

**ВПЛИВ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ НА ПРОЯВИ
МАЙСТЕРНОСТІ СПОРТСМЕНІВ-ТАНЦЮРИСТІВ ЛАТИНОАМЕРИКАНСЬКОЇ
ПРОГРАМИ***Соронович Ігор¹, Галай Ярослав²*

Опубліковано	Секція	УДК
30.12.2025	Фізична культура і спорт	796.853.26:796.015.132:612.766
DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.21792332		

Актуальність. Високий рівень престижності міжнародних турнірів зі спортивного танцю, специфічна структура функціонального забезпечення спеціальної працездатності та значний ступінь фізіологічного напруження змагальної діяльності зумовлюють необхідність пошуку нових шляхів удосконалення спеціальної майстерності спортсменів, насамперед шляхом оптимізації функціональної підтримки їхньої змагальної діяльності. Особливої актуальності ця проблема набуває у латиноамериканській програмі, де змагальна діяльність характеризується високою варіативністю темпу, ритму, координаційної структури рухів та інтенсивності фізичного навантаження, що висуває підвищені вимоги до функціонального забезпечення спеціальної працездатності. Водночас режими тренувальних навантажень, спрямовані на розвиток кінетики кардіореспіраторної системи та вдосконалення механізмів енергозабезпечення відповідно до специфіки змагальної діяльності, залишаються недостатньо науково обґрунтованими. У зв'язку з цим розроблено систему програмування спеціальної фізичної підготовки, яка включає вісім моделей тренувальних режимів функціональної спрямованості, інтегрованих у два взаємопов'язані модулі. Встановлено, що застосування запрограмованих режимів тренувальних навантажень забезпечило достовірне підвищення показників змагальної майстерності спортсменів основної групи порівняно з контрольною. Виявлено оптимізацію функціонального забезпечення спеціальної працездатності, що проявилася економізацією енергозабезпечення під час виконання півфінальної програми та підвищенням реалізації гліколітичного потенціалу у фіналі. Отримані результати свідчать про більш раціональний розподіл функціональних резервів відповідно до структури та динаміки змагальної діяльності. Впровадження спеціальних режимів тренувальних навантажень створило передумови для більш ефективної реалізації змагальної майстерності спортсменів-танцюристів.

Ключові слова: спортивні танці, латиноамериканська програма, функціональна підготовленість, майстерність спортсменів-танцюристів, енергозабезпечення.

¹кандидат наук фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри хореографічного мистецтва і танцювальних видів спорту, Національний університет фізичного виховання і спорту України, вул. Фізкультури 1, Київ, Україна, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7519-5322>, E-mail: isoronovych@uni-sport.edu.ua

²аспірант кафедри хореографічного мистецтва і танцювального спорту, Національний університет фізичного виховання і спорту України, вул. Фізкультури 1, Київ, Україна, ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-1630-0808>, E-mail: yagalay@uni-sport.edu.ua

Impact of Functionally Oriented Training on the Competitive Performance of Sport Dancers Specializing in the Latin American Program

Annotation. The high prestige of international sport dance competitions, the specific structure of the functional support of special performance capacity, and the considerable physiological demands of competitive activity necessitate the search for new approaches to improving dancers' competitive performance, primarily through optimizing the functional support of their competitive activity. This issue is particularly relevant in the Latin American program, where competitive performance is characterized by high variability in tempo, rhythm, movement coordination, and exercise intensity, imposing increased demands on the functional support of special performance capacity. At the same time, training load regimes aimed at improving cardiorespiratory response kinetics and optimizing energy supply mechanisms in accordance with the specific demands of competitive performance remain insufficiently substantiated.

Therefore, a specialized physical training programming system was developed, comprising eight models of functionally oriented training load regimes integrated into two interconnected modules. The implementation of these programmed training load regimes resulted in a statistically significant improvement in the competitive performance of athletes in the experimental group compared with the control group. Functional support of special performance capacity was optimized, as evidenced by improved energy efficiency during the semifinal performance and enhanced utilization of glycolytic capacity during the final round. These findings indicate a more rational allocation of functional reserves in accordance with the structure and dynamics of competitive performance. The implementation of specialized training load regimes created favorable conditions for a more effective realization of the competitive performance of sport dancers.

Keywords: sport dance, Latin American program, functional fitness, competitive performance of sport dancers, energy supply.

