

### ІІІ ВЕКТОРИ ТРАНСФОРМАЦІЇ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ, ТЕХНІКО-ЕСТЕТИЧНИХ, НАЦІОНАЛЬНИХ ВИДІВ СПОРТУ

#### ПЕРСПЕКТИВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ В АКРОБАТИЧНОМУ РОК-Н-РОЛІ

Єгор Алєйніков, здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти  
Іван Іванов, к.фіз вих, доцент

*Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна*

**Вступ.** У сучасному спорті загострюється конкуренція на міжнародній арені (С.В. Гуменюк 2023, П.М.Кизим 2023; Н.П. Батєєва, дис) [1, 3]. Така тенденція повною мірою стосується і акробатичного рок-н-ролу [1].

Сьогодні кваліфікованим спортсменам акробатичного рок-н-ролу, для того, щоб мати перспективу здобути перемогу на головних змаганнях, необхідно представити високо інтенсивну та змістовну змагальну програму, насичену складними танцювальними та акробатичними елементами, продемонструвати високий рівень фізичної підготовленості протягом всього виступу тривалістю до 2 хвилин, виконати інші вимоги Правил Всесвітньої конфедерації рок-н-ролу [1].

Все це вимагає, з одного боку, дотримання спеціальних принципів спортивної підготовки та поступового збільшення обсягів та інтенсивності тренувальних і змагальних навантажень (принцип екстенсивного розвитку), з іншого – пошуку оптимальних та ефективних шляхів вдосконалення навчально-тренувального процесу, спрямованих на забезпечення якісної сторони тренувальних впливів.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати актуальність необхідності оптимізації спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів акробатичного рок-н-ролу на основі визначення оптимальних морфо-функціональних показників.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення наукової, методичної і спеціальної літератури, програмно-нормативних документів; методи соціологічного дослідження (анкетування, опитування), педагогічне спостереження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для визначення основних напрямів навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів акробатичного рок-н-ролу та їх співвідношення у річному макроциклі Луценко Ю.М. було проведено дослідження щодо виявлення відсоткового співвідношення та значущість видів підготовки кваліфікованих спортсменів акробатичного рок-н-ролу. Отримані результати свідчать про різноманітний зміст процесу підготовки, як за складом видів підготовки, так і за рангом їх

значущості. Отримані дані свідчать про те що, сучасний тренувальний процес в акробатичному рок-н-ролі кваліфікованих спортсменів є цілісна система, з окремими структурними компонентами, які змінюються в процесі підготовки [4].

Результати проведеного дослідження продемонстрували розбіжності у судженнях опитуваних респондентів щодо розподілу значущості видів підготовки кваліфікованих спортсменів акробатичного рок-н-ролу про відсутність однозначності у відповідях респондентів щодо розподілу по значимості напрямів підготовки спортсменів. Як зазначають фахівці, пошук оптимального співвідношення між фізичною підготовленістю, складністю акробатики та якістю танцю – одне з найскладніших завдань підготовки спортсменів акробатичного рок-н-ролу, що маж бути враховано у побудові системи багаторічної підготовки.

Спортивна підготовка кваліфікованих спортсменів акробатичного рок-н-ролу потребує пошуку шляхів оптимізації навчально тренувального процесу, в якому, з метою створення передумов щодо виведення спортсменів на пік спортивної форми до головних змагань періоду підготовки, необхідно враховувати значну кількість факторів [1].

Фахівці (Кизім П.М., Гуменюк С.В., 2023) називають оптимальні антропометричні і функціональні показники спортсменів з акробатичного рок-н-ролу одним з головних факторів впливу на досягнення високих спортивних результатів в цьому виді спорту [2].

В акробатичному рок-н-ролі досягнення успіху у дорослих вікових категоріях значною мірою визначається саме ваго-ростовими показниками партнерів та особливостями будови тіла спортсменів [1, 2].

Необхідність підбору перспективного складу спортивної пари, в якому, в першу чергу, необхідно враховувати саме морфологічні особливості будови тіла спортсменів є однією з особливостей тренувальної і змагальної діяльності в акробатичному рок-н-ролі [1].

У той же час не втрачає своєї актуальності дослідження взаємозв'язку між морфо-функціональними показниками та спортивним результатом [3].

Останнім часом в акробатичному рок-н-ролі з'явилися дослідження, пов'язані з визначенням модельних та прогностичних характеристик, разом з цим, такі дослідження не носять комплексний характер [1].

В сучасному акробатичному рок-н-ролі, для успішного виконання парних акробатичних елементів із дотриманням вимог Правил змагань щодо ідеального виконання (безпека, амплітуда, контроль виконання кожним зі спортсменів у складі спортивної пари, якість виконання, швидкість, відсутність пауз при виконанні складних елементів, ідеальне приземлення), ваго-ростові показники партнерів у складі спортивної пари мають вирішальне значення [6].

Проведене нами дослідження показало значущість і інформативність морфо-функціональних показників у підготовці кваліфікованих спортсменів акробатичного рок-н-ролу категорії «основний клас контактний стиль». Не зважаючи на розбіжності у морфо-функціональних показниках досліджуваних спортсменів, до складу збірної команди України увійшли спортивні пари, здатні

до демонстрації надскладних акробатичних елементів у фінальних раундах змагань.

**Висновки.** Отримані у ході теоретичного дослідження результати дають можливість зробити висновки про актуальність теми наукової роботи, щодо вдосконалення фізичної підготовки на основі контролю оптимальних морфо-функціональних показників спортсменів з метою, з прогностичною точністю, забезпечення успішної спортивної діяльності у вищих кваліфікаційних категоріях виду спорту «акробатичний рок-н-рол»

#### **Список використаної літератури.**

1. Батєєва Н.П. Оптимізація тренувального процесу кваліфікованих спортсменів з акробатичного рок-н-ролу у річному макроциклі підготовки з урахуванням модельних характеристик. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Випуск 8. Харків, 2014. С.3 – 8. DOI: 10.6084/m9.figshare.1022947.

2. Гуменюк С.В., Кизім П.М. Вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменів з акробатичного рок-н-ролу засобами функціонального тренінгу. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб.наукових праць. Київ, 2023. Випуск 6 (166). С. 36 – 46.

3. Кизім П.М., Гуменюк С.В. Характеристика провідних факторів спеціальної фізичної підготовленості спортсменів з акробатичного рок-н-ролу на етапі попередньої базової підготовки. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2019. №3. С.48 – 53. 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.

4. 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.

5. 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.