

15. Manchado C., Pueo B., Chiroso-Rios L. J., Tortosa-Martínez J. (2021). Time–Motion Analysis by Playing Positions of Male Handball Players during the European Championship 2020. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 2787.
16. Fenta, B. G., & Mola, D. W. (2023). Effect of eight-week callisthenics exercise on selected physical fitness quality and skill performance in handball. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 9(3), 550-566.
17. Francisco P. Romero, Eusebio Angulo, Jesús Serrano-Guerrero, José A. Olivas (2020). A Fuzzy Framework to Evaluate Players' Performance in Handball. *International Journal of Computational Intelligence Systems*. Vol. 13(1), pp. 549–558. DOI: <https://doi.org/10.2991/ijcis.d.200416.001>.
18. Giovanini, B., Conte, D., Ferreira-Junior, A., & Nascimento, V.B. (2021). Assessing the key game-related statistics in Brazilian professional basketball according to season phase and final score difference. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 21(2), 295-305. doi: 10.1080/24748668.2021.1881358.
19. Ismail, Z. (2022). Offensive and defensive team performances: relation to successful and unsuccessful participation in the UEFA Champions League 20/21. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(11), 2649-2654.
20. Kumar, C. R. (2021). A comparative study of speed among basketball and handball players of khammam district in telangana state. *International Research Journal of Education and Technology*, 3(2), 35–39.
21. Kusuma, I D.M.A.W., Kusnanik, N.W., Lumintuarso, R., Rozy, F., Phanpheng, Y., & Kusuma, D.A. (2023). The Differential Effects of Uphill Sprint and Side Jump Sprint Exercises and Various Anthropometric Characteristics on the Speed of Soccer Players. *Physical Education Theory and Methodology*, 23(6), 811-818. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.6.01>.
22. Singh, L. S., Singh, N. R., Singh, W. J., Singh, O. R., & Mola, D. W. (2024). Optimizing the Speed and Explosive Power Performance of Football Players: The Effect of a Six-Week Neuromuscular Training. *Physical Education Theory and Methodology*, 24(5), 697-703. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.5.03>.
23. Solovey, O., Tsyhanok, V., Lutsenko, S., Solovei, D., Vaniuk, O., & Doroshenko, E. (2022). Dynamics of indicators of competitive and special physical fitness of highly qualified handball players in the annual macrocycle. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*, 3, 215-224. doi: 10.32540/2071-1476-2022-3-215.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02\(187\).35](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02(187).35)

УДК: 796.41:612.7

Соронович І. М.

кандидат наук фізичного виховання і спорту
завідувач кафедри хореографії і танцювального спорту
Національний університет фізичного виховання і спорту України
<https://orcid.org/0000-0001-7519-5322>

Галай Я. С.

аспірант кафедри хореографії і танцювального спорту
Національний університет фізичного виховання і спорту України
<https://orcid.org/0009-0007-1630-0808>

ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ-ТАНЦЮРИСТІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В ЛАТИНОАМЕРИКАНСЬКІЙ ПРОГРАМІ

Темп, ритм, інтенсивність, широка варіативність змагальних навантажень диктують особливі умови функціонального забезпечення спеціальної працездатності танцюристів. Вони стосуються здатності до мобілізації потужності КРС, умовою якого є активізація реакції дихальної компенсації метаболічного ацидозу, аеробного енергозабезпечення, ємності лактатного потенціалу. Умовою реалізації енергетичного потенціалу є реактивні властивості КРС, які реагують на зміни фізіологічних станів, що супроводжують змагальну діяльність танцюристів і впливають на кінетику реакцій. Кінетика реакцій має структуру, яка включає швидкість розгортання реакції КРС, стійкість її приросту в умовах сталого розвитку та компенсації втомі, раціональне використання гліколітичного резерву – властивостей притаманних змагальній діяльності танцюристів, які спеціалізуються в латиноамериканській програмі.

Головним чинником ефективності є збереження реактивних властивостей КРС, які впливають на кінетичні характеристики реакцій, а саме швидкість розгортання і стійкий стабільний її приріст протягом змагальної діяльності, зокрема в умовах розвитку втомі. Кількісні та якісні характеристики кінетики реакції кардіореспіраторної системи можуть бути визначені за змінами реакції ЧСС.

Ключові слова. Спортивні танці, латиноамериканська програма змагань, функціональне забезпечення, змагальна діяльність, спеціальна працездатність, кінетика, стійкість кінетики, швидка кінетика.

Ihor Soronovych, Yaroslav Galai. Desires for improving the functional capabilities of athletes-dancers specializing in the Latin American program. The tempo, rhythm, intensity, and wide variability of competitive loads dictate specific conditions for the functional support of special work capacity in dancers specializing in the Latin American program. These conditions relate to the ability to mobilize the power of the cardiovascular system, which requires the activation of the respiratory compensation reaction to metabolic acidosis, aerobic energy supply, and lactate potential capacity. A condition for the realization of energy potential is the reactive properties of the cardiovascular system, which respond to changes in physiological states that accompany the competitive activity of dancers and affect the kinetics of reactions. The kinetics of reactions have a structure that

includes the rate of development of the cardiovascular system reaction, the stability of its growth under conditions of steady development and compensation for fatigue, and the rational use of the glycolytic reserve - properties inherent in the competitive activity of dancers specializing in the Latin American program.

A characteristic feature of special training tools is the alternation of short-term accelerations or intensive fragments of competitive activity with modes of extensive loads. The main factor of intensity is the preservation of the reactive properties of the cardiovascular system, which affect the kinetic characteristics of reactions, namely the rate of development and a steady stable increase during competitive activity, especially in conditions of developing fatigue. The quantitative and qualitative characteristics of the kinetics of the cardiorespiratory system reaction can be determined by changes in the heart rate response.

Keywords: sport dances, Latin American competition program, functional support, competitive activities, special working capacity, kinetics, kinetics stability, rapid kinetics.

Постановка проблеми. В танцювальному спорті в якості офіційних видів змагань прийняті дві програми – стандартна (європейська) програма і латиноамериканська. Сучасна теорія і практика танцювального спорту свідчить, що види змагальної діяльності мають значні відмінності в темпі, ритмі, в специфічній ментальності та особливості психоемоційного супроводу танцювання [3]. Крім цього дані сучасної літератури вказують на значущі відмінності структури функціонального забезпечення змагальної діяльності [17; 19]. Це ставить певні проблемні питання, які не дозволяють підійти до визначення спеціалізованої спрямованості функціональних тренувань в спортивних танцях.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Змагальна діяльність у латиноамериканській програмі змагань відрізняється широким діапазоном чергування інтенсивних і екстенсивних режимів танцювання. Окремі види танцювальної програми, а саме виконання самби (темп – 50-52 тактів у хвилину), пасодобля (темп – 58-62 тактів у хвилину) і джайва (темп – 40-44 тактів у хвилину) спричиняє значне фізіологічне напруження організму, особливо коли провідні функції працюють на повну потужність та досягають межі реакції аеробного й анаеробного енергозабезпечення, силових і швидкісно-силових якостей спортсменів-танцюристів. Це спричиняє певний дисбаланс між рівнем функціональної підготовленості та можливостями реалізації накопиченого рухового й енергетичного потенціалу в умовах змагальної діяльності спортсменів-танцюристів [18]. Причиною є неадекватні, перехідним режимам змагальної діяльності реакції провідних систем функціонального забезпечення спеціальної працездатності [5]. Якщо в стандартній програмі мова йде про стійкий стан і сталий розвиток реакції [6], то в латиноамериканській програмі домінують реактивні властивості кардіореспіраторної системи та аеробного енергозабезпечення, які проявляються в стійкості кінетики й рухливості реакцій в умовах зростання втоми [16]. Крім цього інтенсивність і напруженість навантаження значно збільшує вимоги до анаеробної гліколітичної ємності, її раціонального використання впродовж змагальної діяльності [22].