Вступ

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Сучасна змагальна діяльність спортсменів-танцюристів, які спеціалізуються в латиноамериканській програмі, характеризується високою технічною та координаційною складністю, значним психоемоційним напруженням, швидко-силовим характером роботи та постійною зміною темпу, ритму й інтенсивності фізичного навантаження [2]. Виконання самби, ча-ча-ча, румби, пасодобля та джайву потребує від спортсменів не лише високого рівня технічної, хореографічної й артистичної майстерності, а й здатності підтримувати якість виконання рухів в умовах прогресуючого розвитку втоми [3]. Перехід від відносно повільної та пластичної румби до високоінтенсивних режимів пасодобля і джайву супроводжується багаторазовими змінами режимів танцювання, що супроводжується значними коливаннями функціонального напруження кардіореспіраторної системи й нейром'язової регуляції [4, 5].

За таких умов виникає проблема забезпечення високого рівня спеціальної працездатності спортсменів протягом усього циклу змагальної діяльності. Незважаючи на зростання вимог до функціональної підготовленості танцюристів, існуючі підходи до програмування тренувальних навантажень переважно орієнтовані на розвиток окремих фізичних якостей і недостатньо враховують специфіку функціонального забезпечення змагальної діяльності в умовах змінних режимів роботи. Це обмежує можливості цілеспрямованого формування функціональних резервів, оптимізації механізмів енергозабезпечення та забезпечення стабільної реалізації змагальної майстерності спортсменів-танцюристів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз спеціальної літератури свідчить, що наявні наукові дослідження здебільшого розкривають загальні вимоги до фізичної підготовленості спортсменів-танцюристів або характеризують окремі показники їхньої

аеробної, анаеробної, силової та координаційної підготовленості [9, 14, 15]. Водночас недостатньо дослідженими залишаються закономірності функціонального забезпечення спеціальної працездатності саме в латиноамериканській програмі, зокрема реакції організму на послідовне виконання п'яти танців із різною темпоритмовою, координаційною та енергетичною структурою [3, 13].

Особливої уваги потребує визначення характеристик кінетики кардіореспіраторної системи і енергетичних реакцій, які відображають швидкість розгортання реакцій, їх рухливість, стійкість і здатність до компенсації втоми [1, 12]. На відміну від стандартної (європейської) програми, де функціональна працездатність значною мірою реалізується в умовах відносно стійкого аеробно-анаеробного режиму, латиноамериканська програма характеризується більш вираженою варіативністю інтенсивності, частими прискореннями, гальмуваннями, змінами амплітуди та ритму рухів [16]. За цих умов зростає роль анаеробного енергозабезпечення, що підвищує вимоги до його структурної організації та визначає необхідність раціонального використання гліколітичного резерву протягом виконання змагальної програми [8, 11]. Це ускладнює формування квазістійкого функціонального стану та підвищує значення здатності організму швидко перебудовувати реакції відповідно до поточних вимог змагальної діяльності.

Недостатній рівень спеціальної функціональної підготовленості може призводити до невідповідності між фізіологічною реакцією організму та структурою змагального навантаження. Наслідком цього є надмірне напруження кардіореспіраторної системи, передчасне залучення граничних механізмів аеробного й анаеробного енергозабезпечення, зниження швидкісно-силових можливостей, порушення координації, ритмічності й технічної точності рухів [6]. Особливо виразно ці зміни можуть проявлятися під час виконання заключних танців програми та у фінальних турах змагань [7].

Наукова проблема полягає у суперечності між високими специфічними вимогами змагальної діяльності в латиноамериканській програмі та недостатнім теоретико-методичним обґрунтуванням режимів тренувальних навантажень, які забезпечують цілеспрямований розвиток функціональних резервів спеціальної працездатності. Дотепер не повною мірою визначено параметри навантаження, що сприяють розвитку швидкої кінетики, рухливості та стійкості реакцій кардіореспіраторної системи; не систематизовано умови поєднання повторних і змінних режимів роботи; недостатньо обґрунтовано критерії дозування навантаження з урахуванням темпо-ритмової структури танців, глибини втоми та перебігу відновлювальних процесів.

Відсутність цілісної системи застосування спеціалізованих тренувальних режимів обмежує можливості індивідуалізації спеціальної фізичної підготовки, контролю функціонального стану та цілеспрямованого формування адаптаційних ефектів. Традиційне використання засобів розвитку сили, швидкості або витривалості без урахування специфічної структури реакцій організму не забезпечує повної відповідності фізичної підготовки характеру змагальної діяльності спортсменів-танцюристів латиноамериканської програми.

У зв'язку із цим актуальним є наукове обґрунтування режимів тренувальних навантажень і факторів, що визначають їх системне застосування у спеціальній фізичній підготовці спортсменів-танцюристів латиноамериканської програми. Йдеться про визначення спрямованості, інтенсивності, тривалості та послідовності навантажень, інтервалів відпочинку, глибини функціональної втоми, стану готовності організму до роботи та особливостей відновлення після навантаження.

