МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров'я та туризму
Кафедра фізичної культури і спорту

Кваліфікаційна робота
магістра

на тему: Побудова тренувального процесу в акробатичному рок-н-ролі у спортсменів високої кваліфікації у предзмагальний період підготовки

Виконала: магістр 2 курсу, групи 8.0173-с-з
Спеціальності «017 фізична культура і спорт»
освітньої програми спорт
Зульфугарова Світлана Олександрівна
Керівник професор, д-р пед. наук Клопов Р.В.
Рецензент к.пед.н., доцент Коваленко Ю.О.

Запоріжжя
2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров'я та туризму
Кафедра фізичної культури і спорту
Освітній рівень «Магістр»
Спеціальність 017 фізична культура і спорт
Освітня програма спорт

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
фізичної культури і спорту
проф. Сватьєв А.В_____
«_____»_____2024 року

З А В Д А Н Н Я
НА ДИПЛОМНУ РОБОТУ (ПРОЄКТ) СТУДЕНТЦІ

Зульфугаровій Світлані Олександрівні

1 Тема роботи (проєкту) побудова тренувального процесу в акробатичному рок-н-ролі у спортсменів високої кваліфікації у предзмагальний період підготовки, керівник роботи Клопов Роман Вікторович, д-р пед. наук, професор,
затверджені наказом ЗНУ від «____»_____20___року №_____
2 Строк подання студентом роботи
_____
3 Вихідні дані до роботи побудувати, практично впровадити та оцінити ефективність тренувального процесу в акробатичному рок-н-ролі у спортсменів високої кваліфікації у предзмагальний період підготовки.
4 Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): Провести аналіз науково-методичної літератури з питань багаторічної підготовки спортсменів в акробатичному рок-н-ролі. Побудувати структуру тренувального процесу для команди категорії «Формейшн-дівчата» при підготовці до міжнародних змагань. Практично впровадити побудований тренувальний процес на навчально-тренувальному зборі зі спеціальної підготовки до чемпіонату Європи з акробатичного рок-н-ролу. Оцінити ефективність з урахуванням отриманих результатів участі команди у змаганнях.

5 Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) 8 таблиць.

6 Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада Консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	д-р пед.н., професор Клопов Р.В.	07.02.2024	07.02.2024
2	д-р пед.н., професор Клопов Р.В.	01.05.2024	01.05.2024
3	д-р пед.н., професор Клопов Р.В.	26.06.2024	26.06.2024

7 Дата видачі завдання 7 лютого 2024

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Аналіз та обробка літературних джерел за темою дипломної роботи	Березень 2024 р.-квітень 2024 р.	*виконано*
2	Проведення власних експериментальних досліджень	Травень 2024 р.-червень 2024 р.	*виконано*
3	Обробка отриманих даних та оформлення результатів дипломної роботи	Липень 2024 р. - серпень 2024	*Виконано*

Студентка _____ Зульфугарова С.О.
(підпис) (ініціали та прізвище)

Керівник роботи (проекту) _____ Клопов Р.В.
(підпис) (ініціали та прізвище)

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ _____
(підпис) (ініціали та прізвище)

ЗМІСТ

РЕФЕРАТ……..…....5
ABSTRACT……...…..6
ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ, СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ…….7
ВСТУП……..…...8
1. ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ……..……10
1.1 Багаторічна підготовка спортсменів у виді спорту акробатичний рок-н-рол……...…10
1.1.1 Структура та завдання багаторічної підготовки спортсменів у виді спорту акробатичний рок-н-рол……..…10
1.1.2 Особливості побудови спортивного тренування протягом річного макроциклу……..…13
1.1.3 Засоби, методи та принципи підготовки спортсменів у акробатичному рок-н-ролі……...…19
1.1.4 Види підготовки спортсменів в акробатичному рок-н-ролі ……..23
1.2 Нормативні вимоги до побудови навчально-тренувального процесу спортсменів в акробатичному рок-н-ролі……...32
2. ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ……...42
2.1 Завдання дослідження…….42
2.2 Методи дослідження……...42
2.3 Організація дослідження…….43
3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ…….45
ВИСНОВКИ……...…58
ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ…….59
ДОДАТКИ……..65

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота складається з 68 сторінок, 8 таблиць, 8 рисунків, 50 літературних джерел.

Об’єкт дослідження – тренувальний процес спортсменів високої кваліфікації з виду спорту акробатичний рок-н-рол у предзмагальний період підготовки.

Мета дослідження – побудувати оптимальну структуру тренувального процесу в акробатичному рок-н-ролі у спортсменів високої кваліфікації у предзмагальний період підготовки.

Методи дослідження – теоретичний аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, аналіз відеоматеріалів, методи статистичної обробки даних.

Сучасні обставини в нашій країні накладають відбиток і на спортивну складову. Підготовка команд формейшн до міжнародних змагань вимагає в обмежені терміни отримати максимально можливі результати та гідно представити країну на міжнародній арені. Тому в даному досліджені було запропоновано побудову структури тренувального процесу та впроваджено її на навчально-тренувальних зборах (предзмагальний період) для команди категорії «Формейшн-дівчата». Також зроблено висновки стосовно ефективності даної структури і внесено рекомендації щодо змін на майбутні навчально-тренувальні збори з урахуванням виявлених недоліків.

Ключові слова: АКРОБАТИЧНИЙ РОК-Н-РОЛ, КОМАНДА ФОРМЕЙШН, ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС, ПРЕДЗМАГАЛЬНИЙ ПЕРІОД, МЕЗОЦИКЛ, МІКРОЦИКЛ.

ABSTRACT

Qualification work consists of 68 pages, 8 tables, 8 figures, 50 literary sources.

The object of the research is the training process of highly skilled sportsmen in the sport of acrobatic rock 'n' roll in the pre-competitive period of preparation.

The purpose of the research is to build the optimal structure of the training process in acrobatic rock 'n' roll at highly skilled sportsmen in the pre-competitive period of preparation.

Research methods: theoretical analysis of scientific and methodological literature, pedagogical observation, pedagogical experiment, analysis of video materials, statistical methods.

The current circumstances in our country are also affecting the sports component. Preparation of formations teams for international competitions requires to obtain the maximum possible results in a limited time and to represent the country in the international arena with dignity. Therefore, this study proposed the construction of the structure of the training process and implemented it at the training camp (pre-competition period) for the team of the category "Formation girls". Conclusions about the effectiveness of this structure were also made and recommendations for changes for future training camps were made, taking into account the identified shortcomings.

Key words: ACROBATIC ROCK 'N' ROLL, TEAM FORMATION, TRAINING PROCESS, PRE-COMPETITION PERIOD, MESOCYCLE, MICROCYCLE.

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ, СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ

ФАРРУ – федерація акробатичного рок-н-ролу України

WRRC (World Rock and Roll Confederations) – всесвітня конфедерація акробатичного рок-н-ролу

ДЮСШ – дитячо-юнацька спортивна школа

SOUL – назва збірної команди України в категорії «Формейшн дівчата»

ЗФП – загальна фізична підготовка

СФП – спеціальна фізична підготовка

ГПП – група початкової підготовки

ГБП – група базової підготовки

ГСП – група спеціальної підготовки

ГПВСМ – група підготовки до вищої спортивної майстерності

КМСУ – кандидат у майстри спорту України

МСУ – майстер спорту України

МСУМК – майстер спорту України міжнародного класу

ВСТУП

Актуальність. Акробатичний рок-н-рол, як вид спорту, на міжнародних змаганнях різного рівня (етапах кубку світу, чемпіонаті Європи, чемпіонаті світу) представлений як парними категоріями різного віку, так і командами формейшн. Частіше за все в парній категорії обидва спортсмени, це вихованці одного спортивного клубу, а от до складу команди формейшн можуть входити представники різних спортивних клубів акробатичного рок-н-ролу з різних регіонів України. В умовах повномасштабного вторгнення акробатичний рок-н-рол, як вид спорту в нашій країні, зазнав значних «втрат» через те, що саме східні регіони були одними з найчисленніших представників Федерації акробатичного рок-н-ролу України (ФАРРУ). В сучасних умовах значно ускладнюється можливість якісної підготовки команд формейшн (в даному дослідженні буде розглядатись команда «SOUL», категорії «Формейшн-дівчата»). На нашу думку можна виділити наступні проблеми:

- деякі представниці команди «SOUL» наразі проживають або в західній частині України, або за кордоном і, таким чином, не мають можливості якісно тренуватись протягом усього навчального року;

- відсутня можливість безпечної підготовки команди формейшн за місцем розташування спортивних клубів представниць команди (м. Харків, м. Запоріжжя);

- обмежені фінансові ресурси для довготривалого перебування у більш безпечних регіонах з ціллю підготовки на Всеукраїнські та міжнародні змагання.

Як наслідок, через вищезазначені проблеми, суттєво зменшилась кількість змагань як Всеукраїнських так і міжнародних, на яких команда в поточному році приймає участь і набуває необхідного практичного досвіду.

Таким чином, в межах даного дослідження актуальним є побудова такої структури тренувального процесу у предзмагальний період підготовки, яка б дала найкращі результати на міжнародних змаганнях найвищого рівня.

Метою нашого дослідження була побудова оптимальної структури тренувального процесу в акробатичному рок-н-ролі у спортсменів високої кваліфікації у предзмагальний період підготовки.

Об’єктом дослідження виступив тренувальний процес спортсменів високої кваліфікації з виду спорту акробатичний рок-н-рол у предзмагальний період підготовки.

Суб’єкт дослідження – спортсменки команди «SOUL» категорії «Формейшн-дівчата» (вік представниць команди складає 12-15 років, всі є членами національної збірної команди України з акробатичного рок-н-ролу та мають високий спортивний разряд або почесне звання).

Предмет дослідження – структура тренувального процесу у предзамгальний період для спортсменок категорії «Формейшн-дівчата».

Гіпотеза дослідження – експериментальна тренувальна програма, що нами запропонована, на нашу думку дозволить підвищити рівень технічної підготовленості і, як наслідок, отримати високі результати на майбутніх міжнародних змаганнях.

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1 Багаторічна підготовка спортсменів у виді спорту акробатичний рок-н-рол

1.1.1 Структура та завдання багаторічної підготовки спортсменів у виді спорту акробатичний рок-н-рол

Акробатичний рок-н-рол – це яскравий танцювальний спорт з шаленим запальним темпом, великою технічною складністю і запаморочливими акробатичними елементами, який не залишає нікого байдужим вже після першої зустрічі [1]. Структура техніки рухів акробатичного рок-н-ролу побідна зі структурою техніки рухів інших складно-координаційних видів спорту [2, 3]. Саме в акробатичному рок-н-ролі гармонійно поєднані мистецька та спортивна складові. Дуже видовищними є змагання з акробатичного рок-н-ролу. В рухах спортсменів використовуються різні види хореографії, все насичено великою кількістю поворотів та стрибків, всі вправи виконуються з високою динамікою у поєднанні з акробатичним елементами та синхронізовані з музичним супроводом [4].

На думку багатьох фахівців якісне виконання рухової діяльності в акробатичному рок-н-ролі вимагає високого рівня загальної рухової та функціональної підготовленості спортсменів, розвитку гнучкості, швидкісно-силових та координаційних здібностей, інтегральної роботи сенсорних систем організму та загальної координації рухових дій [5].

При підготовці спортсменів в акробатичному рок-н-ролі необхідно враховувати загальні основи побудови багаторічного тренувального процесу [6]. Тривалість підготовки передбачає поступове рішення завдань на кожному етапі згідно певних факторів. До таких факторів відносять [7]:

- паспортний вік спортсмена, коли було розпочато заняття;

- біологічний вік, що обумовлює ступінь зрілості систем організму і його адаптацію під час отримання притаманного для даного виду спорту навантаження;
- зміст тренувального процесу;
- оптимальна структура підготовленості;
- вимоги змагальної діяльності згідно певного рівня кваліфікації та їх відповідність оптимальному віку спортсменів;
- індивідуальні генетично обумовлені здібності спортсмена для засвоєння програмного матеріалу.

До системи підготовки спортсменів у виді спорту акробатичний рок-н-рол слід відносити наступні структурні елементи [8, 9]:

- багаторічна підготовка спортсменів як сукупність самостійних і в той же час взаємопов'язвних етапів;
- річна підготовка (макроцикл);
- середній цикл (мезоцикл);
- малий цикл (мікроцикл);
- тренувальне заняття.

До системи багаторічної підготовки спортсменів в акробатичному рок-н-ролі прийнято включають три компоненти: спортивне тренування, змагальну діяльність та додаткові фактори, які доповнюють тренувальну та змагальну діяльність.

Під спортивним тренуванням розуміють основну форму управління підготовкою спортсмена. Цей компонент має відповідати принципу системної побудови та є педагогічно організованим процесом. Спортивне тренування в акробатичному рок-н-ролі повинно будуватись відповідно до особливостей спортивної техніки і забезпечувати тренованість організму в цілому, фізичну, техніко-тактичну і психологічну підготовленість та набуття спортивної форми протягом конкретного циклу тренувань [10].

Другим компонентом системи багаторічної підготовки є змагання, вони класифікуються на різні види в залежності від мети, завдань, форм

організації, складу учасників. В акробатичному рок-н-ролі починаючи з вікової категорії «Юніори» найголовнішими змаганнями на міжнародному рівні в парних категоріях і в категорії команд формейшн (пари та дівчата) є чемпіонат Європи та чемпіонат світу. До 2024 року вид спорту акробатичний рок-н-рол було включено до переліку Всесвітніх ігор (категорія «Main Class Free Style»). На жаль, у 2025 році на турнірах серії «Світовий Мастерс» у Китаї, акробатичний рок-н-рол було виключено з переліку програм. Зараз міжнародна рок-н-рольна спільнота та ФАРРУ робить усе можливе, щоб у 2029 році змінилась ситуація на користь нашого виду спорту. Для парних категорій «Діти» та «Юнаки» проводять на міжнародній арені етапи кубків світу та фінал кубку світу. Визначається у кожній парній категорії (від категорії діти до категорії дорослі) найкраща пара за рейтингом WRRC (World Rock and Roll Confederations).

