

## УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

*ЛУЦЕНКО Ю. М.*

*Харківська державна академія фізичної культури*

### УДОСКОНАЛЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ В АКРОБАТИЧНОМУ РОК-Н-РОЛІ У РІЧНОМУ МАКРОЦИКЛІ

**Анотація.** Виконано аналіз процесу підготовки кваліфікованих спортсменів в акробатичному рок-н-ролі. Виділено найбільш значимі параметри тренувального процесу кваліфікованих спортсменів в акробатичному рок-н-ролі.

**Ключові слова:** тренувальний процес, кваліфіковані спортсмени, акробатичний рок-н-рол.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх публікацій** Основна тенденція в розвитку спорту пов'язана з підвищенням рівня результатів, які показують спортсмени, що вимагає пошуку нових форм, засобів і методів, спрямованих на підвищення ефективності тренувального процесу (В.П. Платонов, 2012; Л. П. Матвеев, 2000; А.С. Ровний, 2010; Л. В. Волков, 2014, В.В. Мулик, 2016 та ін.). Ця проблема стосується також і акробатичного рок-н-ролу – виду спорту, який відноситься до групи складно-координаційних видів рухової діяльності, оскільки його основним змістом є взаємодії партнерів, оформлені, відповідно до правил змагань, в рухові композиції з музичним супроводом (М.Ю. Баранов, 2015; П.М. Кизім, 2014, 2015; Л.С. Луценко, 2005, 2015; Г.П. Артем'єва, 2007; Н.П. Батеева, 2013 та ін.). Різноманіття форм рухів в акробатичному рок-н-ролі, варіативність вихідних положень, різний характер прикладених зусиль при виконанні акробатичних зв'язок обумовлюють необхідність пошуку оптимального співвідношення між складністю акробатики і якістю танцю (Л.С. Луценко, 2005. 2015; І.М. Медведева, 2002, 2015 та ін.).

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Робота виконана у відповідність з темою Зведеного плану науково-дослідної роботи в сфері фізичної культури і спорту на 2016 - 2018 рр. в рамках теми: «Психо-сенсорна регуляція рухової діяльності спортсменів ситуаційних видів спорту».

**Мета дослідження:** проаналізувати процес підготовки кваліфікованих спортсменів в акробатичному рок-н-ролі.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати та узагальнити дані спеціальної літератури з метою виділення проблемних моментів підготовки кваліфікованих спортсменів в акробатичному рок-н-ролі та напрямів їх вирішення.
2. Виділити найбільш значимі параметри тренувального процесу кваліфікованих спортсменів в акробатичному рок-н-ролі.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проводилось на базі спортивних клубів міста Харкова. В експериментальній його частині взяли участь 10 тренерів та суддів, використовувалася документація за видом спорту (правила, доповнення, протоколи змагань тощо). Для вирішення поставлених завдань використовувався комплекс наукових методів дослідження: теоретичні (аналіз та узагальнення науково-методичної літератури); емпіричні (соціологічні опитування, бесіди, соціально-педагогічний аналіз); обсерваційні (особисті спостереження, спостереження спеціалістів) та методи математичної статистики.

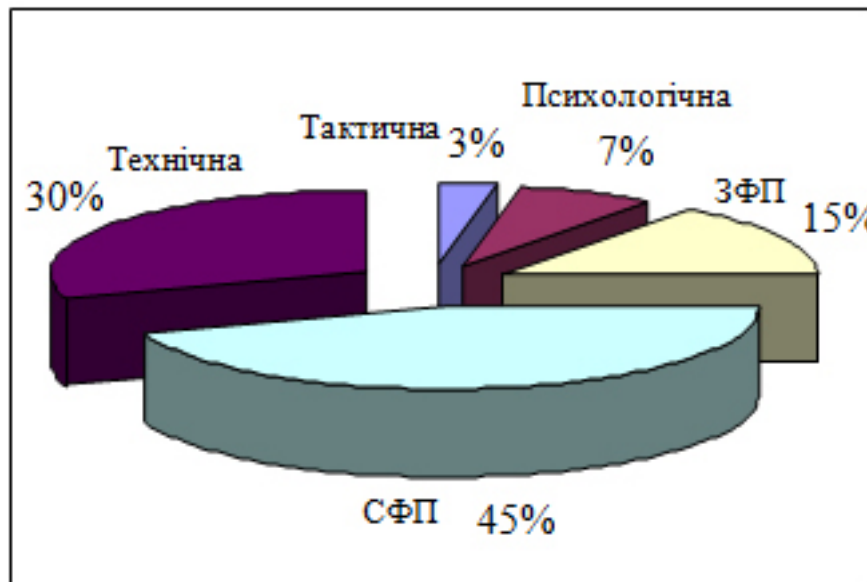
Педагогічне спостереження, опитування та анкетування проводилося протягом минулого олімпійського циклу на змаганнях різного рівня і зокрема на чемпіонатах України. Проведено анкетування провідних спеціалістів з акробатичного рок-н-ролу, та зроблено відповідні висновки.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Постійно зростаюча конкуренція на міжнародній арені висуває все нові завдання в підготовці кваліфікованих спортсменів. Одними з пріоритетних напрямків стають оволодіння програми міжнародного класу в короткі терміни і на високому якісному рівні, а також демонстрація стабільності та надійності їх виконання в умовах змагань [2,5]. Акробатичний рок-н-рол – складно-координаційний, парний вид спорту, що вимагає особливої уваги до вдосконалення рухової функції спортсменів, їх спеціальної фізичної та технічної підготовленості [1].

