

## ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСЕНІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНИМИ ТАНЦЯМИ

Шекер Людмила

*Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського  
Кафедра теорії і методики фізичного виховання  
[sheker0509@gmail.com](mailto:sheker0509@gmail.com)*

**Анотація.** У статті розкриваються проблеми спеціальної фізичної підготовки спортсменів-танцюристів. Динамічні, швидкісні рухи, що виконуються з максимальною амплітудою, вимагають підвищених фізичних зусиль, прояву сили, витривалості, гнучкості та координації рухів.

**Ключові слова:** танцювальний спорт, спеціальна фізична підготовка, фізичні якості, тренувальний процес.

**Summary. Sheker L. Features of physical training of sportsmen engaged in sports dance.** The article reveals the problems of special physical training of athletes-dancers. Dynamic, high-speed movements performed with maximum amplitude require increased physical effort, strength, endurance, flexibility, coordination of movements.

**Keywords:** dance sport, special physical training, physical qualities, training process.

**Постановка проблеми.** Спортивний танець як цілісна єдність спорту та мистецтва є оригінальним видом творчої діяльності. Спортивні танці, як олімпійський вид спорту, розвиваються стрімкими темпами. Як і будь-яка фізична дисципліна, спортивний танець потребує постійних тренувань. Тому дослідження особливостей фізичної підготовки спортсменів танцюристів є актуальним і потребує наукового підходу.

**Обговорення.** Ідеальна програма підготовки танцюриста, як спортсмена, орієнтованого на досягнення високих результатів, складається з чотирьох взаємозалежних елементів: теоретична частина, технічна частина, загальнофізична частина, емоційна частина [2].

Танцювальний спорт є складно-координаційним видом спорту, тому фізична підготовка спортсменів-танцюристів має забезпечити, насамперед, готовність спортсменів до освоєння складних і водночас естетичних рухів, розвиток функціональних можливостей організму [4].

Поліпшити рівень своєї фізичної підготовленості можна за коректно побудованого тренувального процесу.

Такі значущі для спортсменів-танцюристів фізичні якості, як сила, швидкість, витривалість, координація рухів, гнучкість - успішно розвиваються за допомогою спеціальних вправ. Спортсменам-танцюристам

різних вікових груп та рівня майстерності необхідно не тільки вдосконалювати, а й підтримувати свою фізичну форму, що дозволяє успішно виступати на змаганнях. Тому при плануванні тренувального процесу варто звертати увагу як на комплекси загальнорозвиваючих фізичних вправ, так і на комплекси спеціальних вправ [1].

Спеціальна фізична підготовка повинна відповідати специфічним вимогам до спортивних танців. Цей цілеспрямований процес має включати прийоми і методи, орієнтовані на розвиток і збереження певного рівня тієї чи іншої локомоторної якості. Недостатня увага до розвитку хоча б одного компонента спеціальної фізичної підготовки може стати причиною регресу спортивних результатів.

При побудові тренувального процесу важливо пам'ятати, що вправи загальної фізичної підготовки можуть виконуватись без музичного супроводу. Спеціальну ж фізичну підготовку необхідно проводити під музику, оскільки це сприяє розвитку як фізичних якостей, а й розвитку почуття ритму і музичності [3].

**Рекомендації.** Розумна та обґрунтована організація тренувального процесу, спрямованого на розвиток фізичних якостей спортсменів-танцюристів, забезпечить необхідні умови для створення адекватної рухової технічної бази задля досягнення високих спортивних результатів.

#### Література

1. Горбенко О.В. Особливості впливу танцювального спорту на розвиток фізичних якостей дітей 7-10 років. *Фізична культура, спорт та здоров'я*. XVII Міжнародна науково-практична конференція. Харків. 7-8 грудня 2017. С. 139-141
2. Калужна О.М. Удосконалення фізичної підготовки спортсменів на етапі попередньої базової підготовки у спортивних танцях: [автореферат]. Київ. 2015. 34 с.
3. Сінгіна Н.Ф. Деякі аспекти загальної та спеціальної фізичної підготовки в спортивних танцях. *Спортивні танці*. 1999. №3(5). С. 30-45.
4. Хуртенко О. В., Зелений Ю. М. Хореографічна підготовка як основа розвитку рухових здібностей дітей, що займаються брейк-дансом. «Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні» IV Всеукраїнська інтернет-конференція "COLOR OF SCIENCE", 29 січня 2021 року. С. 255-258.