

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку:** проведення лабораторного аналізу реакцій організму спортсменок під час менструального циклу в період тренувань та на основі результатів дослідження побудувати систему підготовки жінок-спортсменок у спортивних танцях з урахуванням фаз МЦ.

**Список використаної літератури:**

1. Фізіологія : підручник для студ. вищ. мед. навч. закладів / Ф 50 В. Г. Шевчук, В. М. Мороз, С. М. Белан [та ін.] ; за редакцією В. Г. Шевчука. Вінниця : Нова Книга, 2012, 448 с.

2. Шахліна Л. Я-Г, Чистякова М. О., Авінов А.В.. Сучасні проблеми спортивної медицини. *Особливості спеціальної роботоздатності спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються у дзюдо, в різні фази менструального циклу.* 2022. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2022.2.39-44>

3. Рода, О.Б., Калитка, С.В., & Войтович, І.М. (2018). Порівняльна характеристика функціональних можливостей та фізичної працездатності чоловіків і жінок, які спеціалізуються в бігу на середні дистанції. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія.* С.15-22 DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2018.2.15-22>

**ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПОНЕНТІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ  
СПОРТСМЕНІВ ВІКОВОЇ КАТЕГОРІЇ «ЮНІОРИ» В  
АКРОБАТИЧНОМУ РОК-Н-РОЛІ**

**Сергій Гуменюк, Юлія Доценко**

*Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна*

**Анотація:** В тезах проведено аналіз складових змагальної програми спортсменів категорії «Юніори» в акробатичному рок-н-ролі.

**Ключові слова:** акробатичний рок-р-рол, змагальна програма, категорія «Юніори», технічний компонент, артистичний компонент.

**Вступ.** В акробатичному рок-н-ролі результативність змагальної діяльності визначається в залежності від краси, складності, технічної досконалості у виконанні профільюючих рухових дій та інших елементів техніки [3, 4].

Правила змагань з акробатичного рок-н-ролу передбачають демонстрацію у змагальній програмі широко спектру можливостей спортсменів. Демонстрація певних складових змагальної програми в акробатичному рок-н-ролі носять обов'язковий характер, інших – рекомендаційний [6].

У зв'язку з тим, що у фіналі головних змагань спортсменів категорії «Юніори» розбіжності в оцінюванні техніки виконання основного ходу (технічний компонент) є мінімальними, то результативність змагальної діяльності в значній мірі визначають інші складові оцінювання (артистичний компонент), у тому числі структура та зміст змагальної програми.

До цієї проблематики у своїх роботах звертались такі дослідники, як Бодренкова І.А., Мошенська Т.В., 2017; Герман О.В., Іванов І.В., 2018; Криштапович Г.Г., Гуменюк С.В., 2017; Луценко Ю.М., 2021; Мулик В. В., Луценко Ю. М., Таран Л. М., 2017. Вони зазначають, що одним з пріоритетних напрямків досягнення результативності участі у змаганнях з танцювальних видів спорту стає удосконалення структури та змісту змагальних програм спортивних пар та команд.

Тому, можна констатувати, що тенденції розвитку виду спорту «акробатичний рок-н-рол» спонукають до пошуку оптимальної структури та раціонального співвідношення складових змагальної програми, що і стало актуальністю нашого дослідження.

**Мета дослідження:** обґрунтувати структуру та зміст змагальних програм спортсменів вікової категорії «Юніори» в акробатичному рок-н-ролі.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати дані наукової, методичної і спеціальної літератури з проблематики контенту змагальних програм спортсменів категорії «Юніори» в акробатичному рок-н-ролі.

2. Визначити структуру та складові змагальних програм спортсменів категорії «Юніори», а також їх відсоткове співвідношення у контенті змагальних програм.

**Матеріал і методи дослідження:** В ході дослідження проведено відео-аналіз фіналів змагань (Чемпіонат світу та Чемпіонат Європи 2023 року) з акробатичного рок-н-ролу у категорії «Юніори». Загалом проаналізовано структуру та зміст змагальних програм 14 спортивних пар.

