

5. International Fencing Federation. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://fie.org/>. Дата звернення: 28.12.2020.

6. Fencing. Qualification system – Games of the XXXII Olympiad – Tokyo 2020. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.pzszerem.pl/static/domain/files/others/136/136/13693_10._tokyo_2020_-_qualification_system_-_fencing_-_ang.pdf. Дата звернення: 28.12.2020.

7. Zadorozhna O., Pityn M., Hlukhov I., Stepanyuk S., Kharchenko-Baranetska L., Drobot K. Indicators of athletes' effectiveness as a basis of team tactical training in women epee fencing. Trends in Sport Sciences. 27(4): 191-202. DOI: 10.23829/TSS.2020.27.4-2

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ TRX В КОМПЛЕКСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ТАНЦЮРИСТІВ

Коваленко В. В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. В статті висвітлені особливості застосування TRX петель в комплексі загальної та спеціальної фізичної підготовки досвідчених спортсменів-танцюристів. Доведена ефективність застосування TRX петель щодо удосконалення координації рухів та силової витривалості спортсменів. Отримані результати стали підставою при розробці комплексу спеціальних вправ, адаптованих до особливостей спортивних танців.

Вступ. Спортивні танці – один із складних технічних ациклічних видів спорту. [1, 6]. В спортивних танцях постійно удосконалюється програма композицій за рахунок включення технічно-складних фігур, як в латинській, так і в європейських програмах. Фізичні та психологічні витрати організму спортсменів під час багатотурових танцювальних турнірів не менші ніж у представників інших видів спорту. Тому фізичній підготовці в спортивних танцях приділяють значну увагу [1, 3, 5, 6].

Традиційно в комплексі загальної та спеціальної фізичної підготовки спортсменів-танцюристів використовують різні вправи, спрямовані на розвиток сили, витривалості, координації рухів, розтягування. А високий рівень фізичної підготовленості дозволяє створити необхідні передумови для ефективної реалізації технічної підготовленості спортсменів-танцювальників, які змагаються в дуже складному, з точки зору координаційних, технічних та естетичних вимог, виді спорту [3, 5].

Останнім часом для загальної фізичної підготовки спортсмени, в тому числі і танцівники, використовують сучасні фітнес програми [6, 7]. Одним з перспективних методів покращення загальної фізичної підготовки спортсменів є використання TRX. Цей вид

спортивного обладнання успішно почали використовувати при тренуванні в різних видах спорту та для оздоровлення населення [2, 4, 8].

Разом з тим, питання використання TRX методики в спортивних танцях висвітлені недостатньо.

Метою дослідження стало обґрунтування доцільності використання вправ TRX для покращення рівня фізичної підготовленості спортсменів з урахуванням специфіки спортивних танців.

Для досягнення поставленої мети, були визначені наступні **завдання**:

- проаналізувати систему фізичної підготовки в спортивних танцях;
- визначити можливості та особливості використання TRX петель при підготовці спортсменів-танцювальників;
- перевірити ефективність застосування TRX петель в комплексі підготовки в спортивних танцях.

Методи дослідження: бібліосемантичний (при вивченні літературних джерел), спостереження, анкетування, системного аналізу при синтезі інформації, індукція при роботі над розділами дослідження, статистичний аналіз, дедукція при формуванні висновків. Було проведено обстеження 16 спортсменів віком від 18 до 23 років, які займаються спортивними танцями. Всіх спортсменів, які приймали участь в експерименті, було досліджено згідно програми дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення. Під час проведення дослідження встановлено, що методику занять за системою TRX можливо включати в комплекс фізичної підготовки спортсменів в спортивних танцях. Аналіз отриманих результатів свідчить, що за короткий термін (2 місяці) використання занять TRX, вдалося суттєво покращити показники загальної фізичної підготовки в групі досвідчених (А-В клас) спортсменів-танцюристів за важливими якостями: координація та силова витривалість. Проведене анкетування спортсменів та відвідувачів фітнес-залу свідчить про ефективність та комфортність запропонованого методу.

Подальші дослідження щодо можливості використання занять за системою TRX мають бути спрямовані на розробку комплексу вправ, з урахуванням спеціалізації спортсменів (латинська або європейська програма), статі та індивідуальних фізіологічних особливостей кожного спортсмена.

Висновки. Одержані результати підтвердили актуальність дослідження, а їх впровадження довело ефективність. Реалізовані мета та завдання дослідження дають можливість зробити наступні висновки:

1. З'ясовано, на підставі вивчення наукових джерел, що система фізичної підготовки спортсменів-танцювальників потребує розробки спеціальних комплексів, з урахуванням специфіки спортивних танців.

2. Обґрунтовано можливість використання занять TRX в тренувальному процесі спортсменів-танцювальників з метою покращення загальної та спеціальної фізичної підготовки.

3. Доведено, що використання занять TRX в комплексі фізичної підготовки спортсменів сприяє удосконаленню координації рухів та силової витривалості танцювальників.

Список використаної літератури

1. Артем'єва Г.П., Лисенко А.О. Вдосконалення спортивної майстерності в танцювальному спорті. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків: ХДАФК. 2014; 3:13-18.

2. Демідова О., Лашина Ю. Вплив занять фітнесом з використанням обладнання TRX на фізичний стан жінок першого зрілого віку. Спортивний вісник Придніпров'я . 2017; 3: 33-36.

3. Калужна О. М. Порівняльна ефективність різних за методичною спрямованістю програм фізичної підготовки спортсменів на етапі попередньої базової підготовки у спортивних танцях. Спортивна наука України [Інтернет]. 2013;5: 38–45. – Доступно на : <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/169>

4. Кокарев Б.В., Щербій С.А., Данильченко С.І., Шеховцова К.В. Обґрунтування ефективності використання методики Табата на заняттях з фізичного виховання студентів ВНЗ. Вісник Запорізького національного університету.2017;1:49-56.

5. Монахова Е.Г. Особенности физической подготовки спортсменов-танцоров. Преподаватель XXI век . 2017; 2-1: 16-18.

6. Соронович І, Хом'яченко О, Веселкіна С. Підвищення ефективності фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів у спортивних танцях шляхом поєднання класичних підходів та інноваційних тенденцій тренування. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019; 2: 13-19.

7. Терехова М. А., Чикалова Г.А., Колесников С.Б. Повышение физической подготовленности танцоров 16–18 лет посредством системы пилатес. Современные проблемы науки и образования. 2015;1: 27-31.

8. Шипунова Д. Н., Тимохина Н. В. Польза функциональных тренировок на петлях TRX [Інтернет]. Наука-2020. 2018; 1(17). Доступно на URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/polza-funktsionalnyh-trenirovok-na-petlyah-trx2016;4: 16-20>.