

групи попередньої базової підготовки є ефективною і сприяє підвищенню результатів фізичної підготовленості спортсменів. Ефективність методики розвитку фізичних якостей боксерів методом колового тренування підтверджується достовірними результатами тестів до та після завершення експерименту.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. У перспективі планується дослідження впливу комплексів спеціальних вправ швидко-силового характеру на тренувальну і змагальну діяльність боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Список використаної літератури.

1. Бокс. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ, 2004. 102 с.
2. Ділення М.О. Бокс і кікбоксінг. Одеса: Юридична література, 2002. 190 с.
3. Кличко В.В. Педагогический контроль в системе управления базовой подготовки квалифицированных боксёров К. 2008. 169 с.
4. Методика розвитку технічних умінь та навичок боксерів на етапі попередньої базової підготовки. / Розробники: О.В. Шевченко, І. М. Яремка, А.С.Авдієвський Дніпро.: Видавництво ПДАФКіС, 2017. 35 с.
5. Первов Г.А. Удар по-миkolaївськи: Навчальний посібник для студентів університетів, інститутів, учнів ДЮСШ, училища фізичної культури. Миколаїв: МФ НаУКМА, 1999. 84 с.
6. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. Київ: Олімпійська література, 2018. 256 с.

ПЕРСПЕКТИВИ ТА НАПРЯМКИ ОПТИМІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ АКРОБАТИЧНОГО РОК-Н-РОЛУ

**Єгор АЛЄЙНИКОВ, здобувач третього (освітньо-наукового)
рівня вищої освіти**

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. У тезах розглянуто особливості організації навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів акробатичного рок-н-ролу, а також визначені перспективні напрямки його оптимізації.

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

Вступ. Сьогодні для досягнення результатів міжнародного рівня кваліфікованим спортсменам акробатичного рок-н-ролу необхідно

продемонструвати у високо-інтенсивній змагальній програмі досконале володіння профілюючими руховими діями, високий рівень спеціальної фізичної та технічної підготовленості у виконанні як танцювальних, так і складних акробатичних елементів [8].

Різні аспекти підготовки кваліфікованих спортсменів акробатичного рок-н-ролу у свої роботах розглядали визнані фахівці: Г.П. Артем'єва, 2007; А.Я. Муллагільдіна, 1995; П.М. Кизім, 1997, 1999; Л.С. Луценко, 2005; Н.П. Батєєва, 2013; С.В. Гуменюк, 2019; Ю.М. Луценко, 2021 та інші.

Основні засади підготовки спортсменів акробатичного рок-н-ролу визначено у навчальній програмі для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, яка була розроблена фахівцями Харківської державної академії фізичної культури спільно з Федерацією акробатичного рок-н-ролу України у 2021 році [2].

Разом з цим, залишаються дискусійними питання щодо структури та змісту навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів, пошуку ефективних засобів підготовки, визначення оптимального балансу між обсягом та інтенсивністю застосованих навантажень в різних структурних утвореннях макроциклу підготовки та багато інших питань [4, 5, 6, 7].

Тому пошук перспективних напрямків оптимізації навчально-тренувального процесу, який буде враховувати сучасні тенденції розвитку акробатичного рок-н-ролу та базуватись на раціональному поєднанні загальноприйнятих та інноваційних підходів до реалізації процесу підготовки, сьогодні залишається актуальною проблемою.

Мета дослідження: провести аналіз результатів анкетування провідних спортсменів та тренерів акробатичного рок-н-ролу щодо оптимізації навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати та узагальнити дані наукової, методичної і спеціальної літератури щодо проблематики навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів акробатичного рок-н-ролу.

2. Визначити шляхи та напрямки оптимізації навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів акробатичного рок-н-ролу.

Матеріал і методи дослідження.

Дослідження проводилось на базі Національної збірної команди України (основний склад) з акробатичного рок-н-ролу.

У дослідженні взяли участь 12 спортсменів (6 спортивних пар: 6 партнерів та 6 партнерок) категорії «Дорослі основний клас контактний стиль» та 6 провідних тренерів з акробатичного рок-н-ролу.

В ході проведення дослідження використовувались такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури, методи соціологічного дослідження (анкетування, опитування), методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. В результаті проведеного нами анкетування встановлено розбіжності по оцінюванню ступеню важливості кожного з видів підготовки навчально-тренувального процесу кваліфікованих

спортсменів акробатичного рок-н-ролу, які виставили респонденти у ранжуванні.

