МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ФЕДЕРАЦІЯ АКРОБАТИЧНОГО РОК-Н-РОЛУ УКРАЇНИ

ЗАТВЕРДЖЕНО
Заступник Міністра молоді
та спорту України

Матвій БІДНИЙ

АКРОБАТИЧНИЙ РОК-Н-РОЛ

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл

СЕД Megapolis.DocNet
Міністерство молоді та спорту України
№2/5.2/21 від 23.06.2021
КЕП: Бідний М. В. 23.06.2021 17:22
58E2D9E7F900307B040000002D202300A4E38400

УДК: [796.41/78.085.3/796.077.5](073)
А 38

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

Рецензенти:

Мулик В. В. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту ХДАФК.

Кизім П. М. – доцент, завідувач кафедри гімнастики, танцювальних видів спорту та хореографії ХДАФК, заслужений тренер України з акробатичного рок-н-ролу, засновник виду спорту акробатичний рок-н-рол в Україні.

Луценко Л. С. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого

Програму підготували:

Артем'єва Г. П. – Майстер спорту СРСР зі спортивної гімнастики, Заслужений тренер України з акробатичного рок-н-ролу; доцент, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри гімнастики, танцювальних видів спорту та хореографії Харківської державної академії фізичної культури.

Марченков М. К. – Майстер спорту СРСР зі спортивної акробатики, Заслужений тренер України з акробатичного рок-н-ролу; доцент кафедри гімнастики, танцювальних видів спорту та хореографії Харківської державної академії фізичної культури.

Насонкіна О. Ю. – Майстер спорту України міжнародного класу з легкої атлетики, ст. викладач кафедри легкої атлетики Харківської державної академії фізичної культури.

Петренко М. Я. – Майстер спорту України міжнародного класу з акробатичного рок-н-ролу, Віце-президент ВГО "ФАРРУ", суддя міжнародної категорії.

Програма обговорена та ухвалена Всеукраїнською громадською організацією "Федерація акробатичного рок-н-ролу України"
"31" березня 2021 р., протокол № 6.

Програма отримала експертну оцінку фахівців Міністерства молоді та спорту України.

Програма затверджена вченою радою Харківської державної академії фізичної культури "29" березня 2021 р., протокол № 4.

Навчальна програма призначена для тренерів-викладачів ДЮСШ, установ фізкультурно-спортивної спрямованості, педагогів позашкільної освіти.

Згідно зі стратегією розвитку спорту в Україні Навчальна програма визначає:

- напрями розвитку масового спорту;
- створення спортивного резерву для подальшого удосконалення у виді спорту акробатичний рок-н-рол.

РОЗДІЛ 1. СИСТЕМА БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ВИДІ СПОРТУ АКРОБАТИЧНИЙ РОК-Н-РОЛ

Акробатичний рок-н-рол є яскравим представником танцювальних видів спорту. Структура техніки рухів акробатичного рок-н-ролу схожа зі структурою техніки рухів інших складно-координаційних видів спорту, в яких мистецький та спортивний компонент складає єдину композицію.

Змагання з акробатичного рок-н-ролу являють собою видовищні дійства, вправи, що виконуються спортсменами з високою динамікою, поєднують у собі рухи різних видів хореографії, насичені великою кількістю поворотів та стрибків, акробатичними елементами та синхронізовані з музичним супроводом.

Змагальні програми у цьому виді спорту презентується парою (партнер + партнерка) чи групою (формейшн). Група складається або тільки з дівчат чи жінок, або зі спортивних пар (партнер + партнерка). У змаганнях беруть участь як діти так і дорослі спортсмени.

Рухова діяльність спортсменів відбувається в ускладнених, часом екстремальних умовах з постійною зміною положень тіла у трьох площинах: сагітальній, фронтальній та горизонтальній.

Якісне виконання рухової діяльності у виді спорту акробатичний рок-н-рол пред’являє високі вимоги до загальної рухової та функціональної підготовленості спортсменів, рівня розвитку гнучкості, координаційних, швидкісно-силових здібностей, інтегральної роботи сенсорних систем організму та загальної координації рухових дій.

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

Підготовка спортсменів у акробатичному рок-н-ролі підпорядковується загальним основам побудови багаторічного тренувального процесу, а її тривалість передбачає поетапне рішення завдань на кожному етапі згідно

обумовлених факторів. К числу таких відносяться: паспортний вік, у якому спортсмен почав заняття; біологічний вік, який обумовлює ступень зрілості систем організму і його адаптацію в процесі отримання характерного для даного виду спорту навантаження; зміст тренувального процесу; оптимальна структура підготовленості; вимоги змагальної діяльності за рівнями кваліфікації та їх відповідність оптимальному віку спортсменів; індивідуальні генетично обумовлені здібності спортсмена для освоєння програмного матеріалу.

У системі підготовки спортсменів у акробатичному рок-н-ролі слід виділяти наступні структурні елементи:

– багаторічну підготовку спортсмена як сукупність самостійних і в той же час взаємозв'язаних етапів;
– річну підготовку (макроцикл);
– середні цикли (мезоцикли);
– малі цикли (мікроцикли);
– тренувальні заняття.

Система багаторічної підготовки спортсменів в акробатичному рок-н-ролі має декілька компонентів і включає спортивне тренування, змагальну діяльність та використання додаткових факторів, які доповнюють тренувальну і змагальну діяльність.

Спортивне тренування – є основною формою управління підготовкою спортсмена. Цей компонент являє собою системно побудований та педагогічно організований процес.