У роботах провідних спеціалістів з танцювального спорту окреслені певні вимоги до функціонального забезпечення спеціальної працездатності в програмах, які включають танці з високою інтенсивністю [21; 23]. Автори стверджують, що загальна структура фізичної підготовленості та фактори її забезпечення суттєво відрізняються від характеристик спеціальної працездатності в стандартній програмі, інших різновидів бальних танців, видів музичної рухової активності, які відрізняють невисоким чи середнім темпом, стабільністю рухів тощо [12].

Це формує особливі вимоги та структуру тренувальних і змагальних навантажень, де пріоритетним компонентом функціонального забезпечення є стійкість кінетики енергозабезпечення, її специфічних проявів протягом всіх етапів змагальної програми. При наявності достатньої кількості програм фізичної підготовки спеціалізованих засобів, що сприяли б розвитку кінетики функціональних можливостей спортсменів-танцюристів, які спеціалізуються на латиноамериканській програмі змагань в спеціальній літературі представлено край недостатньо.

Це вказує на актуальність цієї проблематики та необхідність обґрунтування та впровадження в тренувальний процес високоспеціалізованих засобів, спрямованих на розвиток стійкості кінетики та їх програмного використання в системі спеціальної підготовки спортсменів-танцюристів.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дисертаційна робота виконана відповідно до Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021-2025 рр., згідно з темою кафедри хореографії і танцювальних видів спорту 2.11 «Управління тренувальними і змагальними навантаженнями кваліфікованих спортсменів у спортивних танцях» (номер державної реєстрації 0121U108969).

Мета. Сформулювати передумови та визначити шляхи вдосконалення функціонального забезпечення змагальної діяльності спортсменів-танцюристів, які спеціалізуються в латиноамериканській програмі.

Методи. Аналіз класичної та сучасної літератури, джерел інтернет з теорії спорту, науково-методичних основ підготовки спортсменів-танцюристів, біології спорту. Досліджені проблеми функціонального забезпечення змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів-танцюристів, які спеціалізуються в латиноамериканській програмі на основі систематизації і метааналізу.

Експертне опитування і бесіда. Досліджені емпіричні засади фахівців танцювального спорту та провідних спортсменів-танцюристів.

Моніторинг змагальної діяльності. Досліджено структуру та специфічні особливості змагальної діяльності спортсменів-танцюристів, які спеціалізуються в латиноамериканській програмі.

Контингент. Кваліфіковані спортсмени-танцюристи, які спеціалізуються в латиноамериканській програмі, n=28 (14 пар). Провідні спеціалісти, які мають безпосереднє відношення до спортивної підготовки спортсменів-танцюристів, а саме провідних тренерів, хореографів, суддів, менеджерів, n=22.

Результати дослідження та їх обговорення.

Специфічні характеристики змагальної діяльності та спеціальної працездатності спортсменів-танцюристів, які спеціалізуються на латиноамериканській програмі. Танцювальний спорт має різні стилі та дисципліни, з яких латиноамериканська програма є однією з основ сучасної змагальної діяльності спортсменів-танцюристів. Вона містить танці, які відрізняються психоемоційною насиченістю змагальної діяльності, унікальними рухами, ритмами та стилем, структурою і фізіологічним напруженням [1; 19]. Латиноамериканська програма танцювальних змагань вимагає специфічної фізичної підготовки, яка відрізняється від стандартної програми своїми акцентами на швидкість, ритмічність, гнучкість і координацію [13]. Це дає підстави вважати, що характерні особливості фізичної підготовленості проявляються в унікальній структурі функціонального забезпечення спеціальної працездатності, які забезпечують відповідний рівень рухових якостей за умови демонстрації технічної, артистичної, хореографічної майстерності [7; 8].

Головним чинником, який дозволяє визначити узагальнені та специфічні риси видів танцювального спорту, є порівняльний аналіз функціонального і спеціального забезпечення тренувальної та змагальної діяльності в стандартній (європейській) програмі змагань. Узагальнені дані, характерні для перших років розвитку спортивного танцю в якості визнаного МОК виду спорту надали специфічної особливості фізичній підготовці, особливо її функціональному забезпеченню [14; 15; 24]. З розвитком загальнонаукових засад і спеціальних науково-методичних підходів розвивалися високоспецифічні компоненти підготовленості, які в сукупності формували структуру спеціальної фізичної підготовленості спортсменів-танцюристів [2; 9]. Особливих результатів досягнуто в процесі визначення спеціалізованих компонентів структури функціонального забезпечення спеціальної працездатності спортсменів-танцюристів, які спеціалізуються в стандартній (європейській) програмі [4]. Головне, що мало значення для вдосконалення фізичної підготовки в інших видах програми, було чітке прив'язування функціональних можливостей до вимог структурного функціонального забезпечення змагальної діяльності, зокрема, швидкої кінетики, стійкого стану розвитку і компенсації втоми [1; 20]. Структурний аналіз спеціальної підготовленості та вимог змагальної діяльності, наведений нижче, чітко окреслив вимоги до реалізації змагальної діяльності. У багатьох випадках вони мали відмінності між стандартно. (європейською) і латиноамериканською програмою. При цьому ці відмінності дозволили визначити унікальну структуру забезпечення змагальної діяльності, і, як наслідок, оригінальну структуру функціонального забезпечення спеціальної працездатності.

Наявні узагальнені знання, наведені провідними спеціалістами фізичної підготовки та функціональної підготовленості [10], інтерпретовані фахівцями танцювального спорту [25] на підставі урахування специфіки вимог до реалізації змагальної діяльності в латиноамериканській програмі танцювального спорту дали можливість висунути гіпотезу про специфічні особливості функціонального забезпечення з виду змагань, її провідні компоненти, їх роль в формуванні функціональної спрямованості спеціальної фізичної підготовки.

Провідні фактори впливу і компоненти, які формують структуру функціонального забезпечення спеціальної працездатності в латиноамериканській програмі, визначено на основі аналізу кількісних і якісних характеристик змагальної діяльності. Порівняння кількісних і якісних характеристик зі спортсменами-танцюристами, які спеціалізуються на стандартній (європейській) програмі, дало змогу визначити узагальнені та високоспецифічні компоненти підготовленості. Це дозволило сформулювати напрями дослідження та визначити його цільові настанови.

У процесі аналізу брали до уваги, що в умовах високоемоційного виконання танців змагальної програми, значної зміни темпу і ритму танцювання, широкої варіативності перехідних режимів, напрями аналізу повинні містити наявний спектр факторів спеціальної підготовленості. Методологія досліджень в спорті ґрунтується на сучасних засадах функціональної підготовки, яка є складником усіх видів підготовленості – технічної, фізичної, психологічної, тактичної, теоретичної та власне інтегральної. При цьому враховуються національні, культурологічні, ментальні чинники підготовленості спортсменів-танцюристів. На цих засадах ґрунтується поданий нижче аналіз.

