

обеспечивающие создание и развитие культурной практики подготовки спортсменов, это порождение нового (идей развития вида, методик, технологий), которые следует отнести к деятельности производства. Кроме того, это деятельность воспроизводства (обучение тренерских кадров, распространение методик спортивной тренировки, поддержание существующих традиций, обеспечивающих преемственность в развитии спорта). Наконец, это процессы выведения из употребления устаревших методик тренировки, образцов спортивной формы и инвентаря и т.п. По сути, это работа утилизации или «захоронения» отживших форм и видов деятельности, тормозящих дальнейшее развитие вида спорта [5, с. 20]. Соорганизация указанных и иных сферных процессов, включая организацию, руководство и управление, а также образование кадров для работы в тех или иных видах спорта и становление их профессионализма ведут к тому, что задействованные в них специалисты способны не только быть исполнителями решений руководства, но и обладать качествами для занятия подлинно деятельной, творческой позиции, а также результативно сотрудничать с различными представителями своей отрасли, выявлять при этом существующие проблемы, организовывать получение и использование недостающего знания, которое необходимо для развития вида спорта. «Сферу спорта» можно представить как коллективную мыследеятельность, обеспечивающую связывание оргуправленческой и экономической деятельности, спортивной науки и образования тренеров, взаимосвязь различных уровней спортивной подготовки. «Отрасль спорта» - это большая система, устроенная с учетом обеспечения всех необходимых сферных процессов. Целостность такой системы обеспечивается сильными внутренними связями и взаимной потребностью образующих эту систему компонентов. Так, отрасль нуждается в стабильных и достаточных источниках финансирования. Но их невозможно получить без зрелищности спортивного действия, наличия современных спортивных сооружений, высококлассных спортсменов и связи с телевидением. В свою очередь процесс подготовки высококлассных спортсменов не может быть обеспечен без привлечения представителей спортивной науки, наличия высоко квалифицированных и хорошо оплачиваемых тренеров и т.п. [5, с. 20].

К сожалению, за последнее десятилетие можно выделить не так много диссертационных работ, выполненных в Украине, которые посвящены решению проблем совершенствования организационных основ развития спорта. Хотя и те исследования, которые были проведены в последние годы, посвящены не созданию новых организационных форм совершенствования развития спорта, в том числе с использованием достижений теории менеджмента, но оптимизации функционирования уже существующих, не всегда эффективных в новых условиях, государственных и общественных структур. И лишь немногие работы носят подлинно новаторский характер, системно охватывая проблему реформы спорта высших достижений в современной Украине, например, обосновывая метод управления проектами как новое, важное направление спортивного менеджмента [6].

#### **ВЫВОДЫ И ПЕРСПЕКТИВА ДАЛЬНЕЙШИХ ИССЛЕДОВАНИЙ**

1. Изучение результатов научных исследований свидетельствует о застое в области совершенствования организационных условий построения системы подготовки спортсменов в период, прошедший после распада СССР, что вызывает определенную тревогу, ведь практически использован ресурс научных и методических знаний, обеспечивавших построение и эффективное функционирование советской системы подготовки спортсменов.

2. Ситуацию, сложившуюся в Украине в области спорта, после обретения страной государственной независимости отличает упадок в стране научных исследований и отсутствие повсеместного совершенствования практической деятельности в области экономики, организации, руководства и управления всеми уровнями спорта, включая его региональное устройство. Хотя уже в 1970-1980-е годы было показано, что экстенсивные способы развития (для спорта это означает больше финансовых средств, спортивных сооружений, тренерских кадров, занимающихся и т.п.) себя исчерпали.