Спортивне тренування в акробатичному рок-н-ролі будується відповідно до особливостей спортивної техніки і забезпечує тренованість організму у цілому, фізичну, техніко-тактичну і психологічну підготовленість та набуття спортивної форми протягом конкретного циклу тренувань.

Змагання як компонент системи підготовки спортсменів в залежності від мети, завдань, форм організації, складу учасників поділяються на різні

види: за значенням – підготовчі, відбіркові, основні (головні); за масштабами – районі, місцеві, регіональні, всеукраїнські, континентальні, світові; за вирішенням завдань – підготовчі, контрольні, класифікаційні, відбіркові, показові; за характером організації – відкриті, закриті, традиційні, матчеві, клубні та інші; за формою заліку – особисті, командні, особисто-командні; за віковими категоріями учасників – дитячі, юнацькі, для дорослих, для ветеранів; за статтю – серед чоловіків та жінок або жінок; за професійною орієнтацією учасників – шкільні, студентські та інші.

У системі підготовки спортсменів змагання є формою контролю різних сторін підготовленості. Єдність планування змагальної і тренувальної діяльності забезпечує оптимальні умови для зростання спортивної майстерності.

Додатковими факторами системи підготовки спортсменів є засоби відновлення, гігієнічні засоби, режим харчування, позатренувальні форми виховної роботи та інше.

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

Основною метою занять акробатичним рок-н-ролом є досягнення максимально можливого рівня фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовленості, створення необхідних умов для досягнення індивідуального найвищого спортивного результату.

В процесі спортивної підготовки вирішується низка питань:

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

– придбання теоретичних знань для розуміння суті тренувального процесу у 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.

1.2. Побудова спортивного тренування у виді спорту акробатичний рок-н-рол протягом річного макроциклу

Одним із структурних елементів багаторічної підготовки є спортивне тренування протягом річного циклу (макроциклу).

Побудова річного циклу тренування у акробатичному рок-н-ролі має свої особливості і залежить від етапу підготовки, року навчання, кваліфікації спортсмена і графіку головних змагань.

Протягом перших років етапу початкової підготовки побудова спортивного тренування у річному макроциклі має одноциклову структуру та передбачає в основному паралельне або, якщо виникає необхідність, послідовне рішення задач техніко-тактичної, фізичної, психологічної підготовки. Говорячи про спортсменів-початківців можна визначити, що основним завданням цього етапу підготовки є ознайомлення з технікою акробатичного рок-н-ролу та набуття фізичних можливостей для успішного

проходження тестових випробувань наприкінці навчального року для переходу на наступний рік або етап навчання.

На наступних етапах тренування для досягнення найвищих спортивних результатів перед спортсменом ставиться завдання максимально розкрити індивідуальні генетично обумовлені можливості та практично придбані навички. Переходячи від етапу до етапу річний цикл тренування ускладнюється, має багато циклову структуру і обумовлюється багатьма факторами, серед яких є і графік основних стартів.

Складання річного макроциклу для кваліфікованих спортсменів в акробатичному рок-н-ролі має свою специфіку і обов’язково враховує графік чемпіонатів та кубків світу і Європи, етапів цих змагань. А для спортсменів "М" класу ще і участь у турнірах серії "Світовий Мастерс". Проходячи відповідні серії змагань, спортсмени набирають кількість балів, що і визначає їх світовий рейтинг.

В ході планування річного циклу тренувань не залежно від етапу підготовки передбачається наявність періодів тренувань: підготовчого, змагального та перехідного.

У підготовчому періоді закладається база для подальших ефективних тренувань в процесі підготовки спортсмена до участі у змаганнях. Також забезпечується набуття форми різних сторін підготовленості спортсмена та закладається функціональна основа для майбутніх досягнень. У спортсменів початківців підготовчий період займає більшу частину тренувального процесу. З переходом спортсмена до наступних етапів спортивної підготовки підготовчий період скорочується. У кваліфікованих спортсменів підготовчий період займає малу частку загальної кількості часу тренувального процесу.

У змагальному періоді тренування спрямовуються на подальше вдосконалення усіх сторін підготовленості, здійснюється інтегральна підготовка, підведення спортсмена та його участь у змаганнях.

У перехідному періоді усі заходи мають спрямованість на відновлення організму після навантажень, які отримав спортсмен протягом попередніх

періодів. Застосовуються засоби, які дадуть змогу провести ефективне відновлення організму спортсмена та забезпечити його готовність до наступного макроциклу.

Кожен період поділяється на етапи. У підготовчому періоді цими етапами є: загально-підготовчий та спеціально-підготовчий. У змагальному періоді також налічується два етапи: передзмагальний та безпосередньої участі у змаганнях. Перехідний період складається із відновлювально-підтримуючого та відновлювально-розвиваючого етапів.

Кожен період тренування складається з середніх циклів – мезоциклів та малих циклів тренування – мікроциклів.

Мезоцикл є відносно цілісним етапом тренувального процесу тривалістю від 3 до 6 тижнів. Найбільш популярні чотиритижневі мезоцикли. Побудова тренувального процесу на основі мезоциклів дозволяє систематизувати тренувальний процес відповідно до головного завдання періоду або етапу підготовки, забезпечити оптимальну динаміку навантажень, доцільне поєднання різних засобів і методів підготовки, відповідність між чинниками педагогічної дії і відновними заходами, досягти необхідної послідовності в розвитку різних якостей і здібностей.

В. М. Платонов виділяє наступні типи мезоциклів: втягуючі, базові, спеціально-підготовчі, передзмагальні, змагальні, відновно-підготовчі, відновно-підтримуючі.

