

touch by unmyelinated afferents in humans. *Nat. Neurosci.*, 12, 547–548 [in English].

19. McGlone, F., Olausson, H., Boyle, J. A., Jones-Gotman, M., Dancer, C., Guest, S., et al.

(2012). Touching and feeling: differences in pleasant touch processing between glabrous and hairy skin in humans. *Eur. J. Neurosci.*, 35, 1782–1788 [in English].

Anatoliy Chustrak,

PhD (Candidate of Pedagogical Sciences), associate professor, privat-professor of the Department of Gymnastics and Martial Arts, The State institution "South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky" 26, Staroportofrankivska Street, Odesa, Ukraine

PSYCHOEMOTIONAL ENERGY POTENTIAL AS AN INDICATOR OF HUMAN PHYSICAL WELL-BEING

It is known that positive emotions improve health and prolong a person's life, increase immunity and prevent the development of depression. The psychoemotional state worsens, concentration decreases, negative thinking prevails with a lack of energy; there is weakness, apathy, loss of self-confidence. The article presents certain theoretical and empirical results of research that reveal some positions of psychoemotional energy potential (PEEP) of a person based on psychophysiological data. In order to control and regulate the human physical well-being, the studies of changes in PEEP along with other indicators (vital capacity, heart rate, oxygen saturation, strength, weight change) of middle-aged people before and after exercise have been shown. The importance of PEEP management as an indicator of a person's physical well-being is emphasized, which in most cases is not taken into account. In order to train, work and “live at full capacity” you need not only to load yourself as much as possible, but also to be able to “zone out” and fully recover. It is revealed that psychoemotional energy potential activates a person's physical well-being. Emotional-motivational and energy-active components of different order are important features of PEEP. It is shown that taking into account the available data on changes in PEEP indicators allows regulating the general physical well-being of a person in the training process. It is established that the creation of certain conditions of human activity and training process, such as: optimization of physical activity; coping with stress and negativity through gymnastics, meditation, breathing exercises and relaxing techniques; normalization of sleep; healthy vitamin food and creativity that adds positive emotions, significantly increase PEEP physical well-being. Recommendations for PEEP stimulation are also provided.

Keywords: positive emotions, psychoemotional energy potential, physical well-being.

Подано до редакції 11.01.2022

УДК: 796.015.134:793.33

DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2022-1-6>

Тарас Осадців,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри хореографії та мистецтвознавства, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, вул. Костюшка, 11, м. Львів, Україна,

Тетяна Токар,

викладач кафедри хореографії та мистецтвознавства, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, вул. Костюшка, 11, м. Львів, Україна,

Аліна Жайло,

магістрант кафедри хореографії та мистецтвознавства, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, вул. Костюшка, 11, м. Львів, Україна

КОНТРОЛЬ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПОРТСМЕНІВ У БАЛЬНИХ ТАНЦЯХ

У статті представлені результати вивчення особливостей спортивної діяльності у бальних танцях та розглянуті питання контролю технічної підготовленості танцювальних пар. Мета роботи – проаналізувати сучасний стан питання контролю технічної підготовленості спортсменів у бальних танцях. У дослідженні було використано групу теоретичних та емпіричних методів. Було проведено педагогічні спостереження 24

тренувальних занять, з яких 14 – у латиноамериканській і 10 – у європейській програмах у 6 клубах спортивних (бальних) танців міста Львова, з парами віком 12-13 років. Опитування 10 тренерів-хореографів і 6 суддів Вищої Національної категорії з танцювального спорту показало, що високі досягнення у бальних танцях на сучасному етапі неможливі без об'єктивного контролю за станом фізичної, технічної та функціональної підготовленості танцювальних пар, без врахування фізіологічних механізмів і закономірностей керування руховими діями танцюристів, що вимагає розробки нових підходів до усього навчально-тренувального процесу. Проведений аналіз танцювального руху в Європі та Україні показав, що єдина система контролю у бальних спортивних танцях, яка б враховувала оцінювання техніки танцювання, тільки формується. Виявлено, що контроль технічної підготовленості при виконанні танців як латиноамериканської, так і європейської програми повинен враховувати велику кількість компонентів: взаємне розташування ланок тіла, специфіку розподілу ваги тіла спортсмена, темпоритмові характеристики кожного танцю, синхронність, баланс, презентацію, динаміку та й загалом цілісність танцю. Отримані результати дослідження доповнюють окремі положення теорії підготовки спортсменів віком 12 – 13 років, щодо застосування контролю технічної підготовленості танцювальних пар та можуть бути використані в практиці роботи педагогів-хореографів у бальних спортивних танцях.

