 11.02.26 27.01.2026 _____
(до захисту, на доопрацювання) (дата) (підпис)

Результат захисту _____ 11.02.2026 _____
(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії: _____ КВ. Прокопенко
(підпис) (ініціали, прізвище)

Члени комісії:

_____ Я.М. Лаврентьєва
(підпис) (ініціали, прізвище)

_____ Ю.Р. Сергієнко
(підпис) (ініціали, прізвище)

_____ І.В. Качур
(підпис) (ініціали, прізвище)

Об'єкти контролю	Діапазон ба
ОЦІНЮВАННЯ КВАЛІФІК	
1.Зміст кваліфікаційної роботи (якість теоретичного матеріалу, його зв'язок з практичним, вміння представляти матеріал в логічній послідовності, наявність висновків та пропозицій)	від 0
2.Дотримання вимог щодо оформлення	від 0
3.Вчасне виконання роботи на всіх етапах у встановлені кафедрою терміни	від
4. Рецензент	від 0 д
РАЗОМ БАЛІВ*	від 0 д
ОЦІНЮВАННЯ КВАЛІФІК	
1.Доповідь	від
2. Роздатковий матеріал	від
3. Знання теоретичного та практичного матеріалу, вміння відповідати на запитання	від
5. Апробація (участь у конференціях)	від
РАЗОМ БАЛІВ	від
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ БАЛІВ	від 0

ПЕРЕВЕДЕННЯ ОЦІНКИ ЗА 100-Б

Оцінка за 100 - бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінк

Правила переведення о

Оцінка за 100-бальною шкалою	Оцінка за шка
90-100	A
80-89	B
70-79	C
60-69	Б
50-59	E
35-49	ЄХ

Об'єкти контролю	Діапазон оцінки в балах	Фактична кількість балів	Примітки	Дата, П.І.П.: керівника, голови комісії членів комісії, секретаря, (підписи)
ОЦІНЮВАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ КЕРІВНИКОМ ТА РЕЦЕНЗЕНТОМ				
1.Зміст кваліфікаційної роботи (якість теоретичного матеріалу, його зв'язок з практичним, вміння представляти матеріал в логічній послідовності, наявність висновків та пропозицій)	від 0 до 30			
2.Дотримання вимог щодо оформлення	від 0 до 10			
3.Вчасне виконання роботи на всіх етапах у встановлені кафедрою терміни	від 0 до 5			
4. Рецензент	від 0 до 5			
РАЗОМ БАЛІВ*	від 0 до 50			
ОЦІНЮВАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ КОМІСІЄЮ ПО ЗАХИСТУ				
1.Доповідь	від 0 до 10			
2. Роздатковий матеріал	від 0 до 5			
3. Знання теоретичного та практичного матеріалу, вміння відповідати на запитання	від 0 до 25			
5. Апробація (участь у конференціях)	від 0 до 10			
РАЗОМ БАЛІВ	від 0 до 50			
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ БАЛІВ	від 0 до 100			

ПЕРЕВЕДЕННЯ ОЦІНКИ ЗА 100-БАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ ДО НАЦІОНАЛЬНОЇ ШКАЛИ ТА ШКАЛИ

Оцінка за 100 - бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	Дата	П.І.П.: голови, членів комісії, секретаря, (підпис)
			11.02.2026	

Правила переведення оцінок до національної шкали та шкали ЄКТС

Оцінка за 100-бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	5 (відмінно)
80-89	B	4 (добре)
70-79	C	
60-69	Б	3 (задовільно)
50-59	E	
35-49	ЄХ	2 (незадовільно)

Затверджую
Завідувач кафедри технологій
оздоровлення та фізкультурно-
спортивної реабілітації
_____ О. М. Лаврентьєв
«__12__»____12____2024 р.

Завдання на кваліфікаційну роботу здобувачу вищої освіти
Філатов Костянтин Юрійович
(прізвище, ім'я, по батькові)

Тема кваліфікаційної роботи: "Особливості тренувального процесу юних танцюристів до виступів у категорії стандарт та латина "
Затверджена наказом ректора від «__12__» ____12____2024 № 1867

1. **Строк здачі закінченої роботи** 20.01.2026
2. **Цільова установка**

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка особливостей тренувального процесу юних танцюристів у період підготовки до виступів у категоріях стандарт і латина.

Об'єкт дослідження — тренувальний процес юних танцюристів у системі танцювального спорту.

Предмет дослідження — особливості побудови, змісту та спрямованості тренувального процесу юних танцюристів у період підготовки до змагань у категоріях стандарт і латина.

3. Вихідні дані до роботи
4. Перелік графічного матеріалу: робота міститьтаблиці та рисунків
5. Зміст випускної кваліфікаційної (дипломної) роботи (перелік питань за кожним розділом):

РОЗДІЛ 1. РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ ТАНЦЮРИСТІВ У ТАНЦЮВАЛЬНОМУ СПОРТІ.

1.1. Танцювальний спорт як вид спортивної діяльності та їх класифікація.

1.2. Вікові та психофізіологічні особливості юних танцюристів.

1.3. Структура та зміст тренувального процесу юних танцюристів.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.

2.1. Методи дослідження.

2.2. Організація дослідження.

РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ ТАНЦЮРИСТІВ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ДО ЗМАГАНЬ У КАТЕГОРІЯХ СТАНДАРТ ТА ЛАТИНА.

3.1. Аналіз рівня фізичної та технічної підготовленості юних танцюристів.

3.2. Специфіка технічної та хореографічної підготовки у програмах стандарт і латина.

3.3. Рекомендації щодо вдосконалення тренувального процесу юних танцюристів перед змаганнями

ВИСНОВКИ

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

6. Календарний план виконання роботи

№ п\п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	
		За планом	Фактично
1	2	3	4
1.	Вибір та закріплення теми для кваліфікаційної роботи	грудень 2024	12.12. 2024
2.	Аналіз літературних джерел, щодо написання кваліфікаційної роботи	березень 2025	28.03. 2025
3.	Визначення актуальності теми, змісту, мети, задання, об'єкту та предмету дослідження. Написання першого розділу роботи	Червень 2025	17.06. 2025
4.	Визначення методики для формування та проведення педагогічного експерименту. Написання другого розділу роботи	вересень 2025	16.09 2025
5.	Впровадження розроблених методик за результатами педагогічного експерименту та написання третього розділу роботи	листопад 2025	28.11. 2025
6.	Формування загальних висновків	грудень 2025	18.12. 2025
7.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	січень 2026	22.01. 2026
8.	Отримання відгуків від зовнішніх рецензентів та наукового керівника	січень 2026	30.01.2026
9.	Захист кваліфікаційної роботи	лютий 2026	11 .02.2026

8. **Дата видачі завдання** «12» грудня 2024 р.

9. **Керівник кваліфікаційної роботи** _____ Р. В. Головащенко
(підпис)

10. **Гарант освітньо-професійної програми** _____ Р. В. Головащенко
(підпис)

11. **Завдання до виконання отримав здобувач вищої освіти** _____ К. Ю. Філатов
(підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ ТАНЦЮРИСТІВ У ТАНЦЮВАЛЬНОМУ СПОРТІ

1.1. Танцювальний спорт як вид спортивної діяльності та їх класифікація

1.2. Вікові та психофізіологічні особливості юних танцюристів

1.3. Структура та зміст тренувального процесу юних танцюристів

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи досліджень

2.1.1 Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури

2.1.2 Педагогічне спостереження

2.1.3. Педагогічне тестування фізичної, технічної та психологічної підготовленості

2.1.4 Психологічне тестування

2.1.5 Педагогічний експеримент

2.1.6 Методи математичної статистики

2.2 Організація досліджень

РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ ТАНЦЮРИСТІВ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ДО ЗМАГАНЬ У КАТЕГОРІЯХ СТАНДАРТ ТА ЛАТИНА

3.1. Аналіз рівня фізичної та технічної підготовленості юних танцюристів

3.2. Специфіка технічної та хореографічної підготовки у програмах стандарт і латина

3.3. Рекомендації щодо вдосконалення тренувального процесу юних танцюристів перед змаганнями

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

ВСТУП

Актуальність теми. Танцювальний спорт на сучасному етапі розвитку характеризується постійним зростанням вимог до рівня технічної, фізичної та психологічної підготовленості спортсменів, що особливо проявляється у змагальній діяльності. Підготовка юних танцюристів до виступів у категоріях стандарт і латина є складним багатокомпонентним процесом, який потребує науково обґрунтованого підходу з урахуванням вікових, функціональних і психоемоційних особливостей організму [1].

Європейська та латиноамериканська програми суттєво відрізняються за характером рухів, темпоритмічною структурою, координаційною складністю та енергетичним забезпеченням, що зумовлює необхідність диференціації тренувальних навантажень і методів підготовки. Недостатнє врахування цих особливостей у тренувальному процесі юних танцюристів може призводити до зниження результативності виступів, перевтоми та втрати мотивації до занять спортом. У зв’язку з цим дослідження особливостей побудови тренувального процесу юних танцюристів на етапі підготовки до змагань є актуальним і доцільним [2].

Стан і ступінь розробки проблеми в спеціальній літературі. Проблеми підготовки спортсменів у танцювальному спорті висвітлювалися у працях вітчизняних і зарубіжних науковців, де розглядалися питання технічної, фізичної, хореографічної та психологічної підготовки. У науково-методичній літературі достатньо ґрунтовно представлені загальні принципи побудови тренувального процесу, розвитку фізичних якостей і формування техніки рухів у танцювальному спорті [1-4].

Водночас аналіз літературних джерел свідчить про недостатню кількість досліджень, спрямованих на вивчення особливостей тренувального процесу саме юних танцюристів у передзмагальний період з урахуванням специфіки програм стандарт і латина. Це зумовлює необхідність подальших наукових розвідок у даному напрямі.

Мета і завдання дослідження. Метою магістерської роботи є теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка особливостей тренувального процесу юних танцюристів у період підготовки до виступів у категоріях стандарт і латина.

Для досягнення поставленої мети передбачено вирішення таких завдань дослідження: Проаналізувати науково-методичні джерела з проблеми підготовки юних танцюристів у танцювальному спорті. Охарактеризувати вікові та психофізіологічні особливості юних танцюристів. Визначити специфіку тренувальних навантажень у процесі підготовки до змагальної діяльності в програмах стандарт і латина. Розробити та експериментально перевірити ефективність удосконаленої моделі тренувального процесу юних танцюристів. Обґрунтувати практичні рекомендації щодо оптимізації підготовки юних танцюристів до змагальних виступів.

Об'єкт дослідження — тренувальний процес юних танцюристів у системі танцювального спорту.

Предмет дослідження — особливості побудови, змісту та спрямованості тренувального процесу юних танцюристів у період підготовки до змагань у категоріях стандарт і латина.

База дослідження. Дослідження проводилося на базі клубу танцювального спорту «Адажіо» у якому здійснюється підготовка юних спортсменів з танцювального спорту.

Для розв'язання поставлених завдань у роботі застосовувалися такі методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; тестування рівня фізичної та технічної підготовленості юних танцюристів; методи математичної статистики для обробки отриманих результатів.

Науково-практична значимість одержаних результатів. Наукова новизна роботи полягає в уточненні та доповненні наукових уявлень про особливості тренувального процесу юних танцюристів у період підготовки до змагальної діяльності в програмах стандарт і латина, а також у розробці та

експериментальній перевірці удосконаленої моделі тренувального процесу з урахуванням специфіки танцювального спорту.

Практична значущість полягає у можливості використання отриманих результатів і розроблених рекомендацій у діяльності тренерів з танцювального спорту, у дитячо-юнацьких спортивних школах, танцювальних клубах та федераціях з танцювального спорту.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ ТАНЦЮРИСТІВ У ТАНЦЮВАЛЬНОМУ СПОРТІ

1.1. Танцювальний спорт як вид спортивної діяльності та їх класифікація

У хореографії роль танцювального спорту є неоднозначною. Провідні фахівці розглядають спортивний бальний танець як окрему хореографічну систему з власною школою виконавської майстерності та художньою концепцією, визнаючи його соціальним явищем. Водночас, сучасна спортивна складова бальних танців сприяє динамічному розвитку і вдосконаленню техніки виконання, рухових здібностей та майстерності танцюристів.

Дослідники підкреслюють, що хоча під час змагань танцюристи оцінюються за художнім виконанням та технічними критеріями різних модальностей, фізіологічні та психологічні вимоги до їхніх виступів значно зросли (35; 44).

Я. Кутедакіс та А. Джамуртас стали одними з перших у західній теорії хореографії, хто звернув увагу на це питання, запровадивши термін «performing athletes» для опису танцюристів на змаганнях (40, с. 652).

Бальний танець є популярним видом танцю і дисципліною міжнародних змагань, визнаних World Dance Sport Federation [11]. Ця федерація є провідною міжнародною організацією у галузі професійного спорту в танцях і регулює темп і тривалість виконання номерів. У програму змагань входить десять танців європейського та латиноамериканського стилів: повільний вальс, танго, віденський вальс, повільний фокстрот і квікстеп; самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль та джайв.

Танцювальний спорт має свої специфічні особливості: складно координовані дії виконуються в умовах стабільності при оцінюванні майстерності за технічними показниками окремих фігур та музичних варіацій. Партнери утримують позицію за руки й рухаються як одне ціле протягом виступу (52, с. 47).

Замість акцентування на індивідуальних техніках судді оцінюють загальне художнє вираження під час конкурсів. Унікальною рисою цього виду спорту є те, що напрямок рухів партнерів або збігається (в відкритому положенні), або є дзеркальним відображенням один одного (в закритому положенні) (46, с. 53), а концепція полягає у рівності шляхів і відстаней під час крокування (53, с. 88); в іншому випадку порушується техніка виконання, що негативно впливає на художній аспект.