Таким чином, змагання є формою контролю різних сторін підготовленості. Дуже важливою є єдність планування змагальної та тренувальної діяльності, що забезпечує оптимальні умови для зростання спортивної майстерності.

До додаткових факторів системи підготовки спортсменів відносять засоби відновлення, гігієнічні засоби, режим харчування, поза тренувальні форми виховної роботи тощо.

Спортивна підготовка в акробатичному рок-н-ролі це спеціально організований багаторічний процес, який включає аналіз і синтез набутих знань, поєднання форм, методів та засобів для проведення занять.

У навчальній програмі для ДЮСШ з виду спорту акробатичний рок-н-рол зазначено, що основною метою занять є досягнення максимально можливого рівня фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовленості, створення необхідних умов для досягнення індивідуального найвищого спортивного результату.

Вирішуються наступні питання під час спортивної підготовки [7]:

- пропаганда здорового способу життя, виховання патріотизму, всебічний і гармонійний розвиток організму, покращення здоров'я, мотивація до занять спортом;

- набуття теоретичних знань для розуміння сутності тренувального процесу в акробатичному рок-н-ролі та практичного досвіду для успішності здійснення спортивного тренування;

- набуття фізичної підготовленості для підвищення можливостей функціональних систем організму та розвитку рухових якостей спортсменів;

- вдосконалення техніко-тактичної майстерності, яка надає процесу спортивної підготовки відповідних рис акробатичного рок-н-ролу і вирішує питання створення арсеналу спеціальних рухових можливостей та запасу тактичних варіацій для вирішення питань конкурентоспроможної боротьби на змаганнях;

- формування психологічної стійкості спортсменів в процесі тренувань та змагань в ході виконання рухової діяльності в умовах, що постійно змінюються;

- координація та реалізація різних сторін підготовленості, вдосконалення якостей і функцій організму спортсмена до їх концентрації та кондиції, які об'єднуються у інтегральній підготовці та реалізуються у змагальній діяльності.

1.1.2 Особливості побудови спортивного тренування протягом річного макроциклу

При побудові річного циклу тренувань в акробатичному рок-н-ролі треба враховувати етап підготовки, рік навчання, рівень підготовки спортсмена та графік головних змагань [7].

На початковому етапі підготовки при побудові спортивного тренування у річному макроциклі використовують одноциклову структуру та застосовують в основному паралельне або, якщо виникає необхідність,

послідовне рішення задач техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовки. Для спортсменів цього етапу підготовки основним завданням є ознайомлення з технікою акробатичного рок-н-ролу та набуття фізичних можливостей для успішного проходження тестування в кінці навчального року для переведення на наступний рік або етап навчання [11].

В подальшому, на інших етапах тренування, для досягнення найвищих спортивних результатів необхідно максимально розкрити індивідуальні генетично обумовлені можливості та практично набуті навички. При переході від етапу до етапу річний цикл тренувань ускладнюється, стає багатоцикловим і обумовлюється багатьма факторами, серед яких є і графік основних змагань.

При плануванні річного циклу тренувань передбачається наявність наступних періодів: підготовчого, змагального та перехідного [5]. Розглянемо детальніше кожен з цих періодів.

Завданням підготовчого періоду є закладення основ для подальших ефективних тренувань в процесі підготовки спортсменів до участі у змаганнях. У спортсменів початкового рівня підготовчий період займає переважну частину тренувального процесу. На наступних етапах спортивної підготовки цей період скорочується. У спортсменів високої кваліфікації підготовчий період займає малу частку в загальній кількості часу тренувального процесу.

Протягом змагального періоду основна спрямованість тренувань це подальше вдосконалення усіх сторін підготовленості, здійснення інтегральної підготовки та підведення спортсмена до участі у змаганнях.

Основна спрямованість заходів перехідного періоду це відновлення організму після навантажень попередніх періодів. Необхідно застосовувати засоби, що дають змогу проводити ефективне відновлення організму спортсмена та забезпечити його готовність до наступного макроциклу.

На рис. 1.1 наведено структуру річного циклу тренувань.

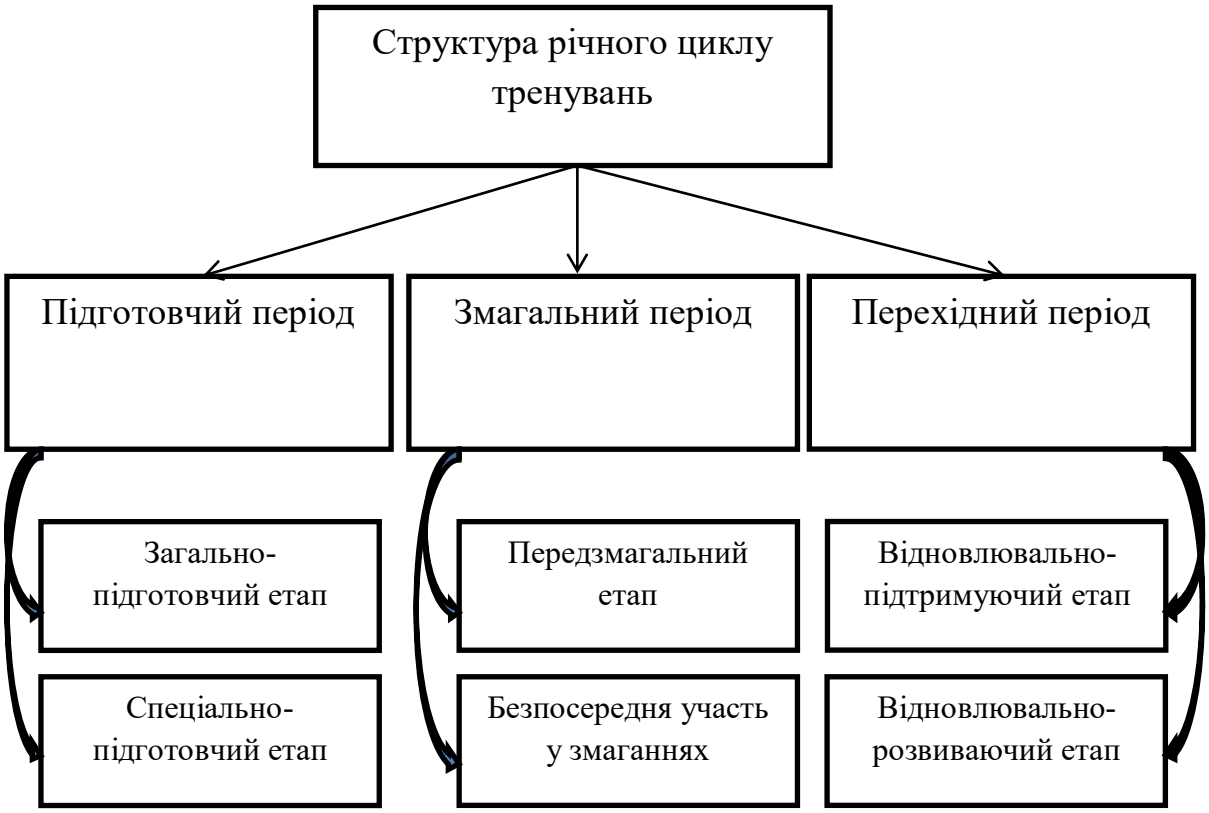


Рис. 1.1 Структура річного циклу тренувань

Кожен з періодів тренування складається з мезоциклів та мікроциклів.

Під мезоциклом розуміють відносно цілісний етап тренувального процесу тривалістю від 3 до 6 тижнів. Застосування мезоциклів при побудові тренувального процесу дозволяє систематизувати процес відповідно до головного завдання конкретного періоду або етапу підготовки, забезпечити оптимальну динаміку навантажень, доцільне поєднання різних засобів і методів підготовки, досягти необхідної послідовності в розвитку різних якостей і здібностей.

Типи мезоциклів за класифікацією В.М. Платонова [6]:

- втягуючі;
- базові;
- спеціально-підготовчі;
- передзмагальні;
- змагальні;
- відновно-підготовчі;

- відновно-підтримуючі.

Основне завдання втягуючих мезоциклів – поступове підведення спортсменів до ефективного виконання специфічної тренувальної роботи. Це забезпечується завдяки застосуванню вправ, спрямованих на вирішення завдань загальної і допоміжної фізичної підготовки [7]. У певному обсязі використовуються спеціально-підготовчі вправи для підвищення можливостей систем і механізмів, що визначають рівень різних видів витривалості; вибіркового вдосконалення швидкісно-силових якостей і гнучкості; становлення рухових навичок і умінь, що обумовлюють в результаті ефективність подальшої роботи. Ці мезоцикли застосовуються на початку сезону, після хвороби або травм, а також після інших вимушених або запланованих перерв у тренувальному процесі.

У базових мезоциклах планується основна робота, яка спрямована на підвищення функціональних можливостей основних систем організму спортсмена, на вдосконалення фізичної, на становлення тактичної і психічної підготовленості. Тренувальна програма характеризується використанням усієї сукупності засобів, великою за об’ємом та інтенсивністю тренувальною роботою, широким використанням занять із великими навантаженнями. Базові мезоцикли складають основу підготовчого періоду, а в змагальному – включаються з метою відновлення фізичних якостей і навичок, що були втрачені [7].

У спеціально-підготовчих мезоциклах синтезуються (стосовно специфіки змагальної діяльності) можливості спортсмена, досягнуті в попередніх мезоциклах, тобто здійснюється інтегральна підготовка. Характерною особливістю тренувального процесу в цих мезоциклах є широке застосування спеціально-підготовчих вправ, максимально наближених до змагальних, а також власно змагальних вправ [7]. Ці мезоцикли характеризуються, як правило, високою інтенсивністю тренувального навантаження, яка відповідає змагальній або наближеній до неї. Вони використовуються в другій половині підготовчого періоду і в

змагальному періоді як проміжні мезоцикли між напруженими стартами, якщо для цього є відповідний час.

Передзмагальні мезоцикли призначені для остаточного становлення спортивної форми за рахунок усунення окремих недоліків, виявлених у ході підготовки спортсмена, вдосконалення його технічних можливостей. Особливе місце в цих мезоциклах займає цілеспрямована психологічна і тактична підготовка. Важливе місце відводиться моделюванню режиму майбутнього змагання.

Кількість і структура змагальних мезоциклів у тренуванні спортсменів з виду спорту акробатичний рок-н-рол визначаються особливостями спортивного календаря, кваліфікацією і ступенем підготовленості спортсменів.

Відновно-підготовчий мезоцикл слідує після мезоциклів, в яких з різних причин не було забезпечено повноцінне відновлення організму спортсмена. Такими причинами може бути або участь у змаганнях наприкінці мезоциклу, або перебільшення сумарного навантаження. У цих випадках мезоцикл починається з відновного мікроциклу з невеликим сумарним обсягом роботи та навантаження, значним обсягом вправ на відновлення та широким використанням різноманітних відновних засобів.

Відновно-підтримуючі мезоцикли передбачають використання засобів для фізичного та психічного відновлення після навантажень мезоциклу, що передував. Використовуються тренування підготовчого характеру без суттєвої деадаптації різних сторін підготовленості спортсменів.

Таким чином, відновний мезоцикл є основою перехідного періоду. В окремих випадках у процесі цього мезоциклу можливе використання вправ, спрямованих на усунення недоліків, що проявилися, або підтягування фізичних здібностей, які не є головними для цього виду спорту. Об’єм змагальних і спеціальнопідготовчих вправ значно знижується.

Враховуючи конкретні завдання, що поставлені у мезоциклі, в тренувальному процесі спортсменів застосовуються мікроцикли.

Під мікроциклом розуміють серію занять, що проводяться протягом декількох днів і забезпечують комплексне вирішення завдань, які поставлені на даному етапі підготовки [6]. Триваласть мікроциклів може становити від 3-4 до 10-14 днів. Найбільш поширеними є семиденні мікроцикли, які, збігаючись за тривалістю з календарним тижнем, добре узгоджуються із загальним режимом життя спортсменів. Мікроцикли іншої тривалості можуть плануватися при необхідності у змагальному періоді. Вони зазвичай пов'язані з необхідністю змін режиму діяльності, формуванням специфічного ритму працездатності у зв'язку з конкретними умовами майбутніх змагань.

В процесі тренування висококваліфікованих та добре тренованих спортсменів на етапах, де спортсмен максимально реалізовує свої індивідуальні можливості чи утримує досягнення на високому рівні допускається такий режим роботи, коли навантаження одного мікроциклу накладаються на виражену післядію попереднього мікроциклу [7]. В процесі тренування юних спортсменів на попередніх етапах багаторічної підготовки необхідно так чергувати мікроцикли з різним сумарним навантаженням, щоб черговий мікроцикл з великим або значним сумарним навантаженням проводився в умовах відновлення функціональних можливостей спортсмена після попереднього.

Поєднання і сумарне навантаження мікроциклів в мезоциклах в більшості залежить від етапу багаторічної підготовки.

Прийнято розрізняти наступні типи мікроциклів: втягуючі, ударні, підвідні, змагальні та відновні.

Детальніше опис типів мікроциклів буде розглянуто у третьому розділі нашого дослідження.

Найсуттєвішим та об'єктивним чинником є взаємодія процесів стомлення та відновлення, що відбуваються в організмі спортсмена і обумовлюють чергування навантаження і відпочинку, а також зміни величини та характеру навантаження у мікроциклі [2]. Структура побудови мікроциклів залежить від таких факторів:

- конкретних завдань в певному періоді тренування;
- особливостей етапів та періодів підготовки;
- стану спортивної форми спортсмена;
- рівня технічної підготовки спортсмена;
- потреби повторно застосовувати вправи різної спрямованості за умов оптимального зв’язку між ними;
- загального режиму діяльності особливо навчальної тощо.