Розв'язання цієї проблеми дасть змогу сформувати спеціалізовану систему фізичної підготовки, спрямовану на розвиток швидкості розгортання і стійкості функціональних реакцій, оптимізацію аеробного й анаеробного енергозабезпечення,

підвищення нейром'язової координації та збереження якості технічних дій в умовах зростаючого фізіологічного напруження. Практична значущість такого підходу полягає у створенні передумов для стабільної реалізації особистої та парної майстерності спортсменів-танцюристів протягом усіх турів змагань.

Одним із ключових механізмів реалізації спеціалізованої функціональної підготовки є формування цільових фізіологічних і функціональних станів, які створюють необхідні адаптаційні стимули для розвитку функціональних систем, що забезпечують спеціальну працездатність спортсменів-танцюристів [10]. Саме цю концепцію покладено в основу розроблення системи фізичної підготовки спортсменів-танцюристів, які спеціалізуються в латиноамериканській програмі, спрямованої на цілеспрямоване вдосконалення функціональних можливостей організму та підвищення ефективності змагальної діяльності.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Метою статті є теоретичне обґрунтування системи програмування режимів тренувальних навантажень функціональної спрямованості та систематизація факторів, що визначають їх ефективне застосування у спеціальній фізичній підготовці спортсменів-танцюристів, які спеціалізуються в латиноамериканській програмі.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати специфічні риси функціонального забезпечення спеціальної працездатності спортсменів-танцюристів латиноамериканської програми.
2. Розробити модулі тренувальних навантажень спрямованих на вдосконалення функціонального забезпечення спеціальної працездатності спортсменів-танцюристів латиноамериканської програми.
3. Обґрунтувати і експериментально перевірити програму тренувальних занять функціональної спрямованості спортсменів-танцюристів латиноамериканської програми.

Методи

Аналіз спеціальної літератури. Використали науко-метричні бази Scopus, Web of Science Core Collection, NCBI і Google Scholar.

Експертне оцінювання (за критеріями суддівства) під час симуляції латиноамериканської змагальної програми проводили з урахуванням дотримання темпу й основного ритму самби, ча-ча-ча, румби, пасодобля та джайву. Визначали музикальність і ритмічна інтерпретація, якість руху, техніка виконання, партн

Рівень концентрації лактату крові визначили за допомогою метаболіметра Biosen⁺ на 3 і 5 хвилині після півфіналу і фіналу. Реєструвався більший показник.

Методи математичної статистики. Статистичний аналіз експериментальних даних здійснювали із застосуванням методів непараметричної статистики. Порівняння незалежних вибірок (основної та контрольної груп) виконували за допомогою U-критерію Манна-Уїтні.

Матеріал. В експерименті взяли участь 14 кваліфікованих пар спортсменів-танцюристів, які спеціалізуються в латиноамериканській програмі спортивних танців. Пари сформували основну і контрольну групи. Кількість пар в кожній групі – 7. Ефективність розробленої методики оцінювали за результатами комплексної експертної оцінки змагальної діяльності відповідно до чинних правил суддівства спортивних танців. Функціональне забезпечення спеціальної працездатності визначали за динамікою концентрації лактату крові. Забір капілярної крові здійснювали на 3-й та 5-й хвилинах відновлювального періоду між симуляцією півфіналу (SF) і фіналу (F), а також після завершення виконання фінальної програми латиноамериканських танців. Такий підхід дозволив оцінити особливості перебігу анаеробних метаболічних процесів та ефективність відновлення спортсменів в умовах моделювання змагальної діяльності.

Результати

Режими тренувальних навантажень, що спрямовані розвиток стійкості кінетики функціонального забезпечення спеціальної працездатності спортсменів-танцюристів, які спеціалізуються в латиноамериканській програмі. Програму спеціальної фізичної підготовки спортсменів-танцюристів латиноамериканської програми побудовано за модульним принципом відповідно до закономірностей формування функціонального забезпечення спеціальної працездатності. Її метою було цілеспрямоване вдосконалення кінетики кардіореспіраторної відповіді, енергозабезпечення, нейродинамічних механізмів та функціональних можливостей опорно-рухового апарату.

Програма складалася з двох взаємопов'язаних модулів. Застосування кожного з модулів ставило на мету досягти певних кумулятивних ефектів. Режими тренувальних навантажень (РТН) і змістовні модулі програми, представлено в таблиці 1.