Специфічні вимоги до стандартної (європейської) та латиноамериканської програми змагань в танцювальному спорті. Характеристика рухів. Латиноамериканська програма зосереджена на танцях, які мають конкретні культурні корені в Латинській Америці та Іспанії. Стандартна (європейська) програма включає такі танці, як вальс, танго, віденський вальс, фокстрот та квікстеп.

Латиноамериканська програма характеризується ритмічними та енергійними рухами, які вимагають швидкості, гнучкості та координації. Типовим прикладом є хвилясті рухи стегон, необхідних для виконання самби і румби. В стандартній (європейській) програмі домінують плавні та елегантні рухи, які вимагають контролю і стабільності виконання. Формальність і витонченість притаманні для вальсу і фокстроту. *Взаємодія з партнером.* Для латиноамериканської програми більш типові індивідуальні рухи. Емоційна взаємодія і виразність партнером формують узагальнені враження від роботи пари. Для стандартної (європейської) програми є типовим «злагоджена рамка», коли партнери підтримують постійний контакт через рамку. *Синхронність рухів.* Необхідна для виконання плавних і злагоджених танців всіх видів змагальної програми.

Різниця в техніці виконання основних змагальних рухів стандартної (європейської) і латиноамериканської програми. У латиноамериканській програмі акценти орієнтовані на динамічні енергійні рухи з чіткими ритмічними акцентами. Окрім високої варіативності змагальних рухів, високий рівень підготовленості вимагає здатності виконувати складні технічні комбінації на великій швидкості. У стандартній програмі акцент робиться на плавність, стабільність та елегантність рухів. Особливо важливим є точність окремих елементів техніки та синхронність дій з партнером для підтримання постійної інтегрованої структури руху пари.

Синхронність танцювання пари. Одним із ключових факторів, який визначає ефективність реалізації змагальної діяльності є синхронність роботи партнера і партнерки. Окреслено фактори, що впливають на суддівську оцінку в стандартній (європейській) та латиноамериканській програмі. У латиноамериканській програмі акценти зроблено на

високому рівні взаємодії та синхронності з партнером під час виконання швидких і ритмічних рухів. Реалізація стандартної програми потребує постійного контакту та синхронності в рамках для забезпечення плавних та гармонійних рухів.

Музичний темп і ритм танцювання. Це фактор, який має суттєвий вплив на структуру функціонального забезпечення спеціальної працездатності. Рухи в латиноамериканських танцях виконуються під швидку, ритмічну музику. Елементи танцю ритмічні та енергійні, з акцентом на швидкі зміни рухів стегон і тіла. Європейські танці мають повільніший та мелодійніший темп, вони плавні й елегантні. Важливим є збереження загальної структури руху пари з акцентом на певні синхронні координаційні дії партнера та партнерки.

Фізична підготовка та функціональна підготовленість. Особливе місце в системі наукових досліджень спортсменів-танцюристів займає фізична підготовка. Це найбільш суперечливий, але водночас сталий і динамічно розвиваючий компонент системи вдосконалення спортивного танцю протягом останніх двох десятиліть. Під впливом сучасних досліджень в галузі теорії спорту, біології спорту та наукових засад підготовки в танцювальному спорті провідні наративи фізичної підготовки змінювались від емпіричних підходів, які застосували засоби загальної фізичної підготовки, до спеціалізованих програм, які враховували структурні компоненти функціонального забезпечення змагальної діяльності. Останніми роками науковці використовують терміни, які визначають напрями досліджень і фактори, що формують смислові акценти фізичної підготовленості та впливають на її вдосконалення. У першу чергу йдеться про фізичну підготовку як напрям дослідження і функціональну підготовленість як фактор, що має широкий вплив як на розвиток рухових якостей, так і на рівень вдосконалення інших сторін підготовленості спортсменів-танцюристів. Головною метою якісної фізичної підготовки та функціональної підготовленості є створення умов для реалізації технічної майстерності та демонстрації високоспецифічних компонентів підготовленості — артистичних, хореографічних та психоемоційних якостей спортсменів. Загалом сучасна фізична підготовка розглядається як засіб розвинення спеціалізованої діяльності, а функціональна підготовленість — як кінцевий результат, що визначає ефективність змагальної діяльності. Це підтверджено провідними науковцями, які досліджують фізичну підготовку та функціональну підготовленість спортсменів у спортивному танці.

Аналіз сучасної літератури акцентує увагу на високих вимогах до рівня функціональної підготовленості спортсменів-танцюристів, які спеціалізуються у стандартній (європейській) програмі [11; 25]. Урахування високого темпу, перехідні режими роботи зі змінною темпу, ритму, інтенсивності, координаційної структури рухів, емоційної насиченості танцю тощо свідчить про підвищені вимоги до функціональної підготовленості спортсменів, які спеціалізуються в латиноамериканській програмі. Особливо ці відмінності стосуються структури функціонального забезпечення змагальної діяльності, яка має особливі якісні та кількісні характеристики працездатності в кожному виді змагальної діяльності.

На думку фахівців, слід враховувати той факт, що рівень функціональної підготовленості спортсменів, які спеціалізуються у латиноамериканській програмі, має забезпечувати не тільки можливість демонструвати майстерність, але й здатність підтримувати високі динамічні характеристики рухових дій протягом тривалої змагальної діяльності (півфінал і фінал). Важливо враховувати зростаючу психоемоційну напруженість, втому спортсменів, що збільшує фізіологічне навантаження та впливає на виразність високоспецифічних реакцій кардіореспіраторної системи, енергозабезпечення та силових параметрів роботи.

Багато в чому відповіді на запитання надає порівняльний аналіз методичних підходів і факторів їх вдосконалення, які формують сучасну фізичну підготовку в видах змагальної діяльності в танцювальному спорті. Вимоги до фізичної підготовки та функціональної підготовленості спортсменів-танцюристів у стандартній та латиноамериканській програмах відрізняються через різний характер танців, специфічні технічні та стилістичні вимоги.

Специфічні силові можливості спортсменів-танцюристів. Сила та силова витривалість. Підготовленість у латиноамериканській програмі потребує розвинених м'язів стегон, ніг і корпусу для виконання швидких і ритмічних рухів, таких як стегові акценти, стрибки і швидкі зміни напрямку. При підготовці в стандартній програмі велика увага приділяється м'язам спини, рук і ніг для підтримання правильної рамки, стійкості та плавності рухів. Важливо мати розвинені м'язи верхньої частини тіла для забезпечення стабільності загальної структури (рамки) рухів пари. М'язова витривалість сприяє підтриманню стабільних поз і плавних рухів протягом всього танцю.

Швидкісно-силові можливості. Відмінності силових характеристик спортсменів, які спеціалізуються в латиноамериканській програмі, полягають в спрямованому розвитку швидкісно-силових якостей (вибухової сили). Великий акцент на розвиток вибухової сили, зокрема її швидкісного компонента, зроблено для виконання стрибків і швидких змін напрямку рухів пари. У стандартній (європейській) програмі силові вправи сприяють підтриманню правильної постави та стато-динамічної витривалості. У процесі силової підготовки акцент на вибухову силу значно зменшений. Важливою особливістю цих властивостей є стабільна швидкість рухів для підтримання постійного темпу, ритму, стабільності та плавності конкретного танцю.

При застосуванні всіх видів силової підготовки акценти зроблено пліометричних вправах, які сприяють плавності руху та ефективності переходів між статичними, ексцентричними та концентричними режимами силових навантажень.