1.1.3 Засоби, методи та принципи підготовки спортсменів у акробатичному рок-н-ролі

Засобами, які використовуються в процесі тренування спортсменів з акробатичного рок-н-ролу, виступають фізичні вправи. Вони поділяються за напрямом впливу на засоби, що пов’язані з удосконаленням різних сторін підготовки (технічної, тактичної тощо); та засоби, які спрямовані на розвиток окремих органів та систем організму.

Усі засоби, що використовуються у процесі підготовки спортсменів умовно можна розділити на наступні групи: загально-підготовчі, спеціально-підготовчі, змагальні та додаткові.

До загально-підготовчих відносять вправи, що впливають на фізичний і функціональний розвиток організму спортсмена. Перелік цих вправ може бути найрізноманітнішим – від таких, що за біомеханічною структурою мають схожість зі спеціально-підготовчими, до вправ протилежного характеру [12].

Загально-підготовчі вправи опосередковано впливають на підвищення результатів спортсменів [13]. Однак відсутність достатньої бази загальної підготовки досить часто відображається на недостатньому прирості спортивних результатів у спортсменів в акробатичному рок-н-ролі. А на етапі вищих досягнень може проявлятися підвищеним травматизмом.

Спеціально-підготовчі вправи поділяються на вправи розвивального характеру та підвідні вправи. Вправи розвивального характеру мають безпосередній вплив на підвищення показників спеціальної фізичної підготовленості. Завдяки їх застосуванню підвищуються можливості м'язової системи у забезпеченні якісного виконання техніко-тактичних дій. Підвідні вправи спрямовані на вдосконалення техніко-тактичної майстерності спортсменів в акробатичному рок-н-ролі.

До змагальних вправ відносять комбінації рухових дій, які спрямовані на виконання технічних дій акробатичного рок-н-ролу у відповідності до правил змагань. Змагальні вправи можна поділити на безпосередньо змагальні та тренувальні форми змагальної вправи.

До безпосередньо змагальним вправам можна віднести виконання частини змагальної вправи або серії елементів («зв'язки») змагальної програми. До тренувальних форм змагальних вправ можна віднести виконання тієї ж «зв'язки» змагальної програми, але в ускладненому режимі (більш швидкому темпі), або навпаки полегшеному темпі (менш швидкому темпі).

До додаткових засобів відносяться рухові дії іншого спортивного або оздоровчого напрямку, які використовуються для створення спеціальної бази функціональних можливостей або рухових вмінь спортсмена для подальшого його вдосконалення в обраному виді спортивної діяльності. Додаткові засоби сприяють підвищенню ефективності тренувальних впливів різними фізичним вправами на організм спортсмена.

Розглянемо методи спортивної підготовки, під якими будемо розуміти способи роботи тренера і спортсмена, за допомогою яких досягається оволодіння знаннями, вміннями і навичками, розвиваються необхідні якості, формується світогляд. В практичних цілях всі методи умовно розділяють на три групи: словесні, наочні та практичні [3, 14].

До словесних методів належать розповіді, пояснення, лекції, бесіди, аналіз і обговорення. Все це застосовується тренерами в процесі надання

теоретичної інформації щодо предмету обговорення. Для пояснення і деталізації інформації використовується спеціальна термінологія акробатичного рок-н-ролу. Визначення понять і термінів має важливе значення для проведення занять з акробатичного рок-н-ролу на належному професійному рівні, а також для спілкування та взаєморозуміння суб'єктів тренувального та змагального процесу.

Наочні методи – це правильний в методичному відношенні показ окремих вправ та їх елементів, демонстрація відеоматеріалів тощо [14]. Показ можуть здійснювати тренери або спортсмени більш високої кваліфікації. Демонстрація відеоматеріалів змагань, навчальних фільмів, окремих елементів та деталей рухів застосовується в процесі надання загальної або детальної інформації щодо рухів та елементів акробатичного рок-н-ролу. Саме застосування наочних методів значно підвищує ефективність тренувального процесу.

Практичні методи поділяються на дві основні групи [7]:

- методи, що спрямовані на засвоєння техніки акробатичного рок-н-ролу (формування рухових вмінь, навичок);
- методи, що спрямовані на розвиток рухових якостей.

Серед практичних методів, спрямованих переважно на засвоєння спортивної техніки, фахівці виділяти методи розучування вправ в цілому і частинами. В ході засвоєння відносно простих вправ або таких, де поділ на частини неможливий, здійснюється розучування руху в цілому. Однак, в ході освоєння цілісного руху, увагу спортсмена необхідно послідовно акцентувати на раціональному виконанні окремих елементів цілісного рухового акту.

При розучуванні більш-менш складних рухів, які можливо розділити на відносно самостійні частини, освоєння спортивної техніки здійснюється частинами. Надалі цілісне виконання рухових дій приведе до інтеграції в єдине ціле раніше вивчених складових складної вправи.

В процесі спортивного тренування вправи, які спрямовані на вдосконалення рухових якостей використовуються в межах двох основних груп методів – безперервного та інтервального [15]. Безперервні методи характеризуються одноразовим безперервним виконанням тренувальної роботи. Інтервальні методи передбачають виконання вправ, як з регламентованими паузами, так і довільними паузами відпочинку.

В ході використання обох методів вправи можуть виконуватися як в рівномірному (стандартному), так і змінному (варіативному) режимі. Залежно від підбору вправ і особливостей їх застосування тренування може носити комплексний (інтегральний) і виборчий (переважний) характер. В процесі комплексної дії здійснюється паралельне вдосконалення різних якостей, що обумовлюють рівень підготовленості спортсмена, а вибіркової дії – переважний розвиток окремих якостей [15].

Безперервні методи тренування, що застосовуються в умовах рівномірної і змінної роботи, в основному використовуються для підвищення аеробних можливостей, розвитку витривалості до роботи середньої і великої тривалості.

Інтервальні методи використовуються для розвитку спеціальної витривалості до відповідного виду роботи. В разі зміни інтенсивності, тривалості вправ, тривалості відпочинку, кількості повторень вправи, можна вибірково впливати на аеробні чи анаеробні компоненти витривалості.

Ігровий метод використовується в процесі спортивних тренувань не стільки для початкового навчання рухам або виборчого впливу на окремі здібності, скільки для комплексного вдосконалення рухової діяльності в ускладнених умовах [14].

Змагальний метод в процесі спортивних тренувань використовується, як у відносно елементарних формах, так і в розгорнутій формі. Основна визначальна риса змагального методу – зіставлення сил в умовах упорядкованого суперництва, боротьби за першість чи можливо високе досягнення.

Успішне вирішення навчально-тренувальних завдань можливе за умови дотримання певних науково та методично обґрунтованих принципів спортивної підготовки [7]:

- спрямованість до вищих досягнень;
- поглиблена спеціалізація;
- безперервність тренувального процесу;
- єдність поступовості збільшення навантаження і тенденції до максимальних навантажень;
- хвилеподібність і варіативність навантажень;
- циклічність процесу підготовки;
- єдність взаємозв'язку структури змагальної діяльності і структури підготовленості.

Поряд з вищезазначеними принципами також виділяють додаткові принципи [7]:

- єдність і взаємозв'язок тренувального процесу і змагальної діяльності з позатренувальними факторами;
- взаємообумовленість ефективності тренувального процесу і профілактики спортивного травматизму.

1.1.4 Види підготовки спортсменів в акробатичному рок-н-ролі

Загальноприйнято, що спортивне тренування включає в себе такі види підготовки: фізичну, технічну, психологічну, тактичну, теоретичну та інтегральну.

Характерною рисою акробатичного рок-н-ролу є те, що виконання змагальних програм проходить під музичний супровід, який задає темп виконання змагальної вправи. В ході оцінювання вправи під час змагань судді неодмінно враховують поряд з елементами техніки наявність рухів різних хореографічних стилів та акробатичних елементів. Тому підготовка спортсменів у акробатичному рок-н-ролі має свої особливості і включає

загальноприйняті види і специфічні такі, як хореографічна, музично-ритмічна та акробатична.

Фізична підготовка характеризується розвитком рухових якостей, які забезпечують ефективність технічної підготовки. Це головне завдання фізичної підготовки. Другим, не менш важливим завданням є сприяння всебічному гармонійному розвитку, зміцненню здоров'я [16, 17].

Поділ фізичної підготовки на загальну та спеціальну залежить від завдань, які вирішуються. Загальна фізична підготовка спрямована на підвищення загальної працездатності організму спортсмена. Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток фізичних якостей і здібностей, які необхідні для засвоєння та відображення технічних дій акробатичного рок-н-ролу [18].

Саме фізична підготовка має забезпечити розвивальний вплив на всі органи та системи організму та побудувати базу рухової діяльності.

Завдання загальної фізичної підготовки вирішуються за допомогою загально-розвивальних вправ з широким спектром дій. Завдання щодо виховання фізичних якостей мають різний характер в залежності від конкретного періоду підготовки, а саме у підготовчому періоді – розвиток потрібних рухових якостей, в змагальному – утримання досягнутого рівня розвитку фізичних якостей; в перехідному – відновлення фізичних якостей до необхідного рівня.

В акробатичному рок-н-ролі спортсмени мають володіти високим рівнем розвитку координаційних та швидкісно-силових здібностей, спеціальної витривалості та гнучкості, високими функціональними можливостями кардіо-респіраторної системи, розвиненим почуттям ритму та сприйняття музичного матеріалу, високим рівнем розвитку сенсорних систем (вестибулярний апарат, зорова, тактильна, слухова та рухова сенсорні системи), що забезпечують передачу інформації від працюючих органів або м’язів до кори головного мозку, високим ступенем рівноваги тіла.

До засобів спеціальної фізичної підготовки спортсменів в акробатичному рок-н-ролі відносять вправи, які пов'язані з розвитком провідних фізичних якостей та здібностей спортсменів [19, 20]. Також використовуються вправи з інших видів спорту (художня, спортивна гімнастика, стрибки на батуті, акробатика тощо), вправи хореографії, акробатики та оздоровчого фітнесу [21, 13].

Функціональна підготовка спрямована на виведення спортсмена на більш високий обсяг та інтенсивність тренувального навантаження [22]. Для підвищення рівня спеціальної витривалості використовуються вправи акробатичного рок-н-ролу, які виконуються безперервним методом [23].

Технічна підготовка займає одне з найголовніших місць у системі підготовки спортсменів з акробатичного рок-н-ролу, це пов'язано перш за все, із засвоєнням великих обсягів завдань, що систематично ускладнюються та удосконалюються. Спортивна техніка – це система доцільних рухів, спрямованих на раціональну організацію взаємодії внутрішніх і зовнішніх сил з метою найбільш повного використання їх для досягнення кінцевого результату.

Технічна підготовка – основна частина змісту спортивного тренування. Її головним завданням є формування у спортсмена раціональної системи технічних дій для найбільш повного розкриття його можливостей у процесі тренувань і змагань з урахуванням досягнення високих спортивних результатів. Технічна підготовка це процес управління формуванням знань, вмінь і навичок, а також відповідні заходи щодо контролю і оцінки технічної майстерності [24].

Технічна підготовка – це ступінь освоєння спортсменом системи рухів акробатичного рок-н-ролу. Її не можна розглядати ізольовано, вона має бути подана як складова єдиного цілого, в якому технічні рішення тісно пов'язані з фізичними, психічними можливостями спортсмена [25]. В акробатичному рок-н-ролі технічна підготовленість визначається рівнем освоєння технічних прийомів (складністю) і красою рухів, їх виразністю і точністю, так як саме

ці характеристики визначають рівень спортивного результату [26]. Високий рівень технічної підготовленості називають технічною майстерністю , його критеріями є: обсяг техніки – загальна кількість технічних прийомів, бездоганно виконаних спортсменами; різнобічність техніки – різноманітність технічних прийомів [6]. Дані показники технічної майстерності є особливо значущими в акробатичному рок-н-ролі, так як в цьому виді спорту є великий арсенал технічних дій.

Технічну підготовку поділяють на спеціальну та загальну. Спеціальна технічна підготовка передбачає засвоєння техніки акробатичного рок-н-ролу, пізнання біомеханічних закономірностей рухів і дій та практичне опанування відповідних рухових вмінь та навичок, доведення їх до найбільш можливого рівня досконалості. Основним призначенням загальної технічної підготовки є доповнення фонду рухових вмінь і навичок, які є корисними в повсякденному житті і спортивній практиці.

Сучасний акробатичний рок-н-рол гармонійно поєднує в собі музику, танцювальні рухи й акробатичні елементи, що демонструються виконавцями в чіткій відповідності до ритму музичного стилю рок-н-рол. Основу акробатичного рок-н-ролу складають стрибкові, обертальні рухи і акробатичні елементи, які необхідно виконувати спортсменам протягом усієї змагальної програми. Ці рухи базуються на постійному підніманні спортсмена на півпальці, постійне "releve" та опусканню на п’яту, злегка торкаючись опори. Базовим елементом акробатичного рок-н-ролу є "основний хід". "Основний хід" служить зв’язуючим елементом в ході виконання рухів та танцювальних змін партнерами в процесі їх парної взаємодії під час виконання змагальної програми або переміщення членів команди формейшн танцювальним майданчиком [27].

Змагальна програма має включати чотири групи танцювальних фігур [28] (Додаток А). При включенні до змагальної програми елементів четвертої групи можуть використовуватися танцювальні рухи джазу, модерну, бугі-вугі тощо, які виконуються в ритмі рок-н-ролу і відповідають його стилю [29].