Таблиця 1**Режими тренувальних навантажень (РТН), спрямовані на розвиток функціонального забезпечення спеціальної працездатності**

Модель	Функціональна спрямованість	Фізіологічні стимули стійкості кінетики
Модуль I		
РТН-1	швидка кінетика КРС (швидкість розгортання реакцій)	нейрогенний стимул
РТН-2	алактатна потужність	нейрогенний + гострий гіпоксичний стимул
РТН-3	аеробний і анаеробний гліколіз (ємність)	гіпоксичний і ацидемічний стимул
РТН-4	реактивність КРС	комбінація стимулів в режимі фартлек
Модуль II		
РТН-5	баланс, координація	нейрогенний стимул
РТН-6	рухливість кардіореспіраторної системи в умовах розвитку втоми	нейрогенний стимул, помірний лактат-ацидоз
РТН-7	функціональна стійкість	гіперкапічний стимул, помірний лактат-ацидоз
РТН-8	функціональна стійкість в умовах змінних режимів роботи	нейрогенний стимул, гіперкапічний стимул, помірний лактат-ацидоз

Модуль I сприяв формуванню функціональних резервів спрямованих на формування енергетичного фундаменту і підвищення рівня кумуляції функцій. Модуль II сприяв інтеграції функцій, формуванню структури функціонального забезпечення кінетики кардіореспіраторної системи і енергозабезпечення під час виконання латиноамериканської програми.

Модуль I включав режими тренувальних навантажень, спрямовані на розвиток кінетики кардіореспіраторної системи та механізмів аеробного й анаеробного енергозабезпечення. Модуль II об'єднував спеціалізовані засоби розвитку координації, швидкісних якостей, балансу, нейродинамічних властивостей і функціональної стійкості опорно-рухового апарату. Модулі інтегрували у структуру оперативного та поточного управління тренувальним процесом і застосовували відповідно до функціонального стану спортсменів та завдань підготовки.

Програмне застосування моделей РТН модулів I і II забезпечувало послідовне формування функціональних резервів спортсменів-танцюристів. На рівні оперативного

управління моделі використовували як додаткові тренувальні заняття функціональної спрямованості перед спеціальними танцювальними тренуваннями, що забезпечувало кумуляцію тренувальних ефектів у межах денного циклу. На рівні поточного управління здійснювали контроль проявів втоми та корекцію навантажень відповідно до сучасних принципів побудови мікроциклів. При появі ознак хронічної втоми застосовували відновлювальні мікроцикли. Такий підхід дозволив підтримувати високу чутливість кардіореспіраторної системи, енергозабезпечення та нейродинамічних механізмів до тренувальних впливів і забезпечити розвиток стійкості кінетики функціонального забезпечення спеціальної працездатності. На рівні оперативного управління тренувальними навантаженнями моделі тренувальних занять 1 – 8 були застосовані в якості цілісних структур денного циклу підготовки, які включали два тренувальні заняття перше – додаткове, певної функціональної спрямованості, друге спеціальне, присвячене танцювальному вдосконаленню. «Дозу – ефект» тренувального навантаження формували на основі кумуляції тренувальних ефектів першого і другого заняття. Це надало змогу сформувати спеціалізовано функціональну спрямованість денного циклу тренування і забезпечити необхідну ступінь впливу навантаження на адаптаційні (тренувальні) ефекти. На рівні поточного управління особливу увагу приділено контролю ефектів тренувальних занять відповідно раціональної побудови мікроциклів і умов формування кумулятивних ефектів тренувальних занять в мікроциклах. Це принцип широко представлено в сучасній теорії спорту [16]. Мова йде про відповідний контроль і відповідні критеріїв втоми, хронічної втоми і перевтоми, які визначають наслідки впливу навантаження, можливості продовження чи корекції навантажень в певних мікро і мезоструктурах тренувального процесу. При визначенні зовнішніх ознак хронічної втоми проведено поточно корекцію тренувального процесу за рахунок застосування відновлювальних мікроциклів.

Все це дозволило підтримувати певну чутливість кардіореспіраторної системи і енергозабезпечення до запропонованих засобів, що сприяло розвитку стійкої кінетики в якості потенційного резерву функції і спроможності до її реакції в умовах спеціальної інтенсифікації тренувального процесу відповідно цільових настанов розвитку функціонального забезпечення змагальної діяльності в латиноамериканській програмі. Все знайшло відображення у збільшенні специфічних проявів стійкості притаманних змінним режимам змагальної діяльності спортсменів-танцюристів у латиноамериканській програмі змагань зі спортивних танців.

Результати застосування експериментальної програми. Оцінки симуляції змагальної діяльності. Результати статистичного аналізу порівняння показників контрольної та основної груп наведено в таблиці 2. До початку експерименту статистично значущих відмінностей між контрольною та основною групами за середніми суддівськими оцінками самби, ча-ча-ча, румби, пасодобля і джайву не встановлено ($p > 0,05$), що свідчить про однорідність груп за вихідним рівнем танцювальної майстерності.