Гнучкість і мобільність опорно-рухового апарату. Високі вимоги до гнучкості тазостегнових суглобів, спини та ніг для виконання широкого діапазону рухів із великою амплітудою, включаючи різкі зміни напрямку і швидкі рухи стегон, притаманні спортсменам-танцюристам, які спеціалізуються в латиноамериканській програмі. Гнучкість стегон і хребта важлива для виконання характерних хвилястих рухів і поворотів. Динамічна мобільність впливає на швидкість змін напрямку та ритмічних рухів. Реалізація стандартної (європейської) програми потребує загальної гнучкості для плавних та елегантних рухів, особливо в області спини й ніг для забезпечення гарної постави та плавності рухів. «Загальна» гнучкість важлива для елегантного виконання танців і підтримання правильної структури руху пари (рамки). «Мобільність» суглобів необхідна для плавних тривалих рухів, особливо в колінах, стегнах і плечах.

Узагальнені засоби та методи розвитку гнучкості та мобільності спрямовані на підвищення гнучкості для виконання широкого діапазону рухів. Робота над мобільністю суглобів сприяє запобіганню травм опорно-рухового апарату.

Координація і баланс є провідними компонентами підготовленості, які впливають на технічну підготовленість партнерів і визначають ступінь регуляції функцій під час напруженої тренувальної та змагальної діяльності. У латиноамериканській програмі високі вимоги до координації стосуються синхронного виконання складних рухів із партнером та балансування під час швидких і різких змін позицій. «Швидка» координація необхідна для швидких рухів, змін ритму та напрямку. В стандартній програмі високі координаційні якості важливі для підтримання стабільності рамки та плавності рухів із партнером, збереження правильного положення тіла. «Плавна» координація необхідна для підтримання елегантності та плавності рухів. Баланс у рамці потрібний для стійкості під час повільних і тривалих рухів. Під час виконання латиноамериканської програми баланс впливає на стабільність корпусу для виконання різних і швидких рухів, а у стандартній – на стабільність корпусу та правильну поставу для підтримання рамки і плавного руху.

Особливо треба відзначити значущість балансу як компонента нейродинамічних функцій спортсменів-танцюристів, що впливає на загальний рівень регуляції функцій в умовах напруженої рухової діяльності.

Функціональні властивості кардіореспіраторної системи та енергозабезпечення. Вимоги до фізичної і функціональної підготовленості спортсменів-танцюристів стандартної (європейської) та латиноамериканської програм мають свої специфічні особливості, що випливають із характеру танців, технічних вимог і стилю виконання. Латиноамериканські танці виконуються в швидшому темпі з більш енергійними та ритмічними рухами, що висуває певні вимоги до потужності кардіореспіраторної системи та аеробного енергозабезпечення, а також до здатності підтримувати рівень реакції під час змагальної діяльності. Стандартна (європейська) програма включає танці з повільнішим та більш рівномірним темпом, що вимагає меншої інтенсивності рухів і потужності кардіореспіраторної системи, але потребує стійкості реакцій для підтримання стабільного ритму танцювання. У цій програмі важливим є контроль дихання, що впливає як на естетичне виконання танцю, так і на суддівську оцінку змагальної діяльності.

Фактори енергозабезпечення, які впливають на характер працездатності, коливаються в межах балансу аеробних та анаеробних енергетичних реакцій, що визначаються відповідно до загальних засад реалізації енергетичних процесів залежно від інтенсивності тренувальних і змагальних навантажень. Оцінюючи напрями вдосконалення фізичної підготовки та функціональної підготовленості спортсменів-танцюристів необхідно враховувати високоспеціалізовані компоненти спеціальної підготовленості, які впливають на формування структури функціонального забезпечення спеціальної працездатності та реалізацію змагальної діяльності в танцювальному спорті. Це особливо важливо під час оцінки відмінностей і вимог до функціональної підготовленості спортсменів-танцюристів у різних видах змагальної діяльності.

Фізична та функціональна підготовка танцюристів у латиноамериканській та стандартній програмах суттєво відрізняються, що відображає різні вимоги до психоемоційного стану, ментальних і когнітивних функцій спортсменів. Особлива увага до цих функцій зумовлена їх впливом на функціональне забезпечення спеціальної працездатності, а також здатністю адекватно та швидко реагувати на стимули, які визначають усі аспекти змагальної діяльності.

Окрім наведених аспектів підготовленості, особливою рисою успішності змагальної діяльності в спортивному танці є *презентація та стиль*. Яскравість виконання, емоційний вираз і сприйняття танцю як самими спортсменами, так і суддями, глядачами формує специфічні фізіологічні стани, і, як наслідок, це стимулює активізацію більш потужних систем функціонального забезпечення спеціальної працездатності спортсменів, таких як нервова, кардіореспіраторна, енергетична системи, а також реакції опорно-рухового апарату.

Латиноамериканська програма танцювальних змагань відрізняється своїм унікальним стилем, технікою та культурними елементами, що робить її яскравою та захоплюючою як для учасників, так і для глядачів. Її виконання вимагає яскравого емоційного виразу та харизми, щоб передати характер кожного танцю. Стандартна програма, навпаки, потребує стриманого, але виразного емоційного виконання для створення елегантного образу.

Безумовно, характер впливів, їх психоемоційна насиченість мають взаємозв'язок із певними якісними і кількісними характеристиками реакції кардіореспіраторної системи, що впливають на оптимізацію функціональних можливостей спортсменів-танцюристів, які спеціалізуються в певних видах змагальної діяльності. Наведені дані формують цілісну структуру спеціальної підготовленості і, що особливо важливо, стан готовності до успішної реалізації змагальної діяльності.

Зовнішні та внутрішні чинники працездатності поєднані в систему, де збільшення чи зменшення впливу одного з компонентів суттєво позначається на якості виконання всієї програми змагань. Водночас вдосконалення окремого компонента позитивно впливає на загальну підготовленість спортсменів. Йдеться про спеціалізовані чинники, на яких ґрунтуються інтеграційні процеси, і як вони поєднані, та як впливають на інші аспекти підготовленості спортсменів-танцюристів.

Об'єктивні та суб'єктивні фактори формування функціональних резервів спеціальної працездатності спортсменів-танцюристів, які спеціалізуються в латиноамериканській програмі. Концептуальні знання про функціональні можливості спортсменів стверджують, що психоемоційні фактори, психологічні та фізіологічні навантаження, які виникають під впливом тренувальної та змагальної діяльності, мають суттєвий вплив на структуру функціонального забезпечення спеціальної працездатності. Механізмом її реалізації є реактивні властивості нервової та кардіореспіраторної систем, а також опорно-рухового апарату, які корегують структуру функціонального забезпечення спеціальної працездатності. Відповідно до вимог змагальної діяльності мова йде про реакцію відповідних систем на гіпоксію, гіперкапію, накопичення продуктів анаеробного метаболізму — фізіологічний стан, який виникає під час тренувальних та змагальних навантажень.

Узагальнені наукові знання та напрями їх практичного використання, зокрема в теорії та практиці танцювального спорту, дають певні дані про взаємозв'язок між наявним функціональним потенціалом, структурою реактивних

властивостей КРС і структурою функціонального забезпечення спеціальної працездатності спортсменів. Це дає підставу для евристичного моделювання структури функціонального забезпечення із використанням узагальнених принципів модельноцільового підходу, що описує властивості та поведінку досліджуваних об'єктів або явищ на основі наукових, науково-методичних та емпіричних знань. Підхід ґрунтується на методології, яка дозволяє використовувати узагальнені знання і досвід для формування певного «ідеального» образу та визначення алгоритму (системного підходу) для його досягнення [25]. При наявності певних філософських наративів цей підхід дозволяє визначити науково-обґрунтовані шляхи розв'язання проблеми та надати їм певні практичні умови для їх реалізації.