3. Исследования в области спортивного менеджмента должны быть направлены на всяческую поддержку спортивной деятельности, включая подготовку тренеров в части менеджмента. Ведь спортивная деятельность по праву рассматривается, как целенаправленная, рациональная активность спортсмена, тесно сотрудничающего не только с тренером, но и с другими участниками процесса спортивной тренировки, обеспечивающая создание и реализацию индивидуальных программ подготовки спортсмена, достижение им запланированного высокого спортивного результата.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Городинська І. В. Сфера фізичної культури та спорту в умовах ринкових відносин: термінологічний апарат / І. В. Городинська, С. І. Степанюк, Р. О. Проць // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. – 2013. – Випуск 7 (33). – Т. 1 (А-М). – С. 186–191.
2. Мусакаев М. Б. Системный подход в управлении в управлении физкультурно-спортивной деятельностью / М. Б. Мусакаев, В. Г. Камалетдинов // Теория и практика физической культуры. – М., 2011. - № 11. - С. 19-23.
3. Никкель В. Эксперимент в действии // Советский спорт. – 1973, 21 авг.
4. Приходько В. В. О проблемах развития спорта в Украине / В. В. Приходько // Теорія і практика фізичного виховання. Наук.-метод. журнал. – Донецьк, 2001. - № 1-2. - С. 91-94.
5. Приходько В. В. Спорт как отрасль и сфера (Обоснование необходимости научных исследований по проблеме) / В. В. Приходько, С. Н. Горбань // Теория и практика физической культуры. – М., 1996. - № 6. – С. 18-20.
6. Приходько В. В. Управління проектами як новий напрямок спортивного менеджменту в Україні / В. В. Приходько // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2009. - № 2-3. – С. 11-13.
7. [http://dic.academic.ru/Фигурное\\_катание](http://dic.academic.ru/Фигурное_катание).
8. <http://olympics.ru/vancouver-2010/closed>.
9. [http://ru.wikipedia.org/wiki...ГДР\\_по\\_фигурному\\_катанию](http://ru.wikipedia.org/wiki...ГДР_по_фигурному_катанию).

**Хом'яченко О.О.**

**Національний університет фізичного виховання і спорту України**

## ЗНАЧЕННЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОЇ РОЗМИНКИ В СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ

Історія розвитку спортивних танців в тому вигляді, в якому ми їх знаємо сьогодні - нетривала, трохи більше століття. За цей час зі сфери мистецтва вони перейшли в сферу спорту, зберігши при цьому свої «рідні» риси. Ось чому сучасний бальний танець – це синтез мистецтва і спорту. З кожним роком спортивний танець набирає все більше і більше популярності, це зумовлює появу великої кількості престижних змагань. Так як спортивний танець є достатньо новим видом спорту, багато напрямків вдосконалення змагальної діяльності не вивчено. При перегляді літературних джерел даного напрямку спортивної діяльності, було виявлено що ця тема є не розкритою. Хоча проблема є невеликою частиною системи підготовки спортсменів-танцівників, та вона має важливу роль у процесі змагальної діяльності, так як дає можливість в більшій мірі розкрити рівень підготовленості спортсмена. Спеціалісти галузі спортивних танців не приділяють значної уваги даній проблемі, не знаючи, що розминка сприяє оптимізації передстартового стану спортсмена, забезпечує прискорення процесів впрацювання, підвищує фізичну працездатність, це все дає можливість підготувати організм до запланованої роботи. Розглянувши всі проблеми дана тема є актуальною.

**Ключові слова:** спортивний танець, розминка, змагальна діяльність, спортсмени-танцівники, функціональні системи організму.

**Хомяченко О.А. Значение и особенности предсоревновательной разминки в спортивных танцах.** История развития спортивных танцев в том виде, в каком мы их знаем сегодня - непродолжительная, не более века. За это время из сферы искусства они перешли в сферу спорта, сохранив при этом свои «родные» черты. Вот почему современный бальный танец - это синтез искусства и спорта. С каждым годом спортивный танец набирает все больше и больше популярности, это приводит к появлению большого количества престижных соревнований. Так как спортивный танец является достаточно новым видом спорта, многие направления совершенствования соревновательной деятельности не изучено. При просмотре литературных источников данного направления спортивной деятельности, было обнаружено, что эта тема остается не раскрытой. Хотя проблема является небольшой частью системы подготовки спортсменов-танцоров, но она играет важную роль в процессе соревновательной деятельности, так как дает возможность в большей степени раскрыть уровень подготовленности спортсмена. Специалисты отрасли спортивных танцев не уделяют значительное внимание данной проблеме, не зная, что разминка способствует оптимизации предстартового состояния спортсмена, обеспечивает ускорение процессов вработывания, повышает физическую работоспособность, это все дает возможность подготовить организм к запланированной работе. Рассмотрев все проблемы, данная тема является актуальной.

**Ключевые слова:** спортивный танец, разминка, соревновательная деятельность, спортсмены-танцовщики, функциональные системы организма.