Після завершення експерименту показники основної групи перевищували результати контрольної групи в усіх танцях стандартної європейської програми. Статистично значущі відмінності встановлено в Ча-ча-ча ($U=7,0$; $p=0,028$), Румба ($U=5,5$; $p=0,017$), пасодобль ($U=0$; $p=0,002$) та джайв ($U=0$; $p=0,002$). У самбі відмінності між групами не досягли статистично значущого рівня ($U=11,5$; $p=0,108$). Найбільш виражену перевагу основної групи виявлено у пасодоблі та джайві, де значення рангово-бісеріальної кореляції становило $r=1,00$, що відповідає дуже великому ефекту експериментальної програми.

Таблиця 2

Показники майстерності спортсменів-танцюристів латиноамериканської програми до і після експериментальної програми фізичної підготовки

Танець	Контрольна група, $M \pm SD$	Основна група, $M \pm SD$	U	p
До експерименту				
Самба	$5,77 \pm 0,41$	$6,13 \pm 0,47$	14,5	0,221
Ча-ча-ча	$5,39 \pm 0,52$	$5,64 \pm 0,19$	16,0	0,303
Румба	$5,67 \pm 0,34$	$5,90 \pm 0,22$	14,5	0,218
Пасодобль	$5,39 \pm 0,40$	$5,61 \pm 0,24$	15,5	0,272
Джайв	$5,26 \pm 0,40$	$5,44 \pm 0,29$	20,5	0,645
Після експерименту				
Самба	$7,61 \pm 0,34$	$7,97 \pm 0,39$	11,5	0,108
Ча-ча-ча	$7,10 \pm 0,46$	$7,63 \pm 0,18$	7,0	0,028*
Румба	$7,36 \pm 0,42$	$7,87 \pm 0,17$	5,5	0,017*
Пасодобль	$5,94 \pm 0,15$	$7,64 \pm 0,22$	0,0	0,002*
Джайв	$6,64 \pm 0,24$	$7,66 \pm 0,22$	0,0	0,002*

Примітка. * – відмінності основної групи до і після експерименту статистично значущі $p < 0,01$

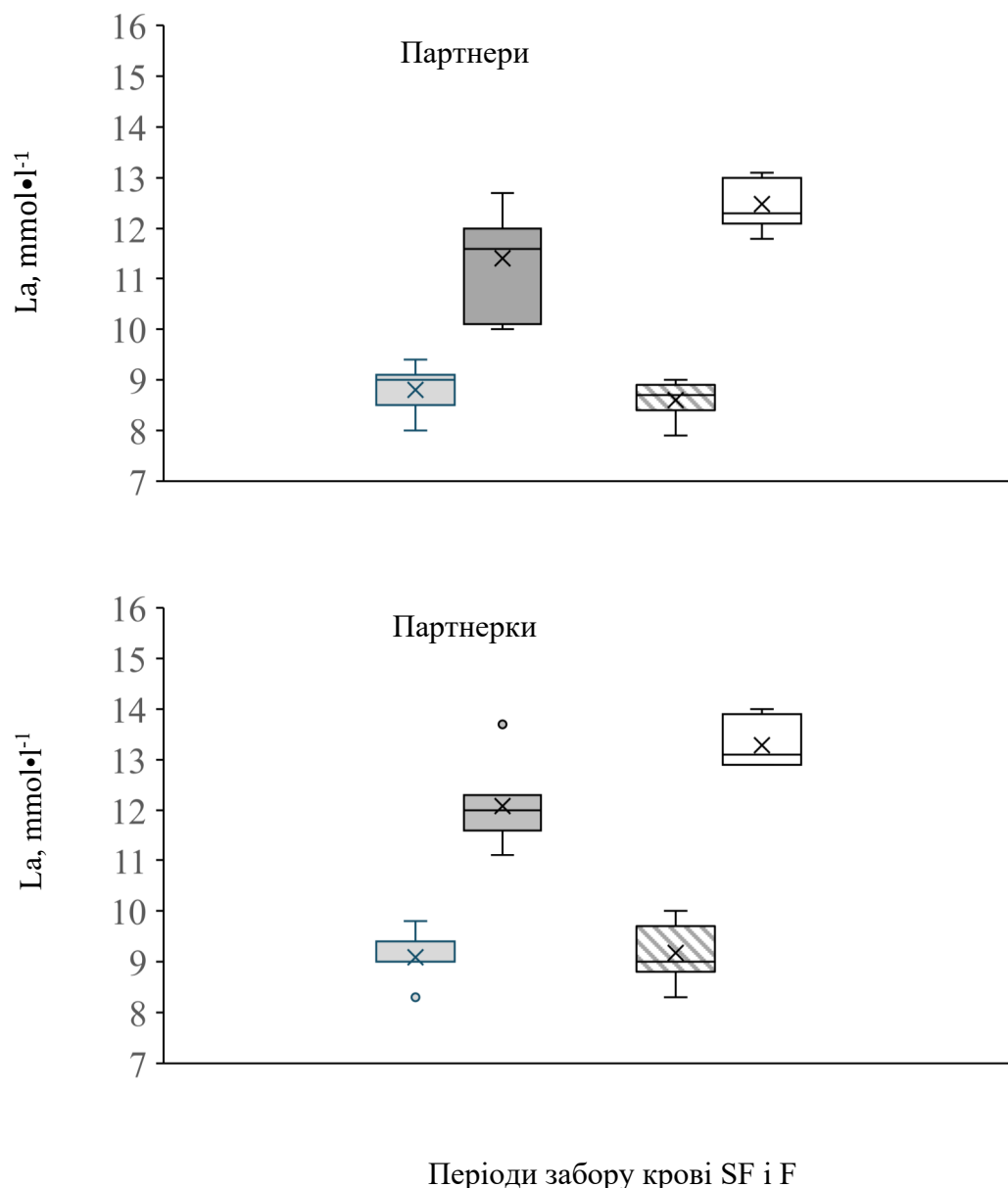
Оцінка зміни енергетичного забезпечення латиноамериканської програми. Є підстави вважати, що виявлене підвищення ефективності змагальної діяльності стало наслідком удосконалення енергетичного забезпечення спеціальної працездатності. Про це свідчать дані концентрації лактату крові спортсменів-танцюристів основної групи схематично представлені на рисунку 1.