Специфіка даного виду спорту визначається великою кількістю різноманітних синхронних рухових дій партнерів під музичний супровід. Під час просування по паркету паралельно чи послідовно комбінуються повороти та обертання разом із підйомами й спусками, нахилами й певними рухами рук та ніг; разом із цим важливими є також послідовні рухи окремих частин тіла. Це передбачає постійне освоєння нових технічних елементів і підвищення кваліфікації.

Хореографічна підготовка у спортивному бальному танці базується переважно на класичній балетній основі із своїми специфічними характеристиками. У навчальному процесі використовуються різноманітні форми тренувань: партерна гімнастика й екзерсиси; навчальні комбінації тощо.

Класичний бальний танець займає лише частину навчально-тренувального процесу в спортивних бальних танцях (кожна вправа має конкретну технічну й виховну мету) і інтегрується з іншими аспектами підготовки танцюристів.

Професійна підготовка майбутніх фахівців у сфері танцювального спорту, що є складно-координаційним видом діяльності, тісно пов'язана з фізичним вдосконаленням людського тіла. Це включає розвиток координації рухів та акцент на високій координації, здатності підтримувати рівновагу і естетично виконувати складні рухи, а також чітке виконання технічних дій та комбінацій в цілому (32, с. 24).

У танцювальному спорті існує безліч різноманітних вправ за формою, технікою виконання, складністю та доступністю. Кожен із цих елементів має свої унікальні характеристики — позиції, стійки, ходи та переміщення — на основі яких формуються більш складні елементи та комбінації. Важливо зазначити, що методи навчання конкретного викладача набувають індивідуальних рис залежно від його особистості та здібностей. Проте загальним є те, що всі дії танцюриста повинні сприяти грамотному і комфортному руху з оптимальним використанням фізичних сил і енергії.

Танцювальний спорт подібний до спортивної гімнастики як техніко-комбінаторний вид спорту, який пов'язаний із розвитком координації. Цей аспект розвитку здійснюється через три ключові компоненти: якість навчання, універсальність та різноманітність ситуацій для учасника. Для покращення координаційних навичок необхідно вдосконалювати перцептивні здібності людини; рівень фізичної підготовленості визначається кількістю рухових навичок (так званий руховий репертуар). Отже, вираженість координаційних здібностей пропорційна числу рухових ситуацій, в які потрапляє індивід (42, с. 34). Координацію можна розглядати як якісний показник рухової активності; її важко виміряти точно і можна лише умовно охарактеризувати. У різних визначеннях також використовуються терміни такі як спритність, точність, акуратність, витонченість і майстерність.

Перцептивні й когнітивні завдання — такі як увага, візуальне сприйняття та прогнозування — формують основу багатьох спортивних навичок. У танцювальному спорті досвідчені танцюристи об'єднують просторові елементи танцювальної фрази з іншими компонентами для досягнення найкращих результатів.

Іноземні педагоги рекомендують такі засоби навчання:

- для розвитку координації та технічних навичок тіла використовувати характерні танцювальні кроки різних стилів; варіації кроків;

стрибки на місці й у русі; сегментарні рухи типу згинань-розгинань або піднімання-опускання;

- для розвитку ритмічності й музикальності застосовувати прості рухи верхньою та нижньою частинами тіла під музику різних стилів: кожен жест має відповідну тривалість відповідно до значення музичної ноти; ритмічні вправи зі зміною кроків і ритмічна ходьба з супроводженням рук і верхньої частини тіла;
- для розвитку просторово-часового орієнтування використовувати ігри на визначення простору; індивідуальні й групові вправи в часі й просторі; активні ігри за маршрутом з обертаннями тіла й зупинками у фіксованих точках; вправи з фігурними переміщеннями тощо;
- для розвитку рівноваги впроваджувати статичну й динамічну рівновагу разом із поворотами та піруетами (51, с. 274).

Необхідність бездоганного виконання спортивного бального танцю спонукає педагогів і хореографів застосовувати ефективні методики підготовки. Наприклад, для дослідження потреб танцюристів використовують біомеханічні методи оцінювання таких аспектів як техніка виконання руху чи м'язова функція та сила м'язів. Це зазвичай пов’язано зі вдосконаленням технічного аспекту танцю для запобігання травмам і продовження кар'єри в цій сфері. Як зазначає Я. Кудетакіс: біомеханіка також допомагає оцінити рівень фізичного стану атлета й контролювати ризик перетренованості або «вигорання», а також покращує ефективність тренувань (41, с. 88-89).

Варто зазначити, що в біомеханіці виділяють окремий розділ «біомеханіка хореографічних вправ», який досліджує закономірності рухових дій під час хореографічного тренажу, елементів танцювальної композиції, визначає перспективи розвитку здібностей танцюристів. Технічний рівень танцюриста безпосередньо пов’язаний з його рівнем фізичної підготовки. Методи біомеханіки сприяють посиленню фізичної готовності м’язів до

складнокоординаційних дій, а опанування технікою є навичками керування танцювальними рухами.

На думку Д. Утевського та Б. Мартіна, планування періодизації макроциклів, аеробна та анаеробна підготовка, тренування діапазону рухів і м'язової витривалості, а також методи психології сценічного виступу мають потенціал для адаптації до танцювальних тренувань (44, с. 239).

На сучасному етапі ступінь інтенсивності, амплітуди та складності танцювальних рухів у спортивних бальних танцях щороку зростає. Для досягнення високих результатів танцювальний дует повинен демонструвати винятковий рівень технічної майстерності та фізичної підготовки. Особливе значення у цьому контексті має амплітуда рухів, що посилює сприйняття від виконання танцю. Специфікою виконання танців європейської програми на етапі вищої спортивної майстерності є так звана «гра об'ємів», яка посилює виразність рухів і формує «Шейп». Це поняття поєднує різноманітні форми ліній у позиціях, утворених за допомогою узгоджених рухів високої амплітуди у верхній частині тіла. Відповідно танцюристи високої кваліфікації мусять удосконалювати еластичні м'язи і рухомість суглобів плечового поясу і хребта.

Гнучкість визначається як «фізична характеристика, що відповідає за довільне виконання максимального діапазону рухів в одному або кількох суглобах у морфологічних межах без ризику травмування» (37, с. 13). За ступінь гнучкості суглобів передусім відповідають чотири фактори: рухомість, еластичність, пластичність та піддатливість. Формування гнучкості в процесі підготовки фахівців зі спортивних бальних танців відбувається за допомогою двох процесів — розтягування та гнучкості з використанням різноманітних технік зі спортивної гімнастики.

Я. Кутедакіс та А. Джамуртас наголошують на тому, що навіть на піку професійної кар'єри танцюристів їхня аеробна потужність, м'язова сила, м'язовий баланс, цілісність кісток та суглобів є «ахіллесовими п'ятами» системи відбору та навчання, що складається виключно з танців, частково

демонструючи необґрунтовану думку про те, що будь-яке тренування, не пов’язане з танцями безпосередньо, погіршує естетичний вигляд танцюриста (40, с. 653). Дослідники акцентують на результатах нещодавніх досліджень про те, що додаткові фізичні вправи сприятимуть покращенню певних параметрів фізичної підготовки та знизять кількість танцювальних вправ, не впливаючи на ключові художні та естетичні вимоги.

З точки зору енергії танцювальний спорт є високоінтенсивним та енерговитратним. Відповідно у процесі навчання майбутніх професійних танцюристів хореографічна підготовка, спрямована на посилення естетизації витончених ліній та позицій, пластичності рухів танцюристів, повинна поєднуватися з цілеспрямованим тренуванням на посилення витривалості і фізичної функції.

Процес навчання в танцювальному спорті передбачає засвоєння знань і навичок з техніки, стилю та манер спортивного бального танцю; розвиток творчого мислення засобами опанування найкращих зразків, методик і технік різних напрямів танцювального спорту; формування професійних навичок і вмінь у вивченні стилістичних особливостей, лексичного матеріалу і виконавської майстерності[31].

Розроблення спеціальної програми вправ для танцювального спорту сприятиме розвитку координаційних компонентів та удосконаленню методики тренувань.

1.2. Вікові та психофізіологічні особливості юних танцюристів.

Підготовка юних танцюристів у системі танцювального спорту вимагає врахування вікових та психофізіологічних особливостей організму, що перебуває в активній фазі росту й розвитку. Саме в дитячому та підлітковому віці формуються основні рухові навички, закладаються функціональні можливості опорно-рухового апарату, нервової та серцево-судинної систем, а також розвиваються психічні процеси, необхідні для успішної змагальної діяльності. Тому науково обґрунтований підхід до

організації тренувального процесу неможливий без урахування закономірностей вікового розвитку юних спортсменів.

Вікові та психофізіологічні особливості юних танцюристів — це сукупність анатомічних, фізіологічних і психологічних характеристик, які змінюються залежно від віку та визначають рівень готовності дитини до виконання рухових, технічних і координаційно складних дій. У молодшому віці провідне значення мають розвиток координації, гнучкості та здатності до наслідування рухів, тоді як у підлітковому віці зростає роль сили, витривалості, швидкості реакції та свідомого контролю рухів. Психологічно для юних танцюристів характерні підвищена емоційність, чутливість до оцінювання, потреба в позитивному підкріпленні та поступове формування вольових якостей[24].

Важливість врахування вікових і психофізіологічних особливостей у тренувальному процесі полягає в тому, що невідповідність навантажень рівню розвитку дитини може призводити до перевтоми, зниження мотивації, порушення техніки виконання рухів і навіть до травматизму. Натомість диференційований підхід до підбору вправ, обсягу та інтенсивності тренувань сприяє гармонійному фізичному розвитку, формуванню стійких технічних навичок, підвищенню впевненості та психологічної готовності юних танцюристів до виступів у змагальних програмах стандарт і латина[11].

Розподіл за віковими категоріями здійснюється відповідно до Правил та Положень Міжнародної федерації і є обов'язковим на змаганнях з танцювального спорту (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Розподіл за віковими категоріями на змаганнях з танцювального спорту

Діти	7 років та молодші у календарному році
ювенали I	8 і 9 років у календарному році
ювенали II	10 і 11 років у календарному році
юніори I	12 і 13 років у календарному році
юніори II	14 і 15 років у календарному році

молодь	16, 17 і 18 років у календарному році
дорослі до 21 року	16, 17, 18, 19, 20 років у календарному році
дорослі	19 років і старші у календарному році
професіонали	19 років і старші у календарному році
сеньйори I	35 років у календарному році одному партнеру і старші, 30 років у календарному році другому партнеру і старші
сеньйори II	45 років у календарному році одному партнеру і старші, 40 років у календарному році другому партнеру і старші
сеньйори III	55 років у календарному році одному партнеру і старші, 50 років у календарному році другому партнеру і старші
сеньйори IV	65 років у календарному році одному із партнерів та старші, 60 років у календарному році другому партнеру та старші

Категорія «Діти» (до 7 років)

На цьому етапі основна увага зосереджена на загальному фізичному розвитку, формуванні правильної постави, відчуття ритму та координації рухів. Танцювальна підготовка носить ігровий характер. Діти вивчають базові рухи, прості кроки, а також основні позиції рук і ніг. Змагальна діяльність має ознайомлювальний характер і не передбачає суворих технічних вимог.

Ювенали 1 (8–9 років)

У цьому віці активно розвиваються рухова пам'ять та координаційні навички. Розпочинається систематичне навчання основним елементам танцювального спорту. Діти знайомляться з базовими кроками стандартних і латиноамериканських танців у спрощеному форматі, а також формують правильну позицію корпусу та початкове відчуття партнерства.

Ювенали 2 (10–11 років)

Цей період характеризується покращеною здатністю до засвоєння техніки рухів. Технічний арсенал розширюється, координація ускладнюється,

з’являються комбіновані рухи. Починається цілеспрямована робота над якістю виконання, музикальністю та ритмічною точністю.

Юніори 1 (12–13 років)

Цей період є часом активного фізичного розвитку. Підготовка спрямована на розвиток витривалості, сили та стабільності рухів. Техніка обертів і просторових переміщень ускладнюється, формується більш чітка танцювальна лінія. Також зростає важливість психологічної підготовки до змагальної діяльності.

Юніори 2 (14–15 років)

На даному етапі танцюристи мають можливість виконувати складні технічні елементи та комбінації. Значна увага приділяється партнерській взаємодії, динаміці рухів, контролю балансу й артистизму. Тренувальний процес стає більш спеціалізованим.

Молодь (16–18 років)

Ця категорія відзначається високим рівнем фізичної працездатності. Удосконалюються техніка складних обертів, ліній і балансів, а інтенсивність тренувальних навантажень зростає. Основний акцент робиться на стабільності виконання програм і підготовці до змагань із високою конкуренцією.

До 21 року (16–21 років)

Ця перехідна категорія між юнацьким і дорослим спортом вимагає повної технічної готовності, високої витривалості й психологічної стійкості.

Дорослі (19–35 років)

Категорія максимального реалізації спортивного потенціалу; усі елементи виконуються в повному технічному та артистичному обсязі.

Сеньйори (від 35 років)

В цій категорії особлива увага приділяється раціональному розподілу навантажень для збереження технічної якості й стилістики танців.

Поєднання двох вікових груп – ювеналів 1 і 2 або юніорів 1 і 2 – може здійснюватися за рішенням організатора (окрім офіційних чемпіонатів України).

