

## Основні положення технології підготовки й тренувальних навантажень у парній акробатиці на етапах багаторічного вдосконалення

*Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара (м. Дніпропетровськ)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** У спортивній акробатиці метою системи багаторічної підготовки спортсменів є підтримання оптимальної динаміки розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей, досягнення максимально можливого для кожного спортсмена спортивного результату (Гібадулін В. Р., 2005; Пилюк М. М., 2000; Савчин С., 2000) [2; 7; 9].

У результаті вивчення низки програм для ДЮСШ, СДЮШОР зі спортивної акробатики, а також наукових публікацій, дисертаційних робіт ми виокремили й, отже, сформуваємо основні напрями структури багаторічної підготовки в цьому виді спорту.

Оптимальним віком для тренувань у групі початкової підготовки спортивної акробатики вважається період 5–6 років. Якщо починати заняття акробатикою пізніше, досягти гарної гнучкості юному акробатові буде складніше і його спортивна кар'єра почнеться значно пізніше, ніж в однолітків. Ураховуючи сучасні вимоги, можна констатувати той факт, що юні акробати 10–11 років освоюють рівень змагальної програми для майстрів спорту [3–5].

Одним із головних і важливих складових успішного досягнення високого спортивного результату в спортивній акробатиці є підбір партнерів, з урахуванням амплуа верхнього й нижнього, за віковими, антропометричним, а також фізичним даними [5; 6].

Теоретичний аналіз та узагальнення спеціальної літератури засвідчили, що питання вдосконалення структури багаторічної підготовки в акробатиці не знайшли належного наукового обґрунтування й тому потребують доопрацювання з урахуванням вимог цього виду спорту.

Аналізуючи вищесказане, можна констатувати, що на сучасному етапі спортивної акробатики в Україні потрібне розроблення концепції диференційованого підходу до тренування акробатів з урахуванням видів парно-групової акробатики, амплуа, статі, віку, функціональних особливостей спортсменів.

**Завдання роботи** – визначити загальну структуру та положення етапів багаторічної підготовки в акробатиці; розробити нормативні рівні тренувальних навантажень у видах парної акробатики.

**Методи дослідження:**

- 1) теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури й узагальнення;
- 2) педагогічний контроль за тренувальною та змагальною діяльністю спортсменів-акробатів;
- 3) анкетування;
- 4) ретроспективний аналіз;
- 5) методи математичної статистики.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Специфіка парної акробатики полягає в тому, що в складі пар займаються різні за віком спортсмени. У тренувальній діяльності тренер повинен ураховувати різні фактори, наприклад підбір спортсменів з урахуванням як вікових, так і антропометричних показників (вага тіла, зріст). Ці дані значущі під час виставлення оцінки за артистизм виконання змагальної програми.

Ураховуючи те, що, наприклад, у спортсменів амплуа «верхні» в період статевого дозрівання спостерігається інтенсивний ріст і набір ваги, перед тренером стоїть одне з головних завдань – збереження на найбільш тривалий часовий період складу пари. Якщо відбувається заміна партнера, то заново складається змагальна програма, відбувається зміна композицій. За свою спортивну кар'єру спортсмени амплуа «нижні» міняють від двох до чотирьох партнерів «верхніх» [5; 6].

Як відомо, багаторічний процес підготовки спортсменів охоплює шість етапів: 1) попередньої підготовки (групи початкової підготовки першого й другого років навчання); 2) початкової спортивної спеціалізації (навчально-тренувальні групи 1–2 роки навчання); 3) поглибленого тренування в обраному виді (навчально-тренувальні групи третього, четвертого та п'ятого років навчання); 4) спортивного вдосконалення (перший, другий, і третій роки навчання); 5) вищої спортивної майстерності (весь період); 6) збереження досягнень [8; 9].

Розробка й упровадження концепції планування навчально-тренувального процесу на етапах багаторічної підготовки спрямовані на виконання таких завдань: 1) збереження та зміцнення здоров'я тих, хто займається; 2) планомірний розвиток фізичних якостей: гнучкості, спритності, сили,

координаційних здібностей, функції рівноваги; 3) визначення обраного виду акробатики; 4) розширення рухового арсеналу юних спортсменів; 5) оволодіння технікою акробатичних елементів, зв'язок, композицій; 6) безперервне придбання змагального досвіду; 7) поступове підвищення рівня функціональної підготовленості; 8) планомірне освоєння допустимих тренувальних навантажень; 9) розвиток почуття партнерства; 10) створення й збереження стійкого інтересу до занять.