**Khomiachenko Olesia. Value and specifics before competition warm-up in dance sport.** The history of dance sport in the form in which we know them today - is short, a little over a century. During this time, the area of art they moved into the area of sport, while retaining their "native" features. That is why modern ballroom dance – a synthesis of art and sport. Every year dances port gaining more and more popularity, it causes the appearance of a large number of prestigious competitions. Since dance sport is relatively new kind of sport, many directions of improving the competitive activities has not been studied. While reviewing the literature of this direction of sports activity, it was found that the subject is not disclosed. Although the problem is a small part of the system of training athletes-dancers, and it has an important role in competitive activities, as it enables a greater extent reveal the level of preparedness of the athlete. Industry specialists dancing do not pay much attention to this problem, not knowing what warm up helps optimize the prelaunch condition athlete provides acceleration processes of adaptation, increases physical performance, it all makes it possible to prepare the body for the planned work. Having considered all the problems of the topic is relevant.

**Key words:** dance sport, warm-up, competitive activity, athletes-dancers, functional system.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Працездатність спортсменів, ефективність діяльності функціональних систем їх організму в змаганнях і при виконанні програм тренувальних занять у більшості визначається раціонально побудованою розминкою, під якою слід розуміти комплекс спеціально підібраних вправ і процедур, проведених перед основною руховою активністю з метою повноцінної підготовки організму до запланованої роботи, а також відразу після завершення основної частини роботи, щоб забезпечити ефективний перехід організму зі стану високої функціональної активності до стану спокою [6]. Змагальна діяльність в спортивних танцях характеризується високим психоемоційним напруженням у поєднанні з інтенсивним змагальним навантаженням, що передбачає не тільки підтримання високого темпу рухів, але й збереження їх високої точності при індивідуальних діях і взаємодії партнерів. Тому передзмагальна розминка в спортивних танцях повинна вирішувати 3 основні завдання: функціональне, рухове і емоційне. Функціональне завдання. Його рішення забезпечується прискоренням періоду впрацювання функцій дихання, кровообігу, крові, посиленням тканинного обміну, встановленням взаємозв'язку, узгодженості діяльності різних систем і механізмів, залучених в заплановану рухову діяльність. Рухове завдання вирішується за допомогою оптимізації роботи м'язів, їх взаємодії, посилення афферентної інформації з працюючих м'язів та її раціональною переробкою. Емоційне завдання. Його рішення пов'язане з психологічною підготовкою спортсмена до майбутньої роботи, формуванням позитивного емоційного настрою, мобілізацією спортсмена на реалізацію певних рухових дій.[2]

Вирішення цих завдань, за допомогою розминки, може призвести до покращення результатів змагальної діяльності спортсменів-танцюристів, так як вона сприяє оптимізації та регуляції передстартового стану. Від якості розминки та характеру передстартового стану залежать швидкість та ефективність впрацювання на початку роботи, а також наявність та відсутність «мертвої точки». Ці процеси визначають, в свою чергу, ступінь прояву та тривалість стійкого стану, від якого залежить початок

та глибина розвитку втоми [5]. Численними дослідженнями встановлено, що розминка приводить до істотного збільшення спортивних результатів у різних видах спорту. Залежно від характеру розминки і специфіки виду спорту це збільшення може скласти від 1-2 до 7% і більше [3]. Розминка є обов'язковим компонентом раціонально організованого процесу підготовки до змагань спортсмена. Відсутність або недостатня розминка перед тренувальною та змагальною роботою не тільки негативно позначається на працездатності, але й істотно підвищує ймовірність м'язових травм. Розминка готує не тільки м'язи, але і серце, легені і зв'язки.[4] Небезпечним є відсутність розминки для роботи серця. Справа в тому, що адаптація коронарного кровотоку до інтенсивного фізичного навантаження не є миттєвою. Інтенсивна робота без попередньої розминки навіть у добре підготовлених спортсменів зі здоровим серцем може призвести до ішемії міокарда.[6]

**Мета дослідження:** ознайомитися з особливостями передзмагальної розминки та її значенням для спортсменів та спеціалістів в спортивних танцях.

**Методи дослідження:**

- теоретичний аналіз (порівняльно-зіставний, ретроспективний, моделювання);
- діагностичні методи (тестування, метод експертних оцінок);
- вивчення і узагальнення передового та інноваційного досвіду.