Питання побудови змагальних програм, їх зміст та структура розглядались в роботах Гуменюка С.В., Луценко Ю.М. тощо [30, 31, 32].

Технічна підготовка у акробатичному рок-н-ролі формується відповідно до регламенту змагань та індивідуальних особливостей спортсменів. На цей вид підготовки припадає найбільша питома вага часу у спортивній підготовці. Оволодіння зазначеною кількістю рухових дій є одним з найважливіших критеріїв технічної підготовленості. Зміст технічної підготовки зумовлений формуванням конкретних рухових навичок, навчанням конкретним руховим діям та засвоєнням акробатичних і хореографічних вправ. Отже, зміст технічної підготовки в акробатичному рок-н-ролі складають: по-перше, базовий елемент – "основний хід", різновиди основного ходу, розніжки, обертальні рухи; рок-н-рольні базові та додаткові танцювальні фігури; по-друге, фігури інших танцювальних напрямків; по-третє, акробатичні елементи – від простих елементів, які виконуються самостійно, до складних, які виконуються в парі або групою в командах формейшн дівчата або жінки.

Технічна підготовленість визначається контролем розвитку провідних рухових навичок, які забезпечують узгодженість рухових дій парного/групового танцю, динаміку роботи стопи, виконання кидків, забезпечення партнером приземлення партнерки після виконання акробатичних елементів; точність обертальних рухів, відповідність рухів музичному супроводу, дотримання лінії танцю, динаміки переміщень по майданчику тощо.

Спираючись на правила виду спорту акробатичний рок-н-рол у змагальних вправах необхідна обов’язкова присутність рухів різних напрямків хореографії [33]. В ході оцінювання змагальної вправи судді звертають увагу на поставу, роботу рук, пластику і багато інших компонентів хореографічної підготовленості. Через це хореографічна підготовка є невід’ємною частиною становлення технічної майстерності спортсменів у акробатичному рок-н-ролі. Навички, які дає цей вид підготовки, потребують

постійного підкріплення та вдосконалення, тому хореографія є постійною складовою підготовки не тільки для початківців, але й для досвідчених спортсменів [34].

Спеціалісти виділяють наступні завдання, які вирішуються в акробатичному рок-н-ролі за допомогою хореографічної підготовки [35]:

1) формування правильної постави при засвоєнні основ техніки рухів;
2) розвиток пластичності і виразності рухів;
3) навчання обертальним рухам;
4) розвиток рухливості в суглобах і гнучкості хребта;
5) зміцнення м'язів ніг і тулуба;
6) удосконалення координації рухів.

Різноманіття хореографічних вправ сприяє розвитку провідних рухових здібностей спортсменів в акробатичному рок-н-ролі, підвищує якість та виразність виконання танцювальних рухів, знайомить спортсмена з хореографічною творчістю. Засвоєння різних стилів танцювального мистецтва вносить в підготовку спортсменів з акробатичного рок-н-ролу велике стильове, мистецьке розмаїття, допомагає розкрити індивідуальність спортсменів, безпосередність і легкість виконання, розвинути свободу рухів, збагатити пластичну мову танцювальних програм [33].

Музично–ритмічна підготовка має велике значення у роботі зі спортсменами різних вікових груп. Виділяють наступні завдання музично-ритмічної підготовки:

1) точно і правильно відтворювати характер музики за допомогою рухів;
2) починати і закінчувати рухи у повній відповідності до музики;
3) вміти розпізнавати музичний і руховий такт, розмір такту;
4) відтворювати за допомогою рухів зміну ритму, темпу і динаміки музичного твору;
5) виділення і передача в рухах музичного контрасту;
6) тонке реагування на музичні відтінки.

Музикальність – один з найголовніших критеріїв оцінювання змагальної програми в акробатичному рок-н-ролі [36, 37]. Саме ритм музики характеризує особливості виконання «основного ходу» і хореографії, оскільки він визначає відповідні кроки і задає темп техніці [29].

Основою танцювальної музики є удар або «біт», чотири «біта» формують такт. Такт складається з чотирьох «бітів», а чотири такти в свою чергу створюють музичний квадрат. Цей термін виник в джазі і має гармонійне відображення цієї структури в рок-н-рольних композиціях. Для свінга характерним є тріольний ритм, коли ¼ долі поділяється на рівні три частини. Правила з виду спорту акробатичний рок-н-рол вимагають чіткого виконання свінгового ритму і витримування тріольного акценту при танцюванні обов'язкового «основного ходу».

Особливе місце при підготовці спортсменів з акробатичного рок-н-ролу займає акробатична підготовка. Виконання акробатичних вправ сприяє розвитку фізичних якостей та вдосконаленню технічної майстерності. Акробатика – один із засобів фізичного розвитку і вдосконалення рухових здібностей людини. Заняття акробатичними вправами різнобічно впливають на організм вихованців, сприяють розвитку сили, швидкісносилових якостей, гнучкості рухливості нервових процесів, стабільності до змін положення тіла в просторі, виховують сміливість, рішучість, спритність. ртсменів від можливих травм. До акробатичної підготовки спортсменів в виді спорту акробатичний рок-н-рол крім індивідуальної акробатичної підготовки входить освоєння і виконання акробатичних елементів у парах.

Наступним видом підготовки є психологічна підготовка: це система психолого-педагогічних заходів, спрямованих на формування вміння зберігати оптимальний психологічний стан в разі сильної нервової напруги, втоми, серйозної конкуренції, невдач, лідирування тощо. Крім цього, психологічна підготовка вирішує завдання формування та вдосконалення основних психічних якостей і умінь, виховні та освітні завдання [38].

В системі психологічної підготовки потрібно, по-перше, враховувати психологічні особливості акробатичного рок-н-ролу, по-друге, психічні особливості спортсменів. Чим більше відповідності між тим і іншим, тим швидше можна очікувати від спортсмена високих результатів.

Базова психологічна підготовка включає [7]:

- розвиток важливих психічних функцій і якостей (уваги, уявлення, відчуття мислення, пам'яті, уяви);
- розвиток професійно важливих здібностей (координації, музикальності, емоційності, а також здібності до самоаналізу);
- формування значущих морально-етичних та вольових якостей (любові до спорту, цілеспрямованості, дисциплінованості, наполегливості, самостійності, ініціативності);
- психологічну освіту – формування системи спеціальних знань щодо психіки людини, психічних станів, методів формування потрібного позитивного стану і способів подолання несприятливих;
- формування умінь регулювати психічний стан, зосереджуватися перед виступом, мобілізувати сили під час виступів, протистояти несприятливим впливам;
- розвиток психічних функцій і якостей, необхідних для ефективного виконання вправ акробатичного рок-н-ролу.

В процесі психологічної підготовки треба розглядати психологічну підготовку до тренувань та до змагань. Успіх змагальної діяльності в значній мірі залежить від якості попереднього тренувального процесу. Тому перш, ніж готувати спортсмена до стресових ситуацій на змаганнях, треба підготувати його до важкої, тривалої і навіть монотонної тренувальної роботи [38]. Ця частина психологічної підготовки, яка включає підготовку до тренувань, має вирішувати два основних завдання:

- формування значущих мотивів напруженої тренувальної роботи;
- формування сприятливих відносин до спортивного режиму, тренувальних навантажень і вимогам, до режиму харчування та інше.

Надзвичайно важливою є психологічна підготовка спортсмена до змагань. Вона починається задовго до змагань і повинна вирішувати наступні завдання [7]:

- формування значущих мотивів змагальної діяльності, підготовка адекватних завдань;
- оволодіння методикою формування оптимального емоційного стану перед змаганнями;
- розробка і освоєння індивідуальної системи безпосередньої підготовки до виступу;
- удосконалення методики саморегуляції психічних станів;
- формування емоційної стійкості до змагального стресу;
- збереження нервово-психічної свіжості, профілактика перенапруг, у тому числі і психічних;
- післязмагальна психологічна підготовка.

Після змагань спортсмен переживає дуже складні психічні стани. Те, як спортсмен переживає результати своїх виступів, має велике значення для його подальшої роботи над собою, на можливості його подальшого зростання. Як у випадку успіху, так і у разі поразки, необхідна післязмагальна психологічна підготовка.

Одним з провідних факторів перемоги є спортивна тактика. Завданням цього виду підготовки в акробатичному рок-н-ролі є використання інформації щодо своєї діяльності і діяльності суперників з метою ефективної змагальної боротьби з урахуванням можливостей партнерів і змагальної ситуації.

Тактична підготовка може бути:

- індивідуальною – складання індивідуальної змагальної програми, розподіл сил, тактика поведінки;
- груповою – підбір пари, складання програми, взаємодія спортсменів у групі, тактика поведінки, визначення командних, парних та особистих завдань.

Теоретична підготовка це формування у спортсменів системи спеціальних знань, необхідних для успішної діяльності у виді спорту акробатичний рок-н-рол. Вона може здійснюватись під час занять та самостійно.

Інтегральна підготовка спрямована на придбання змагального досвіду, підвищення стійкості до змагального стресу та надійності під час виступів. Може здійснюватись в ході проведення змагань та моделювання змагальних ситуацій у навчально-тренувальних заняттях.

1.2 Нормативні вимоги до побудови навчально-тренувального процесу спортсменів в акробатичному рок-н-ролі

Режим навчально-тренувальної роботи в спортивних школах базуються на нормативних документах та основних положеннях системи багаторічної підготовки, спрямованій на досягнення найбільш перспективними учнями високих результатів [39, 40]. Система багаторічної підготовки передбачає проходження окремих етапів підготовки, які побудовані на основі дидактичних і спортивних принципів та з урахуванням вікових особливостей розвитку організму спортсменів.

Існують різні підходи до визначення етапності підготовки спортсменів. Згідно класифікації В.М. Платонова умовно виділяють дві стадії протягом усього періоду набуття спортсменом спортивної кваліфікації: перша – це становлення спортивної майстерності, а друга – це реалізація максимальних індивідуальних можливостей. До першої стадії відносять: етап початкової підготовки, етап попередньої базової та спеціалізованої базової підготовки, етап підготовки до вищих досягнень. До другої – етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей, етап збереження високої спортивної майстерності, етап поступового зниження досягнень.

Для ефективності організації тренувального процесу комплектація груп у системі ДЮСШ здійснюється згідно з нормами, встановленими

положенням про ДЮСШ та з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку організму дітей. Залежно від віку, кваліфікації спортсменів та на основі нормативних документів у спортивній школі визначені етапи: етап початкової підготовки; етап базової підготовки; етап спеціалізованої підготовки; етап підготовки до вищої спортивної майстерності.

Організаційно-методичними формами проведення занять, що відповідають етапам підготовки, є: групи початкової підготовки (ГПП), групи базової підготовки (ГБП), групи спеціалізованої підготовки (ГСП); групи підготовки до вищої спортивної майстерності (ГПВСМ). Розподіл контингенту учнів на групи передбачає вирішення чітких завдань на кожному етапі багаторічної спортивної підготовки, спортивну орієнтацію та відбір перспективних спортсменів.

Норми тижневого режиму навчально-тренувальної роботи та наповнюваність навчальних груп наведені у табл. 1.1 [7].

Вік вихованців визначається роком народження і є мінімальним для зарахування до відповідних навчальних груп. Дозволяється перевищення вказаного віку не більше ніж на 2 роки. За погодженням тренерської ради та дирекції школи в процесі переводу спортсменів на наступний рік навчання у разі не повної комплектації групи дозволяється доповнювати її одним-двома спортсменами молодше встановленого віку (крім груп початкової підготовки) у кількості не більше 20% від загального складу.

У разі об'єднання в одну групу вихованців різних за віком і спортивною підготовленістю різниця в рівні їх спортивної майстерності не може перевищувати одного спортивного розряду та/або спортивного звання.

За рішенням тренерської ради та згодою дирекції ДЮСШ спортсмен може бути залишеним для продовження навчання на попередньому етапі підготовки ще на один рік.

Тривалість навчання спортсменів на кожному етапі підготовки залежить від віку та індивідуальних здібностей кожного спортсмена.

Таблиця 1.1

Режим навчально-тренувальної роботи та комплектування груп у виді спорту акробатичний рок-н-рол

Рік навчання	Мінімальний вік вихованців для зарахування, років	Мінімальна кількість		Вимоги до спортивної підготовленості
		Вихованців у групі, кіль-ть	Навчальних годин на тиждень, годин	
Групи початкової підготовки				
1-ий	7	14	6	Виконання вступних контрольних нормативів
Більше 1-го року	8	12	8	Виконання контрольний нормативів із ЗФП та СФП. Виконання 3-го юн. розряду
Групи базової підготовки				
1-ий	9	12	12	Виконання 2/1-го юн. розряду
2-ий	10	10	14	Виконання 1 юн./3-го розряду
3-ий	11	10	18	Виконання 2/1-го розряду
Більше 3-х років	12	8	20	Виконання 1-го розряду/КМСУ
Групи спеціалізованої підготовки				
1-ий	13	6	24	Виконання КМСУ; посісти 1-7 місце на Всеукраїнських змаганнях серед юніорів*
2-ий	14	6	26	Виконання КМСУ; посісти призове місце на Всеукраїнських змаганнях, посісти 1-7 місце на міжнародних змаганнях
Більше 2-х років	15	4	28	Виконання КМСУ/МСУ; посісти 1-7 місце на міжнародних змаганнях та/або 1-3 на Всеукраїнських змаганнях
Групи підготовки до вищої спортивної майстерності				
На весь строк	З 16 років та дорослiше**	4	32***	Виконати вимоги МСУ/МСУМК; посісти 1-7 місце на чемпіонаті світу або Європи та/або 1-3 місце на чемпіонаті України або Кубку України****

Примітка:

*- за згодою дирекції школи та тренерської ради на етап спеціалізованої підготовки зараховуються спортсмени, які виконали норматив I спортивного розряду, а так само спортсмени, які за рейтингом займають 1-12 місце серед найсильніших спортсменів держави, показують

високі результати в міжнародних змаганнях та ті, що є у резерві, кандидатами та членами збірної команди України;

**- вік спортсменів на етапі підготовки до вищої спортивної майстерності не повинен перевищувати 23 роки;

***- за наявності у складі групи спортсмена збірної команди України (основний склад, кандидат, резерв) за рекомендацією тренерської ради та згодою дирекції школи кількість годин на тиждень може бути збільшена до 36 годин;

****- за згодою дирекції школи та тренерської ради на етап підготовки до вищої спортивної майстерності зараховуються спортсмени, які виконали норматив спортивного розряду кандидата в майстри спорту (КМСУ), а так само кандидати та члени збірної команди України.