Навчально-тренувальний процес уключає освоєння елементів парної акробатики, занять із хореографії, стрибків на батуті та акробатичній доріжці. У цей період основними формами навчально-тренувального процесу є групові навчально-тренувальні заняття; робота за індивідуальними планами; відновлювальні заходи; участь у змаганнях; педагогічне тестування; медичний контроль; навчально-тренувальні збори.

Таблиця 1

### Оптимальні межі становлення спортивної майстерності акробатів

Оптимальний віковий діапазон, роки	Спортивний стаж, років	Спортивна кваліфікація (розряд)
7–10	3–4 роки	1 дорослий
11–13	5	КМС
13–14	5–6	КМС
14–15	6	МС
15–16	7–8	МС
16–17	9	МС
17 і більше	9	МСМК

Особливостями концепції багаторічної підготовки акробатів на сучасному етапі є тривалість тренувального процесу протягом 10–15 років від новачка до майстра спорту (МС) та майстра спорту міжнародного класу (МСМК). Дані, що стосуються оптимального віку освоєння класифікаційної програми з акробатики, представлені в табл. 1.

Протягом останніх десятиліть спостерігається тенденція до поступового зниження віку досягнення високої спортивної майстерності [3–5, 7].

*Основні завдання та спрямованість етапів багаторічної підготовки акробатів.* Під час планування тренувального процесу в навчально-тренувальних групах спортивного вдосконалення й вищої спортивної майстерності навчальний процес поділяється на підготовчий, змагальний і перехідний.

У групах спортивного вдосконалення та вищої спортивної майстерності навчальний процес доцільно планувати, виходячи з п'яти періодів (двох підготовчих, двох змагальних і перехідного – літнього).

Тривалість підготовчого періоду становить у середньому від двох до п'яти місяців. До основних завдань цього періоду належать усебічна фізична підготовка; становлення техніки окремих акробатичних елементів і зв'язок, вправ; освоєння програми відповідного розряду; складання композицій.

Середня тривалість змагального періоду становить приблизно 4–6 місяців [4; 5; 7].

*До основних завдань змагального періоду відносять* удосконалення техніки елементів і композицій; роботу над стабільністю та надійністю змагальної програми; досягнення високого рівня спортивної форми; успішний виступ на відповідальних і головних змаганнях.

Тривалість перехідного періоду становить у середньому 1–2 місяці. У перехідному періоді доцільно планувати активний відпочинок. Широко використовуються рухливі ігри, плавання. До основних завдань перехідного періоду відносять планомірне й поступове зниження тренувального навантаження; підтримання досягнутого рівня загальної, спеціальної фізичної та технічної підготовленості; активний відпочинок; застосування оздоровчих заходів; проведення навчально-тренувального процесу в умовах спортивно-оздоровчого табору.

Особливостями тактичної спортивної підготовки в акробатиці є знання правил змагань; володіння кількома варіантами змагальної програми, що містить оригінальні елементи й зв'язки; здатність відтворити сприятливе враження на суддів; уміння швидко й правильно зреагувати та перебудуватися в конкретній змагальній ситуації.

Із року в рік підвищується питома вага обсягу навчально-тренувальних навантажень на технічну й хореографічну підготовку. Поступово збільшується, стабілізується, а потім зменшується обсяг навчально-тренувальних навантажень, спрямованих на загальну фізичну підготовку [6; 7].

Вивчення низки стандартних програм з акробатики для ДЮСШ, СДЮШОР [3–5] дало змогу виявити ряд недоліків, а саме: наводяться приблизні плани розподілу навчального матеріалу за групами та розділами підготовки, загальнорічний обсяг тренувальної роботи, тижневі режими представлені в годинах, окремі показники – у відсотках; відсутнє планування (за загальною кількістю елементів) окремих компонентів, таких як парно-групові, індивідуальні елементи, стрибки на акробатичній доріжці, батуті; відсутня різниця в плануванні навантажень між жіночими й чоловічими парами та групами.