Основним завданням втягуючих мезоциклів є поступове підведення спортсменів до ефективного виконання специфічної тренувальної роботи. Це забезпечується застосуванням вправ, спрямованих на вирішення завдань загальної і допоміжної фізичної підготовки. У певному об'ємі використовують 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.

У базових мезоциклах проводиться основна робота, спрямована на підвищення функціональних можливостей основних систем організму спортсмена, розвиток фізичних якостей, становлення технічної, тактичної і психологічної підготовленості. Тренувальна програма характеризується різноманітністю засобів, великою за об'ємом та інтенсивністю роботою, широким використанням занять з великими навантаженнями.

У спеціально–підготовчих мезоциклах синтезуються (стосовно специфіки змагальної діяльності) можливості спортсмена, досягнуті в попередніх мезоциклах, тобто здійснюється інтегральна підготовка. Характерною особливістю тренувального процесу в цей час є широке застосування спеціально – підготовчих вправ, максимально наближених до змагальних, а також власно змагальних вправ.

Передзмагальні мезоцикли призначені для усунення дрібних недоліків, виявлених в ході підготовки спортсмена, вдосконалення його технічних можливостей. Особливе місце в цих мезоциклах набуває цілеспрямована психологічна і тактична підготовка. Залежно від стану, в якому спортсмен підійшов до початку передзмагального мезоциклу, тренування може бути побудоване переважно на основі високих навантажень, які сприяють подальшому підвищенню рівня спеціальної підготовленості, або відносно невеликих, які сприяють прискоренню процесів відновлення, запобіганню перевтоми, ефективному проходженню адаптаційних процесів.

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

Відновно-підготовчі мезоцикли плануються після мезоциклів, у яких з будь-яких причин (участь у змаганнях в кінці мезоциклу, перебільшення сумарного навантаження) не було забезпечено повноцінне відновлення організму спортсмена. У цих випадках мезоцикл починається з відновного мікроциклу з невеликим сумарний об’ємом роботи та навантаження, значним об’ємом відновних вправ та широким використанням відновних засобів.

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

Виходячи із завдань, поставлених у мезоциклі, в тренувальному процесі спортсменів застосовуються мікроцикли.

Мікроциклом прийнято називати серію занять, що проводяться протягом декількох днів і забезпечують комплексне вирішення завдань, які поставлені на даному етапі підготовки. Тривалість мікроциклів може коливатися 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 плануються у змагальному періоді. Вони зазвичай пов'язані з необхідністю зміни режиму діяльності, формуванням специфічного ритму працездатності у зв'язку з конкретними умовами майбутніх змагань.

Режим роботи, коли навантаження одного мікроциклу нашаровується на виражену післядію попереднього, прийнятий лише при тренуванні висококваліфікованих і добре тренованих спортсменів на етапі, де спортсмен максимально реалізовує свої індивідуальні можливості чи утримує досягнення на високому рівні. У тренуванні юних спортсменів на попередніх етапах багаторічної підготовки слід 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 багато в чому залежать від етапу багаторічної підготовки.

Розрізняють наступні типи мікроциклів: втягуючі, ударні, підвідні, змагальні, відновні.

Втягуючі мікроцикли спрямовані на підведення організму спортсмена до напруженої тренувальної роботи. Вони застосовуються на першому етапі

підготовчого періоду, ними часто починаються мезоцикли. Ці мікроцикли відрізняються відносно невисоким сумарним навантаженням стосовно навантаження наступних ударних мікроциклів. Особливо невеликим є навантаження таких мікроциклів на початку року, після перехідного періоду. Надалі, по мірі підвищення підготовленості спортсменів, сумарне навантаження втягуючих мікроциклів, може зростати й досягати 70–75 % навантаження наступних ударних мікроциклів. Основна спрямованість, склад засобів і методів втягуючих мікроциклів, мають повною мірою відповідати загальній спрямованості тренувального процесу конкретного періоду або етапу підготовки. Однак, особливо важливо, щоб їх зміст забезпечував підготовку спортсменів до конкретних навантажень наступних ударних мікроциклів.

Ударні мікроцикли характеризуються більшим сумарним обсягом роботи, високими навантаженнями. Їх основним завданням є стимуляція адаптаційних процесів в організмі спортсменів, вирішення основних завдань техніко–тактичної, фізичної, психологічної та інтегральної підготовки. У силу цього ударні мікроцикли складають основний зміст підготовчого періоду. Широко застосовуються ударні мікроцикли у змагальному періоді.

Відновними мікроциклами звичайно завершується серія ударних мікроциклів. Їх планують і після напруженої змагальної діяльності. Основна роль цих мікроциклів зводиться до забезпечення оптимальних умов для проходження відновних і адаптаційних процесів в організмі спортсмена. Це обумовлює невисоке сумарне навантаження таких мікроциклів, широке застосування в них засобів активного відпочинку.

Підвідні мікроцикли спрямовані на безпосередню підготовку спортсмена до змагань. Зміст цих мікроциклів може бути досить різноманітним і залежить від системи підведення спортсмена до змагань, його індивідуальних особливостей і особливостей підготовки на заключному етапі. Залежно від цих причин у підвідних мікроциклах може відтворюватися

режим майбутніх змагань, вирішуватися питання повноцінного відновлення та психологічного настроювання.

Підвідні мікроцикли звичайно становлять зміст 2–3 – тижневого мезоциклу, безпосередньо перед головними змаганнями. Програми підвідних мікроциклів, які безпосередньо передують головним стартам, багато в чому носять індивідуальний характер. Спортсмени з підвищеними здатностями до відновлення, високими адаптаційним можливостями можуть витримувати більш напружений режим роботи в мікроциклах у порівнянні зі спортсменами, які цим не виділяються.