Перелік вправ для контролю ЗФП та СФП та методика їх виконання детально описано в навчальній програмі з виду спорту «Акробатичний рок-н-рол» для ДЮСШ [7].

Для кожного з етапів багаторічної підготовки є затверджені нормативи для зарахування або переведення на відповідний рівень та рік навчання. Ознайомитися з ним можна також в начвальній програмі [7].

До груп початкової підготовки більше одного року навчання на конкурсній основі зараховуються вихованці, здатні виконати нормативи із загальної, спеціальної фізичної та технічної підготовки та з урахуванням медичної довідки про стан здоров’я.

До груп базової підготовки зараховуються вихованці, які не мають медичних протипоказань, завершили підготовку на етапі початкової підготовки щонайменше протягом одного року, виконали контрольні нормативи із загальної, спеціальної фізичної та технічної підготовки та мають відповідний рівень спортивної кваліфікації.

До груп спеціалізованої підготовки на конкурсній основі зараховуються вихованці, які не мають медичних протипоказань, пройшли

підготовку на етапі базової підготовки (не менше трьох років), виконали контрольні нормативи із загальної, спеціальної фізичної та технічної підготовки та мають відповідний рівень спортивної кваліфікації.

До груп підготовки до вищої спортивної майстерності на конкурсній основі зараховуються вихованці, які не мають медичних протипоказань, пройшли підготовку на етапі спеціалізованої підготовки (не менше двох років), виконали контрольні нормативи із загальної, спеціальної фізичної та технічної підготовки, які мають відповідний рівень спортивної кваліфікації.

Завданнями етапу початкової та базової підготовки є зміцнення здоров'я дітей, різнобічний розвиток фізичних якостей організму, зміцнення здоров'я, усунення недоліків в рівні фізичного розвитку і фізичної підготовленості, навчання техніці обраного виду спорту і техніці різноманітних допоміжних і спеціально-підготовчих вправ, формування стійкого інтересу юних спортсменів до цілеспрямованого багаторічного спортивного вдосконалення. У другій половині етапу базової підготовки тренування стають більш спеціалізованими, застосовуються засоби, що сприяють підвищенню функціонального потенціалу організму без застосування великого обсягу роботи, максимально наближеної за характером до змагальної діяльності.

На етапах спеціалізованої підготовки та підготовки до вищої спортивної майстерності основними задачами є [7]:

- залучення до спеціалізованого навчання оптимальної кількості перспективних спортсменів для досягнення ними високих стабільних спортивних результатів у складі збірних команд шкіл, клубів, міст і регіонів;

- підготовка резерву та основного складу збірної національної команди для виступу на міжнародних змаганнях, в тому числі чемпіонатах Європи та світу, Всесвітніх іграх.

Переведення спортсмена (за роками навчання) з одного етапу навчання на інший здійснюється за умови позитивної динаміки навчання, приросту

його спортивних показників, стабільності результатів, показників і виконання всіх необхідних програмних вимог.

Під час проведення тестування особливу увагу потрібно звернути на дотримання вимог інструкції та створення єдиних умов для виконання вправ вихованцями дитячої спортивної школи. Контроль проводиться у відповідності до внутрішнього календаря контролю ЗФП та СФП ДЮСШ у встановлені терміни – вересень, травень щорічно. Результати контролю фіксуються у протоколі і заносяться до особистої картки спортсмена, яка зберігається в навчальній частині школи.

Тривалість навчальної години в спортивній школі становить 45 хвилин. Тривалість одного заняття в спортивно-оздоровчих групах та групах початкової підготовки не може перевищувати 2 навчальні години; у групах базової підготовки 1-3 років – 3 навчальні години за умови, що тренування проводяться не менше 4 разів на тиждень; у групах базової підготовки більше 3 років, спеціалізованої підготовки та підготовки до вищої спортивної майстерності – 4 навчальних годин, а у випадках 2-х разових тренувальних занять на день (три академічні години).

У табл. 1.2 наведена кількість занять у тижневому мікроциклі на кожному етапі спортивного тренування [7].

Для успішного розвитку сучасного акробатичного рок-н-ролу необхідне створення якісної бази спортивного резерву.

Оцінюючи процес багаторічної підготовки як єдину систему, у якій спортсмени, починаючи з етапу початкової підготовки, проходять весь спортивний шлях, необхідно торкнутися питань раціональних навантажень на кожному етапі спортивної підготовки, які в процесі адаптації створюють функціональну основу організму, що і дозволяє досягти можливих результатів згідно з індивідуально закладеними здібностями кожного спортсмена.

Таблиця 1.2

Кількість занять у тижневому мікроциклі для груп на різних етапах багаторічного тренування у силі спорту акробатичний рок-н-рол

Розподіл підготовки	Групи									
	ГПП		ГБП				ГСП			ГПВСМ
	Рік навчання									
	1-й	Більше 1-го	1-й	2-й	3-й	Більше 3-х	1-й	2-й	Більше 2-х	На весь строк
Кількість годин на тиждень	6	8	12	14	18	20	24	26	28	32
Кількість тренувальних занять	3	4	4	5	6	5	6	7	7	8
Обсяг годин у річному макроциклі	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664

Для вирішення цього питання та максимального подовження терміну знаходження спортсмена в обраному виді спорту необхідно застосовувати грамотний підхід до планування тренувального процесу на кожному етапі спортивного тренування.

У кожному виді спорту існують свої особливості виконання спортсменом техніки вправ. Саме тому, при плануванні побудови багаторічного навчально-тренувального процесу в акробатичному рок-н-ролі, беруть до уваги фізичні можливості спортсмена у відповідний віковий період та вимоги, які висуваються змагальною діяльністю на кожному рівні спортивної кваліфікації [41].

В процесі складання навчального плану у річному макроциклі враховується режим навчально-тренувальної роботи на 52 тижні. Планується режим навчально-тренувальної роботи на 46 тижнів безпосередньо в умовах спортивної школи та додаткові 6 тижнів навчально-тренувальної роботи в умовах тренування на базі спортивно-оздоровчого табору з урахуванням індивідуального плану підготовки спортсмена на період активного відпочинку.

У табл. 1.3 наведено орієнтовний план побудови навчально-тренувального процесу для груп початкової, базової, спеціалізованої підготовки та підготовки до вищої спортивної майстерності за роками навчання протягом річного макроциклу [7]. В подальшому в процесі планування спортивної підготовки після розподілу навантаження у групах на кожен вид підготовки на кожному етапі багаторічного тренувального процесу проводиться її розподіл протягом річного макроциклу.

Таблиця 1.3

Орієнтовний річний план-схема побудови навчально-тренувального процесу для груп на етапах багаторічної підготовки у виді спорту акробатичний рок-н-рол

№ з/п	Розділи підготовки	Групи									
		ГПП		ГБП				ГСП			ГПВСМ
		Рік навчання									
		1-й	Більше 1-го	1-й	2-й	3-й	Більше 3-х	1-й	2-й	Більше 2-х	На весь строк
1	Теоретична підготовка	6	10	18	24	30	34	36	38	40	44
2	Загальна фізична підготовка	130	150	156	158	166	176	182	198	184	164
3	Спеціальна фізична підготовка	108	120	190	220	268	288	326	346	368	384
4	Техніко-тактична підготовка	32	50	100	140	270	316	442	472	498	536
4.1	Хореографічна підготовка	12	36	66	70	78	82	96	110	118	104
4.2	Акробатична підготовка	18	42	82	96	100	110	128	144	196	366
5	Психологічна підготовка	-	2	2	6	6	10	12	12	16	20
6	Контрольно-поточні та перевідні випробування	4	4	8	8	10	10	10	10	12	14
7	Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	2	4	10	12	16	18	24
8	Медичне обстеження	2	2	2	4	4	4	4	6	6	8
9	Участь у змаганнях	Згідно з календарним планом спортивних змагань									
Усього		312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664

З підвищенням загального річного обсягу годин навчально-тренувальної роботи на кожному наступному році навчання змінюється співвідношення часу на різні види підготовки. З року в рік збільшується питома вага часу відведеного на техніко-тактичну та спеціальну фізичну підготовку. Поступово зменшується обсяг навантажень, спрямованих на загальну фізичну підготовку. З кожним наступним роком тренування збільшується кількість засобів психологічної та теоретичної підготовки.

У табл. 1.4 наведено співвідношення навантаження за фізичною, техніко-тактичною, теоретичною та психологічною підготовкою протягом багаторічного тренувального процесу.

Таблиця 1.4

Орієнтовне співвідношення засобів фізичної і техніко-тактичної підготовки за роками навчання, у %

Види підготовки	Групи									
	ГПП		ГБП				ГСП			ГПВСМ
	Рік навчання									
	1-й	Більше 1-го	1-й	2-й	3-й	Більше 3-х	1-й	2-й	Більше 2-х	На весь строк
Загальна-фізична підготовка, %	35-41	30-36	20-25	20-25	13-18	12-17	10-15	10-15	8-13	7-10
Спеціальна фізична підготовка, %	30-34	25-29	25-30	30-35	25-29	23-28	20-26	20-26	18-25	17-23
Техніко-тактична підготовка (включаючи хореографічну та акробатичну), %	15-20	25-31	35-40	45-49	45-49	45-49	48-53	50-54	50-56	55-60
Теоретична і психологічна, %	1-2	2-3	2-3	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4

Відсоткове співвідношення видів підготовки різниться не тільки по групах та роках навчання, а й має відмінності протягом року, в залежності від періоду підготовки.

Структура тренувальних навантажень в акробатичному рок-н-ролі є одним з центральних розділів методики підготовки спортсменів. Завданням

оптимального планування тренувального процесу є встановлення такої структури тренування і такого обсягу виконуваної роботи протягом запланованого періоду, які забезпечать досягнення максимального ефекту [42, 43]. Від того, як організовано використання тренувальних засобів та від того, як вони пов'язані між собою, тобто від того якою є структура комплексного навантаження, в значній мірі залежить тренуючий потенціал і, в кінцевому підсумку, ефективність підготовки спортсменів [29, 44].

Багато уваги в науково-методичній та навчально-методичній літературі приділено питанням оптимізації [11, 45] та удосконалення різних видів підготовки в акробатичному рок-н-ролі [46, 47], системі комплексного контролю в тренувальному процесі [48] та підвищенню ефективності тренувального процесу в акробатичному рок-н-ролі [49]. Автори ґрунтовно досліджують проблеми оптимізації та вдосконалення тренувального процесу в акробатичному рок-н-ролі на всіх етапах багаторічної підготовки спортсменів [4, 11, 50]. Однак, не достатньо уваги приділено саме питанням побудови та оптгмізації тренувального процесу для командних категорій (Формейшн-дівчата та Формейшн-жінки) акробатичного рок-н-ролу.

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

Мета роботи – побудува оптимальної структури тренувального процесу в акробатичному рок-н-ролі у спортсменів високої кваліфікації у предзмагальний період підготовки.

Для досягнення мети роботи необхідно вирішити наступні завдання:

1. Провести аналіз науково-методичної й навчально-методичної літератури стосовно проблемної теми дослідження.
2. Побудувати структуру тренувального процесу у предзмагальний період підготовки команди формейшн «SOUL» на навчально-тренувальному зборі зі спеціальної підготовки для досягнення високих результатів на міжнародних змаганнях.
3. Після проведення зборів та участі у чемпіонаті Європи серед команд «Формейшн-дівчата» оцінити ефективність побудованого тренувального процесу. В разі необхідності зробити корегування тренувального процесу на наступні предзмагальні періоди.

2.2 Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань ми використовували наступні методи дослідження:

1) теоретичний аналіз й узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури;
2) педагогічні методи:
    - педагогічне спостереження;
    - педагогічний експеримент;
3) аналіз відеоматеріалів;
4) методи математичної статистики.

2.3 Організація дослідження

Дослідження проводилось на навчально-тренувальних зборах зі спеціальної підготовки до чемпіонату Європи (травень-червень 2024 р.) національної збірної команди України з акробатичного рок-н-ролу у м. Хирів (Львівська область). Контингент досліджуваних – це команда «SOUL» категорії «Формейшн-дівчата», 12 дівчат віком від 12 до 15 років. Тренери національної збірної команди України з акробатичного рок-н-ролу: Слюсар Олена Олегівна, Прокошин Владислав Едуардович (м. Харків) та Зульфугарова Світлана Олександрівна (м. Запоріжжя).

Педагогічний експеримент полягав у проведенні навчально-тренувальних зборів у предзмагальний період згідно побудованого тренувального процесу протягом одного мезоциклу (з 21.05.2024 року по 23.06.2024).

Виходячи з мети та завдань дипломної роботи, педагогічне дослідження проводилось у декілька етапів.

Дослідження проводилось у чотири етапи із березня 2024 року по листопад 2024 року. На першому етапі березень 2024 – квітень 2024 рр. увага була присвячена вивченню спеціальної літератури з досліджуваної проблеми, розробці загальної концепції дослідження. На цьому етапі визначалися мета, об’єкт, предмет, завдання, а також методи дослідження для досягнення поставленої мети. Визначено контингент досліджуваних.