В авторській програмі використано підхід (за аналогією із С. Савчиним, 2000, який зроблено в спортивній гімнастиці) із застосуванням ретроспективного аналізу тренувальних навантажень провідних акробатів, які досягли високих спортивних результатів [9].

Проведено аналіз основних параметрів навантажень в акробатиці: загальна кількість парних елементів, змагальних композицій, рівень їх складності, інтенсивність, а також модельних параметрів навантажень змагального періоду підготовки, відображених у роботах провідних фахівців у цьому виді спорту (Пілюк М. М., 2000; Малиновський С. К., 2003). Ці фактори й низка інших показників цілком відображають зміст навантажень та їх ефективність в акробатиці [6; 7].

У результаті такого аналізу виділяється низка кількісних параметрів величини тренувального навантаження, параметрів їх розподілу, які простежуються в значному відсотку випадків успішної багаторічної підготовки акробатів високої кваліфікації. На підставі одержаних результатів розроблено та уточнено нормативні рівні тренувальних навантажень спортсменів.

Аналіз нормативних параметрів обсягу й інтенсивності тренувальних навантажень, а також рівень їх труднощів уможливили розподіли їх на великі, значні, середні та малі. У цій статті представлені нормативні дані за показниками загальної кількості парних елементів у жіночих, чоловічих і змішаних парах.

За показниками загальної кількості парних елементів (табл. 2), навантаження розподілено за групами й роками в навчально-тренувальних групах (НТГ), групах спортивного вдосконалення (ГСВ), у групі вищої спортивної майстерності (ГВСМ).

Таблиця 2

Нормативні дані за показниками загальної кількості парних елементів

Величина навантаження	НТГ (роки навчання)		ГСВ (роки навчання)		ГВСМ	
	1–2	3–5	1	2–3	Весь період	
<b>Чоловічі пари (кількість елементів)</b>						
Малі	min	250	280	290	300	320
	max	275	320	330	350	380
Середні	min	280	330	340	360	390
	max	320	380	390	440	490
Значні	min	330	390	400	450	500
	max	380	450	460	530	580
Великі	min	390	460	470	540	590
	max	440	505	520	625	690
<b>Жіночі пари (кількість елементів)</b>						
Малі	min	200	235	265	285	330
	max	235	265	280	320	370
Середні	min	240	270	290	330	380
	max	280	330	350	390	470
Значні	min	290	340	360	400	490
	max	340	400	410	490	580
Великі	min	350	410	420	500	590
	max	390	465	480	590	675

У змішаних парних вправах навантаження розподілено таким чином: 1) НТГ 1–2-го років навчання: малі навантаження – 330–380 елементів, середні – 390–460, значні – 470–540, великі – 550–630; 2) НТГ 3–5-й рік: малі навантаження – 360–430; середні – 440–520; значні – 530–630; великі – 640–730; 3) ГСВ 1-й рік: малі навантаження – 380–460; середні – 470–550; значні – 560–650; великі – 660–745; 4) ГСВ 2–3-й роки: малі навантаження – 400–520; середні – 530–650; значні – 660–760; великі – 770–890; 5) ГВСМ: малі навантаження – 450–570; середні – 580–710; значні – 720–840; великі – 850–1000 елементів.

На основі мети та завдань етапів багаторічної підготовки, модельних параметрів навантажень провідних акробатів використано елементи нормативного прогнозування [9].

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Потрібно відзначити, що недостатня розробленість питань раціонального планування тренувальних навантажень збільшує ймовірність недостатнього контролю за ефективністю, а отже, і результативністю багаторічної підготовки спортсменів.

Слід відзначити, що технічна підготовка в спортивній акробатиці сприятиме підвищенню спортивної майстерності лише в тому випадку, якщо враховуватимуться обсяг й інтенсивність навантаження на всіх етапах багаторічного вдосконалення.

Подальші дослідження планується провести в напрямі планування тренувальних навантажень за показниками індивідуальних елементів, амплуа, статі спортсменів, розрахунку інтенсивності заняття з урахуванням видів парно-групової акробатики.