Змагальні мікроцикли будуються відповідно до програми змагань. Структура та тривалість цих мікроциклів визначаються специфікою змагань, видами програми, у яких бере участь конкретний спортсмен, загальною кількістю стартів і паузами між ними. Залежно від цього змагальні мікроцикли можуть обмежуватися стартами та безпосереднім підведенням до них, відновними процедурами, а можуть включати спеціальні тренувальні заняття. У змагальних мікроциклах пік навантаження природно припадає на дні змагань.

Якщо змагання плануються в заключні дні, то в перші дні змагального мікроциклу спортсмени тренуються за програмою, максимально наближеною до програми підвідного мікроциклу, який безпосередньо передує змаганням.

У змагальних мікроциклах насамперед увага має бути звернена на повноцінне відновлення та забезпечення умов для піку працездатності спортсменів у дні основних стартів. Це вимагає організації спеціального режиму змагальних стартів, відпочинку та тренувальних занять, раціонального харчування, психологічного настроювання, застосування засобів відновлення.

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. Структура побудови мікроциклів залежить від таких чинників:

– конкретних завдань на даний період тренування;

– особливостей етапів та періодів підготовки;

– стану спортивної форми;

– технічної підготовки;

– потреби повторно застосовувати вправи різної спрямованості за умов оптимального зв’язку між ними;

– загального режиму діяльності особливо навчальної тощо.

1.3. Навчально-тренувальне заняття як структурна одиниця процесу підготовки спортсменів у виді спорту акробатичний рок-н-рол

Значимими у структурі побудови тренування є окремі тренувальні заняття, які вирішують як комплексне завдання так і вузько спрямоване завдання на відповідне тренувальне заняття.

В ході планування засобів у першу чергу враховуються вікові і статеві, типологічні та індивідуальні відмінності спортсменів. Вибір обсягів тренувальних навантажень, засобів впливу і форми організації занять обумовлені загальними закономірностями функціонування системи спортивної підготовки.

Заняття розрізняються за основним педагогічним спрямуванням (основні і додаткові, вибіркового і комплексного впливу), за величиною навантаження (заняття з малими, середніми, великими та максимальними навантаженнями), за змістом конкретних завдань (навчальні, тренувальні, навчально-тренувальні, відновні, модельні та контрольні).

Навчальні заняття передбачають засвоєння спортсменами нового матеріалу. Цей матеріал може бути пов'язаний з освоєнням різних елементів техніки, розучуванням раціональних тактичних схем, техніко-тактичних комбінацій тощо. Особливостями занять цього типу є відносно обмежена кількість умінь, навичок або знань, які підлягають освоєнню, широке

використання контролю з боку тренера і самоконтролю за якістю освоєння пропонованого матеріалу – з боку спортсмена.

Навчальні заняття особливо широко застосовуються на ранніх етапах багаторічної підготовки, коли вирішується велика кількість завдань, пов'язаних з навчанням. При тренуванні кваліфікованих спортсменів ці заняття використовуються в основному в підготовчому періоді, в якому велика увага приділяється освоєнню нового матеріалу.

Тренувальні заняття спрямовані на здійснення різних видів підготовки - від технічної до інтегральної. У цих заняттях багаторазово повторюються добре засвоєні вправи. Залежно від змісту заняття можуть носити виборчий або комплексний характер, в залежності від обсягу і інтенсивності роботи, яка характеризується різними за величиною навантаженнями.

Особливо широко заняття цього типу застосовуються в ході вирішення завдань фізичної підготовки – розвиток швидкісних і силових здібностей, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей; закріплення розучених варіантів техніки і тактики, технічних комбінацій тощо.

Навчально-тренувальні заняття являють собою проміжний тип занять між суто навчальними і тренувальними. На цих заняттях спортсмени поєднують засвоєння нового матеріалу з його закріпленням. Навчально-тренувальні заняття особливо широко використовуються на другому базовому етапі багаторічної підготовки, в річному циклі – у другій половині першого і початку другого етапу підготовчого періоду.

Відновні заняття характеризуються невеликим сумарним обсягом роботи, її різноманітністю і емоційністю, широким застосуванням ігрового методу. Їх основне завдання – стимулювати відновні процеси після перенесених великих навантажень в попередніх заняттях, створити сприятливий фон для протікання в організмі спортсмена адаптаційних реакцій.

Модельні заняття є важливою формою інтегральної підготовки спортсменів до основних змагань. Програма таких занять будується в суворій

відповідності з програмою майбутніх змагань, їх регламентом, складом і можливостями передбачуваних учасників.

Модельні заняття проводяться в період безпосередньої підготовки спортсменів до змагань, з високим рівнем їх техніко-тактичної та функціональної підготовленості.

Контрольні заняття передбачають вирішення завдань контролю за ефективністю процесу підготовки. Залежно від змісту вони можуть бути пов'язані з оцінкою ефективності технічної, фізичної, тактичної та інших видів підготовки. У числі найважливіших вимог до побудови програм таких занять – чітка постановка завдань, адекватний їх склад, ідентичність і суворе виконання програм, спрямованих на контроль за конкретними сторонами підготовленості.

Структура занять визначається багатьма факторами, в числі яких саме мета і завдання відповідного заняття, величина навантаження на занятті, особливості підбору і поєднання тренувальних вправ, режим роботи і відпочинку тощо.