У цій роботі йдеться про формування певного «образу», а саме функціонального забезпечення спеціальної працездатності спортсменів-танцюристів у латиноамериканській змагальній програмі танцювального спорту.

Дані, на яких ґрунтуються засади формування певного «образу» функціонального забезпечення спеціальної працездатності спортсменів-танцюристів у латиноамериканській змагальній програмі, окреслені в класичних роботах М. Faina [14], S. Bria, M. Bianco et al. [11], M. Wyon [24] сучасних фахових дослідженнях E. Liébana et al [16], Ö. Özkal et al [21], X. Liu et al [19], E. M. Wanke et al [23]. Вони стосуються оптимізації умов реалізації фізіологічних стимулів реакцій, що формуються на основі спеціалізованої оцінки фізіологічного напруження навантаження і модуляції фізіологічних станів, які мають стимулюючий вплив на розвиток реакцій. На цих підставах було сформовано уявлення про узагальнену структуру функціональних можливостей спортсменів, яка складається з таких компонентів: потужність, рухливість, стійкість, економічність реакцій, спроможність функціонального потенціалу до реалізації. Вони були модифіковані в якісні та кількісні характеристики функціонального забезпечення змагальної діяльності та танцювального спорту.

Нині цей процес активно розвивається в процесі дослідження фізичної підготовки та функціональної підготовленості в стандартній (європейській) програмі. Протягом двох десятиліть структура функціонального забезпечення окреслена в рамках відповідних функціональних властивостей – швидкість розгортання, їх рухливість та стійкість в умовах зростання втоми. В останні роки дослідження проведені в напрямку вивчення швидкої кінетики реакцій, стійкого стану і компенсації втоми. Окреслено кількісні та якісні характеристики, що визначають рівень функціональної підготовленості спортсменів-танцюристів, які спеціалізуються в стандартній (європейській) програмі, при цьому окреслено той факт, що рівень функціонального забезпечення танцювання протягом змагальної діяльності знаходиться в межах діапазону $\dot{V}O_2 \max$, при незначному збільшенні в умовах розвитку і компенсації втоми. Провідним фактором структури спеціальних функціональних можливостей визначено стійкість функціонального забезпечення спеціальної працездатності в період сталого розвитку кардіореспіраторної системи, компенсації втоми.

Відмінності змісту, структури, інтенсивності, темпо-ритмовій структурі танцювання, інших високоспецифічних особливостей стандартної (європейської) і латиноамериканської програми дають підстави припустити збільшені вимоги до рівня реакції, її структури та умов реалізації. Особливо це стосується реакції кардіореспіраторної системи на збільшені гіпоксичні зсуви, активніше прогресування гіперкапнії, збільшені характеристики концентрації лактату крові. Безумовно, все це має вплив на кінетику реакцій, їх динамічні характеристики, насамперед на $\dot{V}O_2 \max$, баланс потужності та ємності анаеробного гліколітичного енергозабезпечення, як наслідок на поріг втоми, здатності підтримувати рівень реакції в умовах її компенсації. Вочевидь зрозуміло, що все це вимагає переосмислення засобів спеціальної фізичної підготовки, орієнтації на характеристики реакції, які мають певний взаємозв'язок зі структурою змагальної діяльності в латиноамериканській програмі.

Враховуючи досвід досліджень функціональних можливостей спортсменів високого класу, за умови розуміння взаємозв'язку функціональної підготовленості танцюристів зі структурою змагальної діяльності можна припустити, що модифікація тренувального процесу може бути проведена в напрямі оцінки рухливості реакцій, їх проявів в різних умовах функціонального забезпечення змагальної програми.

Таким чином, сформульовано гіпотезу, що провідною настановою вдосконалення фізичної підготовки спортсменів-танцюристів, які спеціалізуються на латиноамериканській змагальній програмі, є стійкість кінетики реакції кардіореспіраторної системи та енергозабезпечення, її прояви на рівні $\dot{V}O_2 \max$ при зростанні в умовах компенсації втоми. Це визначає напрями дослідження структури функціонального забезпечення латиноамериканської програми змагань у напрямі модифікації контролю системи оцінки та інтерпретації показників, визначення на цій основі спеціалізованої спрямованості засобів спеціальної фізичної підготовки.

Напрями вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості та емпіричні уявлення до їх реалізації в системі підготовки спортсменів-танцюристів, які спеціалізуються на латиноамериканській програмі змагань. Узагальнена думка спеціалістів танцювального спорту визначає проблему, яка потребує вирішення на підставі аналізу специфічних характеристик функціонального забезпечення змагальної діяльності спортсменів-танцюристів, які спеціалізуються на латиноамериканській програмі, виділення провідних компонентів і вдосконалення засобів спортивної підготовки.

На питання, які напрями вдосконалення тренувального процесу спортсменів-танцюристів високого класу ви вважаєте пріоритетними, надані відповіді та їхні характеристики.

Перша група питань вимагала конкретної відповіді та дискусії, яка виникала в ході бесіди при з'ясуванні окремих фактів, деталей, аспектів, що впливають на визначення шляхів вдосконалення спеціальної фізичної підготовки спортсменів-танцюристів латиноамериканської програми.

Чи треба (чи взагалі можливо) змінювати систему підготовки, зокрема арсенал засобів і методів спеціальної фізичної підготовки, як фактора модернізації тренувального процесу спортсменів-танцюристів, які спеціалізуються на латиноамериканській програмі? Переважна більшість респондентів вважає, що зміни системи підготовки мають певні негативні наслідки, особливо коли це стосується спортсменів високого класу, які мають певний адаптаційний потенціал.

Його зміни потребують нераціональної мобілізації енергетичних ресурсів організму, їх перерозподілу в органи та тканини функціональної системи адаптації під час формування нової структурної основи довготривалої адаптації [10].

Можливо, не потрібно змінювати систему підготовки, акцентуючи увагу на якості виконання провідних компонентів підготовленості, а саме артистичності, хореографії, техніки виконання рухів? Переважна більшість спеціалістів також негативно відповіла на це питання. Під час бесіди з'ясували, що є розуміння, що відсутність змін призводить до негативних наслідків. Це відбувається через адаптацію до традиційної системи впливів, вікового зменшення адаптаційного потенціалу, неспроможності проаналізувати і виявити додаткові резерви підготовки та підготовленості в процесі багаторічної спортивної підготовки.

Чи потрібно змінювати окремі компоненти тренувального процесу на підставі визначення та впровадження провідних компонентів, які впливають на вдосконалення спеціальної фізичної підготовки? Так, необхідно йти цим шляхом. Так визначила переважна більшість респондентів. Під час бесіди з'ясували, що йдеться про систему вдосконалення, тобто про систематизацію факторів, які впливають на покращення спеціальної підготовленості спортсменів-танцюристів у латиноамериканській програмі. У цьому випадку зміна неефективних форм тренувального процесу на нові, системно інтегровані в структури підготовки, виступають стимулом, який додає «ваги» традиційній системі засобів і методів підготовки.

Друга група питань стосувалася практичної реалізації системи вдосконалення спеціальної фізичної підготовки спортсменів-танцюристів у латиноамериканській програмі в танцювальному спорті.