У ході дослідження нами використовувались такі методи наукового дослідження: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури; відео-аналіз змагань, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У віковій категорії «Юніори» правилами змагань з акробатичного рок-н-ролу Всесвітньої конфедерації рок-н-ролу передбачено вимоги до виконання 4 груп обов'язкових танцювальних елементів: танцювальні фігури в парі на *основному ході* (мінімум 6 повних основних ходів, група елементів 1); варіації основного ходу (рекомендовано виконання протягом змагальної програми двох «танцювальних доріжок», тривалістю 2-4 такти, група елементів 2); танцювальні фігури в парі без виконання основного ходу (група елементів 3); інші танцювальні фігури та елементи (обертання, стрибки, стилізовані рухи інших танцювальних напрямків, джазові фігури, тощо, група елементів 4). Крім цього протягом змагальної програми необхідно продемонструвати 4 парних акробатичних елемента з 6 можливих груп. 100% фіналістів використовують необов'язкове факультативне представлення (інтро), тривалістю від 7 до 15 с. Загальна тривалість виконання змагальних програм знаходиться у межах 92-104 с.

У структурі змагальних програм спортсменів акробатичного рок-н-ролу категорії «Юніори» - фіналістів Чемпіонату світу та Європи, представлені всі обов'язкові і рекомендовані складові.

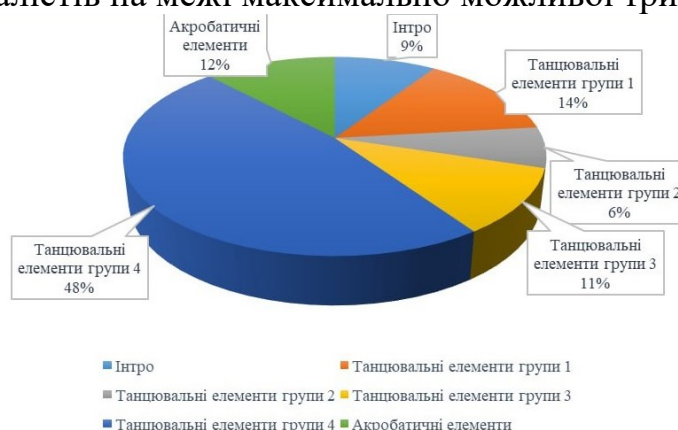
Таблиця 1

**Середньостатистичні показники виконання складових контенту змагальних програм спортсменів категорії «Юніори» в акробатичному рок-н-ролі (n=14)**

| №  | Складові змагальної програми | Час виконання, с |
|----|------------------------------|------------------|
| 1. | Інтро                        | 9,35             |
| 2. | Танцювальні елементи групи 1 | 13,96            |
| 3. | Танцювальні елементи групи 2 | 6,60             |
| 4. | Танцювальні елементи групи 3 | 10,64            |
| 5. | Танцювальні елементи групи 4 | 47,69            |
| 6. | Акробатичні елементи         | 12,05            |

У результаті математичної обробки результатів дослідження нами визначено середньостатистичні показники виконання складових контенту змагальних програм, відсоткове співвідношення складових у контенті змагальних програм та кількісні показники виконання елементів, які представлені у табл. 1-2 та на рис.1:

Середньостатистичний час виконання змагальної програми спортсменами категорії «Юніори» становить 100,29 с. Тривалість змагальної програми 29% фіналістів знаходиться в діапазоні 5 с від нижньої межі допустимої тривалості (90 с), а у 71% фіналістів на межі максимально можливої тривалості (105 с).



**Рис. 1.** Відсоткове співвідношення складових у контенті змагальних програм спортсменів категорії «Юніори» в акробатичному рок-н-ролі

З метою дотримання обов'язкових умов виконання елементів групи 1 (6 повних основних ходів) спортсмени використовують переважно базові танцювальні фігури. Складні танцювальні фігури використовуються, як елементи групи 3 (танцювальні фігури в парі без виконання основного ходу). За допомогою танцювальних елементів групи 4, виконання яких відводиться 48% тривалості змагальної програми, спортсмени демонструють різносторонність своєї підготовки, розкривають ступінь оволодіння додатковими рухами.

Кількість повних основних ходів у змісті змагальних програм знаходиться в межах 6-8 разів, а оптимальним показником слід вважати 8 разів.

Кількість обертань (хореографічних та рок-н-рольних) від 4 до 9. Кількість елементів рівноваги та гнучкості від 2 до 6. Кількість елементів в партері від 1

до 4. Кількість змін взаємоположень партнерів, яка суттєво впливає на динаміку всієї змагальної програми, знаходиться у межах від 7 до 12.