Сполучення складних акробатичних елементів із високим темпом танцю визначають сучасний акробатичний рок-н-рол і породжують цілий ряд питань, що вимагають свого рішення в тренувальному процесі. Складність виконання програм даного виду спорту пред'являє високі вимоги до рухової координації спортсменів [3,4].

Аналіз даних науково-методичної літератури та досвід провідних тренерів з акробатичного рок-н-ролу дозволили зробити відповідні висновки стосовно найбільш значимих параметрів тренувального процесу кваліфікованих спортсменів в акробатичному рок-н-ролі. За результатами анкетування виявлено, що найбільш значимими параметрами процесу підготовки висококваліфікованих спортсменів в акробатичному рок-н-ролі є: спеціальна фізична підготовка та технічна підготовка. Нами виявлено час витрачений на підготовку конкретно кожного з видів підготовок (рис.1). Серед опитаних тренерів великим відсотком відповіли, що спеціальна фізична підготовка (СФП) складає - 45%, технічна підготовка - 30%, загальна фізична підготовка (ЗФП) - 15%, а тактична та психологічна підготовки відповідно – 3% та 7%.

Порівнюючи та аналізуючи результати анкетування, виникає необхідність дослідження тренувального процесу кваліфікованих спортсменів в акробатичному рок-н-ролі. Обґрунтування оптимальної побудови тренувального процесу на відповідному етапі підготовки в акробатичному рок-н-ролі з урахуванням співвідношення усіх боків підготовки у процесі нашого дослідження є – актуальним.



**Рис. 1.** Співвідношення засобів загальної фізичної підготовки (ЗФП), спеціальної фізичної підготовки (СФП), технічної підготовки, тактичної підготовки, психологічної підготовки в тренувальному процесі кваліфікованих спортсменів

**Висновки.** Згідно з результатами порівняння показників, співвідношення серед підготовок, можна зробити відповідні висновки.

Розробляючи структуру тренування, необхідно чітко уявляти собі взаємозв'язок структурних компонентів, що відносяться до різних сторін підготовки. Необхідно орієнтуватися на показники, які свідчать про якість та особливості змагальної діяльності, функціональних можливостях основних систем забезпечення підготовленості спортсменів.

Таким чином, аналізуючи результати тестування, ми рекомендуємо передбачити бажану варіативність окремих параметрів тренувального процесу в залежності від стану організму спортсменів, ділянки діяльності та етапу тренувального макроциклу.

**В перспективі подальших досліджень** планується розробити методику вдосконалення тренувального процесу кваліфікованих спортсменів в акробатичному рок-н-ролі на основі використання спеціальних засобів зі складно-координаційною структурою рухів та впровадити в тренувальний процес річного макроциклу.

**Список використаної літератури:**

1. Батеева Н. П. *Акробатический рок-н-ролл. Подготовка квалифицированных спортсменов в акробатическом рок-н-ролле : [учеб.-метод. пособ.] / Н. П. Батеева, П. Н. Кызим / под общ. ред. Градусова В. А., Кызим П. Н. – ХГАФК, 2012. – 128 с.*
2. Батеева Н.П. *Совершенствование технической подготовки квалифицированных спортсменов в акробатическом рок-н-ролле / Н. П. Батеева, П.Н. Кызим // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2013. – Вип. 3 (36). – С. 58-62.*

3. Болобан В.Н. Позные ориентиры движений как узловые элементы спортивной техники акробатических упражнений / Е.Садовски, В.Болобан, Т.Нижниковски, А.Масталез, В.Вишиловски // Теория и практика

физической культуры, 2009. - №12. С. 42-47

4.Луценко Л.С. Некоторые противоречия в современной оценке акробатических элементов, используемых в композициях категории «В-класса» в акробатическом рок-н-ролле / Л.С. Луценко, П.М. Кизім // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2015 - № 2 (46) – С. 109 - 111

5. Луценко Ю. М. Удосконалення техніки виконання основного ходу спортсменами в акробатичному рок-н-ролі засобами хореографії на етапі спеціалізованої базової підготовки / П.М. Кизім, Ю. М. Луценко, Л.С. Луценко, Н.П. Батєєва // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2016 - № 4. – С. 47 – 51.