- спеціальна фізична підготовка – 1,94;
- загальна фізична підготовка – 2,55;
- технічна підготовка – 2,83;
- психологічна підготовка – 4,39;
- тактична підготовка – 5,0.

Враховуючи середньостатистичний показник ранжування, пріоритетними видами підготовки кваліфікованих спортсменів у відсотковому співвідношенні визначено спеціальну фізичну, технічну та загальну фізичну підготовку: Спеціальну фізичну підготовку вважають пріоритетним видом підготовки кваліфікованих спортсменів акробатичного рок-н-ролу 44% опитаних респондентів, технічну підготовку - 28%, загальну фізичну підготовку 22% опитаних.

Серед фізичних якостей, які визначають досягнення високих спортивних результатів кваліфікованими спортсменами акробатичного рок-н-ролу респонденти називають витривалість, з середньостатистичним результатом ранжування 1,55, координаційні здібності – середньостатистичний результат ранжування 2,44 та силу – середньостатистичний результат ранжування 2,55. Пріоритет витривалості віддали 67% опитаних респондентів.

Сьогодні в акробатичному рок-н-ролі найбільш ефективним засобом спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів, на думку респондентів, залишається виконання змагальної програми нонстопом. Перевагу використанню цього засобу віддали 67% опитаних респондентів.

У той же час, з метою оптимізації навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів акробатичного рок-н-ролу, опитані респонденти схиляються до необхідності впровадження у ньому сучасних інноваційних технологій та засобів підготовки до яких відносяться різновиди програм функціонального направлення та особливості максимізації індивідуального підходу до виконання контенту змагальної програми високої складності з відповідним навантаженням та урахуванням вдосконалення якісного рівня видів підготовленості.

На необхідність оптимізації навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів акробатичного рок-н-ролу вказує і той факт, що 72% респондентів визначають раціонально організований навчально-тренувальний процес як фактор, що найбільшою мірою впливає на мотивацію до продовження вдосконалення в акробатичному рок-н-ролі.

Висновки. Як показало анкетування, серед фахівців акробатичного рок-н-ролу, сьогодні не існує консолідованого підходу щодо до організації ефективного навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів.

На основі отриманих результатів анкетування встановлено, що перспективними напрямками оптимізації навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів акробатичного рок-н-ролу є впровадження оптимальних засобів та методів підготовки, доповнення бази знань щодо

тенденцій розвитку виду спорту та особливостей реалізації спортивної підготовки на різних етапах багаторічного вдосконалення, пошук науково-обґрунтованих критеріїв оцінки змагальної діяльності, пошук ефективних алгоритмів оволодіння змагальними програмами високого рівня складності.

Перспективи подальших досліджень.

Подальший пошук шляхів оптимізації навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів акробатичного рок-н-ролу та їх впровадження у навчально-тренувальний процес.

Список використаної літератури.

1. Алєйніков Єгор, Гуменюк Сергій. Вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменів з акробатичного рок-н-ролу засобами функціонального тренінгу. Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини: збірник тез наукової онлайн-конференції, присвяченої Дню науки в Україні (електронне видання), 17 травня 2022 року. Харків: ХДАФК, 2022. С. 7-9.

2. Артем'єва Г.П., Марченков М.К., Насонкіна О.Ю. Акробатичний рок-н-рол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Харків, 2021. 198 с.

3. Батєєва, Н.П., Кизім, П.М. "Вдосконалення технічної підготовки кваліфікованих спортсменів в акробатичному рок-н-ролі", *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2013. № 3 (36), С. 58-62.

4. 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.

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*, 2018. № 1. С. 36-41.

6. Луценко Ю.М. Вдосконалення змагальних програм кваліфікованих спортсменів в акробатичному рок-н-ролі з урахуванням рівня їх спеціальної фізичної та технічної підготовленості. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 – фізична культура і спорт. Харків, 2021. 239 с.

7. Kyzim, P.; Humeniuk, S.: Characteristics of the Leading Factors of Special Physical Preparedness of Athletes From Acrobatic Rock and Roll at the Stage of Preliminary Basic Training, *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 7(3 (71)), 2019, 20-24.

8. WRRRC rock'n'roll artistic and acrobatic scoring and calculation system. URL: <https://wrrc.dance/rules/rock-n-roll-rules/> (дата звернення 20.03.2024 року).