Танцювальні пари вікової категорії «Молодь» можуть брати участь у змаганнях категорії «Дорослі до 21 року» (включаючи офіційні чемпіонати України) та категорії «Дорослі» (за винятком офіційних чемпіонатів України).

У вікових категоріях, окрім «Сеньйори», один із партнерів може бути молодшим. Танцювальні пари старшої вікової категорії «Сеньйори» можуть брати участь у змаганнях молодших категорій «Сеньйори», включаючи офіційні чемпіонати України.

Клас майстерності спортсменів

Клас майстерності визначається рівнем фізичного розвитку спортсмена разом із його психологічною й музично-естетичною підготовленістю, що забезпечує здатність виконувати фігури й танці відповідного ступеня складності на різних етапах життя.

Присвоєння класів спортсменам

Згідно з результатами змагань спортсменам присвоюються танцювальні класи: "N", "E", "D", "C", "B", "A", "S". Найпростішим є клас "N", тоді як найвищим є клас "S"[26].

Гранично припустимий вищий клас майстерності для спортсмена в тій або іншій віковій категорії пов'язаний з віком спортсмена див. табл. 1.2.

Таблиця 1.2

Класи майстерності

№ групи	Вікова категорія	Дозволені класи	Кількість танців відповідно до вікових категорій
1	Діти	«H», «E», «D»	4, 6, 8
2	Ювенали I	«H», «E», «D»	4, 6, 8
3	Ювенали II	«H», «E», «D»	4, 6, 8
4	Юніори I	«H», «E», «D», «C», «B»	4, 6, 8, 10, 10

5	Юніори II	«H», «E», «D», «C», «B», «A»	4, 6, 8, 10, 10,10
6	Молодь	«H», «E», «D», «C», «B», «A», «S»	4, 6, 8, 10, 10,10,10
7	Дорослі до 21 року	«H», «E», «D», «C», «B», «A», «S»	4, 6, 8, 10, 10,10,10
8	Дорослі	«H», «E», «D», «C», «B», «A», «S»	4, 6, 8, 10, 10,10,10
9	Професіонали	«C», «B», «A», «S»	10, 10, 10, 10
10	Сеньйори I-IV	«H», «E», «D», «C», «B», «A», «S»	4, 6, 8, 10, 10,10,10

Дозволена кількість і обов'язковий порядок виконання танців:

- Клас "N": загальний залік – 4 танці: W, Q, CH, J;
- Клас "E": загальний залік – 6 танців: W, T, Q, S, CH, J; Стандартна програма – 3 танці: W, T, Q; Латинська програма – 3 танці: S, CH, J;
- Клас "D" та категорії ювенали 1 і ювенали 2: загальний залік – 8 танців: W, T, VW, Q, S, CH, R, J; Стандартна програма – 4 танці: W, T, VW, Q; Латинська програма – 4 танці: S, CH, R, J;
- Класи "C", "B", "A", "S": загальний залік – 10 танців: W, T, VW, SF, Q, S, CH, R, P, J; Стандартна програма – 5 танців: W, T , VW , SF , Q ; Латинська програма – 5 танців : S , CH , R , P , J.

Системи майстерності в спортивних бальних танцях передбачають поступове ускладнення технічних навичок та розширення асортименту виконуваних танців. Також підвищуються вимоги до координації рухів‹ музикальності‹ витривалості й якості виконання. Перехід до вищого рівня майстерності можливий лише за умови освоєння нових стилівтанцю та здобуття складніших технічних елементів із стабільним виконанням програм згідно з встановленими правилами оцінювання[20].

Однією з особливостей спортивного бального танцю є відсутність жорсткої прив'язаності до віку при підвищенні класу майстерності. Молоді виконавці можуть перейти на вищий рівень незалежно від свого віку за умови відповідної технічної підготовки та сформованих координаційних навичок. Це сприяє індивідуалізації підготовки та стимулює мотивацію для вдосконалення талантів.

Проте прискорений перехід до вищих класів потребує ретельного педагогічного контролю тренера. Низький рівень фізичної і функціональної готовності може призвести до перевантажень та травм. Тому процес переходу молодих виконавців на вищий клас має базуватися на всебічній оцінці їхніх технічних здібностей і фізичного стану.

Отже, поєднання вікових категорій і класів майстерності забезпечує гнучку систему підготовки молодих спортсменів‹ що враховує біологічний вік і індивідуальний рівень майстерності‹ створюючи оптимальні умови для поступового й безпечного покращення спортивних результатів.

1.3. Структура та зміст тренувального процесу юних танцюристів

Тренувальний процес у танцювальному спорті є цілеспрямованою, багаторівневою системою педагогічних впливів, спрямованих на формування та вдосконалення фізичної, технічної, хореографічної й психологічної підготовленості юних танцюристів. Його структура визначається віковими, психофізіологічними особливостями спортсменів, рівнем спортивної майстерності, а також специфікою змагальної діяльності у програмах стандарт і латина.

Структура тренувального процесу юних танцюристів включає річний цикл підготовки, який, залежно від календаря змагань, поділяється на підготовчий, змагальний та перехідний періоди. Підготовчий період спрямований на формування загальної та спеціальної фізичної підготовленості, засвоєння технічних елементів і поступове підвищення тренувальних навантажень. У змагальному періоді основна увага приділяється відпрацюванню змагальних програм, стабілізації техніки та розвитку психологічної готовності до виступів. Перехідний період забезпечує відновлення функціональних систем організму та підтримання досягнутого рівня підготовленості[15].

Тренувальний процес також має ієрархічну структуру, що включає макроцикли, мезоцикли та мікроцикли. Макроцикл охоплює тривалий період

підготовки, мезоцикли об’єднують кілька мікроциклів із певною спрямованістю, а мікроцикл є найменшою структурною одиницею, що включає окремі тренувальні заняття.

Зміст тренувального процесу юних танцюристів визначається поєднанням кількох взаємопов’язаних видів підготовки. Фізична підготовка спрямована на розвиток загальної витривалості, сили, гнучкості, швидкості та координаційних здібностей. Особлива увага приділяється розвитку м’язів-стабілізаторів, формуванню правильної постави та профілактиці травматизму.

Технічна підготовка включає вивчення та вдосконалення техніки виконання танцювальних елементів, фігур і комбінацій відповідно до класу майстерності та вікової категорії. На цьому етапі формується точність рухів, правильна робота стопи, корпусу, рук, а також узгодженість рухів у парі.

Хореографічна підготовка спрямована на розвиток пластичності, артистичності, виразності рухів і музикальності. Вона забезпечує формування індивідуального стилю виконання та здатності передавати характер танцю відповідно до його ритмічної та емоційної структури.

Психологічна підготовка є важливою складовою тренувального процесу та включає формування вольових якостей, уміння контролювати емоційний стан, концентрацію уваги та стресостійкість під час змагальної діяльності.

Тренувальне заняття юних танцюристів має чітку структуру і складається з підготовчої, основної та заключної частин. Підготовча частина спрямована на активізацію функціональних систем організму, підготовку м’язів і суглобів до навантаження. Основна частина включає виконання спеціальних вправ, відпрацювання технічних елементів і змагальних програм. У заключній частині проводяться вправи на розслаблення, відновлення та корекцію рухових навичок[5].

Таким чином, структура та зміст тренувального процесу юних танцюристів у танцювальному спорті ґрунтуються на принципах

систематичності, поступовості та індивідуалізації. Раціональне поєднання різних видів підготовки з урахуванням вікових і психофізіологічних особливостей спортсменів забезпечує ефективне формування спортивної майстерності та сприяє досягненню високих результатів у змагальній діяльності.

Макроцикл

Структура підготовчого процесу базується на об'єктивних закономірностях формування спортивної майстерності, які мають свої особливості в залежності від виду спорту. Ці закономірності визначаються факторами, що впливають на ефективність змагальної діяльності, оптимальну організацію тренувального процесу, а також адаптацію спортсменів до специфічних методів і засобів підготовки. Враховуються індивідуальні характеристики спортсменів, календар основних змагань, відповідність віковим можливостям для досягнення високих результатів та етап багаторічного вдосконалення.

Річний цикл тренувань може містити різну кількість макроциклів: якщо він складається з одного макроциклу — це одноциклове планування; два — двоциклове; три — трициклове тощо.

У кожному макроциклі виділяють три основні періоди: підготовчий, змагальний і перехідний. При багаторазовій побудові річного циклу часто використовують варіанти подвоєних або потроєних циклів. У таких випадках перехідні періоди між макроциклами можуть не плануватися — змагальний період одного циклу плавно переходить у підготовчий наступного.

Під час підготовчого періоду формується техніко-тактична та функціональна база, необхідна для успішної участі в основних змаганнях і досягнення всебічної готовності. Цей період ділиться на загально-підготовчий та спеціально-підготовчий етапи.

Змагальний період передбачає подальше вдосконалення всіх складових підготовки, інтеграцію отриманих навичок, а також безпосередню підготовку й участь у головних змаганнях.

Перехідний період спрямований на відновлення фізичного й психологічного стану спортсменів після інтенсивних тренувальних і змагальних навантажень та поступову підготовку до нового макроциклу.

Тривалість окремих етапів і періодів у межах макроциклу варіюється залежно від виду спорту, рівня спортивної підготовленості, вікових і індивідуальних характеристик спортсменів.

Під час практики ми розробили річний макроцикл підготовки танцюристів класу "Ювенали" у спортивно-бальних танцях. У нашому випадку використано двоциклове планування, яке включає три основні періоди: підготовчий, змагальний і перехідний. Структура цього макроциклу представлена в додатку 1.

Мезоцикл

Мезоцикл є відносно цілісним етапом тренувального процесу тривалістю від 3 до 6 тижнів. Найчастішими є чотиритижневі мезоцикли.

Організація тренувального процесу на основі мезоциклів дозволяє систематизувати його відповідно до головного завдання конкретного етапу підготовки та забезпечує оптимальну динаміку навантажень. Важливо враховувати різноманітні методи та засоби підготовки, зв’язок між педагогічними впливами і заходами відновлення для досягнення необхідних результатів розвитку різних якостей і здібностей.

Мезоцикл може бути втягуючим, базовим, контрольно-підготовчим, передзмагальним або змагальним.

Основною метою втягуючого мезоциклу є поступове привнесення спортсменів до ефективного виконання специфічного тренувального процесу через використання вправ для загальної та допоміжної фізичної підготовки.

Базові мезоцикли фокусуються на суттєвій роботі щодо покращення функціональних можливостей організму спортсмена й розвитку фізичних якостей разом із формуванням технічної, тактичної та психологічної готовності. Тренувальна програма зазвичай має різноманітні засоби й характеризується великим обсягом роботи високої інтенсивності із

застосуванням великих навантажень.

Контрольно-підготовчі мезоцикла сприяють синтезу можливостей спортсмена (з огляду на специфіку змагань), здобутих у попередніх мезоциклах; тут здійснюється інтегральна підготовка. Характерною рисою даного етапу є широке використання спеціально-підготованих вправ максимально наближених до умов змагань поряд із безпосередньо змагальними вправами.

Передзмагальні мезоцикла служать для усунення незначних недоліків у підходах спортсмена протягом його підготовки та вдосконалення технічних знань. Психологічна й тактична готовність стають особливо важливими в цих мезоциклах.

Кількість та структура змагальних мезоциків визначаються особливостями виду спорту й спортивного календаря разом зі ступенем готовності атлетів. Наприклад, у циклічних видах спорту значущі змагання зазвичай охоплюють 2-3 місячний проміжок часу; за цей час планують 2-4 змагальних мезоцикла. У командних видах спорту цей термін може бути значно довшим (для висококласних атлетів – 8-10 місяців), протягом яких можуть проходити до 6-8 мазоцилків чергуючи їх із іншими типами мезоциків.

В додатку 1 представлені як етапи макроциків так і самостійні мезоцилки. У процесах підготування танцюристів до конкурсів були застосовані такі мезоцилки як: передзмагальний, змагальний та відновлювальний.

Мікроцикл

Мікроцикл являє собою серію тренувальних занять, які виконуються протягом кількох днів і забезпечують комплексне вирішення завдань, визначених на даному етапі підготовки. Тривалість мікроциклів може становити від 3-4 до 10-14 днів, причому найбільш поширеними є 7-денні варіанти. Мікроцикли іншої тривалості плануються під час змагального

періоду, оскільки це дозволяє змінити режим діяльності та сформувати специфічний ритм працездатності відповідно до вимог важливих змагань.

Типи мікроциклів: втягуючі, ударні, підвідні, змагальні і відновлюючі.

Втягуючі мікроцикли мають на меті підготувати організм спортсмена до інтенсивної тренувальної роботи. Вони застосовуються на початковому етапі підготовки і часто слугують основою для мезоциклів. Цей тип мікроциклів характеризується відносно низьким загальним навантаженням у порівнянні з навантаженнями наступних ударних мікроциклів. У процесі нарощування фізичної готовності спортсменів загальне навантаження втягуючих мікроциклів може збільшуватися і досягати 70-75% від навантаження ударних мікроциклів.

Ударні мікроцикли характеризуються більшим обсягом роботи та високими навантаженнями і складають основну частину як підготовчого, так і змагального періоду. Відновлюючі мікроцикли використовуються після завершення ударних або напружених змагань. Їх основна функція полягає в створенні сприятливих умов для відновлення та адаптаційних процесів, що пояснює їх невисоке загальне навантаження та активне використання методів активного відпочинку.