1. Збільшення інтенсивності навантаження в тренувальних заняттях – 0,00%. Жоден з респондентів не дав позитивної відповіді на це питання, вважаючи, що рівень інтенсивності тренувальної роботи досягнув межі. Під час бесіди спеціалісти зауважили, що це може негативно вплинути на структуру рухових дій, координацію роботи пари, стимулювати наслідки передчасної втоми, і, як наслідок, негативно вплинути на загальний руховий стереотип танцювання, враховуючи високоспеціалізовані прояви підготовленості.

2. Збільшення загального об'єму тренувальної роботи. Так відповіли тільки 1,1% фахівців (від загальної кількості респондентів). Переважна більшість респондентів висловили негативну думку щодо цього напрямку вдосконалення фізичної підготовки. Склалося розуміння, що збільшення об'ємів тренувальної роботи може відбуватися лише завдяки зменшенню періоду відновлення, що може привести до передчасної хронічної втоми і навіть перевтоми. Наявний об'єм тренувальної роботи є науково і емпірично виваженим і не потребує суттєвої корекції.

3. Збільшення спеціалізованої спрямованості фізичної підготовки на загальному підготовчому етапі підготовчого періоду. Так відповіли 15,5% респондентів. Під час бесіди фахівці дали пояснення стосовно відповідних змін, які стосуються насамперед збільшення частки засобів сучасних фітнес технологій і засобів, запозичені з видів спорту, які поєднують спорт і мистецтво.

4. Збільшення спеціалізованої спрямованості фізичної підготовки на спеціальному підготовчому етапі підготовчого періоду – 49,8%. На це звернули увагу більшість спеціалістів. Під час бесід було підкреслено, що збільшення спеціалізованої спрямованості спеціальної фізичної підготовки ґрунтується на засобах, що базуються на техніко-тактичних і темпо-ритмових характеристиках засобів та методів тренувального процесу. На думку фахівців, це формує особливі умови функціонального забезпечення спеціальної працездатності, пов'язані з високою інтенсивністю навантаження, широким діапазоном темпу та ритму танцювання, значною кількістю перехідних режимів роботи. Під час дискусії припустили, що це можуть бути кінематичні характеристики реакції, зокрема швидка кінетика, рухливість в умовах зростання втоми, стійкість кінетики, інші специфічні її прояви.

5. Формування комплексних системних модулів тренувальних функціональних навантажень і спеціальної танцювальної підготовки — 33,6%. Треба відзначити, що більшість респондентів звернули увагу на цей фактор за умови реалізації наративів, визначених попереднім питанням. Однак під час дискусії було досягнуто згоди, що збільшення спеціалізованої спрямованості спеціальної фізичної підготовки буде найбільш ефективним за умови розуміння структури функціонального забезпечення спеціальної працездатності та фізіологічних факторів, які визначають фізіологічне напруження навантаження, притаманне змагальній діяльності.

Таким чином, результати, які ґрунтуються на мета - аналізі даних спеціальної літератури та емпіричних знаннях провідних фахівців спортивного танцю, обґрунтовано показали необхідність і можливість формування системи вдосконалення спеціальної фізичної підготовки спортсменів-танцюристів, які спеціалізуються на латиноамериканській програмі, на основі дослідження структури функціонального забезпечення спеціальної працездатності. Умовою дослідження є вхідні вимоги до наявного функціонального потенціалу, який ґрунтується на узагальнених характеристиках реакції КРС і енергозабезпечення. Йдеться про якісні й кількісні характеристики реакції дихальної компенсації метаболічного ацидозу (% excess V_E), потужності аеробного ($VO_2 \max$) та ємності анаеробного ($La \max$) енергозабезпечення, швидкості розгортання (T_{50}) і відновлення ($T_{50} \text{ recovery}$) VO_2 VCO_2 V_E [31]. Провідним механізмом, який формує напрями наукового аналізу, є розуміння спеціалізованих вимог до оптимізації кінематичної структури реакції на основі взаємозв'язку із структурою змагальної діяльності в латиноамериканській програмі [20]. Це надає певні можливості визначити не тільки специфічні характеристики реакції, але й параметри тренувальної діяльності, які мають стимулюючий вплив на хід адаптаційних (тренувальних) ефектів відповідно вимог змагальної діяльності в танцювальному спорті.

Характерною відмінністю спеціальних тренувальних засобів є чергування короткострокових прискорень чи інтенсивних фрагментів змагальної діяльності з режимами екстенсивних навантажень. Головним чинником інтенсивності є збереження реактивних властивостей КРС, які впливають на кінетичні характеристики реакцій, а саме швидкість

розгортання і стійкий стабільний її приріст протягом змагальної діяльності, зокрема в умовах розвитку втоми. Кількісні та якісні характеристики кінетики реакції кардіореспіраторної системи можуть бути визначені за змінами реакції ЧСС.

Висновки. Темп, ритм, інтенсивність, широка варіативність змагальних навантажень диктують особливі умови функціонального забезпечення спеціальної працездатності спортсменів-танцюристів, які спеціалізуються на латиноамериканській програмі. Вони стосуються спроможності до мобілізації потужності КРС, умовою якої є активізація реакції дихальної компенсації метаболічного ацидозу, аеробного енергозабезпечення ($\text{VO}_2 \text{ max}$), ємності лактатного потенціалу ($\text{La VO}_2 \text{ max}$).

Умовою реалізації енергетичного потенціалу є реактивні властивості КРС, які реагують на зміни фізіологічних станів, що супроводжують змагальну діяльність спортсменів-танцюристів і впливають на кінетику функціонального забезпечення спеціальної працездатності.

Кінетика реакцій функціонального забезпечення має певну структуру, яка включає швидкість розгортання реакції аеробного енергозабезпечення, стійкість приросту реакції КРС в умовах сталого розвитку і компенсації втоми, раціональне використання анаеробного (гліколітичного) резерву – властивостей, притаманних змагальній діяльності спортсменів-танцюристів, які спеціалізуються в латиноамериканській програмі.

Перспективою подальших досліджень є формування спеціалізованої спрямованості фізичної підготовки з урахуванням специфічних вимог функціонального забезпечення спеціальної працездатності спортсменів-танцюристів, які спеціалізуються в латиноамериканській програмі.

Відзначаю відсутність конфлікту інтересів.