**Результати дослідження:**

Розглядаючи структуру змагальної діяльності в спортивних танцях ми можемо побачити, що спортсменам-танцюристам доводиться виконувати танцювальну програму декілька разів за 1 змагальний день. Відповідно в силу розкладу змагань спортсменам танцівникам необхідно виконувати розминку перед кожним туром. Давно відомо, що повторна робота після короткого періоду відпочинку супроводжується більш економним витрачанням енергії, меншим збільшенням лактату, підвищенням працездатності. Розминка як би замінює початкову фазу м'язової діяльності, коли переважає анаеробний ресинтез АТФ, має місце часткове роз'єднання дихання і фосфорилування.[6] Не приділяючи значної уваги цьому явищу, спеціалісти в спортивних танцях не розуміють чому спортсмен за 1 тур змагальної діяльності не може повністю розкрити рівень своєї підготовленості. Знаючи особливості процесу адаптації організму до фізичних навантажень, можна виявити, що при відсутності розминки 1 тур зазвичай відповідає функціональному стану впрацювання, коли б мав відповідати стійкому стану. Підвищення температури крові і м'язів під впливом розминки сприяє збільшенню ефективності рухової діяльності завдяки більш швидкому розслабленню і скороченню м'язів, підвищенню всередині міжм'язової координації, підвищеного використання кисню, що міститься в гемоглобіні і міоглобіні, прискоренню обмінних процесів, уповільнює розвиток стомлення і прискорює відновні процеси. Підвищення температури м'язів сприяє збільшенню тканинного метаболізму. Збільшується кровоток, що призводить до більш інтенсивного транспорту кисню і ферментів і, природно, збільшенню швидкості метаболізму. Встановлено, що підвищення температури на 10' призводить до підвищення хімічної активності клітин та інтенсивності метаболізму в 2-3 рази. В'язкість розігрітих м'язів і сполучних тканин зменшується, еластичність зростає. В результаті це призводить до більш швидкого впрацювання, підвищенню рівня прояву всіх рухових якостей і працездатності в цілому, прискоренню відновних реакцій.[8]

Підводячи підсумок раніше сказаного ми можемо побачити, що розминка дає велику перевагу для функціональних систем організму. Але враховуючи те що спортивний танець – це синтез мистецтва і спорту, важливого значення набуває психологічна і емоціональна сфера. Для оптимального виконання змагальної програми спортсмену-танцівнику необхідно підготувати себе і на психологічному рівні. Так як і в будь-якому спорті велику роль грають емоції, які представляють собою особисте відношення людини до навколишнього середовища і до самого себе, воно визначається його потребами і мотиваціями. Значення емоцій в поведінці впливає на діяльність всіх систем організму. Емоції яскраво проявляються в передстартовому стані, а також під час спортивної боротьби, вони є важливим компонентом в процесі тактичного мислення [5].

Під час передстартової розминки в спортивних танцях потрібна деяка концентрація, для того щоб відкинути всі зайві думки. Зосередження на розминці не дає думати спортсмену про що не будь інше, що може спровокувати стрес. Розминка сама по собі потребує повної концентрації на своєму тілі, так що мозок зосереджується на тому, що спортсмен може контролювати. Це зменшує рівень стресу та втримує свідомість танцівника в повному контакті з усіма частинами тіла [4]. Вплив розминки буде оптимальним тільки в тому випадку, якщо вона забезпечує повноцінне розігрівання організму, а також включає рухові дії, що відповідають майбутній роботі не тільки з координаційної структури, але і за характером діяльності забезпечувальних систем. Тому в спортивній практиці розминка складається з двох частин - загальної та спеціальної. Вплив загальної частини розминки проявляється у місцевому розігріванні м'язів, швидкості протікання в них біохімічних реакцій, збільшенні периферичного кровообігу, розтягуванні м'язів і зв'язок. Підвищуються скоротливі здатності м'язів, збільшується амплітуда рухів, ефективність енергопостачання м'язової діяльності, зменшується небезпека травм, активізується діяльність симпатoadреналової системи, яка пристосовує організм до майбутньої роботи, мобілізуючи запаси глікогену, активізуючи діяльність серця, легенів, судин і крові. Наприкінці першої частини розминки необхідно забезпечити активне і пасивне розтягування м'язів і зв'язок, яке не тільки забезпечує високу амплітуду рухів в спеціальній частині розминки, але і служить ефективним засобом профілактики травм.