Ключові слова: контроль, технічна підготовленість, спортивна діяльність, спортсмени, бальні танці.

Вступ та сучасний стан досліджуваної проблеми

Відомо, що спортивне тренування повинно бути процесом керованим (Волков, 2002; Бредіхіна, 2013 та ін.). Саме контроль на сучасному етапі розвитку бальних спортивних танців є основою управління тренувальним процесом. Під час багаторічної підготовки танцюристів – зміст і структура спортивного тренування змінюються відповідно до вікових особливостей та рівня технічної майстерності танцювальних пар (Осадців, 2014). Сам тренувальний процес у танцювальних клубах України відрізняється різноманітними підходами щодо способів його оцінки. Незважаючи на досягнення спортивної педагогіки у вдосконаленні методики тренування юних спортсменів, питання контролю на заняттях із бальних спортивних танців ще не вирішені повною мірою.

За результатами аналізу спеціальної наукової і методичної літератури та вивчення передового досвіду відомих фахівців установлено, що для досягнення юними спортсменами високих спортивних результатів необхідна організація контролю їх технічної підготовленості з урахуванням індивідуальних показників (Платонов, 2004; Franklin, 2004 та ін.). Удосконалення технічної майстерності юних спортсменів-танцюристів значною мірою лімітують їхні індивідуальні особливості, в тому числі морфо-функціональні можливості організму, від яких залежить рівень розвитку технічної підготовленості (Гусева, 2003). У бальних танцях навчально-тренувальний процес полягає у багаторазовому повторенні окремих технічних елементів та змагальних композицій в цілому (Джала, 2005; Осадців, 2013 та ін.). Окремі фахівці зі спортивних бальних танців припускають, що у процесі інтенсивної технічної підготовки можливо забезпечити спортсменів-танцюристів відповідним рівнем розвитку технічних навичок та сформувати оптимальний рівень технічної підготовленості, що дозволить успішно реалізувати змагальну діяльність (Гусева, 2003; Джала, 2005). Такий підхід може забезпечити до певної міри стабільність техніки виконання змагальних композицій, проте, не може бути ефективним засобом удосконалення технічної підготовленості юних спортсменів. Розвиток окремих показників техніки повинен відбуватися з урахуванням специфіки змагальної

діяльності, віку, стажу занять та кваліфікації спортсменів, етапу підготовки у річному циклі та у системі багаторічної підготовки в цілому (Волков, 2002; Платонов, 2004). Одним із аспектів розв'язання цієї проблеми може бути оцінка технічної підготовленості юних танцюристів, що, зі свого боку, може стати підґрунтям для вдосконалення навчально-тренувального процесу спортсменів-танцюристів у бальних танцях.

Мета – проаналізувати сучасний стан проблеми контролю технічної підготовленості спортсменів у бальних танцях.

Відповідно до мети у роботі були поставлені такі завдання: проаналізувати особливості спортивної діяльності у бальних танцях; визначити та охарактеризувати сучасний стан питання контролю технічної підготовленості спортсменів у бальних танцях.

Методи дослідження

Методи дослідження слугували вирішенню поставлених завдань і включали групу теоретичних (теоретичний аналіз і узагальнення даних наукових і методичних джерел та інформації з інтернет-ресурсів, аналіз, синтез і порівняння) і емпіричних (педагогічне спостереження, опитування) методів.

Педагогічні спостереження проводилися з метою виявлення особливостей спортивної діяльності та методики викладання бальних танців; ролі та місця різних видів контролю у процесі підготовки танцюристів; особливостей застосування контролю технічної підготовленості спортсменів для досягнення високого рівня майстерності танцювальних пар.

Усього було оглянуто і проаналізовано 24 тренувальних заняття, з них 14 – у латиноамериканській програмі і 10 – у європейській програмі у 6 клубах спортивних (бальних) танців міста Львова. Аналіз відбувався в процесі перегляду відеоматеріалів виступів 10 танцювальних пар категорії «Юніори – 1» (танцюристи «С» класу віком 12 – 13 років) на Міжнародних змаганнях, а також виступів на Всеукраїнських змаганнях.