На другому етапі, який тривав з 21.05.2024 року по 19.06.2024 року було проведено навчально-тренувальний збір зі спеціальної підготовки до чемпіонату Європи серед команд «Формейшн-дівчата» 23.06.2024 року (м. Зелена Гура, республіка Польща) згідно побудованого тренувального процесу на базі Лаяр палацу (дитячий табір «Соколята») м. Хирів, Львівська область.

На третьому етапі – липень-серпень 2024 року було здійснено аналіз та корегування організації та проведення майбутніх навчально-тренувальних зборів з урахуванням виявлених недоліків.

На четвертому етапі – вересень-листопад 2024 року були проведені обробка й опис отриманих даних. Сформовано висновки та здійснено оформлення дипломної роботи та підготовку до захисту.

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Завданнями предзмагального мезоциклу є усунення дрібних недоліків, які були виявлено під час підготовки спортсменів, а також вдосконалення їх технічних можливостей. На думку багатьох фахівців особливого значення в цих мезоциклах набуває цілеспрямована психологічна та тактична підготовка. При побудові тренувального процесу в предзмагальний період треба враховувати стан, в якому спортсмени підійшли до початку предзмагального мезоциклу. З урахуванням цього стану можна застосовувати тренування, які побудовані на основі високих навантажень, що сприятимуть подальшому підвищенню рівня спеціальної підготовленості, або відносно невеликих, які сприятимуть прискоренню процесів відновлення, запобіганню перевтоми, ефективному проходженню адаптивних процесів.

В межах даного дослідження предзмагальний період складав 30 календарних днів (21.05.2024 р. – 19.06.2024 р.) та був реалізований у вигляді навчально-тренувального збору зі спеціальної підготовки команди «SOUL» категорії «Формейшн-дівчата». Підсумком цього періоду була участь у чемпіонаті Європи з акробатичного рок-н-ролу та бугі-вугі серед пар та команд формейшн у м. Зелена Гура (республіка Польща) 21-23.06.2024 року. Також в даному періоді відбувся чемпіонат України з акробатичного рок-н-ролу та бугі вугі у м. Київ 01.06.2024 року.

У додатку Б наведено склад команди «SOUL» на початок 2024 року, зазначено спортивний клуб та регіон, який представляють дівчата, з якого року займаються акробатичним рок-н-ролом, з якого року виступають у складі команди «SOUL», кількість призових місць на міжнародних змаганнях у складі команди формейшн та яке спортивне звання мали на початок 2024 року.

З наведеної табл. 1 додатку Б видно, що 7 спортсменок (58%) представниці спортивного клубу «Самміт», м. Харків, тренери Слюсар Олена Олегівна та Прокошин Владислав Едуардович; 4 спортсменки (33%)

представниці спортивного клубу «ДІКСІ», м. Запоріжжя, тренер Зульфугарова Світлана Олександрівна та 1 спортсменка (9%) до лютого 2022 року представляла спортивний клуб Лисичанської дитячо-юнацької спортивної школи, м. Лисичанськ, тренер Зозуля Яна Володимирівна, а після повномасштабного вторгнення стала спортсменкою СК «Самміт». Структура команди за представленістю спортивних клубів наведена на рис. 3.1. Наявність у команді спортсменок різних спортивних клубів накладає відбитки в особливостях танцювального стилю, технічних особливостях кожної спортивної школи, тому потребує більшої уваги під час проведення навчально-тренувальних зборів на моменти «узгодження» цих особливостей. Також, внаслідок сучасного об'єктивного небезпекового стану в нашій країні, деякі представниці команди тимчасово проживають закордоном (Дубіль Єсєнія – Німеччина; Соболєва Дар'я – Іспанія; Соболєва Марія – Польща; Хлудєєва Мілана – Нідерланди) – це 33% від складу команди. Цей факт також додає додаткових зусиль та особливої будови тренувального процесу у кожному з періодів тренувань. Організація предзмагального етапу потребує врахування фізичного стану цих спортсменок.



Рис. 3.1 Структура команди за представленістю спортивних клубів

Побудова тренувального процесу у презмагальний період травень/червень 2024 року враховувала той факт, що у цьому році була повністю змінена змагальна програма, нова тема, хореографія, малюнки тощо, а також дещо змінився склад команди у порівнянні з 2023 змагальним роком (у складі команди у 2024 році було три нових спортсменки). Акробатичний рок-н-рол є динамічним складно-координаційним видом спорту, який вимагає від спортсмена певного рівня розвитку рухових якостей. Стандартний темп музики для виконання змагальної програми становить 48 тактів за хвилину. Тривалість роботи у такому темпі становить від 1 хвилини 30 секунд до 1 хвилини 45 секунд – коротка програма (виконується у всіх раундах, окрім фінального) та від 2 хвилин 15 секунд до 2 хвилини 30 секунд – довга програма, що відноситься до роботи субмаксимальної інтенсивності і вимагає відповідного розвитку витривалості. Особливістю командних виступів в акробатичному рок-н-ролі є різноманіття малюнків, синхронність виконання усіх рухів, передача образу постановки та ідеї хореографії.

Враховуючи усі вищеперелічені моменти та спираючись на навчальну програму з акробатичного рок-н-ролу для ДЮСШ було побудовано структуру тренувального процесу у предзмагальному мезоциклі, який складався з 5 мікроциклів по 6-7 днів переважно з дворазовими тренуваннями на день.

На рис. 3.2 – 3.6 наведено кругові діаграми співвідношення у відсотковому значенні видів підготовки в залежності від типу мікроциклу.

З нижче наведених діаграм видно, що СФП досягає максимальних значень (35%) в ударному та підвідному мікроциклад, саме в них частіше наприкінці основної частини заняття використовувався функціональний тренінг. Техніко-тактична (Т/Т) підготовка набуває максимума (60%) у змагальному періоді за рахунок не тільки збільшення кількості прогонів змагальної програми, а й за рахунок обговорення тактичних дій на майбутніх змаганнях. Найбільше відсоткове значення ЗФП (20%) у підтримуючому



Рис. 3.2 Співвідношення видів підготовки у втягуючому мікроциклі



Рис. 3.3 Співвідношення видів підготовки в ударному мікроциклі



Рис. 3.4 Співвідношення видів підготовки в підтримуючому мікроциклі

мікроциклі через збільшення часу на вправи на розвиток гнучкості та вправи на розслаблення. Психологічна підготовка набуває максимального значення (5%) саме напередодні змагань на останьому мікроциклі та безпосередньо на пробі майданчику та під час самих змагань.



Рис. 3.5 Співвідношення видів підготовки в підвідному мікроциклі



Рис. 3.6 Співвідношення видів підготовки в змагальному мікроциклі

Розклад тренувань команди формейшн «SOUL» на навчально-тренувальних зборах зі спеціальної підготовки до чемпіонату Європи наведено у табл. 3.1.

Таблиця 3.1

Розклад тренувань команди «SOUL» у предзмагальному мезоциклі на навчально-тренувальних зборах

Мікроцикл 1 (втягуючий)						
21.05 день заїзду на збори 16:00-18:00	**22.05** 11:00-14:00 16:30-19:30	**23.05** 11:00-14:00 16:30-19:30	**24.05** 11:00-14:00 16:30-19:30	**25.05** 11:00-14:00 16:30-19:30	**26.05** вихідний	
Мікроцикл 2 (ударний)						
27.05 11:00-14:00 16:30-19:30	**28.05** 11:00-14:00 16:30-19:30	**29.05** 11:00-14:00 16:30-19:30 здача у костюмах	**30.05** 11:00-14:00 16:30-19:30	**31.05** день виїзду на змагання 11:00-14:00	**01.06** участь у ЧУ з акробатичного рок-н-ролу у м. Київ	**02.02** вихідний
Мікроцикл 3 (підтримуючий)						
03.06 11:00-14:00 16:30-19:30	**04.06** 11:00-14:00 16:30-19:30	**05.06** 11:00-14:00 16:30-19:30	**06.06** 11:00-14:00 16:30-19:30	**07.06** 10:00-12:30 16:30-19:30	**08.06** вихідний	
Мікроцикл 4 (підвідний)						
09.06 10:00-12:30 16:30-19:30	**10.06** 10:00-12:30 16:30-19:30	**11.06** 10:00-12:30 16:30-19:30	**12.06** 10:00-12:30 16:30-19:30	**13.06** 10:00-12:30 16:30-19:30	**14.06** вихідний	
Мікроцикл 5 (змагальний)						
15.06 10:00-12:30 16:30-19:30	**16.06** 10:00-12:00 17:00-19:30	**17.06** 10:00-12:00 17:00-19:30	**18.06** 10:00-12:00 17:00-19:30	**19.06** день виїзду на змагання 10:00-12:00	**20.06** день заїзду на змагання	**22.06** проба майданчика **23.06** Чемпіонат Європи

Орієнтовний зміст основної частини тренувального заняття (в залежності від типу мікроциклу та конкретного тренувального дня у кожному мікроциклі зміст може змінюватись):

1. Допоміжні вправи (хопи, кікі та ін.), основний хід окремо на місці.

2. Комбінації допоміжних вправ та основний хід окремо на місці через перешкоду (гімнастична лавка, стільці тощо).

3. Допоміжні вправи, їх комбінації та основний хід на місці з контактом за руки усією командою або за плечі.

4. Допоміжні вправи та основний хід у русі окремо.

5. Допоміжні вправи та основний хід у русі з контактом за руки усією командою або за плечі.

6. Відпрацювання роботи рук з індивідуальної програми у колоні (впорядкованість спортсменок за збільшенням зросту).

7. Робота над обертами, стрибками та елементами партеру.

8. Робота над змагальною програмою.

8.1. Відпрацювання кожної частини змагальної програми по точкам у повільному темпі.

8.2. Відпрацювання кожної частини змагальної програми по елементах (танцювальних фігурах) у темпі музичного супроводу.

8.3. Перевірка змагальної програми по частинам (окремо здається під музичний супровід кожна з чотирьох частин після проходження етапів 8.1. та 8.2.).

8.4. Відпрацювання факультативу (візитна картка команди, яка справляє перше враження на суддів і підводить до сприйняття ідеї постановки змагальної програми).

8.5. Здача половин змагальної програми або трьох частин.

8.6. Здача короткої та/або довгої змагальної програми під музику.

8.7. Здача змагальної програми у костюмах, із зачісками.

9. Вправи на розвиток гнучкості.

10. Силова підготовка.

11. Функціональний тренінг (інтегральний комплекс вправ).

Мікроцикл 1 є втягуючим, основна його спрямованість це підготовка організму спортсменок до напруженої тренувальної роботи. Цей мікроцикл відрізняється відносно невеликим сумарним навантаженням в порівнянні з навантаженнями майбутнього ударного мікроциклу. Структура співвідношення видів підготовки цього мікроциклу наведена на рис. 3.2. Обсяг ЗФП складає 15%, СФП – 27%, техніко-тактичної підготовки – 52% та обсяг теоретичної та психологічної підготовки складають 3%. Слід дуже обережно вводити навантаження саме тим спортсменкам, які в силу

об’єктивних причин тренувалися не на базі своїх спортивних клубів (деякі тренувались в режимі онлайн або на базі закордонний спортивних клубів акробатичного рок-н-ролу). Для прикладу, на початку першого мікроциклу (втягуючого) команда виконує наступні пункти з вищезазначеного змісту основної частини тренувального заняття: 1; 3; 6; 7 (оберти); 8.1.; 8.2; 8.3.; 8.5; 9; 10 (середнє навантаження). На третій тренувальний день додаються вправи 2; 4; 7 (зі стрибками та вправами в партері); 8.6.

Мікроцикл 2 є ударним, його особливістю є більший сумарний обсяг роботи з високими навантаженнями. Основним завданням, яке вирішується в цьому мікроциклі є стимуляція адаптаційних процесів в організмі спортсменок команди формейшн. На рис. 3.3 наведено структуру видів підготовки в ударному мікроциклі. Обсяг ЗФП – 10%, СФП – 35%, техніко-тактичної підготовки – 52%, теоретича та психологічна підготовка складє 3%. На цьому етапі в більшій мірі застосовуються для вдосконалення техніки ніг вправи 2; 4; 5. Збільшується кількість здач цілих програм (коротких та довгих) протягом одного тренувального дня. Збільшується обсяг вправ наприкінці заняття під час функціонального тренінгу. Саме на кінець цього мікроциклу припав чемпіонат України з акробатичного рок-н-ролу та бугі вугі у м. Київ, тому 29.05.2024 року були здачі змагальної програми у костюмах та з зачісками. В дні 30-31.05.2024 програма тренувальних занять більш відповідала змагальному мікроциклу без силової підготовки, функціональних тренінгів та без відпрацювання програм по точкам та елементам. Акцент ставився на якісні здачі цілих програм, з яскравою емоційною подачею, гарним рівнем технічної складової та витривалості.

На Чемпіонаті України команда «SOUL» посіла 1 місце. Тренери після аналізування відеоматеріалів з виступу зробили ряд висновків стосовно слабких місць у програмі, було прийняте рішення частково змінити декілька малюнки у другій частині, убрати блок каскадних поворотів. Всі ці зміни було заплановано на наступний мікроцикл.

У третьому підтримуючому мікроциклі в першу чергу було внесено всі зміни у змагальну програму. Досить великий обсяг роботи було приділено якості побудови усіх малюнків програми. Для забезпечення оптимальних умов та адаптації в організмах спортсменок в цьому мікроциклі сумарне навантаження було невисоким. Струкутра видів підготовки підтримуючого мікроциклу наведена на рис. 3.4. Обсяг ЗФП та СФП дорівнює 20%, техніко-тактична підготовка – 56%, теоретична та психологічна підготовка – 4%.