Спеціальна частина розминки повинна підготувати функціональну систему (Анохін, 1975), безпосередньо забезпечує ефективне виконання конкретних рухових дій в режимі обумовленої програмою змагальної діяльності або тренувальною заняття. У цій частині здійснюється настройка умовно-рефлекторних зв'язків, що сприяють реалізації ефективних варіантів спортивної техніки, активізується до необхідного рівня діяльність системи енергозабезпечення, забезпечується оптимальний рівень психологічної активності. Застосування спеціально-підготовчих вправ, максимально наближених за структурою і дією на організм спортсмена до майбутньої тренувальної або змагальної діяльності, забезпечує оптимальну дію центральних і периферичних ланок рухового апарату, а також активізацію вегетативних функцій, які є провідними в майбутньої рухової діяльності [6]. Умовно спеціальну частину розминки в спортивних танцях можна розподілити на три відділи: «спортивний танець: соло», «спортивний танець: танцюємо разом» та «спортивний танець – 90%».[7] Характеризуючи перший відділ –

можна сказати що це виконання партнерами основних фігур танцювальної програми, де кожен має витримати стійку танцювальну позицію та технічні аспекти кожного руху самостійно, виконавши основні фігури відбувається перехід до цілісних композицій кожного танцю, з усіма притаманними їм характеристиками. Другий відділ – це частина розминки коли спортсмени танцюють разом, виконуючи спочатку основні фігури змагальних дій, а потім всю хореографічну композицію. При цьому необхідно щоб спортсмени свідомо слідували за чітким виконанням техніки та дотримувалися правильності танцювальної позиції. А третій – це частина розминки коли партнер з партнеркою виконують цілісні композиції або її складові з інтенсивністю 90-95% від запланованої змагальної. Заключний, третій, поряд з підготовкою рухового апарату сприяє збудливості нервової системи в суворій відповідності до вимог майбутньої діяльності. Відсутність третього розділу неминуче знижує ефект розминки. Спортсмени високого класу, що спеціалізуються в різних видах спорту, на розминку зазвичай відводять від 30 до 60 хв. Відмінності в тривалості розминки визначаються специфікою виду спорту, погодними умовами, індивідуальними особливостями спортсмена, інтенсивністю розминки. У міру набуття змагального і тренувального досвіду для кожного спортсмена підбирається персональний варіант розминки, в найбільшій мірі відповідає його індивідуальним особливостям і специфіці майбутньої роботи [6]. В спортивних танцях розминка може повторюватися декілька разів, провідні танцівники міжнародного класу на першу розминку відводять, як правило від 30 до 60 хвилин. На другу та третю – від 10 до 15 хвилин [4]. Закінчення розминки спортсмени зазвичай намагаються максимально наблизити до початку основного старту, щоб зберегти ефект післядії, що полягає у підготовці основних функціональних систем організму до роботи. Ефективність розминки у вирішальній мірі залежить від її відповідності характеру наступної діяльності, рівню підготовленості та кваліфікації спортсмена, його функціональному стану і т.п. Слід враховувати, що ніякими пасивними процедурами (масаж, душ, ванна, сауна), що передбачають підвищення температури тіла, розігрівання м'язів, неможливо досягти того ефекту, який досягається раціонально побудованої активної розминкою (Бест, Гарретт, 2002).