Метод опитування використовувався для виявлення проблемних питань, пов'язаних з методикою проведення навчально-тренувальних занять з бальних танців загалом і застосування системи контролю у спортивних танцях, яка б враховувала оцінювання техніки танцювання, зокрема.

Питання анкети були відкритими і закритими, що дозволяло отримати розширені відомості щодо особливостей застосування контролю технічної підготовленості у дітей віком 12 – 13 років, які займаються бальними танцями. В процесі опитування нас цікавили такі питання: які характерні особливості спортивної діяльності у бальних танцях необхідно враховувати; як заняття бальними танцями впливають на дітей; яким видам контролю у бальних танцях слід віддавати перевагу насамперед; особливості застосування контролю технічної підготовленості спортсменів у бальних танцях та ін.

Усього було опитано 10 тренерів-хореографів і 6 суддів Вищої Національної категорії з бальних спортивних танців (танцювального спорту) м. Львова, які дали згоду на проведення дослідження і середній стаж роботи яких становив 15,5 роки.

Результати дослідження та їх обговорення

На основі аналізу науково-методичної та спеціальної літератури, педагогічних спостережень на тренувальних заняттях, опитування, вивчення документальних і відеоматеріалів та виступів на змаганнях танцювальних пар категорії «Юніори – 1» було розкрито, що у процесі спортивної діяльності у цьому виді спорту партнерам важливо керувати рухами не тільки власного тіла, але й узгоджувати свої рухові дії між собою. При цьому, як справедливо вважають автори, така взаємодія може мати як позитивний, так і негативний характер (Жаворонкова, 2007; Бредихина, 2013).

Водночас у науковій і науково-методичній літературі, присвяченій вдосконаленню навчально-тренувального процесу у бальних танцях, практично не розглядається особливість спортивної діяльності, яка торкається механізмів взаємодії спортсменів у парі. Як вважає Ю. П. Бредихіна в основному у цих роботах досліджуються індивідуальні закономірності формування рухового стереотипу. Проте, продовжує автор, у окремих видах спорту, до яких відносяться фігурне катання, бальні спортивні танці, синхронне плавання та ін., велике значення мають не тільки індивідуальні особливості розвитку координаційних здібностей, але й вміння працювати у парі. На думку Лі Бо (2011), змагальна діяльність у бальних спортивних танцях характеризується високою психоемоційною напругою, яка поєднується з інтенсивними змагальними навантаженнями, для яких характерне не тільки підтримування високого темпу рухів, але й збереження точності виконання рухових взаємодій як в індивідуальній роботі, так і під час взаємодії з партнером. При цьому, як відзначає автор, висока напруга у процесі змагальної діяльності викликає втому, що призводить до зниження ефективності складнокоординаційних дій, внаслідок чого знижується спортивний результат. Отже, це підтверджує думку низки авторів про те, що спортивна діяльність у бальних танцях вимагає високого рівня розвитку психомоторних якостей, координаційної витривалості й пов'язана зі значними психоемоційними навантаженнями.

Одночасно з розвитком бальних спортивних танців, формувались підходи щодо уніфікованого оцінювання танцювальних виступів. Проте, у більшості

випадків бальні танці розглядались в аспекті визначення окремих характеристик техніки.

Крім раціональної техніки виконання танцювальних фігур неабиякий вплив на ефективну спортивну діяльність танцюристів має артистичність, музикальність, ритмічність, емоційність виконання танців (Петренко, 2004; Ересько, 2005). Саме тому бальні танці поєднали у собі риси, притаманні хореографічному мистецтву і спорту.

Водночас, звертаючись до танцювальної діяльності у формі дитячої художньої самодіяльності, хореографічних колективів, клубів бального спортивного танцю можна констатувати, що виховання дітей засобами танцювального мистецтва і спорту допомагає становленню та розвитку особистості, збагачує дитину естетично і морально. Закладені в природі танцю соціально-культурні орієнтації дозволяють вирішувати такі значимі проблеми в розвитку культури особистості вихователя і дитини, як здоров'я, гармонізація особистості, розвиток інтелекту (Петренко, 2004; Ересько, 2005).