Література

1. Ді Хуанг. Формування стійкості функціонального забезпечення спеціальної працездатності спортсменів у спортивних танцях. Дисертація ... доктора філософії за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт. НУФВСУ, Київ, 2023.
2. Калужна О. М. Порівняння ефективності різних за методичною спрямованістю програм фізичної підготовки спортсменів на етапі попередньої базової підготовки у спортивних танцях. *Спортивна наука України* [Інтернет]. 2013. №5. С.38-45.
3. Коробейніков Г.В., Мишко В.В. Зв'язок прояву нейродинамічних характеристик вищої нервової діяльності з успішністю в спортивних танцях у юних спортсменів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2016. №6(4). С. 17-22.
4. Соронович І., Му Ч., Хуанг Д., Дяченко А. Системний підхід до реалізації моделювання як функції управління функціональними можливостями кваліфікованих спортсменів-танцюристів. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2021. №1(5). С.49-168.
5. Соронович І., Му Ч., Дяченко А., Хом'яченко О. Модельні характеристики швидкої кінетики реакції кардіореспіраторної системи спортсменів-танцюристів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021. № (1). С. 67-74.
6. Соронович І., Хуанг Д., Хом'яченко О., Дяченко А. Специфічні характеристики стійкості функціонального забезпечення спеціальної працездатності спортсменів-танцюристів. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2022. №1/7.
7. Сосіна В.Ю. Особливості хореографічної підготовки в спорті. *Dance studies*. 2020;(3/1):72-9.
8. Тодорова В., Сосіна В. і соавт. Розвиток силових якостей у танцюристів засобами хореографічної підготовки. *Наука і освіта*. 2020. №4. С. 9-17.
9. Тракалюк Т.О. Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих танцюристів на основі розробки диференційованої програми розвитку рухових якостей. Автореф. дисертації ... доктора філософії за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт. НУФВСУ. [Інтернет]. 2020. Доступно: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/2937>
10. Філіппов М.М., Дяченко А.Ю., Дяченко О.А., Самсій Р. М., Комолафе Д.О., Ільїн В.М. Методологія комплексного підходу до визначення функціональних можливостей організму спортсменів шляхом аналізу режимів масопереносу респіраторних газів та енергетичних характеристик. *Вісник проблем біології і медицини*, 2024. 2. С. 323-338 doi:10.29254/2077-4214-2024-2-173-323-338.
11. Bria S., Bianco M., Galvani C. et al. (2011) Physiological characteristics of elite sport-dancers. *The Journal of Sports Medicine & Physical Fitness* [Internet]. № 51(2). P. 94-203. PMID: 21681152
12. Chavarrias M., Villafaina S., Lavín-Pérez A.M., Carlos-Vivas J., Merellano-Navarro E., Pérez-Gómez J. (2020) Fat Mass and Maximum Oxygen Consumption: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Int J Environ Res Public Health*. 2020 Dec 25;18(1):105. Available from: 10.3390/ijerph18010105
13. Chen J., Zhou D., Gong D., Wu S., Chen W. (2024) A study on the impact of systematic desensitization training on competitive anxiety among Latin dance athletes. *Front Psychol*. № 9(15:1371501). Available from: 10.3389/fpsyg.2024.1371501
14. Faina M. (2005) Preparation of Dance. Multimedia Sport Service. 287 p.
15. Franklin E. (2003). Conditioning for Dance: Training for Peak Performance in All Dance Forms. *Human Kinetics*. 248 p.
16. Liébana E., Monleón C., Moratal C., Garcia-Ramos A. (2021) Heart Rate Response and Subjective Rating of Perceived Exertion to a Simulated Latin Dance Sport Competition in Experienced Latin Dancers. *Med Probl Perform Art* [Internet]. №36(1). P. 39-44. Available from: 10.21091/mppa.2021.1006
17. Liiv H., Jürimäe T., Mäestu J. et al. (2014) Physiological characteristics of elite dancers of different dance styles. *Eur J Sport Sci* [Internet]. №14(1). P. 429-36. Available from: 10.1080/17461391.2012.711861
18. Liu X., Soh K.G., Omar Dev R.D. (2023) Effect of Latin dance on physical and mental health: a systematic review. *BMC Public Health* [Internet]. № 23(1). P. 1332. Available from: 10.1186/s12889-023-16221-6

19. Liu Y.T., Lin A.C., Chen S.F., Shih C.J., Kuo T.Y., Wang F.C., Lee P.H., Lee A.P. (2022) Superior gait performance and balance ability in Latin dancers. *Front Med (Lausanne)* [Internet]. №24(9). P. 834497. Available from: 10.3389/fmed.2022.834497
20. Mu C., Soronovych I., Diachenko A. et al (2021). The Characteristics of Physical Fitness Related to Athletic Performance of Male and Female Sport Dancers. *Sport Mont* [Internet]. №19.S2. P. 125-30. Available from: 10.26773/smj.210921
21. Özkal Ö., Demircioğlu A., Topuz S. (2024) Clarifying the relationships between trunk muscle endurance, respiratory muscle strength and static/dynamic postural control in Latin dancers. *Sports Biomech* [Internet]. № 9. P. 1-14. Available from: 10.1080/14763141.2024.2301984
22. Pilch W., Tota Ł., Pokora I. et al (2017) Energy expenditure and lactate concentration in sports dancers in a simulated final round of the standard style competition. *Human Movement* [Internet]. №18(2). P. 62-7. Available from: 10.1515/humo-2017-0012
23. Wanke E.M., Mörl-Kreitschmann M., Holzgreve F., Groneberg D., Ohlendorf D. (2023) Upper body posture in Latin American dancers: a quantitative cross-sectional study comparing different postures. *BMC Sports Sci Med Rehabil* [Internet]. №15(1):66. Available from: 10.1186/s13102-023-00672-w
24. Wyon M. (2005) Cardiorespiratory Training for Dancers. *Journal of Dance Medicine and Science*. №9(1). P. 7-12.
25. Wyon M., Allard G. (2022) Periodization: A Framework for Dance Training. Bloomsbury Publishing Plc. 256 p.