Мікроцикл 4 є підвідним, його спрямованість – безпосередня підготовка до змагань. В цьому мікроциклі було скорочено тривалість перших тренувань, був зменшений час на вправи по техніці ніг. Кількість здач змагальних програм збільшувалась. Значна увага приділялась функціональному тренінгу, тактичній підготовці. На рис. 3.5 зображено відсоткове співвідношення видів підготовки у підвіному макроциклі. Обсяг ЗФП склав – 12%, СФП – 35%, техніко-тактичної підготовки – 50%, теоретичної та психологічної – 3%.

Мікроцикл 5 – змагальний, на рис. 3.6 зображено структуру видів підготовки на цьому мікроциклі. Обсяги склали відповідно: ЗФП – 10%, СФП – 25%, техніко-тактична підготовка – 60% та теоретична та психологічна підготовка – 5%. В ньому було зменшено тривалість других тренувань. На першому тренуванні команда робила здачі по частинам і потім дві здачі коротких програм (це відповідало кваліфікаційному туру та пів фіналу). На вечірньому тренуванні була здача довгої програми (це відповідало фінальному туру). Кожного разу наголошення було на всі складові в роботі спортсменок – музичність, техніка, синхронність, чистота малюнків, артистизм та відповідність темі постановки. Для швидкого орієнтування у новому просторі декілька разів здачу робили в іншій тренувальній залі або розвертали команду обличчям в інший бік зали під час прогону змагальної програми.

Змагання відбувалися у три дні. В перший день 21.06 дівчата команди формейшн підтримували на змаганнях збірну команду України в інших

категоріях. На другий день 22.06 відбувалася проба танцювального майданчика. Було зроблено відеозапис проби та ґрунтовний аналіз. Обговорено на що першочергово треба звернути увагу під час виступів на наступний день.

23.06.2024 відбувся чемпіонат Європи в категорії «Формейшн-дівчата». В цій категорії було представлено 17 команд формейшн з 8 країн світу: Польща – 4 команди; Угорщина – 3 команди; Чехія – 3 команди; Швейцарія – 2 команди; Австрія – 2 команди ; Хорватія – 1 команда; Німеччина – 1 команда; Україна – 1 команда.

Команда формейшн «SOUL» усі три тури (кваліфікацію, пів фінал та фінал) відпрацювали на перше місце і, таким чином, вибороли звання «Чемпіонів Європи в категорії «Формейшн-дівчата». Результати кожного туру змагань наведено в додатку В.

Для оцінювання ефективності запропонованої структури тренувального процесу та побудови плану роботи на наступні періоди тренерами, по-перше, було проведено ґрунтовний аналіз відеоматеріалів виступу нашої команди з різних ракурсів, розібрано виступ по кадрах, по-друге, проаналізовано відеоматеріали виступів усіх команд фіналістів цієї категорії, по-третє, проаналізовано оцінки суддів (рис. 3.2) по кожному з критеріїв (FW – техніка ніг, DF – танцювальні фігури; CHOR – хореографія; FM – оцінка формейшну). Команда «SOUL» під номером 322.

WRRC — Online results

Stn.	Position	Teor.	FW	DF	CHOR.	FM	ERR	SUM	MD	Red.	Total
322	1	65	8,94 9|8,5|9|8,5|9|9|9,5	14,73 15|15|15|13|15|14|14	10,68 11,25|12|11,25|10,5|9,75|10,5|10,5	13,98 14|16|15|14|13|13|14	0 0|0|0|0|0|0|0	48,33			48,33
313	2	65	8,64 8,5|7,5|9|8,5|9|8,5|9,5	13,81 13|12|14|14|15|13|14	9,67 9,75|9|10,5|9,75|9|9,75|9,75	13,82 14|12|15|14|12|13|14	0 0|0|0|0|0|0|0	45,94			45,94
314	3	65	8,52 8,5|6,5|8,5|8,5|8,5|8,5|9,5	13,04 13|10|14|14|13|12|13	8,99 8,25|8,25|10,5|10,5|9|9|9	12,9 12|12|14|14|11|13|13	0 0|0|0|0|0|0|0	43,46			43,46
310	4	65	7,58 7,5|6,5|7,5|7,5|7,5|8,5|9,5	11,96 12|11|15|12|11|13|12	10,52 10,5|12|11,25|10,5|9,75|10,5|8,25	12,99 13|14|15|9|10|13|11	0 0|0|0|0|0|0|0	43,04			43,04
316	5	65	8,3 8,5|7,5|8,5|7,5|7,5|8,5|9,5	12,83 11|11|13|11|13|13|14	9,57 9|9,75|9,75|7,5|9|9,75|11,25	11,77 11|12|12|10|11|12|14	0 0|0|0|0|0|0|0	42,47			42,47
315	6	65	8,38 7,5|7,5|9|8,5|7,5|8,5|9,5	12,04 11|12|15|14|12|12|12	9 8,25|9,75|10,5|9,75|8,25|8,25|9	12 10|13|14|13|11|12|11	0 0|0|0|0|0|0|0	41,41			41,41
320	7	65	7,49 6,5|6,5|7,5|7,5|7,5|8,5|9	10,88 8|11|13|9|10|11|13	8,25 6,75|8,25|9,75|7,5|6,75|9|9,75	11,26 7|11|13|8|11|12|12	-2 0|-2|0|-2|-2|-2|0	35,87			35,87

Рис. 3.2 Оцінки суддів по кожному критерію (фінальний тур)

Проводячи аналіз суддівських оцінок необхідно зазначити максимально можливі оцінки по кожному з чотирьох критеріїв:

$FW_{\max}$ =10; $DF_{\max}$ =20; $CHOR_{\max}$ =15; $FM_{\max}$ =20

На підставі аналізування оцінок суддів можна зробити наступний висновок, що команда «SOUL» (номер 322) за усіма чотирма критеріями випередила команду «Party Girls» (Угорщина) під номером 313 (2 місце) та команду «Queen» (Угорщина) під номером 314 (3 місце).

Для розуміння в чому наша команда на думку суддівського корпусу найбільше/найменше випереджає команду суперницю з 2 місця було пораховано наступні відносні показники за формулою:

$$, \quad i = \overline{1,4}$$

X_i^1 – *i*-ий показний команди з 1-го місця;

X_i^2 – *i*-ий показник команди з 2-го місця;

i – номер показника в суддівських оцінках.

Аналізуючи отримані відносні показники можемо стверджувати, що найбільш вагомим критерієм, за яким ми «краще» суперниць з 2-го місця є третій критерій, а саме «Хореографія». Це свідчить про оригінальність ідеї, відповідність музичного супроводу та костюмів темі постановки. Наявність гарних хореографічних рішень для втілення задумів тренерів. Гарна артистична презентація змагальної програми. Наступним за вагомістю є другий критерій «Танцювальні фігури». Це говорить про достатній рівень

точності, складності, різноманіття та оригінальності танцювальних фігур. Потім йде перший критерій «Техніка ніг». Критерій «техніка ніг» («основний хід») оцінюється по «найгіршому» учаснику команди. Судді оцінюють поставу, положення корпусу, рук і ніг, свінгову ритмічність, музикальність, висоту, швидкість, різкість і правильність кидка «кік» та «кік-бол-ченч». Рухи ніг вгору і вниз повинні виконуватися по одній траєкторії та в тій же манері. Так як ця оцінка виставляться по техніці ніг найслабшої учасниці команди, треба в подальшому ще більше працювати саме над індивідуальної технічною майстерністю кожної спортсменки команди; вдосконалювати техніку ніг як на місці так і у русі (бо саме переміщення на базі основних ходів мають більшу цінність). Останнім з критеріїв був четвертий «Оцінка формейшну», він мав найменший вклад в різницю оцінок між нашою командою і командою з 2-го місця. Слід зазначити, що об'єктивно оцінка від суддів була нижчою у фіналі (13,98) ніж у пів фінальному турі (14,2), бо була допущена деяка помилка в одному з малюнків у 4 частині програми.

На підставі різнобічно проведеного аналізу зроблені висновки стосовно організації та проведення навчально-тренувальних зборів у другому півріччі 2024 року для підготовки до чемпіонату світу 23.11.2024 року м. Прага (Республіка Чехія).

Організаційні недоліки попередніх зборів:

1. Місце проведення було на одній території з дитячим табором і, як наслідок, збільшення кількості контактів з дитячим контингентом у їдальні, в корпусах тощо, все це призвело до великого відсотку випадків захворювання на різні вірусні інфекції. В результаті цього частина дівчат під час змагань були не в найкращій формі.

2. Поселення у кімнатах по 6 осіб не давало можливості якісного відпочинку та відновлення.

3. Одночасна підготовка з 06.06.2024 року ще й команди «Формейшн-жінки» до етапу кубку світу. Цей факт знижував відсоток уваги тренерів до команди «SOUL».

При побудові тренувального процесу на майбутніх навчально-тренувальних зборах окрім усіх функцій, які вирішувались раніше, буде підвищена увага приділена індивідуальній майстерності в технічному плані кожної учасниці команди. А також особлива увага повинна звертатися на побудову малюнків. Зробивши ефективніше ці два аспекти підготовки і врахувавши усі побажання в організаційному плані можна досягнути високих результатів на майбутньому чемпіонаті світу.

Треба зазначити, що змінено місце проведення зборів, в якості бази для підготовки обрано державний санаторний заклад «Кришталевий палац» м. Трускавець (Львівська область). Погоджено поселення по дві особи та узгоджено більш якісне харчування.

Отже, можна стверджувати, що побудована структура тренувального процесу для команд формейшн з урахуванням поправок є ефективною і дозволяє досягати високих результатів на змаганнях найвищого рівня.

ВИСНОВКИ

1. Був проведений аналіз науково-методичної й навчально-методичної літератури по проблемі дослідження, та вивлено що тема потребує більш глибоких та розгорнутих досліджень. Виявлено, що більшість досліджень, відносно проблем розвитку акробатичного рок-н-ролу в Україні, стосується парних категорій, питанням підготовки саме команд формейшн приділено недостатньої уваги.

2. Будо побудовано структуру одного мезоциклу (предзмагального), яка складалась з п’яти мікроциклів. Відстокове співвідношення за видами підготовки в кожному мікроциклі було наступним:

- втягуючий мікроцикл: ЗФП – 15%; СФП – 27%; Т/Т підготовка – 55%; теоретична та психологічна підготовка – 3%;
- ударний мікроцикл: ЗФП – 10%; СФП – 35%; Т/Т підготовка – 52%; теоретична та психологічна підготовка – 3%;
- підтримуючий мікроцикл: ЗФП – 20%; СФП – 20%; Т/Т підготовка – 56%; теоретична та психологічна підготовка – 4%;
- підвідний мікроцикл: ЗФП – 12%; СФП – 35%; Т/Т підготовка – 50%; теоретична та психологічна підготовка – 3%;
- зиагальний мікроцикл: ЗФП – 10%; СФП – 25%; Т/Т підготовка – 60%; теоретична та психологічна підготовка – 5%.

3. Результати змагальної діяльності підтвердили ефективність побудованої структури тренувального процесу у предзамгальному періоді підготовки.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Батеева Н.П. Состояние и перспективы развития акробатического рок-н-ролла в Украине .Харків , 2011. № 3. С. 169 – 172.

2. Батеева Н.П., Кызим П.Н. Совершенствование технической подготовки квалифицированных спортсменов в акробатическом рок-н-ролле . Харків, 2013. Вип. 3 (36). С. 58 – 62.

3. Кизім П.Н., Алабін В.Г., Макурін Ю.К., Муллагільдіна А.Я. Акробатичний рок-н-рол: начальний посібник. Харків, 1999. 136 с.

4. Батеева Н.П. Акробатичний 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.

5. Батеева Н.П., Кызим П.Н., Совершенствование физической и технической подготовки квалифицированных спортсменов в акробатическом рок-н-ролле в годичном макроцикле: монографія. Харків, 2017. 238 с.

6. Платонов В. Н. Система подготовки в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник (для тренеров). К. : Олимп. лит., 2015. 680 с.

7. Акробатичний рок-н-рол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Харків, 2021. 197 с.

8. Сутула В.О. Періодизація багаторічної підготовки спортсменів як наукова проблема . Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2013. №3. С.40 – 44

9. Бондарчук А. П. Периодизация спортивной тренировки. К.: Олимпийская литература, 2005. 303 с.

10. Батеева Н. П. Особенности построения тренировки квалифицированных спортсменов акробатического рок-н-ролла в ударном микроцикле контрольно-подготовительного мезоцикла . Харків, 2012. № 4. С. 59 – 66.

11. Луценко Л.С. Оптимізація тренувального процесу в акробатичному рок-н-ролі на етапі початкової підготовки: автореф. дис… канд. фіз. вих. та спорту. Харків, 2005. 22 с.

12. Іващенко О.В., Худолій О.М, Карпунець Т.В. Загальнорозвиваючі вправи: метод. посібник. Харків, 2000. 60 с.

13. Сосіна В.Ю. Гімнастика. Вправи для загального розвитку:навч. посіб. Київ, 2017, 552 с.

14. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Круцевич Т. Ю. – Т. 1, 2. – К. :Олімпійська л-ра, 2008. – 392 с.

15. Артем'єва Г.П. Короткий курс з дисципліни Теорія і методика обраного виду спорту (спеціалізація спортивні танці та фітнес): навчальний посібник. Харків ХДАФК. 2018. 162 с.

16. Калужна О.М. Фізична підготовка в тренувальному процесі спортсменів танцюристів на етапі попередньої базової підготовки. Молода спортивна наука України. Львів, 2010. Вип.14, Т.1. С. 106 – 112.

17. Калужна О.М. Значущість фізичної підготовки спортсменів танцюристів на етапі попередньої базової підготовки. Теорія і методика фізичного виховання. 2010. № 2. С. 12 – 16.