З погляду спортивної педагогіки важливо підкреслити, що заняття бальними танцями не тільки естетично розвивають дітей і формують художній смак, але й сприяють їх фізичному розвитку, дисциплінують і підвищують культуру поведінки (Гусева, 2003; Franklin, 2004). Діти, що займаються в танцювальних спортивних клубах здобувають струнку поставу, у них поліпшується координація рухів, відбувається формування й загальної культури поведінки – діти стають більш уважні та ввічливі з дорослими та зі своїми товаришами. Як правило, багато дослідників фіксує, що гармонійність розвитку особистості визначається становленням трьох її основних компонентів – інтелекту, волі, емоцій. При цьому практично упускається, що загальний гармонічний розвиток припускає і відповідний фізичний розвиток, що фізична культура особистості являє собою невід'ємний компонент її загальної культури. Для якісного оволодіння цілим арсеналом рухових вмінь і навичок, розвитку фізичних якостей, засвоєння вимог кожного з видів підготовки, тренер-педагог повинен контролювати стан і динаміку технічної підготовленості своїх учнів. Зважаючи на багатоплановість процесу підготовки у бальних танцях, обумовленою особливістю спортивної діяльності, система контролю повинна відображати усі основні її складові (Осадців, 2014).

Аналіз танцювального руху в Європі та Україні показав, що єдина система контролю у бальних спортивних танцях, яка б враховувала оцінювання техніки танцювання, тільки формується. Високі досягнення у сучасному спорті неможливі без об'єктивного контролю технічного стану спортсмена, без врахування фізіологічних механізмів і закономірностей керування руховими діями (Осадців, 2014). З дослідженням даних механізмів автори пов'язують вдосконалення спортивної техніки та розробку нових підходів до усього навчально-тренувального процесу.

Спіраючись як на власні, так і дослідження інших фахівців (Павлов, 2004; Круцевич, Воробійов, Безверхня, 2011; Осадців, 2014) можна відмітити, що контроль у тренувальному процесі – це одна із основ-

них функцій управління, яка забезпечує в спортивній практиці досягнення мети, поставленої тренером та спортсменом в спортивній діяльності. Відсутність надійного контролю і як наслідок ефективного оберненого зв'язку, може призвести тренувальний процес до кризової ситуації. Якщо ж розроблений план підготовки виявився недостатньо ефективним або помилковим, то власне добре налагоджена система контролю дозволяє своєчасно встановити та внести необхідні корективи в тренувальний процес. Змістовний контроль, який враховує основні компоненти навчально-тренувального процесу – педагогічні особливості проведення занять, контроль фізичної та технічної підготовленості, психічного стану, ефективності різноманітних засобів тренування, медико-біологічний контроль – є необхідним компонентом тренувальної діяльності у будь-якому виді спорту. Специфіка діяльності у спортивних танцях спонукала нас до удосконалення системи контролю технічної підготовленості спортсменів-танцюристів віком 12 – 13 років у бальних танцях. Метою контролю є оптимізація процесу підготовки і змагальної діяльності спортсменів на основі об'єктивної оцінки різних сторін їхньої підготовленості й функціональних можливостей найважливіших систем організму (Павлов, 2004; Осадців, 2013). Ця мета реалізується шляхом вирішення різноманітних конкретних задач, пов'язаних з оцінкою станів спортсменів, рівня їхньої підготовленості, виконання планів підготовки, ефективності змагальної діяльності та ін.

Як вже відзначалося, контроль у бальних спортивних танцях повинен ґрунтуватися на чинниках, які визначають специфіку цього виду спорту. По-перше, зміст контролю зумовлений ациклічним характером рухової активності спортсменів при виконанні танцювальних фігур; по-друге, техніка виконання багатьох фігур відзначається значною варіативністю; по-третє, якість виконання будь-якого танцю суттєво залежить від психоемоційного стану обох партнерів; по-четверте, постійне напруження та розтягнення м'язів спини при виконанні поз і фігур може негативно впливати на нижні кінцівки та хребет, особливо у дітей (Осадців, 2014). При цьому неабияке значення має сумісність партнерів, яка торкається багатьох чинників: антропометричних показників, рівня розвитку фізичних якостей, координаційних здібностей тощо. Ефективність контролю залежить від урахування особливостей особистості танцюристів, їхнього психічного стану і підготовленості, загального мікроклімату, умов тренувальної і змагальної діяльності, оцінювання стану здоров'я, можливостей різних функціональних систем, окремих органів і механізмів, що несуть основне навантаження в тренувальній і змагальній діяльності (Гусева, 2003; Бредихина, 2013; Осадців, 2014).