Таблиця 2

**Середньостатистичні показники складових контенту змагальних програм спортсменів категорії «Юніори» в акробатичному рок-н-ролі (n=14)**

| №  | Елемент змагальної програми               | Кількість<br>$\bar{X} \pm m$ | V, %  |
|----|-------------------------------------------|------------------------------|-------|
| 1. | Основний хід                              | 7,36±0,23                    | 11,44 |
| 2. | Танцювальні доріжки                       | 2,42±0,14                    | 21,14 |
| 3. | Обертання (хореографічні та рок-н-рольні) | 6,21±0,57                    | 33,51 |
| 4. | Елементи рівноваги та гнучкості           | 3,14±0,46                    | 52,73 |
| 5. | Елементи в партері                        | 3,0±0,32                     | 38,40 |
| 6. | Акробатичні елементи                      | 4,0                          | --    |
| 7. | Зміни взаємоположень партнерів            | 9,28±0,51                    | 19,78 |

Всі середньостатистичні показники контенту змагальних програм мають середню і значну варіативність (V від 11,44% до 52,73%).

**Висновки.**

Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури за темою дослідження, а також проведений нами відео-аналіз свідчать про наявні тенденції щодо ускладнення структури та змістового наповнення змагальних програм спортсменів категорії «Юніори» в акробатичному рок-н-ролі.

У ході дослідження визначено структуру змагальної програми спортсменів цієї категорії, яку можна представити у вигляді окремих блоків, кульмінацією кожного з яких є виконання акробатичних елементів. Контент змагальних програм фіналістів головних змагань насичений значною кількістю елементів різних структурних груп (обертання, стрибки, елементи в партері, елементи рівноваги, елементи гнучкості, індивідуальні гімнастичні елементи, джазові танцювальні елементи, стилізовані рухи інших танцювальних напрямків). Кількісні показники використання таких елементів у контенті змагальних програм фіналістів головних змагань значною мірою відрізняються, тому найбільш вагомою складовою в оцінюванні артистичного компонента стає саме структура змагальної програми, динамізм, концептуальність окремих елементів та їх комбінацій, логічність поєднання окремих складових, ідея та динаміка цілісної програми.

**Перспективи подальших досліджень:** визначення модельних показників структури та змісту змагальних спортивних пар акробатичного рок-н-ролу категорії «Юніори».

**Список використаної літератури:**

1. Бодренкова И. А., Мошенская Т. В. Особенности построения соревновательных композиций в спортивной аэробике. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2017. №1. С. 74 – 78.

2. Герман О. В., Іванов І. В. Дослідження змісту побудови змагальної програми у черліденгу, номінація «данс» на основі аналізу провідних команд світу. Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури. Харків, 2018. № 5. С. 28 – 30.

3. 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 Випуск 1. Харків, 2017. С. 261 – 265.

4. 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.

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

6. Правила змагань з акробатичного рок-н-ролу (Всесвітня конфедерація рок-н-ролу). URL: <http://wrrc.dance/rules/rock-n-roll-rules/> (дата звернення: 20.03.2024).

## ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ВОЛЕЙБОЛІ

Аліна Гура, Аліна Мельник

Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна

**Анотація.** У роботі вивчено, особливості розвитку силової витривалості у волейболі. Залежно від режиму м'язових напруг виділяють динамічну та статичну силову витривалість. Під час гри волейболісти виконують велику кількість силових нападаючих ударів та подач, тому необхідно у підготовці гравців приділяти увагу розвитку їх силовій витривалості.

**Ключові слова:** витривалість; сила; вправи; втома; напруга.

**Вступ.** У різних видах спорту витривалість має своєрідний характер. Загалом витривалість – це здатність організму до тривалого виконання будь-якої роботи без помітного зниження працездатності, а також його вміння ефективно протистояти фізичній втомі [3; 5].

У роботі [1] зазначено, що ігрові навантаження у волейболі характеризуються здебільшого швидко-силовою витривалістю, спроможністю тривалий час виконувати рухи з певною силою і швидкістю. Хоча волейбол і не відносять до видів спорту, де витривалість є основним фактором, але необхідність виконувати в процесі гри стрибки, швидкі пересування по майданчику, а також удари по м'ячу з граничною силою протягом 1-2-годинного