References

1. Di Huang (2023) Formuvannia stiikosti funktsionalnoho zabezpechennia spetsialnoi pratsezdatsnosti sportsmeniv u sportyvnykh tantsiakh. Dysertatsiia ... doktora filosofii za spetsialnistiu 017 Fizychna kultura i sport. NUFVSU, Kyiv.
2. Kaluzhna O.M. (2013) Porivniannia efektyvnosti riznykh za metodychnoiu spriamovanistiu proham fizychnoi pidhotovky sportsmeniv na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky u sportyvnykh tantsiakh. *Sportyvna Nauka Ukrainy* [Internet]. №5. P. 38-45.
3. Korobeinykov H.V., Myshko V.V. (2016) Zviazok proiavu neirodynamichnykh kharakterystyk vyshchoi nervovoi diialnosti z uspishnistiu v sportyvnykh tantsiakh u iunykh sportsmeniv. *Pedahohika, Psykholohiia ta Medyko-Biolohichni Problemy Fizychnoho Vykhovannia i Sportu*. №16(4). P. 17-22.
4. Soronovych I., Mu Ch., Huang D., Diachenko A. (2021) Systemnyi pidkhid do realizatsii modeliuvannia yak funksii upravlinnia funktsionalnymy mozhlyvostiamy kvalifikovanykh sportsmeniv-tantsiurystiv. *Sportyvna Nauka ta Zdorovia Liudyny*. №1(5). P. 49-168.
5. Soronovych I., Mu Ch., Diachenko A., Khom'iachenko O. (2021) Modelni kharakterystyky shvydkoi kinytyky reaksii kardiorespiratornoi systemy sportsmeniv-tantsiurystiv. *Teoriia i Metodyka Fizychnoho Vykhovannia i Sportu*. №1. P. 67-74.
6. Soronovych I., Huang D., Khom'iachenko O., Diachenko A. (2022) Spetsyfichni kharakterystyky stiikosti funktsionalnoho zabezpechennia spetsialnoi pratsezdatsnosti sportsmeniv-tantsivnykh. *Sportyvna Nauka ta Zdorovia Liudyny*. №1/7.
7. Sosina V.Y. (2020) Osoblyvosti khoreohrafichnoi pidhotovky v sporti. *Dance Studies*. №3/1. P. 72-9.
8. Todorova V., Sosina V. i soavt. (2020) Rozvytok sylovykh yakosteï u tantsiurystiv zasobamy khoreohrafichnoi pidhotovky. *Nauka i Osvita*. №4. P. 9-17.
9. Trakaliuk T.O. (2020) Udoskonalennia fizychnoi pidhotovky kvalifikovanykh tantsiurystiv na osnovi rozrobky dyferentsiirovanoi prohramy rozvytku rukhovnykh yakosteï. Avtoref. dysertatsii ... doktora filosofii za spetsialnistiu 017 Fizychna kultura i sport. NUFVSU [Internet].
10. Filippov M.M., Diachenko A.Y., Diachenko O.A., Samsii R.M., Komolafe D.O., Il'in V.M. (2024) Metodolohiia kompleksnoho pidkhodu do vyznachennia funktsionalnykh mozhlyvosteï orhanizmu sportsmeniv shliakhom analizu rezhymiv masoperenosu respiratorykh haziv ta enerhetychnykh kharakterystyk. *Visnyk Problem Biolohii i Medytsyny*. №2. P. 323-338. doi:10.29254/2077-4214-2024-2-173-323-338.
11. Bria S., Bianco M., Galvani C. et al. (2011) Physiological characteristics of elite sport-dancers. *The Journal of Sports Medicine & Physical Fitness* [Internet]. № 51(2). P. 94-203. PMID: 21681152
12. Chavarrias M., Villafaina S., Lavín-Pérez A.M., Carlos-Vivas J., Merellano-Navarro E., Pérez-Gómez J. (2020) Fat Mass and Maximum Oxygen Consumption: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Int J Environ Res Public Health*. 2020 Dec 25;18(1):105. Available from: 10.3390/ijerph18010105
13. Chen J., Zhou D., Gong D., Wu S., Chen W. (2024) A study on the impact of systematic desensitization training on competitive anxiety among Latin dance athletes. *Front Psychol*. № 9(15:1371501). Available from: 10.3389/fpsyg.2024.1371501
14. Faina M. (2005) Preparation of Dance. Multimedia Sport Service. 287 p.
15. Franklin E. (2003). Conditioning for Dance: Training for Peak Performance in All Dance Forms. Human Kinetics. 248 p.
16. Liébana E., Monleón C., Moratal C., Garcia-Ramos A. (2021) Heart Rate Response and Subjective Rating of Perceived Exertion to a Simulated Latin Dance Sport Competition in Experienced Latin Dancers. *Med Probl Perform Art* [Internet]. №36(1). P. 39-44. Available from: 10.21091/mpa.2021.1006
17. Liiv H., Jürimäe T., Mäestu J. et al. (2014) Physiological characteristics of elite dancers of different dance styles. *Eur J Sport Sci* [Internet]. №14(1). P. 429-36. Available from: 10.1080/17461391.2012.711861
18. Liu X., Soh K.G., Omar Dev R.D. (2023) Effect of Latin dance on physical and mental health: a systematic review. *BMC Public Health* [Internet]. № 23(1). P. 1332. Available from: 10.1186/s12889-023-16221-6
19. Liu Y.T., Lin A.C., Chen S.F., Shih C.J., Kuo T.Y., Wang F.C., Lee P.H., Lee A.P. (2022) Superior gait performance and balance ability in Latin dancers. *Front Med (Lausanne)* [Internet]. №24(9). P. 834497. Available from: 10.3389/fmed.2022.834497
20. Mu C., Soronovych I., Diachenko A. et al (2021). The Characteristics of Physical Fitness Related to Athletic

- Performance of Male and Female Sport Dancers. *Sport Mont* [Internet]. №19.S2. P. 125-30. Available from: 10.26773/smj.210921
21. Özkal Ö., Demircioğlu A., Topuz S. (2024) Clarifying the relationships between trunk muscle endurance, respiratory muscle strength and static/dynamic postural control in Latin dancers. *Sports Biomech* [Internet]. № 9. P. 1-14. Available from: 10.1080/14763141.2024.2301984
22. Pilch W., Tota Ł., Pokora I. et al (2017) Energy expenditure and lactate concentration in sports dancers in a simulated final round of the standard style competition. *Human Movement* [Internet]. №18(2). P. 62-7. Available from: 10.1515/humo-2017-0012
23. Wanke E.M., Mörl-Kreitschmann M., Holzgreve F., Groneberg D., Ohlendorf D. (2023) Upper body posture in Latin American dancers: a quantitative cross-sectional study comparing different postures. *BMC Sports Sci Med Rehabil* [Internet]. №15(1):66. Available from: 10.1186/s13102-023-00672-w
24. Wyon M. (2005) Cardiorespiratory Training for Dancers. *Journal of Dance Medicine and Science*. №9(1). P. 7-12.
25. Wyon M., Allard G. (2022) *Periodization: A Framework for Dance Training*. Bloomsbury Publishing Plc. 256 p.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02\(187\).36](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02(187).36)

Тимошенко О.В.
доктор педагогічних наук, професор кафедри
теорії та методики фізичного виховання,
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, м. Київ
<https://orcid.org/0000-0002-5310-4941>
Заїка В.В.
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання,
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, м. Київ
<https://orcid.org/0000-0001-9872-360X>
Животенко В.В.
викладач фізичного виховання,
Ржищівського індустріально-педагогічного коледжу

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ СФОРМОВАНOSTІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ФАХОВИХ КОЛЕДЖІВ У ПРОЦЕСІ ІНТЕРАКТИВНОГО НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У статті визначено критерії оцінювання сформованості здоров'язберезувальної компетентності студентів фахових коледжів. До показників сформованості здоров'язберезувальної компетентності студентів 1-2 курсів фахових коледжів на базі не повної середньої освіти відносяться: мотиваційно-ціннісний критерій (активність та систематичність відвідування обов'язкових занять з фізичного виховання, участь у фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходах); когнітивний критерій (теоретична підготовленість за результатами тестування знань щодо здоров'язбереження); діяльнісний (критерій показники рівня соматичного здоров'я, загальної і спеціальної рухової підготовленості); поведінковий критерій (наявність здоров'язберезувальної поведінки, що проявляється у веденні здорового способу життя). Запропоновані критерії дозволяють комплексно оцінити мотиваційний, знаннєвий, практичний та конативний компоненти здоров'язберезувальної компетентності за відповідними показниками мотивації, теоретико-методичних знань та умінь, стану і динаміки показників соматичного здоров'я, рухової підготовленості, психоемоційного стану, способу життя.

Ключові слова: критерії оцінювання, здоров'язберезувальна компетентність, інтерактивне навчання, фізичне виховання, студенти фахових коледжів

Tymoshenko O.V., Zaika V.V., Zhyvotenko V.V. «Criteria for assessing the formation of health-preserving competence of students of professional colleges in the process of interactive physical education».

The article defines the criteria for assessing the formation of health-preserving competence of students of professional colleges. The indicators of the formation of health-preserving competence of students of 1-2 years of professional colleges on the basis of incomplete secondary education include: motivational and value criterion (activity and systematic attendance of mandatory physical education classes, participation in physical culture and health-improving and sports and mass events); cognitive criterion (theoretical preparedness according to the results of testing knowledge on health-preserving); activity criterion (criterion indicators of the level of somatic health, general and special motor preparedness); behavioral criterion (presence of health-preserving behavior, which is manifested in leading a healthy lifestyle). The proposed criteria allow for a comprehensive assessment of the motivational, cognitive, practical, and conative components of health-preserving competence based on relevant indicators of motivation, theoretical and methodological knowledge and skills, the state and dynamics of indicators of somatic health, motor fitness, psycho-emotional state, and lifestyle.

Key words: assessment criteria, health-preserving competence, interactive learning, physical education, students of professional colleges.

Постановка проблеми. Фізичне виховання в коледжі – є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури особистості, сучасного фахівця, системи гуманістичного виховання студентів. Система соціально-педагогічних заходів спрямовані на зміцнення здоров'я, загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і