Підвідні мікроцикли призначені для безпосередньої підготовки до змагань. Їх зміст залежить від системи підведення спортсмена до конкретних змагань, його індивідуальних особливостей та етапу підготовки. У цих мікроциклах можуть бути відтворені умови майбутніх змагань, а також вирішені питання повноцінного відновлення й психологічної готовності. Підвідні мікроцикли зазвичай охоплюють 2-3 тижневий мезоцикл перед головними стартами. На початкових етапах планується вузькоспеціалізована підготовка із помірним загальним навантаженням та обсягом роботи при високій спеціалізації окремих занять. Останній підвідний мікроцикл цього мезоцикла перед головними змаганнями за основними характеристиками практично не відрізняється від відновлюючого; однак в межах загального

помірного навантаження можуть включатися заняття зі значним навантаженням конкурентного характеру.

Змагальні мікро цикли мають структуру та тривалість, що визначаються особливостями самих змагань, загальною кількістю стартів та пауз між ними. В залежності від цього вони можуть обмежуватися лише старти та прямим їх передуванням у поєднанні з відновними процедурами або включати спеціальні тренування. У таких мікроцилах пікове навантаження зазвичай припадає на дні проведення змагань.

Виглядаючи на кількість стартів в рамках однопікових, двопікових чи багатопікових схем, якщо конкурси тривають довго й заплановані на кінцеві дати, то спочатку спортсмени займаються за програмою максимально наближеною до програми попереднього підвідного циклу перед самим стартом; натомість якщо старти проходять на самому початку подій — наступні дні присвячуються або активному відпочинку або легким тренуванням для рекуперації.

Протягом року ми представили різноманітність макроциклів із типами мезоциклів, які містили такі мікро цикли як: ударні, відновлюючі, підвідні та змагальні.

Отже, танцювальний спорт є сучасним видом спортивної діяльності, що поєднує високі вимоги до фізичної підготовленості, технічної майстерності, координації рухів і психоемоційної стійкості спортсменів. У процесі змагальної діяльності юні танцюристи повинні демонструвати не лише точність і складність рухових дій, а й музикальність, артистизм та здатність до тривалої інтенсивної роботи. Саме тому організація тренувального процесу в танцювальному спорті потребує науково обґрунтованого підходу з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей організму юних спортсменів.

Особливої уваги потребує підготовка юних танцюристів до виступів у категоріях стандарт і латина, які відрізняються за темпоритмічною структурою, координаційною складністю та енергетичним забезпеченням

рухів. Недостатня диференціація тренувальних навантажень і методів підготовки може негативно впливати на ефективність змагальної діяльності та стабільність результатів. У зв’язку з цим актуальним є дослідження особливостей тренувального процесу юних танцюристів з метою його вдосконалення та підвищення результативності виступів у танцювальному спорті.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

У роботі були використані такі методи дослідження:

- аналіз та узагальнення науково-методичної літератури;
- педагогічне спостереження;
- педагогічне тестування фізичної, технічної та психологічної підготовленості юних танцюристів;
- педагогічний експеримент;
- методи математичної статистики.

2.1.1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури

Аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що проблема підготовки юних танцюристів до змагальної діяльності є однією з актуальних у сучасному танцювальному спорті. Особливої уваги вона набуває у категоріях стандарт і латина, де високі результати зумовлюються поєднанням технічної майстерності, фізичної підготовленості, музичності та психологічної стійкості спортсменів. У наукових працях з теорії та методики спортивного танцю підкреслюється, що ефективність змагального виступу значною мірою залежить від рівня розвитку координаційних здібностей, витривалості, рівноваги, гнучкості та стабільності виконання рухів у парі.

Дослідники зазначають, що тренувальний процес юних танцюристів має будуватися з урахуванням вікових особливостей, класу майстерності та специфіки програм стандарт і латина. У стандартній програмі провідну роль відіграють плавність рухів, правильне положення корпусу, збереження балансу та партнерська взаємодія, тоді як у латиноамериканських танцях основний акцент робиться на динаміці, ритмічності, роботі стегон, швидкій зміні положень тіла та емоційній виразності. У працях вітчизняних і зарубіжних авторів наголошується, що недостатній рівень фізичної або психологічної підготовленості призводить до порушення техніки, зниження

якості виконання танцювальних програм і нестабільності результатів на змаганнях.

2.1.2. Педагогічне спостереження

Педагогічне спостереження застосовувалося з метою вивчення особливостей тренувального процесу юних танцюристів, характеру виконання танцювальних рухів, рівня координації, музичності, взаємодії у парі та поведінкових реакцій спортсменів у процесі занять і під час моделювання змагальних умов. Спостереження проводилося систематично протягом усього періоду дослідження, що дало змогу зафіксувати динаміку змін у технічній та емоційній складових підготовки.

У ході спостереження особлива увага приділялася якості виконання базових і змагальних фігур, здатності танцюристів зберігати правильну поставу, ритм і темп рухів, а також умінню концентрувати увагу протягом тривалого виконання танцювальних програм. Отримані якісні дані доповнили результати тестування та дозволили комплексно оцінити ефективність тренувального процесу.

2.1.3. Педагогічне тестування фізичної, технічної та психологічної підготовленості

Педагогічне тестування проводилося з метою визначення рівня спеціальної підготовленості юних танцюристів, від якої безпосередньо залежить результативність виступів у змаганнях у категоріях стандарт і латина. Основна увага приділялася показникам, що найбільшою мірою впливають на якість виконання конкурсних програм, а саме: координації рухів, рівновазі, витривалості, музичності та психологічній стійкості.

Для оцінки технічної підготовленості використовувалися тестові завдання, що передбачали виконання змагальних фрагментів танцю з дотриманням ритмічної структури, правильного положення корпусу та узгодженості рухів у парі. Танцюристи виконували задані елементи й комбінації під музичний супровід, максимально наближений до змагальних

умов, а результати оцінювалися за критеріями точності, стабільності та музичності виконання.

Фізична підготовленість оцінювалася за допомогою тестів на розвиток рівноваги, гнучкості, витривалості та координації рухів. Психологічна підготовленість визначалася шляхом оцінки здатності спортсменів зберігати концентрацію уваги, емоційну стабільність і впевненість під час виконання танцювальних програм без перерви. Отримані результати дозволили з високою ймовірністю прогнозувати успішність виступів юних танцюристів у змагальній діяльності та визначити напрями подальшого вдосконалення тренувального процесу.

Як наслідок, нами були обрані тестові вправи, результати виконання яких дозволяють з високою ймовірністю (близько 80 %) прогнозувати успішність виступів юних танцюристів на змаганнях у категоріях стандарт та латина. Добір тестів здійснювався з урахуванням специфіки змагальної діяльності, де вирішальне значення мають технічна точність, координація рухів, музичність, витривалість та психологічна стійкість.

1. Тест на точність виконання танцювальних елементів у заданому ритмі

Даний тест спрямований на оцінку здатності юних танцюристів точно відтворювати танцювальні рухи відповідно до музичного темпу та ритмічної структури танцю. Спортсменам після попередньої розминки пропонувалося виконати серію базових і змагальних елементів (кроки, повороти, лінії) під музичний супровід, що відповідає стандартній або латиноамериканській програмі.

Тестування включало виконання трьох варіантів танцювальних фрагментів, які відрізнялися темпом і характером рухів. Кожен фрагмент виконувався по 8–10 разів, при цьому фіксувалася кількість технічно правильних і ритмічно точних виконань. Оцінювалася стабільність постави, точність положення корпусу, узгодженість рухів рук і ніг, а також відповідність музичному супроводу.

Запропонований тест дозволяє оцінити рівень музичності, координації та технічної підготовленості танцюристів, що є одним із ключових чинників успішного виступу на змаганнях.

2. Тест на точність виконання партнерської взаємодії

Тест на точність партнерської взаємодії спрямований на визначення рівня узгодженості дій партнерів у парі, здатності до ведення і слідування, а також стабільності виконання танцювальних фігур. Після розминки пара виконувала по три повторення кожної з попередньо визначених фігур стандартної або латиноамериканської програми.

Спроба вважалася вдалою у разі збереження правильної дистанції між партнерами, синхронності рухів, стабільного положення корпусу та відсутності технічних помилок. Окремо враховувалася здатність пари виконувати фігури через заздалегідь визначені музичні акценти та просторові орієнтири на паркеті.

З огляду на велику кількість можливих комбінацій танцювальних фігур, у тесті були використані базові та найбільш показові елементи, які повною мірою відображають рівень технічної та тактичної підготовленості пари і мають високу прогностичну цінність для змагальної діяльності.

3. Тест «Виконання танцювальної серії на фоні втоми»

Тест «Виконання танцювальної серії на фоні втоми» спрямований на визначення рівня спеціальної танцювальної витривалості та координаційної стійкості юних танцюристів. Він дозволяє оцінити здатність спортсменів зберігати точність рухів, технічну якість та музичність у стані вираженої фізичної втоми, що характерно для завершальних турів змагань.

Перед початком тестування танцюристи виконували коротке, але інтенсивне фізичне навантаження, спрямоване на виклик загальної втоми. Навантаження включало 25–30 присідань у середньому темпі та утримання положення планки протягом 30–40 секунд. Одразу після цього спортсмени без паузи переходили до виконання танцювальної серії тривалістю 30–45 секунд.

Виконання здійснювалося у звичній для спортсменів манері без спрощення рухів. Під час тесту оцінювалися збереження постави, точність рухів, баланс, ритмічність і стабільність партнерської взаємодії. Даний тест моделює психофізіологічні умови кінця змагального виступу та дозволяє комплексно оцінити рівень спеціальної витривалості і готовність юних танцюристів до ефективної змагальної діяльності.

4. Тест «Баланс і стабілізація корпусу на платформі BOSU»

Тест «Баланс і стабілізація корпусу на платформі BOSU» спрямований на оцінку рівня статичної та динамічної рівноваги, а також ефективності контролю центру маси тіла у юних танцюристів. Він дозволяє визначити здатність спортсменів утримувати стабільне положення тіла в умовах нестійкої опори, що має важливе значення для якісного виконання обертань, ліній, підтримок і фінальних позицій у програмах стандарт та латина.

Обладнання та умови проведення. Для проведення тесту використовується балансувальна платформа BOSU (півсфера догори). Тестування проводиться у спортивному залі або танцювальній залі з рівною поверхнею за відсутності сторонніх чинників, що можуть впливати на рівновагу.

Процедура виконання. Танцюрист стає на центр платформи BOSU однією ногою (опорна нога визначається відповідно до домінуючої сторони або характеру танцювальної програми), другу ногу утримує зігнутою в колінному суглобі, не торкаючись поверхні. Руки розташовуються у танцювальній позиції, характерній для стандартної або латиноамериканської програми (положення корпусу, плечового поясу та рук максимально наближене до змагального). Після прийняття вихідного положення за командою дослідника розпочинається відлік часу.

Завданням танцюриста є утримання рівноваги зі збереженням стабільного положення корпусу, тазу та плечового поясу без додаткових опор і торкання вільною ногою платформи або підлоги. Тест завершується у разі втрати рівноваги, сходу з платформи, торкання другою ногою поверхні,

суттєвого порушення положення корпусу або рук. Основним показником тесту є час утримання рівноваги (у секундах). Фіксується найкращий результат з однієї або двох спроб.

Даний тест є інформативним показником розвитку пропріоцепції, міжм'язової координації та здатності контролювати центр маси тіла в умовах нестабільної опори. Отримані результати безпосередньо відображають функціональну готовність юних танцюристів до стабільного виконання складних технічних елементів у змагальній діяльності.

5. Тест на концентрацію уваги під час виконання танцювальної програми

Тест на концентрацію уваги під час виконання танцювальної програми спрямований на оцінку рівня психологічної стійкості, здатності до зосередження та збереження якості виконання танцювальних рухів у юних танцюристів в умовах зовнішніх відволікаючих чинників. Він дозволяє визначити, наскільки ефективно спортсмен контролює увагу та емоційний стан у ситуаціях, наближених до змагальних.

Обладнання та умови проведення. Тест проводиться у танцювальній залі або на змагальному майданчику з використанням стандартного музичного супроводу відповідної програми (стандарт або латина). Для створення відволікаючих факторів застосовуються зовнішні подразники, зокрема звукові (фоновий шум, розмови, оплески, зміна гучності музики) та зорові (рух людей у полі зору, візуальні сигнали, переміщення інших пар). Умови тестування є однаковими для всіх учасників.

Процедура виконання. Танцюристу або танцювальній парі пропонується виконати повну танцювальну композицію або її фрагмент у змагальному темпі. Під час виконання навмисно створюються відволікаючі чинники, інтенсивність яких не перевищує допустимі межі, але є достатньою для порушення звичного рівня концентрації.

Завдання спортсменів полягає у збереженні максимальної зосередженості, дотриманні танцювального образу, технічної точності рухів,

музичності та партнерської взаємодії, незважаючи на зовнішні впливи. Основними показниками тесту є кількість допущених технічних помилок, порушень ритму, втрати балансу або збоїв у взаємодії в парі.

Даний тест відображає психологічну складову спеціальної підготовленості юних танцюристів, зокрема вміння керувати увагою, контролювати емоційний стан і зберігати стабільність виконання в умовах, наближених до реальної змагальної обстановки. Він є доцільним інструментом для оцінки готовності спортсменів до відповідальних виступів.

2.1.4. Психологічне тестування

З метою комплексної оцінки психологічної складової підготовленості юних танцюристів віком 6–8 та 8–10 років у процесі підготовки до змагальних виступів у категоріях стандарт та латина у дослідженні було застосовано адаптований комплекс психодіагностичних методик. Вибір методик здійснювався з урахуванням вікових особливостей дітей молодшого шкільного та передшкільного віку, рівня сформованості довільної уваги, емоційної регуляції та мотивації до змагальної діяльності.