За своєю структурою тренувальне заняття (урок) має три частини: підготовчу, основну і заключну.

Підготовча частина вирішує наступні завдання: всебічна підготовка організму спортсменів до навантаження основної частини заняття; підвищення еластичності м'язів, рухливості у суглобах.

Підготовча частина заняття у акробатичному рок-н-ролі має дві складові: загальну та спеціальну. Перша сприяє створенню оптимальної збудливості центральної нервової системи і рухового апарату, підвищенню обміну речовин і температури тіла, діяльності органів кровообігу і дихання. Друга частина спрямована на підготовку тих утворень і ланок рухового апарату, які відповідальні безпосередньо за виконання майбутньої діяльності.

Основна частина вирішує наступні завдання: підвищення у спортсменів рівня фізичної та спеціальної рухової підготовленості, навчання техніці акробатичного рок-н-ролу, акробатичним вправам та тактичним прийомам,

виховання моральних і вольових якостей, прищеплення навичок і вміння самостійно виконувати завдання.

В основній частині заняття вирішуються його головні завдання. Для цього використовуються найрізноманітніші засоби, що забезпечують підвищення різних сторін техніко-тактичної, фізичної та психічної підготовленості.

Заключна частина вирішує завдання приведення у максимально близький к доробочому стан організму спортсмена. Заключну частину заняття необхідно розглядати як одну з важливих ланок системи відновлювальних заходів, які передбачають приведення організму спортсмена в стан, за можливості, близький до доробочого, створення умов, які сприяють інтенсивному проходженню відновних процесів, поступовому зниженню напруженості роботи. Для цього використовуються засоби, які сприяють протіканню відновних процесів.

В окремому тренувальному занятті з акробатичного рок-н-ролу застосовуються різні засоби та методи, які спрямовані на вирішення завдань фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки, які зумовлюють ефективність протікання адаптаційних та відновних процесів в організмі спортсмена.

Нижче наводиться приклад навчально-тренувального заняття з акробатичного рок-н-ролу:

Підготовча частина.

Основне призначення – організація спортсменів і підготовка їх організму до подальшої роботи. У підготовчу частину тренувального заняття включаються вправи, що сприяють підвищенню температури тіла, підвищенню еластичності суглобо-зв’язочного апарату, поліпшення обміну речовин, підвищенню емоційного стану. Для кращої організації уваги спортсменів вправи виконуються в різних поєднаннях і композиційних рисунках, з використанням бігу, стрибків, обертів, елементів:

сучасного/класичного/народного танцю. При цьому виконання вправ обов'язково узгоджуються з ритмом музичного твору.

Завдання:

1. Організація групи.

2. Помірне розігрівання організму.

3. Організація уваги і підвищення емоційного стану спортсменів.

Засоби загальної розминки: різні види ходьби – звичайна, на півпальцях, на півпальцях із рухами руками, на п'ятках, із високим підніманням стегна, приставним кроком, вперед, назад, вліво, вправо, із прискоренням, зі зміною напрямку, спортивна та інші види.

Ходьба з переходом на біг (підтюпцем, звичайний, галопом вправо/вліво), приставними кроками, з подоланням перешкод, з високим підніманням стегна з захльостом гомілки, стрибками з ноги на ногу, зі зміною напрямку, з прискоренням, танцювальними кроками, інші види бігу.

Загально розвиваючі вправи: в русі та на місці, які мають бути спрямовані на функціональну підготовку організму спортсменів до основної роботи.

Засоби спеціальної розминки: підвідні вправи акробатичного рок-н-ролу, хореографії: короткі танцювальні комбінації, що складаються з повторення раніше вивчених елементів; спеціальні вправи на узгодження рухів з музикою (передача в русі різного темпу, ритму, динамічних відтінків різного характеру).

Основна частина.

Основне призначення: загальна та спеціальна фізична, а також технічна підготовка спортсменів.

Завдання:

1. Формування правильної постави.

2. Розвиток загальної координації рухів.

3. Розвиток і вдосконалення сили, швидкості, витривалості, спритності.

4. Виховання вольових і моральних якостей, творчої активності.

5. Оволодіння основними прикладними навичками.

6. Вивчення та вдосконалення спеціальних вправ акробатичного рок-н-ролу.

7. Розвиток вміння застосовувати набуті навички і якості в умовах, що змінюються.

Основна частина кожного тренувального заняття спрямована на: підвищення рівня різнобічної загальної та спеціальної фізичної підготовленості. Це досягається включенням засобів як загальної фізичної підготовки, так і змагальних або підвідних вправ акробатичного рок-н-ролу. У результаті створюються необхідні умови для вирішення завдань технічної підготовки та досягнення майстерності.

З ростом підготовленості спортсменів короткі навчальні комбінації ускладнюються, збільшується кількість елементів і різноманіття їх з'єднань. В тренувальних заняттях підготовчого та змагального періодів вивчаються окремі з'єднання і частини змагальних вправ.

Для збагачення рухового досвіду спортсменів, розвитку загальної і спеціальної координації вправи урізноманітнюються, змінюються їх поєднання. Це дозволяє вирішувати завдання як загальної, так і спеціальної фізичної підготовки.

В основній частині заняття також робиться акцент на творчу активність спортсменів, що привчає їх виконувати самостійно завдання тренера.

Для вирішення завдання підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості засоби основної частини заняття найбільш різноманітні в перехідному періоді.

Основним засобом для фізичної підготовки служать загально-розвивальні вправи на силу, витривалість, швидкість, розтягування та розслаблення для окремих м'язових груп і суглобів. У кожному занятті використовуються вправи на розвиток координаційних здібностей.