У практиці склалася цілком ефективна методика послідовного розігрівання різних м'язових груп, спочатку виконуються вправи для м'язів рук і верхнього плечового поясу, потім для м'язів тулуба і на закінчення - м'язів тазової області, стегна, гомілки і стопи. Можливе застосування кругового методу, коли комплекс з 6-8 вправ (8-12 повторень кожне), які впливають на різні м'язові групи, повторюється 3-4 рази. Вправи, спрямовані на розтягування м'язів і сполучної тканини, не слід виконувати на початку розминки, без попереднього розігрівання. Раціональніше буде їх виконання наприкінці загальної частини розминки. Вправи з великою амплітудою рухів слід виконувати тільки після розігрівання: чим складніше в координаційному відношенні тренувальна і змагальна діяльність конкретного виду спорту, тим тривалішим і різноманітнішим повинна бути спеціальна частина розминки [1]. За загальною структурою і змістом розминка перед змаганнями відповідає розминці, проведеної перед тренувальними заняттями. Однак специфічні особливості різних видів спорту пред'являють особливі вимоги до передзмагальної розминки. Наявність перерви, часто досить тривала, між закінченням розминки і змагальним стартом вимагає, щоб розминка була дещо більш тривалою. Якщо інтервал перевищує 30 хв., то можливе застосування додаткових спеціальних вправ, масажу і психологічних процедур. При великих інтервалах між стартами може виникнути необхідність у додатковій розминці. При тривалих паузах між стартами, що характерно для змагальної діяльності в спортивних танцях, підтримці температури тіла і стану нервово-м'язового апарату сприяють різні зігріваючі засоби та процедури - ручний масаж, теплові процедури, розтирання спеціальними мазями та ін. Додаткова розминка, планована при великому часовому проміжку між стартами (понад 1 год), зазвичай нетривала (10-15 хв.) і складається з загальної (розігрівальної) (4-6 хв.) та спеціальної (настроювальної) (6-10 хв.) частин. Інтенсивність вправ зазвичай не перевищує 70-80% планованої у змаганнях. Розминка після змагань і напружених занять дозволяє спортсменові швидше і більш ефективно перейти зі стану високої функціональної активності до стану спокою, сприяє інтенсифікації відновних реакцій в найближчому відновлювальному періоді, підвищує здатність до розслаблення, нормалізує емоційний стан. Тривалість такої розминки, підбір вправ, їх інтенсивність обумовлюються спрямованістю і величиною передувала навантаження.[6]

#### ВИСНОВКИ

Проаналізувавши значення передзмагальної розминки для спортсменів, ми чітко можемо побачити, що розминка має великий ефект та позитивний механізм дії на функціональні системи організму (підвищення температури тіла, активізація функцій центральної нервової системи, рухового апарату, серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, підготовлює організм до ефективного переходу до основної роботи). Все це дає поштовх для збільшення спортивних результатів під час виконання змагальної програми.

Передзмагальну розминку в спортивних танцях розділяють на дві частини: загальну та спеціальну, кожна з яких вирішує свої специфічні завдання. Вплив загальної частини розминки проявляється у місцевому розігріванні м'язів, швидкості протікання в них біохімічних реакцій, збільшенні периферичного кровообігу, збільшенні амплітуди рухів, розтягуванні м'язів і зв'язок. В свою чергу спеціальна частина розминки підготовлює функціональну систему, безпосередньо забезпечуючи ефективне виконання конкретних рухових дій в режимі обумовленої програмою змагальної діяльності.

Особливості передзмагальної розминки в спортивних танцях мають своєрідні риси. Це наявність перерви між повторним виконанням змагальної програми, тривалої чи короткої, це має значення для кількості проведення розминки та їхньої тривалості. Або наявність партнера, що в свою чергу вимагає спеціальних вправ для проведення розминки.

В загальному ефективність розминки залежить від рівня підготовленості та кваліфікації спортсмена, його функціонального та психологічного стану, специфіки майбутньої змагальної діяльності, але натомість раціонально побудована розминка надасть спортсмену підвищену працездатність, діяльність органів та систем організму, що дозволить в подальшому йому максимально показати рівень підготовленості під час виконання змагальної програми.

**ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.** Провести дослідження впливу передстартових станів на змагальну діяльність в спортивному танці. Розробити методи та засоби регулювання передстартових станів для спортсменів-танцівників.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. De Brun-Prevost P. The effect of various warming-up intensities and durations during shorts maximal anaerobic exercise / P. De Brun-Prevost, R. Lefebvre // Eur. J. Appl. Physiol. Occupat. Physiol. – 1980. – Vol. 43. – P. 101- 107.
2. Issurin V. B. Block Periodization: breakthrough in sports training / V. B. Issurin; ed. M. Yessis. – Michigan: Ultimate athlete concepts, 2008. – P.134-138.
3. Jack H. Wilmore, David L. Costill. Physiology of Sport and Exercise. – [3rd ed.]. Champaign: Human Kinetics, 2005. – 726 p.
4. Maximiliaan Winkelhuis. Dance to your maximum. – Karstens, druk met communicatie, Leiden, Holiand, 2001. – P.193-198.
5. Земцова И.И. Спортивная физиология: учебное пособие для студентов вузов / И.И. Земцова. – К.: Олимпийская литература, 2010. – с. 124-127.
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте // Том IV – К: Олимпийская литература, 2004. – с. 336-340.
7. Римаптас Мотиюнас. Инновационная система динамического стереотипа танцора. – Электронная версия, 2012. – с.24-28.
8. Усольцева О. Боди-билдинг. Книга-тренер. – М.: Эксмо, 2013. – с.74-78.