Виходячи з вище зазначеного, варто виділити такі основні види контролю за спортивною підготовленістю у бальних танцях:

- контроль технічної підготовленості танцюристів;
- контроль фізичної підготовленості танцюристів;

- контроль психологічної підготовленості танцюристів;
- контроль хореографічної підготовленості танцюристів;
- контроль функціональної підготовленості танцюристів.

Контроль технічної підготовленості пов'язаний з використанням специфічних для кожного виду спорту показників, що дозволяють у сукупності оцінити технічну майстерність спортсмена (Гусева, 2003; Бредихина, 2013; Осадців, 2014). При цьому оцінюються такі складові технічної підготовленості:

- обсяг техніки (шляхом виявлення загальної кількості технічних прийомів, дій, освоєних і використовуваних спортсменом у тренувальних заняттях і змаганнях);
- ступінь реалізації обсягу техніки в умовах змагань (визначається відношення тренувального обсягу до змагального);
- різнобічність технічної підготовленості на основі виявлення розмаїтості рухових дій, освоєних і успішно використовуваних у тренуванні і на змаганнях;
- ефективність технічної підготовленості, що поділяється на абсолютну (що ґрунтується на порівнянні техніки спортсменів з еталонними параметрами), порівняльну (передбачає порівняння техніки спортсменів різної кваліфікації), реалізаційну (ґрунтується на виявленні ступеня реалізації рухового потенціалу в змагальних умовах);
- стійкість до збиваючих факторів (по стабільності основних динамічних і кінематичних характеристик рухів в умовах дії збиваючих факторів), фізичного і психічного характеру (напруженість змагальної діяльності, поведінки уболівальників та ін.).

Система контролю технічної підготовленості оцінює такі показники:

- інтегральні, що ґрунтуються на виявленні ступеня реалізації рухового потенціалу спортсмена у змагальній діяльності;
- диференціальні, в основі яких лежить виявлення ефективності деяких основних елементів техніки;
- диференційно-сумарні, що припускає оцінювання ефективності окремих елементів техніки і розрахунок сумарного показника технічної майстерності.

При етапному контролі технічної підготовленості фіксуються зміни в техніці, що настають внаслідок кумулятивного ефекту в процесі тренування (від року до року, від етапу до етапу підготовки). У поточному контролі визначаються зміни в окремих фазах, частинах, елементах рухів, що настають від дня до дня у зв'язку з використанням різних програм тренування в мезо- і мікроциклах. В оперативному контролі виявляються зміни у техніці, пов'язані з терміновими реакціями на фізичні навантаження в окремому занятті.

Висновки

Таким чином, узагальнюючи наведені дані, можна зробити наступні висновки:

1. Технічна підготовленість у бальних танцях визначається суб'єктивно, що і передбачає використання експертного оцінювання. Для якісного оволодіння цілим арсеналом рухових вмінь і навичок, роз-

виту фізичних якостей, засвоєння вимог кожного з видів підготовки, тренер-педагог повинен контролювати стан і динаміку технічної підготовленості своїх учнів. Зважаючи на багатоплановість процесу підготовки у бальних танцях, обумовленою особливістю спортивної діяльності, система контролю повинна відображати усі основні її складові.

2. Показано, що контроль технічної підготовленості при виконанні танців як латиноамериканської, так і європейської програми повинен враховувати: а) такі його види: контроль технічної підготовленості танцюристів; контроль фізичної підготовленості танцюристів; контроль психологічної підготовленості

Література

1. Бредихина Ю. П. Физиологические основы координации парных двигательных действий у спортсменов (на примере спортивных бальных танцев) : автореф. дис. ... канд. мед. наук : 03.03.01. Сиб. гос. мед. ун-т. Томск, 2013. 19 с.

2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта : [учеб. для вузов] / Л. В. Волков. К. : Олімпійська література, 2002. 295 с.

3. Гусева Р. В. Некоторые аспекты оптимизации учебно-тренировочного процесса в спортивных танцах. Современный олимпийский спорт и спорт для всех : тез. докл. VII Междунар. науч. конгр. М., 2003. Т. 3. С. 159–160.

4. Джала Т. Р. Вивчення фігур латиноамериканських танців на етапі попередньої базової підготовки. Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. IX Між. наук. конгр. К., 2005. С. 561.

5. Ереско І. Е. Методика совершенствования тренировочного процесса танцоров 7–9 лет на основе использования средств хореографии : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04; Дальневосточная ГАФК. Хабаровск, 2005. 25 с.