Оптимізація кінетики гліколітичних реакцій забезпечила економніше виконання роботи в півфіналі та більш повну реалізацію анаеробного потенціалу у фіналі, що дозволило підтримувати високу інтенсивність танцювання в умовах наростаючої втоми.

У спортсменів контрольної групи незважаючи на певну тенденцію зростання показників у окремих спортсменів, загальних статистично достовірно підтверджених змін не зареєстровано ($p > 0,05$). Слід зазначити, що пари контрольної групи не приймали участь в експериментальній частині і тренувалися за особистими програмами.

У партнерів основної групи після експерименту концентрація лактату після півфіналу зменшилася з $8,80$ до $8,60$ ммоль·л⁻¹, тоді як після фіналу зросла з $11,41$ до $12,49$ ммоль·л⁻¹. Це свідчить про економізацію енергозабезпечення на етапі півфіналу та підвищення здатності підтримувати більш високу інтенсивність роботи у фіналі за рахунок більшої реалізації анаеробно-гліколітичного потенціалу. Такий характер змін вказує на перерозподіл функціональних резервів відповідно до структури змагальної діяльності та підвищення ефективності функціонального забезпечення спеціальної працездатності спортсменів-танцюристів.

У партнерок основної групи концентрація лактату після півфіналу практично не змінилася ($9,09$ і $9,17$ ммоль·л⁻¹), тоді як після фіналу зросла з $12,09$ до $13,29$ ммоль·л⁻¹. Збереження стабільного рівня лактату після півфіналу при одночасному його збільшенні після фіналу свідчить про підтримання економності роботи на попередньому етапі змагань та підвищення гліколітичної ємності, необхідної для виконання максимально інтенсивної роботи в заключній частині фіналу. Отримані результати узгоджуються з даними сучасних досліджень, які вказують на провідну роль анаеробно-гліколітичного енергозабезпечення у підтриманні спеціальної працездатності спортсменок-танцюристок латиноамериканської програми.



Примітка. Дані півфіналу (SF) і фіналу (S)

- SF до експерименту;
- F після експерименту;
- SF до експерименту;
- F після експерименту.

Рисунок 1. Показники концентрації лактату крові спортсменів високої кваліфікації в процесі виконання латиноамериканської програми

Порівняльний аналіз показав, що після експерименту в партнерів і партнерок сформувалася спільна закономірність – збільшення концентрації лактату після фіналу при відсутності її зростання після півфіналу. Це свідчить не про загальне посилення метаболічного напруження, а про більш раціональний розподіл енергетичних ресурсів між раундами змагань. Така перебудова функціональної відповіді забезпечує можливість реалізувати максимальну інтенсивність роботи саме у фіналі, де визначається спортивний результат, і є одним із критеріїв удосконалення

функціонального забезпечення спеціальної працездатності висококваліфікованих спортсменів-танцюристів.