**Шлихта С. В.**

**Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова**

### **ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ДОСЯГНЕНЬ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

*В даній статті розкриваються педагогічні умови забезпечення особистісних досягнень підлітків засобами фізичного виховання. З цією метою проаналізовано теоретичні і методичні основи для створення таких педагогічних умов розвитку особистості, які сприяли б зростанню особистісних досягнень підлітків у різних напрямках навчальної діяльності. У статті показано, що правильне застосування педагогічних умов даного дослідження впливає на сформованість у підлітків особистісних досягнень засобами фізичного виховання. Оскільки, зростання особистісних досягнень є важливою складовою, яка стимулює підлітка до подальшого самовдосконалення.*

**Ключові слова:** педагогічні умови, фізичне виховання, особистісні досягнення, підлітки, загальноосвітні навчальні заклади, засоби.

**С.В. Шлихта. Педагогические условия обеспечения личностных достижений подростков средствами физического воспитания.** В данной статье раскрываются педагогические условия обеспечения личностных достижений подростков средствами физического воспитания. С этой целью проанализированы теоретические и методические основы для создания таких педагогических условий развития личности, которые способствовали бы росту личностных достижений подростков в разных направлениях учебной деятельности. В статье показано, что правильное применение педагогических условий данного исследования влияет на сформированность у подростков личностных достижений средствами физического воспитания. Поскольку рост личностных достижений является важной составляющей, которая стимулирует подростка к дальнейшему самосовершенствованию.

**Ключевые слова:** педагогические условия, физическое воспитание, личностные достижения, подростки, общеобразовательные учебные заведения, средства.

**S.V. Shlikhta. Pedagogical conditions of providing personal achievements of teenagers means of physical education.** In this article the pedagogical conditions of providing personal achievements of teenagers means of physical education are revealed. For this purpose the theoretical and methodological bases for the creation of such pedagogical conditions of personal development that would increase personal achievements teenagers in various areas of educational activity are analyzed. The article shows that the proper application of pedagogical conditions of this study affects the formation of the teenager's personal achievements by means of physical education, since the growth of personal achievements is an important component that encourages teenager to further self-improvement. Under such conditions the teenager has clearly understand that high level of his personal achievements is an important precondition for the expansion of his capabilities in future life. The process of rising of personal achievements can not happen by itself, it occurs in some activity. In this regard, there is need of rational use of motor actions. A person may have a high level of physical ability and not have sufficient intelligence to reasonably and efficiently dispose of these abilities to perform the required work efficiently, without unnecessary energy consumption. Therefore there is a need for a combination of intellectual and motor activity in the providing of personal achievements teenagers which are based on their skills. Thus, we can state that the basis of individual skills and social experience gained in the work, scientific, moral, physical culture and mass activity and so on.

**Key words:** pedagogical conditions of, physical education, personal achievements, teenagers, secondary schools, means.

**Постановка проблеми.** Одним із головних завдань загальноосвітньої школи є створення належних умов для гармонійного розвитку кожної особистості, її творчої самореалізації. Майбутня трудова діяльність випускників загальноосвітніх шкіл ставить зростаючі вимоги до формування й удосконалення різноманітних фізичних здібностей учнів. Аналіз психолого-педагогічної літератури (Л. Нечипоренко, М. Зубалій, О. Остапенко та інші) з теми дослідження засвідчує, що однією з найбільш складних і значущих проблем при формуванні особистості є проблема формування особистісних досягнень підлітків засобами фізичного виховання тощо. Трудова і фізична діяльність стає дедалі більше пов'язаною з підвищенням інтенсивності інформаційних процесів, а це вимагає від особистості високого рівня інтелектуальної напруги, психічної та рухової працездатності, удосконалення власних здібностей.