До комплексу методик увійшли: адаптований варіант тесту саморегуляції за В. І. Моросановою, психологічний опитувальник POMS та тест «Таблиці Шульте», модифікований відповідно до віку дітей. Застосування даних методик дало змогу отримати об’єктивну інформацію щодо психоемоційного стану, рівня самоконтролю та концентрації уваги юних танцюристів, а також оцінити динаміку цих показників у процесі тренувального впливу.

1. Тест саморегуляції за методикою В. І. Моросанової

Тест саморегуляції використовувався з метою визначення рівня сформованості елементарних навичок свідомої регуляції діяльності у дітей 6–8 та 8–10 років. Зважаючи на вікові особливості, методика застосовувалася у спрощеному форматі з поясненням запитань у доступній для дітей формі та з опорою на приклади з тренувального процесу.

Оцінювалися такі компоненти саморегуляції:

- здатність слідувати інструкціям тренера;
- уміння зосереджуватися на виконанні танцювальних рухів;
- контроль власних дій під час виконання танцювальної композиції;
- здатність виправляти помилки після зауважень тренера.

Для дітей 6–8 років основна увага приділялася формуванню початкових навичок самоконтролю та організованості, тоді як у групі 8–10 років додатково оцінювалася здатність до більш усвідомленого контролю рухів і поведінки під час репетицій та показових виступів.

2. Оцінка психоемоційного стану за методикою POMS

Для оцінки психоемоційного стану юних танцюристів застосовувався опитувальник POMS у спрощеній та адаптованій формі. Методика використовувалася для визначення рівня емоційного напруження, втоми, збудженості та загального емоційного фону дітей у період підготовки до виступів.

Особлива увага приділялася показникам тривожності перед виступом, емоційної нестабільності та втоми, які можуть негативно впливати на якість виконання танцювальних програм. Для дітей 6–8 років акцент робився на виявленні загального емоційного самопочуття та комфортності перебування на заняттях, тоді як у віковій групі 8–10 років додатково аналізувався рівень хвилювання перед змаганнями та здатність керувати емоціями під час виступу.

3. Дослідження концентрації та стійкості уваги за допомогою тесту «Таблиці Шульте»

Для оцінки концентрації, стійкості та швидкості зорової уваги у юних танцюристів застосовувався тест «Таблиці Шульте», адаптований до вікових можливостей дітей 6–8 та 8–10 років. Для молодшої вікової групи використовувалися таблиці з меншою кількістю чисел, тоді як для дітей 8–10 років застосовувався стандартний або частково ускладнений варіант тесту.

Показниками слугували час виконання завдання та стабільність результатів у повторних спробах. Даний тест є інформативним для

танцювального спорту, оскільки відображає здатність дітей зберігати увагу під час виконання танцювальних рухів, швидко реагувати на сигнали тренера та орієнтуватися у просторі танцювального майданчика.

Таким чином, використання адаптованого комплексу психодіагностичних методик дозволило комплексно оцінити психологічну готовність юних танцюристів віком 6–8 та 8–10 років до змагальної діяльності у категоріях стандарт та латина.

2.1.5. Педагогічний експеримент

Педагогічний експеримент був спрямований на вивчення особливостей тренувального процесу юних танцюристів віком 6–8 та 8–10 років у підготовці до змагальних виступів у категоріях стандарт та латина. Основним завданням експерименту було визначення ефективності спеціально організованого тренувального процесу, що поєднує фізичну, технічну та психологічну підготовку з урахуванням вікових особливостей дітей.

Дослідження проводилося на базі танцювального клубу протягом підготовчого та передзмагального періодів. У педагогічному експерименті взяли участь юні танцюристи, які систематично відвідували заняття зі спортивних бальних танців та не мали медичних протипоказань. Учасники були поділені на контрольну та експериментальну групи відповідно до вікових категорій.

Розроблена тренувальна програма для дітей 6–8 років мала ігрово-навчальний характер та була спрямована на формування базових рухових навичок, почуття ритму, правильної постави, орієнтації у просторі та початкових навичок взаємодії у парі. Значна увага приділялася розвитку координації, рівноваги та рухової пам’яті у доступній для дітей формі.

Для вікової групи 8–10 років тренувальний процес носив більш структурований характер і був спрямований на вдосконалення техніки базових танцювальних елементів стандартної та латиноамериканської програм, розвиток витривалості, координації та стабільності рухів, а також формування навичок свідомого контролю техніки виконання.

Психологічна підготовка включала вправи на розвиток концентрації уваги, емоційної стійкості та впевненості під час публічних виступів. Для дітей 6–8 років використовувалися ігрові психологічні вправи та позитивне підкріплення, тоді як для дітей 8–10 років застосовувалися елементи візуалізації танцювальних програм, прості дихальні вправи та моделювання змагальних ситуацій.

Ефективність експериментальної програми оцінювалася за результатами змагальних виступів, а також за динамікою показників фізичної та психологічної підготовленості. Отримані дані дозволили визначити вікові особливості тренувального процесу юних танцюристів та обґрунтувати доцільність диференційованого підходу до підготовки дітей 6–8 та 8–10 років до виступів у категоріях стандарт та латина.

2.1.6. Методи математичної статистики

Для статистичної обробки результатів дослідження, що стосуються особливостей тренувального процесу юних танцюристів під час підготовки до змагальних виступів у категоріях стандарт та латина, було використано методи математичної статистики. Визначали основні статистичні показники: середнє арифметичне значення ((\overline{x})) та середнє квадратичне відхилення (S), які дозволяють охарактеризувати рівень розвитку досліджуваних показників і ступінь їх варіативності.

У зв’язку з невеликою кількістю досліджуваних спортсменів застосування параметричних критеріїв статистичного аналізу вважалося недоцільним. Тому для оцінювання достовірності відмінностей між показниками, отриманими в процесі тренувань з танців стандартної та латиноамериканської програм, використовували непараметричні методи. Зокрема, критерій Уїлкоксона застосовувався для порівняння залежних вибірок (до та після тренувального впливу), а критерій Манна–Уїтні — для порівняння незалежних вибірок.

Рівень надійності результатів дослідження задавався на рівні P = 95 %, що відповідає імовірності помилки 5 % (p = 0,05). Статистичну обробку

експериментального матеріалу та побудову графічних зображень здійснювали за допомогою комп'ютерних інтегрованих статистичних і графічних пакетів Microsoft Excel XP та Statistica 6.0 [12].

2.2. Організація дослідження

Організація тренувального процесу юних танцюристів у танцювальному спорті ґрунтується на принципах систематичності, послідовності, поступового підвищення навантажень та індивідуального підходу. Побудова тренувального процесу здійснюється з урахуванням вікових, психофізіологічних особливостей спортсменів, рівня їхньої технічної підготовленості, класу майстерності, а також календаря змагальної діяльності у програмах стандарт і латина.

Тренувальний процес має поетапну організацію, що передбачає розподіл підготовки на окремі періоди, кожен з яких характеризується специфічними завданнями, змістом і методами роботи. Основу становить річний тренувальний цикл, який включає підготовчий, змагальний та перехідний етапи[1;3-4].

Підготовчий етап є базовим у системі підготовки юних танцюристів. Його основною метою є формування та вдосконалення загальної й спеціальної фізичної підготовленості, опанування технічних елементів танців стандартної та латиноамериканської програм, а також розвиток координаційних здібностей і гнучкості. На цьому етапі відбувається поступове збільшення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень, закладаються основи техніки виконання та формуються стійкі рухові навички.

Змагальний етап спрямований на досягнення оптимального рівня готовності юних танцюристів до участі у змаганнях. Основна увага приділяється відпрацюванню змагальних програм, підвищенню стабільності технічного виконання, розвитку витривалості та психологічної стійкості. Тренувальні навантаження на цьому етапі мають спеціалізований характер і

спрямовані на підтримання досягнутого рівня підготовленості з урахуванням індивідуальних можливостей спортсменів.

Перехідний етап забезпечує відновлення функціональних систем організму після змагального навантаження. У цей період зменшується інтенсивність тренувань, використовуються відновлювальні та загальнорозвивальні вправи, підтримується базовий рівень фізичної підготовленості. Перехідний етап створює умови для профілактики перевтоми та підготовки організму до наступного тренувального циклу.

Організація тренувального процесу юних танцюристів також передбачає чітке планування тренувальних занять у межах мікроциклів і мезоциклів. Кожне заняття має логічну структуру, що включає підготовчу, основну та заключну частини, і спрямоване на комплексний розвиток фізичних, технічних і психологічних якостей спортсменів.

Таким чином, поетапна організація тренувального процесу юних танцюристів забезпечує цілеспрямований і безпечний розвиток спортивної майстерності, створює передумови для підвищення результативності змагальної діяльності та збереження здоров’я спортсменів у танцювальному спорті.

Отже, у другому розділі магістерської роботи здійснено теоретичний аналіз особливостей підготовки юних танцюристів у танцювальному спорті з урахуванням вікових, психофізіологічних та кваліфікаційних характеристик спортсменів. Розглянуто специфіку вікових категорій і класів майстерності, що дозволило визначити закономірності поступового ускладнення технічного арсеналу та змагальних програм у процесі багаторічної підготовки.

Встановлено, що у танцювальному спорті перехід юних танцюристів до вищого класу майстерності можливий незалежно від віку за умови засвоєння нових танців, підвищення рівня технічної підготовленості та здатності якісно виконувати більш складні рухові елементи. Це зумовлює необхідність індивідуального підходу до організації тренувального процесу та

диференціації навантажень відповідно до функціональних можливостей і рівня підготовленості спортсменів.

Проаналізовано структуру та зміст тренувального процесу юних танцюристів, визначено його поетапну організацію в межах підготовчого, змагального та перехідного періодів. Обґрунтовано доцільність комплексного використання засобів загальної та спеціальної фізичної, технічної й психологічної підготовки у програмах стандарт і латина. Отримані теоретичні положення створюють методичну основу для проведення експериментального дослідження та подальшого вдосконалення тренувального процесу юних танцюристів.

Змагальна діяльність у танцювальному спорті характеризується чітко регламентованою структурою, різноманіттям форм проведення змагань, вікових категорій, класів майстерності та програм виконання. Вимоги до танцюристів у програмах стандарт і латина охоплюють не лише технічний рівень виконання танців, а й фізичну підготовленість, музичність, артистичність, психологічну стійкість і здатність адаптуватися до різних умов змагального середовища. Детально визначені правила суддівства, система відбору, ритмічні характеристики танців і організаційні умови проведення змагань формують єдині стандарти оцінювання спортивної майстерності танцюристів.

Урахування зазначених вимог у процесі підготовки юних танцюристів є необхідною умовою досягнення стабільних змагальних результатів. Комплексний підхід до тренувального процесу, орієнтований на специфіку програм стандарт і латина, дозволяє цілеспрямовано формувати технічні, фізичні та психологічні якості спортсменів, підвищувати їх конкурентоспроможність і забезпечувати поступовий перехід до вищих класів майстерності. Отже, ефективна підготовка до змагальної діяльності має ґрунтуватися на поєднанні нормативних вимог, педагогічної доцільності та індивідуальних особливостей розвитку юних танцюристів.

РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ ТАНЦЮРИСТІВ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ДО ЗМАГАНЬ У КАТЕГОРІЯХ СТАНДАРТ ТА ЛАТИНА

3.1. Аналіз рівня фізичної та технічної підготовленості юних танцюристів

Рівень фізичної та технічної підготовленості юних танцюристів є визначальним чинником ефективності їхньої змагальної діяльності у танцювальному спорті, зокрема у програмах стандарт і латина. Фізична підготовленість забезпечує можливість виконання складних танцювальних елементів з високою якістю, стабільністю та без перевтоми, тоді як технічна підготовленість відображає ступінь засвоєння специфічних рухових дій, характерних для відповідного класу майстерності.

Аналіз фізичної підготовленості юних танцюристів передбачає оцінювання розвитку основних фізичних якостей: витривалості, сили, швидкості, гнучкості та координаційних здібностей. Для категорії стандарт особливого значення набуває розвиток загальної та спеціальної витривалості, статичної сили м’язів корпусу, здатності підтримувати стабільну поставу та баланс протягом усього танцю. У програмі латина більшою мірою актуалізується швидкісно-силова підготовленість, рухливість тазостегнових суглобів, вибухова сила та координація складних ізольованих рухів.

Технічна підготовленість юних танцюристів оцінюється за якістю виконання базових і ускладнених елементів, дотриманням ритмічної структури танцю, точністю позицій, амплітудою рухів та узгодженістю дій у парі. У міру переходу спортсменів до вищих класів майстерності спостерігається зростання вимог до чистоти техніки, складності комбінацій, використання поворотів, змін рівнів, акцентованих рухів корпусу та ніг. При цьому рівень технічної підготовленості не завжди прямо залежить від віку танцюристів, а значною мірою визначається систематичністю тренувань, якістю методичного супроводу та індивідуальними здібностями спортсменів[22].