6. Жаворонкова И. А. Комплектование пар в спортивных бальных танцах (на примере детей 12–15 лет) : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04; РГУ-ФКСиТ. М., 2007. 23 с.

7. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. К. : Олімп. л-ра, 2011. 224 с.

8. Лі Бо. Підвищення спеціальної підготовленості на підставі аеробних можливостей у спортивних танцях : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт»; НУФВСУ. К., 2011. 22 с.

9. Осадців Т., Петренко К., Бубела О. Альтернативний підхід до оцінювання змагальних композицій у спортивних танцях. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Л., 2013. Вип. 17, т. 2. С. 114–117.

10. Осадців Т. П. Оцінка технічної підготовленості танцюристів на етапі попередньої базової підготовки. Науковий часопис нац. пед. у-ту імені М. П. Драгоманова Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. К., 2014. Вип. 12 (53) 14. С. 81–85.

11. Павлов С. В. Комплексный контроль состояния спортивной подготовленности в процессе соревновательной деятельности единоборцев: на примере тхэквондо : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Тюмень, 2004. 316 с.

танцюристів; контроль хореографічної підготовленості танцюристів; контроль функціональної підготовленості танцюристів; б) специфіку таких компонентів: взаємне розташування ланок тіла, специфіку розподілу ваги тіла спортсмена, темпоритмові характеристики кожного танцю, синхронність, баланс, презентацію, динаміку та й загалом цілісність танцю.

Перспективи подальших досліджень полягатимуть у розробці та використанні нормативних показників для контролю технічної підготовленості танцюристів віком 12–13 років у бальних танцях та впровадженні їх у навчально-тренувальний процес танцювальних клубів та гуртків спортивних бальних танців.

вательної діяльності единоборцев: на примере тхэквондо : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Тюмень, 2004. 316 с.

12. Петренко Г. К. Артистизм і технічна підготовка у тренуванні спортсменів-танцюристів. Динаміка наукових досліджень «2004» : матеріали III Між. наук.-пр. конференція. Д., 2004. Т. 2. С. 42–45.

13. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. тренера высш. квалиф.]. К. : Олимп. литература, 2004. 808 с.

14. Franklin E. Conditioning for dance. Champaign : Human Kinetics, 2004. Vol. 8. 240 p.

References

1. Bredikhina, Yu. P. (2013). Fiziologicheskie osnovy koordinatsii parnykh dvigatelnykh dejstvij u sportsmenov [Physiological bases of coordination of pair motor actions at sportsmen]. *Extended thesis of Candidate's thesis*. Tomsk: Siberian State Medical University [in Russian].

2. Volkov, L. V. (2002). *Teoriya i metodika detskogo i yunosheskogo sporta [Theory and methods of children's and youth sports]*. Kyiv: Olympic Literature [in Russian].

3. Guseva, R.V. (2003). Nekotorye aspekty optimizacii uchebno-trenirovochnogo processa v sportivnyh tancach [Some aspects of optimization of the training process in sports dances]. *Proceedings from VII International. Scientific congress. Modern Olympic sports and sports for all - Sovremenny olimpiyskiy sport i sport dlya vsekh*. Vol. 3. (pp. 159-160). Moscow [in Russian].

4. Jala, T. R. (2005). Vivchennja fihur latinoamerikanskikh tantsiv na etapi poperednoi bazovoi pidhotovki [Study of figures of Latin American dances at the stage of preliminary basic training]. *Proceedings from IX International Scientific Congress*. Kyiv [in Ukrainian].

5. Eresko, I. E. (2005). Metodika sovershenstvovaniya trenirovochnogo protsessa tantsorov 7–9 let na osnove ispolzovaniya sredstv horeografii [Methods of improving the training process of dancers 7-9 years based on the use of choreography]. *Extended abstract of Candidate's thesis*. Khabarovsk [in Russian].

6. Zhavoronkova, I. A. (2007). Komplektovanie par v sportivnyh balnykh tantsah (na primere detey 12–15 let) [Completion of couples in sports ballroom dancing (on the example of children 12-15 years)]. *Extended abstract of*

Candidate's thesis. Moscow: Russian State University of Physical Education, Sports and Tourism [in Russian].

7. Krutsevich, T. Yu., Vorobyov, M. I., Bezverkhnya, G. V. (2011). *Kontrol u fizichnomu viovanni ditey, pidlitiv i molodi [Control in physical education of children, adolescents and youth]*. Kyiv: Olympus literature [in Ukrainian].