#### *Джерела та література*

1. Ахметов Р. Ф. Теоретико-методичні основи управління системою багаторічної підготовки спортсменів швидкісно-силових видів спорту (на матеріалі дослідження стрибків у висоту) : дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 / Р. Ф. Ахметов. – Житомир, 2006. – 468.
2. Гибадулин И. Г. Управление тренировочным процессом биатлонистов в системе многолетней подготовки [Электронный ресурс] : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. / И. Г. Гибадулин. – М. : РГБ, 2005. – 309 с.
3. Дополнительная образовательная программа по спортивной акробатике / сост. : Г. А. Петрова, М. Б. Семенов, С. Г. Кузенков, Ю. Н. Решетникова, В. С. Чумак. – Гатчина, 2011. – С. 12–24.
4. Дополнительная образовательная учебная программа : спортивная акробатика / сост. : Савоник Л. В. – Мурманск, 2008. – 39 с.
5. Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивная акробатика» (для детей и подростков 7–18 лет, обучающихся до 21 года) / С. Ю. Бердинских, Е. Ю. Гонцова. – Слободского, 2008. – 96 с.
6. Малиновский С. К. Методика совершенствования специальной физической подготовки акробатов на этапе начальной спортивной специализации : дис. ... канд. пед. наук / С. К. Малиновский. – Хабаровск, 2003. – 172 с.
7. Пиллюк Н. Н. Построение и реализация системы соревновательной деятельности акробатов высокой квалификации : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Н. Н. Пиллюк. – М. : РГБ, 2003 (из фондов Российской государственной библиотеки). – С. 4–10.
8. Платонов В. Современная стратегия многолетней спортивной подготовки / В. Платонов, К. Сахновский, М. Озимек // Наука в олимпийском спорте. – 2004. – С. 3–13.
9. Савчин С. Теоретико-методологические основы нормирования тренировочных нагрузок в спортивной гимнастике в процессе становления спортивного мастерства : дис. ... д-ра наук по физ. воспитанию и спорту : 24.00.01 / С. Савчин. – Киев, 2000. – 427 с.
10. Features of construction of structures in long-term training acrobatics at the modern stage / N. V. Bachinskaya // Physical education of students. – 2015. – № 1. – P. 3–10 [Elektronik resource]. – Mode of access : <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0101>.

#### *Анотації*

*У статті представлено загальну структуру багаторічної підготовки з акробатики. Визначено основні завдання та спрямованість етапів підготовки спортсменів. Розроблено та уточнено нормативні рівні тренувальних навантажень у видах парної акробатики. Отримані результати можна використати під час побудови тренувальних програм акробатів. Отже, технічна підготовка в спортивній акробатиці сприятиме підвищенню спортивної майстерності за умови обліку обсягу та інтенсивності навантаження на всіх етапах багаторічного вдосконалення.*

**Ключові слова:** парна акробатика; технологія підготовки; планування; тренувальні навантаження.

**Наталія Бачинская. Основные положения технологии подготовки и тренировочных нагрузок в парной акробатике на этапах многолетнего совершенствования.** В статье представлена обшая структура многолетней подготовки в акробатике. Определены основные задачи и направленность этапов многолетней подготовки спортсменов. Разработаны и уточнены нормативные уровни тренировочных нагрузок в видах парной акробатики. Полученные результаты могут быть использованы при построении тренировочных программ

акробатов. Таким образом, техническая подготовка в спортивной акробатике будет способствовать повышению спортивного мастерства при учете объема и интенсивности нагрузки на всех этапах многолетнего совершенствования.

**Ключевые слова:** парная акробатика, технология подготовки, тренировочные нагрузки.

***Nataliya Bachynska. The Main Principles of the Technology of Preparation and Training Loads in Pair Acrobatics on the Stages of Long-term Improvement.*** The article presents the general structure of long-term training in acrobatics. It was defined the main tasks and orientations of the stages of many-years training of athletes. We have developed and specified the normative levels of training loads in the kinds of pair acrobatics. The obtained results can be used while building the training programs for acrobats. Conclusions: technical training in sports acrobatics will improve sports mastery in case of taking into account the amount and intensity of loads at all stages of long-term improvement.

**Key words:** pair acrobatics, training technology, planning, training loads.