Проведений аналіз дозволяє стверджувати, що оптимальне поєднання фізичної та технічної підготовки є необхідною умовою успішного переходу юних танцюристів до вищих класів майстерності та стабільного зростання їх спортивних результатів(табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Показники фізичної підготовленості юних танцюристів клубу танцювального спорту "Адажіо"

Показники						
Діти	2024			2025		
	Біг	Фізична підготовка	Планка	Біг	Фізична підготовка	Планка
	хв					
Салямон Костя	7,75	0,45	7,45	7,3	1,56	10
Тананаєв Вітя	9,70	0,56	3,25	9,5	2,12	4,01
Поліщук Яна	9,0	0,46	2	8,8	2,12	2
Ігнатьєв Захар	10,22	0,55	4	10,01	2,28	5,62
Гнідаш Іван	7,80	0,51	5,2	7,6	2,12	5,25
Раскалєй Святослав	8,70	0,50	9,53	8,4	2,06	10,45
Крутиліна Анна	9,95	0,56	1,26	9,8	2,2	1,3

Отримані дані підтверджують доцільність комплексного підходу до оцінювання підготовленості спортсменів, що має бути враховано при плануванні та корекції тренувального процесу.

Оцінювання рівня фізичної підготовленості юних танцюристів у процесі літніх спортивних зборів

З метою об'єктивного оцінювання рівня фізичної підготовленості юних танцюристів у період літніх спортивних зборів було організовано та проведено контрольні змагання між спортсменами різних вікових категорій. Контрольні випробування мали змагальний характер, що сприяло

підвищенню мотивації дітей та дозволило максимально наблизити умови тестування до реальних ситуацій фізичного навантаження.

Для танцюристів вікової категорії ювенали було підібрано комплекс вправ, спрямований на оцінювання швидкісно-координаційних здібностей, загальної витривалості, стабілізаційної сили та здатності до виконання багаторазових рухових дій. У 2024 році програма тестування включала біг, комплекс вправ «зірочка» у кількості 30 повторень, човниковий біг 5 разів з дистанцією 5 метрів, а також виконання вправи «планка з доторканням рукою плеча» у кількості 30 повторень. У 2025 році додалися декілька вправ: бурпі 10 повторень та присідання 20 повторень. Зазначені вправи дозволяють комплексно оцінити рівень розвитку координації, швидкості реакції, м’язової витривалості та контролю положення тіла, що є важливими складовими фізичної підготовки юних танцюристів.

Для спортсменів вікової категорії юніори застосовувався більш складний комплекс тестових вправ, який відповідав їхнім віковим і функціональним можливостям. До програми входили бігові вправи з акцентом на фізичну підготовку (виконання рухів руками до стіни з одночасним підніманням колін), перескакування з двох ніг через фішку, виконання присідань та віджимань, а також утримання положення «планка». Даний комплекс був спрямований на оцінювання рівня загальної та спеціальної витривалості, швидкісно-силових якостей, сили м’язів верхніх і нижніх кінцівок, а також стабілізації корпусу.

Контрольні випробування проводилися у два етапи — під час літніх спортивних зборів 2024 та 2025 років, що дало змогу простежити динаміку показників фізичної підготовленості юних танцюристів упродовж двох навчально-тренувальних циклів. Отримані результати фіксувалися в протоколах тестування та використовувалися для порівняльного аналізу рівня фізичної підготовленості спортсменів у межах кожної вікової категорії, а також для визначення тенденцій їх розвитку в динаміці.

Результати тестування за 2024 та 2025 роки стали основою для подальшого кількісного та якісного аналізу, що дозволяє оцінити ефективність організації тренувального процесу, виявити позитивні зміни та визначити напрями його подальшого вдосконалення(табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Результати змагань у категорії стандарт і латина за 2024-2025 роки

Учасники	**2024**		**2025**	
	18 травня	**19 жовтня**	**15 червня**	**4 жовтня**
Левшун Аріна	Юв. 1 школа – 50 місце	Юв. 1 школа – 29 місце	Юв. “Н” клас – 30 місце	Юв. “Н” клас – 20 місце
Линник Єва та Гриб Ілля*	Діти школа – 22 місце (соло Єва)	Діти школа – 23 місце (соло Єва)	Юв. “Н” клас – 1 місце	Юв. “Н” клас – 2 місце
Ігнатьєв Захар та Крутиліна Анна	Діти дебют – 9 місце	Діти дебют – 3 місце	Діти школа – 1 місце	Діти “Н” клас – 1 місце

*у 2024 році Линник Єва танцювала соло, а з 2025 року стала в пару з Гриб Ілля.

Покращення результатів учасників змагань у 2024–2025 роках стало можливим завдяки систематичній та збалансованій організації тренувального процесу, який поєднував технічну, фізичну, психологічну та музично-артистичну підготовку.

У 2024 році навчально-тренувальна програма включала:

- Групові заняття тричі на тиждень — у понеділок, середу та п’ятницю, де відпрацьовувалася техніка основних елементів, базові фігури, взаємодія в парі, ритміка та музичність.
- Суботні заняття були присвячені загальній фізичній підготовці: розвитку сили, гнучкості, витривалості, а також вправам на координацію і поставу.
- Додаткове тренування проводилось раз на два тижні для індивідуального опрацювання помилок, підготовки до виступів і закріплення пройденого матеріалу.

Такий розклад забезпечив системність і стабільність розвитку танцюристів, сприяв закріпленню базових навичок, формуванню технічної впевненості та кращій координації. Це стало фундаментом для переходу у

складніші категорії у 2025 році.

У 2025 році тренувальна програма була розширена, що дало змогу значно підвищити інтенсивність і якість підготовки:

- Групові тренування відбувалися три рази на тиждень (понеділок, середа, п’ятниця), де продовжувалася робота над технікою, постановкою корпусу, веденням у парі, музичністю та композиціями танців у класах «Н» з.
- Додаткові заняття у вівторок та четвер дозволили приділити більше уваги індивідуальній роботі з кожним спортсменом: корекції техніки, деталям фігур, роботі над виразністю.
- Субота (за бажанням) — заняття з хореографії та фізичної підготовки, які допомагали покращити пластику, розтяжку та баланс.

Завдяки збільшенню кількості тренувальних днів, а також комплексному підходу, юні танцюристи показали чітку позитивну динаміку результатів на змаганнях. Вони стали більш упевненими у виконанні, поліпшили техніку, ритмічність і партнерську взаємодію.

Покращення результатів юних танцюристів зумовлено систематичним використанням вправ, спрямованих на розвиток постави, координації, сили та гнучкості. Вправи для стабілізації корпусу й постави зміцнили м’язи спини та преса, а робота над стопою і ногами — покращила баланс і легкість рухів. Розтяжка сприяла збільшенню амплітуди рухів, тоді як ритмічні та музично-координаційні вправи розвинули відчуття темпу та синхронності. У категорії “Стандарт” акцент робився на плавності, положенні корпусу та партнерстві, а в “Латині” — на динаміці, роботі стегон і виразності. Завдяки цьому діти підвищили технічний рівень, координацію та впевненість у виступах.

Послідовне ускладнення тренувального процесу — від базової системи у 2024 році до більш інтенсивної програми у 2025 році — забезпечило:

- покращення технічного рівня учасників;
- розвиток фізичних і психологічних якостей;

- формування стабільності у виступах і впевненості на змаганнях.

Регулярні тренування (3–5 разів на тиждень) повинні поєднуватися з достатнім відпочинком, сном і збалансованим харчуванням.

В таблиці 3.3 можна спостерігати істотну позитивну динаміку танцівників експериментальної групи майже за усіма досліджуваними показниками. Найбільші позитивні зміни відбулись при вимірюванні суто силових здібностей. Так, значно виросла статична сила м'язів згиначів рук досліджуваних експериментальної групи ($t = 6,02$; $p<0,001$) і динамічна сила м'язів розгиначів рук ($t = 5,54$; $p <0,001$), а також суттєво збільшилась сила м'язів розгиначів ніг ($t = 3,91$; $p<0,01$).

X1 – результати тестування на початку дослідження; **X2** – результати тестування наприкінці дослідження

Таблиця 3.3

Динаміка фізичної підготовленості хлопчиків експериментальної (n=12) групи протягом дослідження

	№ Випробування	X1 ± σ	X2 ± σ	t	p
I	I Силові здібності:				
1	1 Вис на зігнутих руках, с	4,3±1,3	10,2±2,8	**6,02**	**<0,001**
2	2 Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, разів	7,2±2,8	14,5±3,1	**5,54**	**<0,001**
3	3 Стрибок у довжину з місця, см	98,5±10,3	116,7±10,5	**3,91**	**<0,01**
II	I Швидкісно-силові здібності				
4	4 Піднімання тулуба в сід за 30 с, разів	12,4±2,2	16,8±2,7	1,07	>0,05
5	5 Біг 30 м, с	7,4±1,5	6,7±1,3	1,12	>0,05
III	I Координаційні здібності				
6	6 Статична рівновага, с	3,8±1,5	6,3±1,2	**4,11**	**<0,01**
7	Динамічна рівновага, разів	6,7±2,1	9,5±2,3	**2,85**	**<0,05**

8	Човниковий біг 4×9 м, с	13,6±1,4	12,2±1,5	**2,74**	**<0,05**
9	Три перекиди вперед, с	5,7±1,0	3,6±0,9	**4,91**	**<0,001**
IV	Здібність до гнучкості				
10	Нахил тулуба вперед з положенні сидячи, см	3,5±2,2	7,9±2,5	**4,17**	**<0,01**
11	Гімнастичний міст, см	18,2±5,2	14,1±2,3	**2,28**	**<0,05**

У експериментальній групі також зафіксовано позитивні зрушення в тестах, що відображають рівень розвитку координаційних навичок. При повторному тестуванні учасники експериментальної групи значно краще орієнтувались у просторі під час виконання трьох перекидів — це виявилося в скороченні часу їх виконання ($t = 4,091$; $p<0,001$), а також вони довше утримували рівновагу в статичних умовах ($t = 4,11$; $p<0,01$). Трохи менш виражена позитивна динаміка простежується при оцінці здатності підтримувати динамічну рівновагу ($t = 2,85$; $p<0,001$) та в умінні диференціювати просторово-часові параметри рухів ($t = 2,74$; $p<0,001$). У повторному тестуванні юні спортсмени показали кращі результати й у випробуваннях на розвиток гнучкості: нахил тулуба вперед з положення сидячи ($t = 4,17$; $p<0,01$) та при виконанні гімнастичного мосту ($t = 2,28$; $p<0,05$). Х1 – результати тестування на початку дослідження; Х2 – результати тестування наприкінці дослідження. В контрольній групі достовірна різниця позитивної динаміки фізичної підготовленості спостерігалася лише при виконанні випробуваними вису на зігнутих руках на гімнастичній поперечині ($t = 2,67$; $p<0,05$) (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Динаміка фізичної підготовленості хлопчиків контрольної (n=12) групи протягом дослідження

	№ Випробування	Хе ± σ	Хк ± σ	t	p
I	Силові здібності:				

1	1 Вис на зігнутих руках, с	3,6±1,4	6,1±2,6	**2,67**	**<0,05**
2	3гинання й розгинання рук в упорі лежачи, разів	6,7±2,6	8,3±2,3	1,46	>0,05
3	6трибок у довжину з місця, см	107,0±13,5	111,4±12,1	0,77	>0,05
II	I Швидкісно-силові здібності				
4	4ідняття тулуба в сід за 30 с, разів	14,2±3,9	14,7±3,2	0,93	>0,05
5	5іг 30 м, с	6,9±1,3	6,7±1,1	0,37	>0,05
III	I Координаційні здібності				
6	6татична рівновага, с	5,1±1,9	6,5±1,3	1,91	>0,05
7	Динамічна рівновага, разів	7,4±2,3	9,4±2,8	1,72	>0,05
8	8овниковий біг 4×9 м, с	14,1±1,5	13,6±1,4	0,77	>0,05
9	Три перекиди вперед, с	6,5±1,4	5,9±1,1	1,07	>0,05
IV	I Здібність до гнучкості				
10	Нахил тулуба вперед з положенні сидячи, см	4,0±2,3	4,5±1,9	0,53	>0,05
11	Гімнастичний міст, см	15,8±4,5	16,4±3,9	0,32	>0,05

У деяких інших випробуваннях, що оцінюють прояв силових та координаційних якостей, помічалася тенденція до позитивних змін, однак математико-статистичного підтвердження значущої різниці між попереднім і підсумковим тестуванням отримати не вдалося (>0,05). Що стосується гнучкості хребтового стовпа при виконанні гімнастичного мосту, то результат практично не змінився і навіть трохи погіршився. По іншим досліджуваним показникам відзначені лише незначні позитивні зрушення.

Дослідження швидкісно-силових якостей випробуваних експериментальної групи не виявило суттєвих змін. Крім того, для підвищення технічної майстерності спортсменів-танцюристів була впроваджена модель тренувального заняття з цілеспрямованим розвитком рухових якостей залежно від типу програми. Удосконалення латино-

американської програми танців у підготовчому та змагальному періодах передбачало включення вправ, що сприяють поліпшенню аеробних можливостей організму, а також вправ на розвиток швидкості і гнучкості. Для стандартної програми танців використовували засоби, спрямовані на підвищення таких фізичних якостей, як сила, спеціальна витривалість, координаційні здібності та гнучкість [27].

З метою визначення покращення рівня технічних дій спортсменів-танцюристів було проведено експертне оцінювання латино-американської та стандартної програм танців. Стандартна програма відзначається стриманістю, чіткою стандартизацією танцювальних фігур та їх розподілом по категоріях, що відповідають різним рівням майстерності. Латино-американська програма вирізняється експресією, темпераментом і емоційністю[2]. У таблицях 3.5 та 3.6 наведено результати експертної оцінки технічних дій спортсменів у програмах танців до і після експерименту.