Отримані результати дають підстави вважати, що застосування спеціально запрограмованих режимів тренувальних навантажень, побудованих з урахуванням цільових фізіологічних станів організму, сприяє оптимізації не лише реактивних властивостей кардіореспіраторної системи та аеробного енергозабезпечення [5, 8], а й кінетики анаеробних гліколітичних процесів. Комплексна перебудова механізмів енергозабезпечення забезпечує ефективнішу функціональну підтримку спеціальної працездатності, підвищує здатність спортсменів підтримувати максимальну інтенсивність виконання латиноамериканської програми та реалізовувати функціональні резерви у вирішальній частині фінального виступу.

На цій основі сформовано функціональну концепцію фізичної підготовки спортсменів-танцюристів, які спеціалізуються в латиноамериканській програмі. Визначено функціональну спрямованість засобів підготовки, кількісні та якісні характеристики тренувальних навантажень, а також обґрунтовано принципи їх програмного застосування в загальній системі тренувального процесу відповідно до вимог змагальної діяльності.

Показано, що функціональні резерви спортсменів-танцюристів, які традиційно пов'язують із високим рівнем розвитку нейродинамічних функцій, реактивних властивостей кардіореспіраторної системи та можливостей опорно-рухового апарату, можуть бути істотно розширені за рахунок цілеспрямованого вдосконалення механізмів енергозабезпечення. Вирішальне значення при цьому має оптимізація співвідношення аеробного й анаеробно-гліколітичного компонентів відповідно до часової та інтенсивнісної структури змагальної діяльності в латиноамериканській програмі.

В основу програмування тренувальних навантажень покладено модифікацію функціональної відповіді організму відповідно до закономірностей функціонального забезпечення спеціальної працездатності. Запропоновані режими навантажень спрямовані на підвищення стійкості аеробного енергозабезпечення та анаеробного гліколізу в умовах змінної інтенсивності роботи, характерної для латиноамериканської програми.

Сформовані функціональні резерви забезпечили підвищення стійкості кінетики гліколітичних реакцій, здатності спортсменів своєчасно мобілізувати анаеробні механізми енергозабезпечення та адекватно реагувати на зміни темпу, ритму, інтенсивності й координаційної складності рухової діяльності. Це створило передумови для збереження високої якості виконання танцювальної програми в умовах наростаючої втоми та підвищення ефективності змагальної діяльності.

На підставі систематизації даних спеціальної літератури, узагальнення емпіричного досвіду автора та сучасних уявлень про закономірності довготривалої адаптації організму до тренувальних навантажень обґрунтовано й розроблено вісім моделей режимів тренувальних навантажень. Чотири моделі призначені для використання як засоби загальної фізичної підготовки, що забезпечують формування функціональних резервів організму спортсменів-танцюристів, а чотири – як засоби цільової функціональної спрямованості, спрямовані на розвиток стійкості кінетики функціонального забезпечення спеціальної працездатності.

Висновки

1. Теоретично обґрунтовано та розроблено систему програмування режимів тренувальних навантажень функціональної спрямованості для спортсменів-танцюристів, які спеціалізуються в латиноамериканській програмі. Запропоновано вісім моделей тренувальних навантажень, інтегрованих у два функціональні модулі, що

забезпечують послідовне формування функціональних резервів організму та розвиток кінетики енергетичних реакцій відповідно до специфіки змагальної діяльності.

2. Експериментально підтверджено ефективність розробленої програми. Після її застосування спортсмени основної групи продемонстрували вищі показники змагальної майстерності порівняно з контрольною групою. Статистично значущі переваги встановлено у танго ($p=0,028$), віденському вальсі ($p=0,017$), фокстроті ($p=0,002$) та квікстепі ($p=0,002$), що свідчить про позитивний вплив запрограмованих режимів тренувальних навантажень на ефективність виконання змагальної програми.

3. Застосування спеціально запрограмованих режимів тренувальних навантажень забезпечило оптимізацію функціонального забезпечення спеціальної працездатності за рахунок удосконалення кінетики енергозабезпечення. У партнерів і партнерок після експерименту встановлено відсутність зростання концентрації лактату після півфіналу при одночасному її збільшенні після фіналу, що свідчить про більш раціональний розподіл енергетичних ресурсів між раундами змагань, підвищення стійкості анаеробно-гліколітичного енергозабезпечення та здатності підтримувати максимальну інтенсивність виконання латиноамериканської програми в умовах наростаючої втоми.