Вдосконалення технічної підготовленості спортсменів в акробатичному рок-н-ролі вирішується послідовним вивченням і вдосконаленням основних

елементів і з’єднань змагальних вправ. Всі вправи вивчаються таким чином, щоб спортсмен міг узгодити рухи акробатичного рок-н-ролу, акробатики та хореографії з музикою. Невід’ємним в ході розучування вправ під музичний супровід є відпрацювання і передача смислової виразності стилю музичного твору. Такий підхід створює передумови для вдосконалення спортивної майстерності виконавців акробатичного рок-н-ролу.

В ході вирішення завдання вдосконалення техніки вибір кількості видів вправ основної частини заняття залежить від підготовленості групи, періоду тренування і завдання, поставленого на заняття.

Технічна підготовка включає вивчення та вдосконалення техніки елементів, з’єднань, частин композиції, виконання змагальної вправи в цілому. Виконання вправ хореографії та акробатичних вправ.

Застосовуються спеціальні вправи для формування правильної постави, стрибки, повороти сольно та при взаємодії у парах, пружинні рухи, рівноваги, елементи змагальної вправи, невеликі навчальні комбінації з перерахованих вправ, а також акробатичні вправи, спеціальні вправи на узгодження рухів з музикою.

Заключна частина.

Основне призначення створення умов для відновлення організму після навантаження.

Завдання:

1. Поступове зниження навантаження.

2. Приведення систем організму у доробочий стан.

3. Підведення підсумків заняття.

Кращим засобом для прискорення процесів відновлення в організмі слугують циклічні рухи. Спортсменам пропонується виконувати вправи на відновлення дихання та зниження ЧСС. Також корисними будуть вправи для розслаблення м'язових груп, які отримали найбільше навантаження.

Як і в інших частинах уроку, в залежності від стану спортсменів групи завдання і засоби змінюються.

Наприкінці підводяться підсумки заняття, здійснюються індивідуальні бесіди зі спортсменами.

1.4. Засоби, методи та принципи підготовки спортсменів у виді спорту акробатичний рок-н-рол

Засобами, які використовуються у тренувальному процесі спортсменів з акробатичного рок-н-ролу є фізичні вправи, які поділяються за напрямом впливу – це засоби, що пов`язані з удосконаленням різних сторін підготовки: технічної, тактичної тощо; та засоби спрямовані на розвиток окремих рухових якостей, підвищення функціональних можливостей окремих органів та систем організму.

Усі засоби, які використовуються у тренувальному процесі спортсменів умовно можна поділити на чотири групи: загально-підготовчі, спеціально-підготовчі, змагальні, додаткові.

К загально-підготовчим відносяться вправи, що впливають на фізичний і функціональний розвиток організму спортсмена. Серед цих вправ можуть бути найрізноманітніші – від таких, що за біомеханічною структурою мають схожість зі спеціально-підготовчими, до вправ протилежного характеру.

Вплив загально підготовчих-вправ на підвищення результатів у спортсменів є опосередкованим. Проте, відсутність достатнього фундаменту загальної підготовки часто відбивається на недостатньому прирості спортивних результатів у спортсменів, які займаються акробатичним рок-н-ролом. А на етапі вищих досягнень може проявлятися підвищеним травматизмом. Ці недоліки часто викликані недостатнім обсягом загально-підготовчих вправ, особливо в ході занять з юними спортсменами.

Спеціально-підготовчі вправи поділяються на:

1) вправи розвивального характеру, які мають безпосередній вплив на підвищення показників спеціальної фізичної підготовленості. Вони підвищують можливості м'язової системи у забезпеченні якісного виконання техніко-тактичних дій. Наприклад, відпрацьовування техніки елементів або

окремих фаз елементів в ускладнених умовах з додатковим обтяженням або обмеженням амплітуди рухів;

2) підвідні вправи, які спрямовані на вдосконалення техніко-тактичної майстерності спортсменів в акробатичному рок-н-ролі. Наприклад, відпрацьовування техніки елементів або рухових дій в уповільненому темпі. Також прикладом може слугувати відпрацювання "пружини" або хобі-ходу для подальшого вивчення базового елементу "основний хід". Також відпрацювання "крапки" слугує підвідною вправою в процесі навчання обертальним рухам.

До змагальних вправ належать комбінації рухових дій, які спрямовані на виконання технічних дій акробатичного рок-н-ролу у відповідності до правил змагань. Змагальні вправи характеризуються рядом особливостей. По-перше, в ході їх виконання досягаються високі результати; визначається граничний рівень адаптаційних можливостей спортсмена, якого він досягає в результаті застосування у своїй підготовці загально-підготовчих, допоміжних і спеціально-підготовчих вправ. По-друге, самі змагальні вправи можна розглядати як найбільш зручні і об'єктивні наочні моделі резервних можливостей спортсмена.

Змагальні вправи можна поділити на безпосередньо змагальні та тренувальні форми змагальної вправи.

К безпосередньо змагальним вправам можна віднести виконання частини змагальної вправи або серії елементів (так званої "зв’язки") змагальної програми.

К тренувальним формам змагальних вправ можна віднести виконання тієї ж "зв’язки" змагальної програми, але в ускладненому режимі (більш швидкому темпі), або навпаки полегшеному режимі (менш швидкому темпі).

Додаткові засоби – 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 фізичними вправами на організм спортсмена.

До конструктивних засобів відноситься: спортивний інвентар, спеціальне обладнання та спортивні спорудження.