Таблиця 3.5

Результати показників експертної оцінки технічних дій спортсменів в латиноамериканській програмі танців до та після експерименту (бали)

Експериментальна група			
Танець латиноамериканської програми	Бали		p
	До експерименту	Після експерименту	
Cha	35,12±0,85	43,25±0,85	≤
S	35,25±1,02	45,57±0,62	≤
R	36,05±0,54	46,81±0,37	≤
P	43,13±0,78	43,64±0,32	≥
J	41,59±0,79	43,12±0,83	≥
Загальний бал	191,14±3,98	222,39±2,99	≤
Контрольна група			
Танець латиноамериканської програми	Бали		p
	До експерименту	Після експерименту	
Cha	39,00±1,12	40,25±0,98	≥
S	48,58±0,24	49,12±0,57	≥
R	38,17±0,48	39,15±0,45	≥
P	36,35±0,45	37,37±0,59	≥
J	36,29±0,29	36,52±0,52	≥
Загальний бал	198,39±2,58	202,41±3,11	≥

Примітка: Cha – ча-ча-ча, S – самба, R – румба , P – пасодобль , J – джайв .

Таблиця 3.6

Результати показників експертної оцінки технічних дій спортсменів в стандартній програмі танців до та після експерименту (бали)

Експериментальна група			
Танець стандартної програми	Бали		p
	До експерименту	Після експерименту	
W	35,52±1,02	42,80±0,75	≤
T	41,31±0,45	41,58±0,46	≥
V	40,64±0,46	41,82±0,98	≥
F	34,30±0,51	41,48±0,76	≤
Q	42,89±0,16	43,15±0,57	≥
Загальний бал	194,66±2,6	210,83±3,52	≤
Контрольна група			
Танець стандартної програми	Бали		p
	До експерименту	Після експерименту	
W	38,32±1,02	39,23±0,45	≥
T	35,53±0,44	36,56±0,64	≥
V	36,12±0,77	36,88±0,34	≥
F	37,08±0,56	38,97±0,87	≥
Q	38,26±0,48	38,88±0,54	≥
Загальний бал	185,31±3,27	190,52±2,84	≥

Примітка: W – повільний вальс, T – танго,V – віденський вальс, F – повільний фокстрот, Q – квікстеп.

Після завершення експерименту серед спортсменів основної групи виявлено достовірні відмінності в оцінках. Аналіз і порівняння отриманих результатів до і після експерименту свідчать, що в спортсменів основної групи суттєво покращилися показники технічної підготовленості.

Зокрема, у латино-американській програмі спортсмени експериментальної групи отримали вищі оцінки порівняно з контрольною групою у п’яти видах танців. Загальна сума балів зросла на 16,35% — з 191,14 до 222,39 балів. У порівняльній групі зміни були незначні: загальна сума балів збільшилася з 198,39 до 202,41. Покращення в основній групі простежувалось при виконанні програм у повільному вальсі, фокстроті, ча-ча-ча, самбі та румбі[38;45;47;48].

Слід підкреслити, що за результатами змагальної діяльності наприкінці дослідження у спортсменів основної групи виявлено значне підвищення рівня технічних дій. Загальна оцінка виконання стандартної програми танців у основної групи зросла на 8,3%. У порівняльної групи приріст загальної оцінки був мінімальним.

Проведений порівняльний аналіз динаміки технічної підготовленості спортсменів-танцюристів 8–9 років на етапі удосконалення засвідчив ефективність застосованої методики вдосконалення технічних дій. Результати дослідження показали, що після впровадження розробленої методики в основній групі відбулося значне покращення показників технічної підготовленості, особливо в латино-американській програмі. Загальна оцінка за виконання стандартної програми також покращилася на 11 %. У порівняльній групі зміни були менш вираженими.

Практичне значення дослідження: проведений порівняльний аналіз і вивчення динаміки технічної підготовленості молодших спортсменів-танцюристів свідчить про високу ефективність використаної методики. Це підкреслює її придатність для застосування у довгостроковій підготовці спортсменів у складно-координаційних видах спорту.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці методик удосконалення процесу спортивної підготовки у спортивно-бальних танцях на різних етапах підготовки та для різних вікових категорій, що є важливим внеском у розвиток тренувальних підходів з урахуванням сучасних вимог і тенденцій цього виду спорту.

3.2. Специфіка технічної та хореографічної підготовки у програмах стандарт і латина

Програма латина у танцювальному спорті характеризується високою інтенсивністю рухів, складною координаційною структурою та підвищеними вимогами до технічної й хореографічної майстерності спортсменів. Технічна підготовка у латині спрямована на формування чіткої ритмічної організації

рухів, володіння ізоляцією частин тіла, контролю положення корпусу та виконання характерних для кожного танцю елементів. Важливою складовою є розвиток рухливості тазостегнових суглобів, гнучкості хребта та здатності виконувати акцентовані рухи з високою амплітудою.

Особливістю технічної підготовки є засвоєння специфічної техніки кроків, обертів, змін напрямку руху та балансування на опорній нозі. У процесі тренувань значна увага приділяється роботі стопи, правильному перенесенню ваги тіла, координації рухів рук і ніг, а також синхронізації дій партнерів у парі. У міру переходу юних танцюристів до вищих класів майстерності відбувається ускладнення технічного арсеналу за рахунок поєднання елементів у складні комбінації та підвищення швидкості їх виконання.

Хореографічна підготовка у програмі латина спрямована на розвиток артистичності, емоційної виразності та індивідуального стилю виконання. Вона передбачає формування здатності передавати характер і настрій кожного танцю через пластику тіла, міміку та динаміку рухів. Значна роль відводиться роботі над музикальністю, акцентуванням сильних і слабких долей, а також умінню адаптувати рухову композицію до різних музичних темпів і стилістичних особливостей[2].

Таким чином, специфіка технічної та хореографічної підготовки у програмі латина полягає у тісному поєднанні високих фізичних навантажень, складної технічної координації та художньо-емоційної складової. Ефективність підготовки юних танцюристів значною мірою залежить від раціонального поєднання технічних вправ, хореографічних комбінацій і засобів розвитку артистичності, що забезпечує цілісність та конкурентоспроможність виступів у танцювальному спорті.

Танець ча-ча-ча є одним із базових і водночас найбільш динамічних танців програми латина, який відіграє важливу роль у підготовці юних танцюристів. Його характер визначається швидким темпом, чіткою ритмічною структурою та високими вимогами до координації рухів.

Тренування ча-ча-ча для дітей спрямоване на формування основ технічної майстерності, розвиток музикальності та засвоєння специфічної пластики, що є необхідною для подальшого спортивного зростання.

Технічна підготовка у ча-ча-ча передбачає опанування базових кроків і рухів, зокрема cha-cha chasse, New York, Spot Turn, Time Step, Cuban break, з акцентом на правильне перенесення ваги тіла та активну роботу стопи. Особлива увага приділяється координації рухів нижніх кінцівок із рухами тазу, що забезпечує формування характерної кубинської дії (cuban motion). Для юних танцюристів вправи виконуються спочатку у повільному темпі з поступовим ускладненням ритмічної структури та збільшенням швидкості виконання[9].

Важливою складовою технічного тренування є формування правильної постави, стабілізації корпусу та балансу під час швидких змін напрямку руху. Значне місце у підготовці займають вправи на розвиток гнучкості тазостегнових суглобів, рухливості хребта та сили м’язів корпусу, що дозволяє виконувати рухи чітко та контрольовано без перевантаження опорно-рухового апарату.

Хореографічна підготовка у ча-ча-ча спрямована на розвиток емоційної виразності, артистизму та сценічної культури юних танцюристів. У процесі тренувань діти навчаються передавати характер танцю через міміку, положення рук, динаміку рухів та взаємодію в парі. Значна увага приділяється роботі з музикою, зокрема відчуттю ритму «2–3 ча-ча-ча 4–1», акцентуванню сильних долей та узгодженню рухів із музичним супроводом[9].

На завершальному етапі тренування здійснюється поєднання технічних елементів у цілісні танцювальні комбінації, що відповідають віковим можливостям та класу майстерності юних танцюристів. У міру зростання підготовленості дітей ускладнюється хореографічний матеріал, з’являються варіації рухів, зміни рівнів і темпу, що сприяє формуванню індивідуального стилю виконання та підвищенню змагальної готовності.

Програма стандарт у танцювальному спорті вирізняється строгими канонами техніки, високими вимогами до просторової організації рухів та узгодженості дій у парі. Основною особливістю технічної підготовки є формування стабільної постави, правильного танцювального тримання (frame) та здатності зберігати баланс і контроль корпусу під час тривалого безперервного руху по лінії танцю. Для юних танцюристів оволодіння технікою стандартних танців є базою для подальшого розвитку витривалості, координації та партнерської взаємодії.

Технічна підготовка у програмі стандарт спрямована на засвоєння принципів підйому і опускання (rise and fall), свінгового руху, ковзання по паркету та точного перенесення ваги тіла. Значна увага приділяється роботі стопи — правильному перекату з п’яти на носок, чіткості кроків та плавності переходів між фігурами. У міру зростання класу майстерності відбувається ускладнення технічного матеріалу за рахунок збільшення амплітуди рухів, використання складних поворотів, змін темпу та напрямку руху[12].

Хореографічна підготовка у програмі стандарт спрямована на формування елегантності, пластичності та цілісності образу пари. Юні танцюристи навчаються зберігати гармонійні лінії тіла, синхронність рухів і постійний контакт із партнером. Особливу роль відіграє розвиток музикальності, відчуття фразування та здатності передавати характер кожного танцю — від урочистості повільного вальсу до динамічності квікстепу[19].

У процесі тренувань значна увага приділяється спеціальній фізичній підготовці, зокрема розвитку загальної та спеціальної витривалості, статичної сили м’язів корпусу та стабілізаторів, що забезпечують тривале утримання правильної постави. Важливим аспектом є також формування просторового мислення та орієнтації на паркеті, що дозволяє ефективно рухатися по лінії танцю без порушення змагальних правил.

Таким чином, специфіка технічної та хореографічної підготовки у програмі стандарт полягає у поєднанні суворої технічної дисципліни,

високих вимог до партнерської взаємодії та художньої виразності. Раціонально організований тренувальний процес з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей юних танцюристів забезпечує поступове вдосконалення техніки, формування стабільних рухових навичок і підвищення конкурентоспроможності спортсменів у танцювальному спорті.

Повільний вальс є базовим танцем програми стандарт і відіграє ключову роль у формуванні технічних та хореографічних навичок юних танцюристів. Саме з нього розпочинається системне оволодіння принципами парного танцю, просторової орієнтації та взаємодії з партнером. Тренування повільного вальсу для дітей спрямоване на формування правильної постави, почуття ритму, плавності рухів і здатності виконувати безперервний рух по лінії танцю[20].

Технічна підготовка у повільному вальсі передбачає опанування основних рухових принципів, зокрема підйому та опускання (rise and fall), свінгового руху, правильного перенесення ваги тіла та стабільного балансу. Юні танцюристи навчаються виконувати базові фігури (natural turn, reverse turn, change step, whisk, chassй) у повільному темпі з акцентом на чіткість кроків, м’який перекат стопи з п’яти на носок і контроль положення корпусу. На початкових етапах велика увага приділяється симетрії рухів і збереженню рівноваги[29].

Важливим елементом технічного тренування є формування правильного танцювального тримання пари (frame). Діти навчаються підтримувати стабільне положення рук, плечового поясу та корпусу без зайвого напруження, що забезпечує плавність рухів і комфортну взаємодію з партнером. З урахуванням вікових особливостей навантаження дозуються, а технічні вправи чергуються з рухливими завданнями для запобігання перевтомі.

Хореографічна підготовка у повільному вальсі спрямована на розвиток пластичності, естетики рухів і музикальності. Юні танцюристи навчаються відчувати музичний розмір 3/4, фразування та динаміку мелодії, узгоджуючи

рухи з музичними акцентами. Значна увага приділяється формуванню довгих ліній тіла, м’яких переходів між фігурами та загальній гармонійності рухової композиції.

На завершальному етапі тренування здійснюється поєднання окремих технічних елементів у цілісні танцювальні комбінації, що відповідають віковим можливостям і класу майстерності юних танцюристів. У міру зростання підготовленості дітей ускладнюється хореографічний матеріал, збільшується амплітуда рухів і тривалість безперервного танцювання, що сприяє розвитку спеціальної витривалості та підвищенню змагальної готовності(додаток 3).

3.3. Рекомендації щодо вдосконалення тренувального процесу юних танцюристів перед змаганнями

Підвищення спортивних результатів учасників змагань у 2024–2025 роках стало наслідком цілеспрямованої та науково обґрунтованої організації тренувального процесу, що базувався на комплексному поєднанні технічної, фізичної, психологічної та музично-артистичної підготовки. Побудова навчально-тренувального процесу здійснювалася з урахуванням специфіки танцювального спорту, де диференціація спортсменів за віковими категоріями та класами майстерності визначає різний обсяг навантажень, рівень складності технічного матеріалу й вимоги до змагальної діяльності.

Упродовж 2024 року тренувальний процес мав переважно базовий характер і був спрямований на формування стійкої технічної основи, розвиток загальної та спеціальної фізичної підготовленості, а також засвоєння базових принципів партнерської взаємодії. Регулярні групові заняття забезпечували системне опрацювання техніки, ритміки, музичності та координації рухів відповідно до вікових особливостей спортсменів. Значну роль відігравала загальна фізична підготовка, спрямована на розвиток сили, гнучкості, витривалості та формування правильної постави, що створило функціональний фундамент для подальшого ускладнення тренувальних

програм. Індивідуальні заняття дозволяли коригувати технічні помилки та підвищувати якість виконання танцювальних елементів. Важливим складником підготовки стали літні спортивні збори, які сприяли комплексному розвитку фізичних якостей, підвищенню технічного рівня та згуртуванню колективу, а також дали можливість об’єктивно оцінити рівень підготовленості спортсменів у контрольних умовах.