8. Lee, Bo. (2011). *Pidvishhennia spetsialnoi pidgotovlenosti na pidstavi aerobnih mozhlivosti u sportivnykh tantsiakh [Increasing special training on the basis of aerobic capacity in sport dances]*. *Extended abstract of Candidate's thesis*. Kyiv: National University of Physical Education and Sports of Ukraine [in Ukrainian].

9. Osadtsiv, T., Petrenko, K., Bubela, O. (2013). *Alternativnii pidhid do otsiniuvannia zmahalnikh kompozitsii u sportivnykh tantsiakh [Alternative approach to the evaluation of competitive compositions in sports dances]*. *Moloda sportivna nauka Ukrainy - Young Sports Science of Ukraine*, 2, 114-117. Lviv [in Ukrainian].

10. Osadtsiv, T. P. (2014). *Otsinka tehnicnoi pidgotovlenosti tantsiuristiv na etapi poperednoi bazovoi pidgotovki [Estimation of technical readiness of dancers at the stage of preliminary basic training]*. *Naukovii chasopis*

ped. u-tu imeni M. P. Dragomanova - Scientific journal of the National Pedagogic University named after M. P. Dragomanov, 12 (53), P. 81-85. Series 15. Kyiv [in Ukrainian].

11. Pavlov, S. V. (2004). *Kompleksny kontrol sostoyaniia sportivnoi podgotovlennosti v processe sorevnovatelnoy deyatelnosti edinobortsev: na primere theykvondo [Complex control of a condition of sports readiness in the course of competitive activity of wrestlers: on an example of taekwondo]*. *Doctor's thesis*. Tyumen [in Russian].

12. Petrenko, G. K. (2004). *Artistizm i tehnicna pidgotovka u trenuvanni sportsmeniv-tantsiuristiv [Artistry and technical training in the training of athletes-dancers]*. *Proceedings from III International Scientific and Practical Conference*. Vol. 2. (pp. 42-45) [in Ukrainian].

13. Platonov, V. N. (2004). *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiiskom sporte. Obshchaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya [The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications]*. Kyiv: Olympus literature [in Russian].

14. Franklin, E. (2004). *Conditioning for dance*. Champaign: Human Kinetics. Vol. 8. [in English].

Taras Osadtsiv,

PhD (Candidate of Physical Education and Sport), associate professor, Head of the Department of Choreography and Art Studies, Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Bobersky, 11, Kostiushka Str., Lviv, Ukraine,

Tetiana Tokar,

Lecturer, Head of the Department of Choreography and Art Studies, Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Bobersky, 11, Kostiushka Str., Lviv, Ukraine,

Alina Zhaylo,

Graduate student, Head of the Department of Choreography and Art Studies, Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Bobersky, 11, Kostiushka Str., Lviv, Ukraine

TECHNICAL TRAINING CONTROL OF SPORTSMEN'S IN BALLROOM DANCES

The results of study of features of sporting activity in ballroom dance are presented in the article. The issues of control of technical training of dance couples are considered. The aim is to analyse the modern state of issue of control of technical training of sportsmen's in ballroom dance. The group of theoretical and empiric methods was used in the study. Pedagogical supervision of 24 training sessions were conducted, of which 14 – in Latin American and 10 – in European programs in 6 clubs of sporting (ballroom) dances of Lviv, with pairs by age 12-13. A survey of 10 choreographers and 6 judges of the Highest National Category in dance sports showed that high achievements in ballroom dancing at the present stage is impossible without objective control over the physical, technical and functional training of dance couples without physiological mechanisms and patterns of control of motor actions of dancers, which requires the development of new approaches to the whole educational and training process. The conducted analysis of the dance move in Europe and Ukraine has shown that a single control system in ballroom dance, which would take into account the evaluation of dance techniques, is just being formed. It was found that the control of technical readiness in the performance of dances of both Latin American and European programs should take into account a large number of components: the relative position of body parts, the specifics of weight distribution of the sportsman, tempo-rhythmic characteristics of each dance, timeliness, balance. The results of the study complement some provisions of sportsmen's theory of training aged 12 - 13 years; they can be used in the practice of teachers-choreographers in ballroom dancing.

Keywords: control, technical training, sporting activity, sportsmen, ballroom dances.

Подано до редакції 20.01.2022