18. Гуменюк С.В. Значення і роль спеціальної фізичної підготовки спортсменів категорії «ювенали» в акробатичному рок-н-ролі, Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт: зб.наукових праць. Київ, 2018. Випуск 2 (96) 18. С. 21 – 26.

19. Гуменюк С.В. Особливості функціонального тренінгу і його вплив на взаємозв'язки показників спеціальної фізичної підготовленості спортсменів категорії «ювенали» з акробатичного рок-н-ролу, Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт: зб.наукових праць. Київ, 2018. Випуск 10 (104) 18. С. 20–28.

20. Батеева Н.П. Факторная структура специальной физической подготовленности квалифицированных спортсменов в акробатическом рок-н-ролле. Харків, 2012. № 3. С. 69 – 74.

21. Кизім П.М., Гуменюк С.В., Батєєва Н.П. Вплив спеціальної фізичної підготовленості спортсменів на біомеханічні характеристики виконання базових вправ в акробатичному рок-н-ролі. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2018. № 1 (63). С. 36 – 41.

22. Кизім П.М., Гуменюк С.В., Батєєва Н.П. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості спортсменів категорії "Ювенали" з акробатичного рок-н-ролу з використанням засобів функціонального тренінгу. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2018. № 4. С. 47 – 52

23. Гуменюк С.В. Модельні характеристики спеціальної фізичної підготовленості спортсменів категорії «ювенали» з акробатичного рок-н-ролу. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2018. № 5 (67). С. 61 – 64.

24. Батєєва Н.П. Удосконалення спеціальної фізичної та технічної підготовки кваліфікованих спортсменів з акробатичного рок-н-ролу в річному макроциклі. автореф. дис. канд. наук фіз. виховання і спорту. Харків, 2013. 22 с.

25. Луценко Ю.М. Вдосконалення змагальних програм кваліфікованих спортсменів в акробатичному рок-н-ролі з урахуванням рівня їх спеціальної фізичної та технічної підготовленості [автореферат]. Харків: ХДАФК. 2021. 27 с.

26. Верхошанский Ю. В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса. Теория и практика физ. культуры. 2005; (4): 2-13.

27. Кизім П.М., Луценко Ю.М., Луценко Л.С. Батєєва Н.П. Удосконалення техніки виконання основного ходу спортсменами в акробатичному рок-н-ролі засобами хореографії на етапі спеціалізованої

базової підготовки. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2016, № 4(54), С. 53 – 61.

28. Батеева Н.П., Кизім П.М., Плужников А.В., Фірсова Ю.Ю. Використання танцювальних напрямків у акробатичному рок-н-ролі. Харків, 2011. №3. С. 74 – 77.

29. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: учеб. Пособие. М.: Просвещение, 1989. 75 с.

30. Криштапович А.Г., Гуменюк С.В. Побудова змагальних програм кваліфікованих спортсменів в акробатичному рок-н-ролі. Інтеграційні питання сучасних технологій, спрямованих на здоров'я людини. Збірник наукових праць. Харків, 2017. Вип.1. С. 261 – 265.

31. Мулик В. В., Луценко Ю.М., Таран Л.М. Структура та зміст змагальних програм кваліфікованих спортсменів в акробатичному рок-нролі. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2017. № 5(61). С.75 – 79.

32. Луценко Ю.М. Якість виконання структурних компонентів змагальних програм кваліфікованих спортсменів, як фактор, що визначає спортивний результат в акробатичному рок-н-ролі. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2018. № 2 (64). С. 41 – 44.

33. Кизім П.М., Гуменюк С.В., Батєєва Н.П. Вплив засобів сучасної хореографії на рівень технічної підготовленості спортсменів з акробатичного рок-н-ролу на етапі попередньої базової підготовки. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2018. №3 (65). С. 14 – 21.

34. Кизім П.М., Гуменюк С.В., Батєєва Н.П. Вплив класичного танцю на рівень технічної підготовленості спортсменів в акробатичному рок-н-ролі на етапі попередньої базової підготовки. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2017. № 5 (61). С. 53 – 58.

35. Луценко Л. С. Хореографическая подготовка в акробатическом рок-н-ролле. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: [зб. наук. пр. : за ред. Єрмакова С. С.]. Харків, 2002. № 28. С. 67 – 74

36. Правила змагань з акробатичного рок-н-ролу (Федерація акробатичного рок-н-ролу України). URL: http://ufarr.com.ua/змагання/правила-змагань/

37. Правила Всесвітньої конфедерації рок-н-ролу (WRRC): [електронний ресурс]. Режим доступу: https://www.wrrc.org

38. Уэнберг Р.С. Гоулд Д.К. Основы психологии спорта и физической культуры. Киев, 2001. 336 с.

39. Наказ Державної служби молоді та спорту України «Про навчальні програми з видів спорту для спеціалізованих навальних закладів спортивного профілю» №3022 від 11.07.2012 року; URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1148/2004#Text

40. Наказ Міністерства молоді та спорту України «Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл» від 17.01.2015 №67. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1148/2004#Text

41. Шинкарук О.А. Орієнтація тренувального процесу відповідно до індивідуальних особливостей спортсменів. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту : збірн. наук. праць. Київ, 2003. С.46 – 52

42. Ашанин В.С. Математические основы спортивной информатики: учеб. пособие. Харьков: ХаГИФК; 2001. (3): 179 с

43. Демінський О.Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування. Київ, 2001. 238 с

44. Луценко Ю.М. Удосконалення техніки виконання основного ходу спортсменами в акробатичному рок-н-ролі засобами хореографії на етапі спеціалізованої базової підготовки. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків : ХДАФК. 2016; (4): 47-51.

45. Артемьева Г.П. Критерии отбора и прогнозирование спортивного совершенствования в акробатическом рок-н-ролле: автореф. дис. канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.01 Олимпийский и профессиональный спорт. Х.: ХДАФК. 2008. 21 с.

46. Кизім Н.П. Модельні характеристики спеціальної фізичної підготовленості спортсменів вищої кваліфікації з акробатичного рок-н-ролу. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2005. № 8. С. 103 – 105

47. Кизім П.М., Гуменюк С.В., Батєєва Н.П. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості спортсменів категорії "Ювенали" з акробатичного рок-н-ролу з використанням засобів функціонального тренінгу. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2018. № 4 (66). С. 47– 52

48. Боляк А.А. Система комплексного контролю в тренувальному процесі акробатичного рок-н-ролу. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2001. №4. С. 61 – 63.

49. Муллагильдина А.Я. Повышение эффективности тренировочного процесса в акробатическом рок-н-ролле: автореф [автореферат]. Харків: Харк. Держ. Педагог. Ун-т ім. Г. С. Сковороди. 1995. 22 с.

50. Гуменюк С.В. Вдосконалення спеціальної фізичної і технічної підготовленості спортсменів з акробатичного рок-н-ролу в річному макроциклі на етапі попередньої базової [автореферат]. Харків: ХДАФК. 2019. 23 с.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання
Кафедра фізичної культури і спорту

ДОДАТКИ

до кваліфікаційної роботи магістра

на тему: Побудова тренувального процесу в акробатичному рок-н-ролі у спортсменів високої кваліфікації у предзмагальний період підготовки

Виконала: студентка 2 курсу, групи 8.0173-с-з
Спеціальності «017 фізична культура і спорт»
освітньої програми спорт
Зульфугарова Світлана Олександрівна
Керівник професор, д-р пед. Наук Клопов Р. В.
Рецензент к.пед.н., доцент Коваленко Ю.О.

Запоріжжя

2024

ДОДАТОК А

Таблиця 1

Групи танцювальних фігур, які застосовуються при побудові змагальної програми у виді спорту акробатичний рок-н-рол

№ групи	Типи танцювальних фігури	Діти, MCCS, MCFS (програма техніка ніг)		Юнаки, Юніори, RnRCDSh, MCCS, MCFS (програма акробатика)		Формейшн (юніори; юніори дівчата; дорослі; дорослі дівчата)	
		Тривалість	Кількість	Тривалість	Кількість	Тривалість	Кількість
1	Танцювальні фігури виконані на конкурсному ході (основний хід, зміна позицій, зміна місць та інше)	1,5 такту	Обов'язково 4 ОХ	1,5 такту	Обов'язково 6 ОХ	1,5 такту	Обов'язково 10 ОХ
2	Варіації основного ходу (кік бол ченч, кік степи у різних ракурсах)	Рекомендовано 2-4 такти	Рекомендовано мінімум 1 раз	Рекомендовано 2-4 такти	Рекомендовано мінімум 2 рази	Рекомендовано 2-4 такти	Рекомендовано мінімум 2 рази
3	Контакті танцювальні фігури, виконанні без основного ходу, але тільки в парному контакті.	2 такти	Рекомендовано мінімум 2 рази	2 такти	Рекомендовано мінімум 2 рази	2 такти	Рекомендовано мінімум 2 рази
4	Інші фігури (обертання, фігури з інших танцювальних спрямувань, синхронні рухи та інші)						

ДОДАТОК Б

Таблиця 1

Склад команди «SOUL» на початок 2024 року

№	ПІБ	Спортивний клуб на регіон	З якого року займаються рок-н-ролом	З якого року у складі команди SOUL	Кількість призових місць на міжнародних змаганнях	Спортивне звання
1	Артюшенко Вероніка Віталіївна	ЛДЮСШ/СК «Самміт) м. Лисичанськ/м. Харків	2013	2022	5	МСУ
2	Бондарчук Ангеліна Олегівна	СК «Самміт» м. Харків	2015	2023	4	МСУ
3	Дубіль Єсєнія Олексіївна	СК «ДІКСІ» м. Запоріжжя	2016	2024	-	КМСУ
4	Звягінцева Уляна Євгенівна	СК «ДІКСІ» м. Запоріжжя	2015	2023	4	МСУ
5	Сергєєва Катерина Веніамінівна	СК «Самміт» м. Харків	2015	2020	6	МСУ
6	Смоленко Валерія Сергіївна	СК «Самміт» м. Харків	2018	2022	5	МСУ
7	Соболєва Дар’я Віталіївна	СК «Самміт» м. Харків	2017	2024	-	КМСУ
8	Соболєва Марія Олександрівна	СК «ДІКСІ» м. Запоріжжя	2018	2022	5	МСУ
9	Тархова Кароліна Вадимівна	СК «Самміт» м. Харків	2018	2024	-	КМСУ
10	Хлєбнікова Софія Іванівна	СК «ДІКСІ» м. Запоріжжя	2014	2022	5	МСУ
11	Хлудєєва Мілана Максимівна	СК «Самміт» м. Харків	2019	2022	5	МСУ
12	Шматько Єлизавета Юріївна	СК «Самміт» м. Харків	2015	2022	5	МСУ

ДОДАТОК В

Таблиця 1

Результати змагань чемпіонату Європи 23.06.2024 р. в категорії «Формейшн-дівчата» (м. Зелена Гура, респ. Польща)

Результати кваліфікаційного туру

WRRC Online results

First round

Rock'n'Roll-Formations - Girls

Pos.	Stn.	Competitor	Country	Result	Qual.	Cards
1	322	UKR - Soul	Ukraine	46,93	✔	
2	313	HUN - Party Girls	Hungary	43,85	✔	
3	315	HUN - ANTIGRAVITY	Hungary	40,95	✔	
4	316	POL - BELLA	Poland	40,35	✔	
5	314	HUN - Queen	Hungary	39,15	✔	
6	310	CZE - Turn it up!	Czech Republic	38,84	✔	
7	320	SUI - Ace-Of-Classes	Switzerland	38,55	✔	
8	309	CZE - Madonna	Czech Republic	34,17	✔	
9	317	POL - MINI GIRLS	Poland	32,42	✘	
10	321	SUI - ALL4ONE	Switzerland	32,05	✘	
11	306	AUT - Crazy Angels	Austria	31,76	✘	
12	308	CRO - Emotion	Croatia	30,58	✘	
13	319	POL - FREESTYLE	Poland	29,77	✘	
14	307	AUT - Timeless	Austria	29,67	✘	
15	311	CZE - PIXIE	Czech Republic	28,49	✘	
15	318	POL - THE CINDERELLA	Poland	28,49	✘	
17	312	GER - YOUNG	Germany	21,39	✘	

Результати пів фіналу

WRRC Online results

Semi Final

Rock'n'Roll-Formations - Girls

Pos.	Stn.	Competitor	Country	Result	Qual.	Cards
1	322	UKR - Soul	Ukraine	47,76	✔	
2	313	HUN - Party Girls	Hungary	44,73	✔	
3	310	CZE - Turn it up!	Czech Republic	43,72	✔	
4	314	HUN - Queen	Hungary	42,84	✔	
5	315	HUN - ANTIGRAVITY	Hungary	42,58	✔	
6	316	POL - BELLA	Poland	40,25	✔	
7	320	SUI - Ace-Of-Classes	Switzerland	35,92	✔	
8	306	AUT - Crazy Angels	Austria	35,31	✘	
9	309	CZE - Madonna	Czech Republic	33,28	✘	
10	317	POL - MINI GIRLS	Poland	31,99	✘	
11	307	AUT - Timeless	Austria	31,17	✘	
12	311	CZE - PIXIE	Czech Republic	31	✘	

Результати фіналу

WRRC Online results

Final

Rock'n'Roll-Formations - Girls

Pos.	Stn.	Competitor	Country	Result	Cards
1	322	UKR - Soul	Ukraine	48,33	
2	313	HUN - Party Girls	Hungary	45,94	
3	314	HUN - Queen	Hungary	43,46	
4	310	CZE - Turn it up!	Czech Republic	43,04	
5	316	POL - BELLA	Poland	42,47	
6	315	HUN - ANTIGRAVITY	Hungary	41,41	
7	320	SUI - Ace-Of-Classes	Switzerland	35,87	