До інших засобів відносяться різні додаткові тренажерні обладнання, використання яких сприяє ефективному вирішенню завдань допоміжної та спеціальної підготовки.

Під методами спортивної підготовки слід 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 поділяються на три групи: словесні, наочні, практичні.

До словесних методів належать розповідь, пояснення, лекція, бесіда, аналіз і обговорення. Наочні методи – це правильний в методичному відношенні показ окремих вправ та їх елементів, демонстрація кінофільмів, відеофільмів тощо. Ці методи значно підвищують ефективність тренувального процесу. Методи практичних вправ умовно поділяються на дві основні групи:

- методи, переважно спрямовані на засвоєння спортивної техніки, тобто на формування рухових умінь і навичок;
- методи, переважно спрямовані на розвиток рухових якостей. Крім того, як самостійні методи існують ігровий та змагальний.

Методи підготовки в акробатичному рок-н-ролі є основою для розробки різних методик.

Методи мають точно відповідати поставленим завданням, дидактичним принципам, віковим та статевим особливостям спортсменів, їх кваліфікації та рівню підготовленості.

Методи, які використовуються у навчально-тренувальному процесі з акробатичного рок-н-ролу можна умовно поділити на дві групи:

1. загально-педагогічні: словесні (розповідь, пояснення, лекція, бесіда, аналіз і обговорення); наочні (показ демонстрація, тощо);

2. практичні підрозділяються на: методи, що спрямовані на засвоєння техніки акробатичного рок-н-ролу (формування рухових вмінь, навичок), та методи, що спрямовані на розвиток рухових якостей спортсменів. З цією метою використовуються методи безперервної та інтервальної роботи, ігровий і змагальний.

Словесні методи (розповідь, пояснення, лекція, бесіда, аналіз і обговорення застосовуються тренерами в процесі надання теоретичної інформації щодо предмету обговорення. Для пояснення і деталізації інформації використовується спеціальна термінологія, яка включає терміни 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.

Наочний метод показ застосовується в процесі розучування для надання методично вірної інформації щодо предмету розучування. Показ можуть здійснювати тренери та спортсмени, але більш високої кваліфікації.

Демонстрація відеоматеріалів змагань, навчальних фільмів, окремих елементів та деталей руху застосовується в процесі надання загальної або детальної інформації щодо рухів та елементів акробатичного рок-н-ролу.

Використання найпростіших орієнтирів застосовується в ході надання інформації щодо техніко-тактичних дій спортсменів на майданчику (наприклад: розташування спортсменів один по відношенню до одного і інших членів команди при перестроюваннях у групових виступах "формейшн") тощо.

Такі наочні методи, як світлові, звукові і механічні лідируючі пристрої зі зворотним зв'язком та програмним управлінням застосовуються безпосередньо у тренувальному процесі для отримання інформації щодо

просторово-динамічних характеристик рухів для безпосередньої корекції рухових дій в період проходження тренувального заняття.

Серед практичних методів, спрямованих переважно на освоєння спортивної техніки, слід виділяти методи розучування вправ в цілому і частинами. Розучування руху в цілому здійснюється в ході освоєння відносно простих вправ, а також складних рухів, поділ яких на частини неможливий. Однак, в ході освоєння цілісного руху, увагу спортсмена послідовно акцентують на раціональному виконанні окремих елементів цілісного рухового акту.

В процесі розучування більш-менш складних рухів, які можна розділити на відносно самостійні частини, освоєння спортивної техніки здійснюється частинами. Надалі цілісне виконання рухових дій приведе до інтеграції в єдине ціле раніше освоєних складових складної вправи.

У процесі спортивного тренування вправи, які спрямовані на вдосконалення рухових якостей використовуються в рамках двох основних груп методів – безперервного і інтервального. 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 в 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.

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.

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:

– 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 вищевказаними виділяють додаткові принципи:

– єдність і взаємозв'язок тренувального процесу і змагальної діяльності з позатренувальними факторами;

– взаємообумовленість ефективності тренувального процесу і профілактики спортивного травматизму.

Окрім вищевикладених специфічних принципів, в спорті широко використовуються загальнодидактичні принципи: науковості; доступності; систематичності і послідовності; свідомості і активності; наочності; міцності; колективності в єдності з індивідуалізацією; зв'язку з практикою. Крім цього, діють і загальні принципи фізичного виховання: всебічного і гармонійного розвитку особистості; оздоровчого напрямку; зв'язку з трудовою і оборонною діяльністю.

1.5. Характеристика навантажень, які використовуються в процесі підготовки спортсменів у виді спорту акробатичний рок-н-рол

Ефективність зростання спортивної майстерності багато в чому залежить від раціональної структури тренувальних навантажень.

Навантаження – це вплив фізичних вправ на організм спортсмена, що викликає активну реакцію його функціональних систем.

Змагальне навантаження – це інтенсивне, часто максимальне навантаження, пов'язане з виконанням змагальної діяльності.

Тренувальне навантаження не існує само по собі. Воно є функцією м'язової роботи, властивої тренувальної та змагальної діяльності. Саме м'язова робота містить в собі тренуючий потенціал, який викликає з боку організму відповідну функціональну перебудову.

Специфічні і неспецифічні навантаження характерні для кожного виду спорту і від їх поєднання залежить тренувальний ефект. Специфічне навантаження викликають вправи, що включають елементи змагальних дій, їх варіанти, а також дії, що подібні до них за формою і характером виявлення здібностей.

Вправи, що використовуються як засоби загальної фізичної підготовки, характеризують неспецифічне навантаження.

Навантаження розрізняють також за інтегральним і локальним впливом на організм спортсмена.