Перспективи подальших досліджень полягають у формуванні узагальненої структури функціонального забезпечення спеціальної працездатності спортсменів-танцюристів у латиноамериканській програмі.

Список використаних джерел

1. Дяченко А., Кіприч С., Галай Я. Специфічні характеристики енергетичних можливостей спортсменів, які спеціалізуються у видах спорту з високою варіативною структурою змагальної діяльності. *Фізичне виховання та спорт*. 2025. № 2. С. 94–98. DOI: <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2025-2-12>
2. Соронович І. М., Галай Я. С. Шляхи вдосконалення функціональних можливостей спортсменів-танцюристів, які спеціалізуються в латиноамериканській програмі. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2025. № 2(187). С. 182–191. 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)
3. Соронович І. М., Коросташов Д. Д., Галай Я. С. Напрями сучасних досліджень у спортивному танці, спрямовані на формування структури спеціальної підготовленості спортсменів високого класу. *Фізичне виховання та спорт*. 2024. № 3. С. 128–139. DOI: <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2024-3-16>
4. Chen J., Zhou D., Gong D., Wu S. A study on the impact of systematic desensitization training on competitive anxiety among Latin dance athletes. *Front Psychol*. 2024. Vol. 9(15). Art. 1371501. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1371501>
5. Chren M., Špánik M., Plačko V. et al. Dance-Specific Patterns of Relative Oxygen Uptake in Elite Slovak Standard and Latin DanceSport Dancers. *Applied Sciences*. 2026. Vol. 16(5). Art. 2619. DOI: <https://doi.org/10.3390/app16052619>
6. Kiliç M., Nalbant S.S. The effect of Latin dance on dynamic balance. *Gait Posture*. 2022. Vol. 92. P. 264–270. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.gaitpost.2021.11.037>
7. Liébana E, Monleón C, Moratal C, Garcia-Ramos A. Heart Rate Response and Subjective Rating of Perceived Exertion to a Simulated Latin Dance Sport Competition in Experienced Latin Dancers. *Med Probl Perform Art*. 2021. Vol. 36(1). P. 39–44. DOI: <https://doi.org/10.21091/mppa.2021.1006>
8. Liiv H., Jürimäe T., Mäestu J. et al. Physiological characteristics of elite dancers of different dance styles. *Eur J Sport Sci*. 2014. Vol. 14/1. P. 429–436. DOI: <https://doi.org/10.1080/17461391.2012.711861>

9. Liu Y. T., Lin A. C., Chen S. F. et al. Superior gait performance and balance ability in Latin dancers. *Front Med (Lausanne)*. 2023. Vol. 24(9). Art. 834497. DOI: <https://doi.org/10.3389/fmed.2022.834497>
10. Mischenko V., Monogarov V. *Physiology del deportista*. Editorial Paidotribo, 1995. 328 p.
11. Monleón C., Casanova L., Sanchis C., Liébana E. Effects of a Latin Dance Competition on Physical and Cognitive Parameters. *Cultura, Ciencia y Deporte*. 2026. Vol. 21(68). P. 1–13. DOI: <https://doi.org/10.12800/ccd.v21i68.2410>
12. Mu C., Soronovych I., Diachenko A., Khomiachenko O. et al. The Characteristics of Physical Fitness Related to Athletic Performance of Male and Female Sport Dancers. *Sport Mont*. 2021. Vol. 19(S2). P. 125–130. DOI: <https://doi.org/10.26773/smj.210921>
13. Özkal Ö., Demircioğlu A., Topuz S. Clarifying the relationships between trunk muscle endurance, respiratory muscle strength and static/dynamic postural control in Latin dancers. *Sports Biomech*. 2024. Vol. 9. P. 1–14. DOI: <https://doi.org/10.1080/14763141.2024.2301984>
14. Podrihalo O., Xiaohong G., Mulyk V., Podrigalo L., Galashko M., Sokol K., Jagiello W. Priority scientific areas in sports dances research: the analysis of the scientific resources of Web of Science Core Collection. *Physical Education of Students*. 2022. Vol. 26, № 5. P. 207–223. DOI: <https://doi.org/10.15561/20755279.2022.0501>
15. Wanke E. M., Mörl-Kreitschmann M., Holzgreve F., Groneberg D., Ohlendorf D. Upper body posture in Latin American dancers: a quantitative cross-sectional study comparing different postures. *BMC Sports Sci Med Rehabil*. 2023. Vol. 15(1). Art. 66. DOI: <https://doi.org/10.1186/s13102-023-00672-w>
16. Wyon M., Allard G. *Periodization: A Framework for Dance Training*. London : Bloomsbury Publishing Plc, 2022. 216 p.