У 2025 році тренувальний процес набув більш інтенсивного й диференційованого характеру. Розширення кількості занять та їх спрямованості дало змогу значно підвищити якість індивідуальної роботи, зосередившись на деталізації техніки, розвитку виразності, музичності та стабільності виконання. Значна увага приділялася формуванню цілісних танцювальних композицій у програмах стандарт і латина, удосконаленню ведення в парі та підвищенню артистичного рівня виступів. У передзмагальний період тренування максимально наближалися до умов змагальної діяльності, що забезпечувало адаптацію спортсменів до навантажень, таймінгу та психологічного напруження змагань.

З метою підвищення ефективності підготовки була впроваджена удосконалена модель тренувального процесу, побудована з урахуванням специфіки змагальної діяльності у танцювальному спорті та ключових рухових і психофізіологічних якостей. Програма передбачала цілеспрямований розвиток рівноваги, координації, просторово-часової точності, музикальності, спеціальної витривалості та партнерської взаємодії. Особливу увагу було приділено формуванню стабільності техніки в умовах інтенсивного змагального навантаження.

Використання спеціалізованих тренувальних засобів у передзмагальний період сприяло підвищенню якості виконання конкурсних програм, зменшенню кількості технічних помилок і зростанню впевненості спортсменів під час виступів. Диференційований підхід до підготовки у програмах стандарт і латина дозволив акцентувати увагу на характерних для кожної з них компонентах: у стандарті — на стабільності корпусу, плавності

рухів і партнерській взаємодії, у латині — на динаміці, роботі стегон і виразності рухів.

Результати аналізу змагальної діяльності засвідчили позитивну динаміку показників підготовленості спортсменів, що проявилося у покращенні координації, витривалості, технічної точності, музичності та загальної стабільності виконання. Послідовне ускладнення тренувального процесу, поєднане з дотриманням раціонального режиму відпочинку, повноцінного сну та збалансованого харчування, забезпечило зростання спортивної майстерності та підвищення результативності виступів.

Отримані дані підтверджують ефективність запропонованої системи підготовки, побудованої з урахуванням вікових категорій і класів майстерності у танцювальному спорті, та свідчать про доцільність її використання у практиці підготовки юних танцюристів до змагальної діяльності.

Отже, у третьому розділі магістерської роботи здійснено аналіз ефективності організації тренувального процесу юних танцюристів у танцювальному спорті на основі практичних результатів, отриманих упродовж 2024–2025 років. Розглянуто особливості побудови навчально-тренувальних програм з урахуванням вікових категорій і класів майстерності, а також специфіки змагальної діяльності у програмах стандарт і латина.

У ході дослідження встановлено, що систематичне поєднання технічної, фізичної, психологічної та музично-артистичної підготовки сприяє стабільному підвищенню рівня спортивних результатів юних танцюристів. Проведення літніх спортивних зборів, контрольних тестувань та внутрішніх змагань дозволило об’єктивно оцінити динаміку фізичної і технічної підготовленості спортсменів, а також своєчасно коригувати зміст і спрямованість тренувального процесу.

Порівняльний аналіз тренувальних програм 2024 і 2025 років засвідчив, що поступове збільшення обсягу та інтенсивності занять, запровадження додаткових індивідуальних тренувань і використання занять, наближених до

змагальних умов, позитивно вплинули на технічну стабільність, координацію рухів, партнерську взаємодію та впевненість спортсменів під час виступів. Особливо ефективним виявилося диференційоване спрямування підготовки у програмах стандарт і латина з урахуванням їх технічних та хореографічних особливостей.

Отримані результати підтверджують, що послідовне ускладнення тренувального процесу, раціональне поєднання групових та індивідуальних занять, а також дотримання принципів систематичності й поступовості створюють оптимальні умови для підвищення спортивної майстерності юних танцюристів. Висновки третього розділу слугують підґрунтям для формування загальних висновків магістерської роботи та розробки практичних рекомендацій щодо вдосконалення тренувального процесу у танцювальному спорті.

ВИСНОВКИ

1. У першому розділі роботи здійснено теоретичний аналіз науково-методичної літератури з проблеми підготовки юних спортсменів у танцювальному спорті. Розглянуто вікові та психофізіологічні особливості дітей, систему вікових категорій і класів майстерності, а також охарактеризовано специфіку технічної й хореографічної підготовки у програмах стандарт і латина. Встановлено, що ефективність спортивної підготовки значною мірою залежить від урахування індивідуальних можливостей юних танцюристів та поетапності ускладнення тренувальних завдань.

2. Другий розділ присвячено організації та методам дослідження. Визначено структуру та зміст тренувального процесу юних танцюристів, обґрунтовано вибір методів оцінювання рівня фізичної й технічної підготовленості, а також описано проведення контрольних випробувань під час літніх спортивних зборів. Аналіз отриманих даних засвідчив, що комплексний підхід до фізичної підготовки створює необхідні передумови для успішного опанування складних технічних елементів та стабільних змагальних виступів.

3. У третьому розділі проаналізовано практичну ефективність реалізованої системи тренувального процесу упродовж 2024–2025 років. Порівняльний аналіз результатів показав позитивну динаміку фізичної, технічної та хореографічної підготовленості юних танцюристів, що стало можливим завдяки систематичному поєднанню групових і індивідуальних занять, проведенню спортивних зборів, використанню тренувань, наближених до змагальних умов, а також диференційованому підходу до підготовки у програмах стандарт і латина.

4. Отримані результати підтверджують, що раціонально організований тренувальний процес із поступовим підвищенням навантажень, урахуванням вікових і кваліфікаційних особливостей спортсменів та комплексним

розвитком фізичних, технічних і психологічних якостей забезпечує зростання спортивної майстерності та стабільність виступів юних танцюристів. Матеріали магістерської роботи можуть бути використані у практичній діяльності тренерів танцювального спорту для вдосконалення навчально-тренувального процесу та підготовки спортсменів до змагальної діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александрова В. А., Шиян В. В. Особливості використання кругового тренування. “Слобожанський науково-спортивний вісник”. 2017. № 3. С. 31–37.

2. Антонов Є. І. “Латиноамериканські танці”. 2017. 46 с.

3. Артем’єва Г. П., Лисенко А. О. Вдосконалення спортивної майстерності. “Слобожанський науково-спортивний вісник”. 2016. № 3. С. 13–18.

4. Артем’єва Г. П., Муллагільдіна А. Я., Авраменко О. В. Побудова індивідуальних тренувань. “Слобожанський науково-спортивний вісник”. 2017. № 5. С. 19–24.

5. Бачинська Н. В., Федоряка А. В. Особливості планування тренувального процесу. “Проблеми фізичного виховання і спорту”. 2010. № 2. С. 13–18.

6. Бачинська Н. В. Основні положення технології підготовки. “Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я”. 2021. № 3(31). С. 224–228.

7. Бернадська Д. Сучасна хореографія. “Актуальні питання гуманітарних наук”. 2018. № 7. С. 78–86.

8. Боляк А. А. Модельні характеристики фізичної підготовленості: автореф. дис. канд. наук. Харків, 2016. 22 с.

9. Вілліс К. Р. “Провідні фігури для змагань”. М.: Астрель, 2017. 91 с.

10. Вільчковський Е. С., Козленко М. П., Цвек С. Ф. “Система фізичного виховання молодших школярів”. К., 2016. 232 с.

11. Всеукраїнська Федерація Танцювального Спорту та Брейкінгу. URL: https://www.audsf.org/#documents

12. Галеєв А. Р. “Розвиток рухових координацій у танцювальному спорті”. 2016. 108 с.

13. Гаркуша С.В. Методи математичної статистики в педагогічних дослідженнях. Навчально-методичний посібник для аспірантів. Чернігів, 2019. 72 с.

14.Демидова О. М. Факторний аналіз підготовленості. “Здоров’я для всіх”. 2019. № 2. С. 38–41.

15.Джала Т. Оцінювання фігур програми student. “Молода спортивна наука України”. 2016. Т. 2. С. 83–85.

16.Земцова І. І. “Спортивна фізіологія”. К.: Олімпійська література, 2019.

17.Зінов’єва Т. С. Види підготовки спортсмена-танцюриста. “Серія Гуманітарні науки”. 2022. Т. 20. Вип. 12(152). С. 79–85.

18.Калужна О. М. Удосконалення фізичної підготовки: автореф. дис. Київ, 2020. 20 с.

19.Касаткіна Н. А. Модель удосконалення технічної підготовленості. 2019. № 2(35). С. 46–53.

20.Кондусов В. Л. “Танцювальний спорт”. 2016. 123 с.

21.Костюкевич В. М. Моделювання в системі підготовки спортсменів. “Фізична культура, спорт та здоров’я нації”. 2018. № 18(2). С. 92–102.

22.Кошелев С. Н. “Біомеханіка спортивного танцю”. 2016. 62 с.

23.Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. “Контроль у фізичному вихованні”. 2019.

24.Москаленко Н. В. Спортивні танці для дітей. Дніпро, 2016. 198 с.

25.Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Т. IV. 2016.

26.Правила спортивних змагань з танцювального спорту. ULR: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Pravyla_zmagan/2021/pravila-sportivnikh-zmagan-z-tantsyuvalnogo-sportu.pdf

27.Путінцева О. В., Пшеничникова Г. М. “Початкова підготовка у спортивних танцях”. 2016. 152 с.

28.Решетило В. “Театр танцю Вадима Єлізарова”. К., 2018. 272 с.

29.Рябчиков А. І., Фірілєва Ж. Є., Загрядська О. В. “Бальні танці та елементи хореографії”. 2019. С. 113–204.

30.Сивицький В. О. Особливості змагальної діяльності. 2018. № 10(92). С. 146–150.

31.Танцювальний спорт / Спортивний комітет України. ULR: https://scu.org.ua/type_sport/tancyuvalnij-sport/

32.Тракалюк Т. О. “Удосконалення фізичної підготовки танцюристів”: автореф. дис. Київ, 2020.

33.Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві: електрон. зб. наук. пр. 2024. 118 с.

34.Batista A., Bobo Arce M., Lebre E., Ávila-Carvalho L. Flexibilitat en gimnàstica rítmica: asimetria funcional en gimnastes júnior portugueses. “Apunts. Educació Física i Esports”. 2019. № 120. P. 19–26.

35.Berndt C., Strahler J., Kirschbaum C., Rohleder N. Lower stress system activity and higher peripheral inflammation in competitive ballroom dancers. “Biological Psychology”. 2012. Vol. 91(3). P. 357–364. https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2012.08.006

36.Boligon L., Deprá P., Parra Barbosa I., Rinaldi. Influence of flexibility in the execution of movements in rhythmic gymnastics. “Health Sciences”. 2019. Vol. 37(2). P. 141–145.

37.Dantas E. H. M. “Flexibilidade: Alongamento e Flexionamento”. 5ª ed. Shape, 2005.

38.Jive / World Dancesport Federation. Roma: Grafiche BIME, 2013. 174 p.

39.Kostiukevych V., Borisova O., Shynkaruk O., Shlonska O., Stasiuk I. Modeling of training process of athletes in sports games in annual macrocycle. “Journal of Physical Education and Sport”. 2018. Suppl. 1, Art. 44. P. 327–334.

40.Koutedakis Y., Jamurtas A. The dancer as a performing athlete: physiological considerations. “Sports Medicine”. 2004. Vol. 34(10). P. 651–661.

41.Koutedakis Y., Owolabi O., Apostolos M. Dance biomechanics: a tool for controlling health, fitness, and training. “Journal of Dance Medicine & Science”. 2008. Vol. 12(3). P. 83–90.

42.Macovei S. “Kinantropologie: Particularități și capacități motrice în ontogeneză”. 2-a ed. Discobolul, 2019.

43.Maximiliaan Winkelhuis. “Dance to your maximum”. Leiden: Karstens, druk met communicate, 2016. P. 193–198.

44.Outevsky D., Martin B. C. Conditioning methodologies for dancesport. “Medical Problems of Performing Artists”. 2015. Vol. 30(4). P. 238–250. https://doi.org/10.21091/mppa.2015.4043

45.Paso doble / World Dancesport Federation. Roma: Grafiche BIME, 2017. 173 p.

46.Pittman A. M., Waller M. S., Dark C. L. “Dance a While”. 10th ed. Waveland Press, 2015.

47.Rumba / World Dancesport Federation. Roma: Grafiche BIME, 2018. 189 p.

48.Samba / World Dancesport Federation. Roma: Grafiche BIME, 2019. 213 p.

49.Serova L. K. Psychological classification of sports events. “Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta” 2018. Vol. 155(1). P. 302–306.

50.Syvash I. S. The formation of young athletes’ specialization. “Pedagogic, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports”. 2018. № 6. P. 63–71.

51.Zahiu M., Manos M., Drăghici G. F. Coordination in formation dancesport. “Discobolul – Physical Education, Sport and Kinetotherapy Journal”. 2020. Vol. 59(3). P. 271–288. [https://doi.org/10.35189/dpeskj.2020.59.3.6] (https://doi.org/10.35189/dpeskj.2020.59.3.6)

52.Zaletel P., Vučković G., James N., Rebula A., Zagorc M. A time-motion analysis of ballroom dancers. “Kinesiologia Slovenica”. 2010. Vol. 16(3). P. 46–56.

53. Zaletel P., Vučković G., Rebula A., Zagorc M. Analiza obremenitve plesnih parov. “Šport”. 2010. Vol. 58(3–4). P. 85–91.