Інтегральний (глобальний) вплив викликають, як правило, змагальні вправи (в роботі беруть участь 2/3 загального обсягу м’язів).

Локальне навантаження обмежується місцем впливу (в роботі беруть участь до 1/3 всіх м’язів). Наприклад, вправи для покращення рухомості стопи.

Регіональне навантаження впливає на організм спортсмена в процесі роботи від 1/3 до 2/3 всіх м’язів.

Характер навантажень розглядають за наступними напрямами: по-перше – за шириною і вузькістю залучення організму до роботи; по-друге – "за місцем прикладання вправ" до частин тіла, до м’язової групи, до різних органів і систем організму; по-третє – за переважаючим режимом м’язової роботи: статичної, динамічної, ізокінетичної, ізотонічної, балістичної, змішаної; по-четверте – навантаження впливу потрібно розрізняти на звичні і незвичні.

В цілому характер навантажень зумовлюється метою і завданнями тренувального процесу і залежить від комплексного підходу до підготовки спортсменів. Методи контролю за тренувальними і змагальними навантаженнями.

Тренувальні навантаження визначаються наступними показниками: характером вправ; інтенсивністю роботи в ході їх виконання; обсягом (тривалістю) роботи; тривалістю і характером інтервалів відпочинку між окремими вправами. Співвідношення цих компонентів в тренувальних навантаженнях визначають величину і спрямованість їх впливу на організм спортсмена.

Основним фактором, що визначає ступінь впливу тренувального заняття на організм спортсмена, є величина навантаження. Чим вона вища, тим більше стомлення спортсмена і зрушення в стані його функціональних систем, що інтенсивно беруть участь у забезпеченні роботи. Тривалість роботи в стані явного стомлення не може бути настільки великою, щоб

чинити негативний вплив на технічну підготовленість спортсмена і на його психічний стан.

Величина тренувального навантаження має збігатися з адаптаційними можливостями організму в кожний віковий період. Невеликі навантаження не роблять істотного впливу на організм. В разі надмірно сильних навантажень може статися передчасне вичерпання адаптаційних можливостей, і до віку найвищих досягнень організм підійде виснаженим.

Тренувальні навантаження мають прогресивно наростати на різних етапах спортивного тренування, інакше вони перестануть викликати необхідні зрушення. Це здійснюється за допомогою збільшення обсягу та інтенсивності навантаження, ускладнення завдання тощо.

У спортивному тренуванні дуже важливо періодично застосовувати великі за обсягом і високі за інтенсивністю тренувальні навантаження. Тільки за допомогою розумних і наполегливих тренувань кожен може досягти максимальної реалізації своїх здібностей. У той же час великі навантаження, якщо вони відповідають рівню підготовленості і адекватні стану організму спортсмена, мають долатися їм на позитивному емоційному фоні.

Усі навантаження за величиною впливу на організм спортсмена можуть бути розділені на: малі, середні, значні і великі (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Класифікація навантаження за величиною (за В. М. Платоновим)

Величина навантаження	Критерії величини навантаження	Вирішення задач
Мала	Перша фаза періоду стійкої працездатності (15-20% обсягу роботи, що виконується до настання явної втоми)	Підтримання досягнутого рівня підготовки, прискорення процесів відновлення після навантаження
Середня	Друга фаза періоду стійкої працездатності (40-60% обсягу роботи, що виконується до настання явної втоми)	Підтримання досягнутого рівня підготовленості, вирішення вузьких завдань підготовки
Значна	Фаза схованої (компенсованої) втоми (60-75% обсягу роботи, що виконується до настання явної втоми)	Стабілізація і подальше підвищення рівня підготовленості
Велика	Явна втома	Підвищення рівня підготовленості

Одним із методів, який широко застосовуються у практиці фізичної культури і спорту для оцінки адаптації спортсменів до тренувальних навантажень, є проба Руф'є.

Вона передбачає процедуру дослідження і оцінки функціонального стану спортсмена після пасивного відновлення після сну. Ця проба дуже проста в проведенні і розрахунку і може бути виконана тренером перед кожним тренуванням. Процедура тестування починається з вимірювання ЧСС в спокої лежачи, після 5 хвилинного відпочинку ($ЧП_1$) в положенні сидячи. Потім виконуються 30 присідань за 45 секунд з випрямленням рук вперед. Під час підйому руки опускаються уздовж тулуба. Відразу ж після закінчення 30 присідань вимірюється пульс ($ЧП_2$) в положенні сидячи, а після хвилинного відпочинку в положенні стоячи ($ЧП_3$).

Індекс Руф'є (ІР) визначення за формулою:

$$IP = \frac{(ЧП_1 + 2ЧП_2 + 2ЧП_3) - 200}{10}$$

де:

$ЧП_1$ – частота пульсу лежачи;

$ЧП_2$ – частота пульсу сидячи;

$ЧП_3$ – частота пульсу стоячи протягом 1 хв.

Оцінка функціонального стану серцево-судинної системи представлена у табл. 1.2.

Таблиця 1.2

Оцінка функціонального стану серцево-судинної системи

Якісна оцінка	**Індекс Руф'є**
Відмінно	0-5
Добре	6-10
Задовільно	11-15
Незадовільно	15 та більше

1.6. Види підготовки спортсменів у акробатичному рок-н-ролі

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

У акробатичному рок-н-ролі 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 особливості і включає загальноприйняті види і специфічні такі, як хореографічна, музично-ритмічна та акробатична.

У практичній реалізації надання інформації з цих видів підготовки може здійснюватись поряд з наданням інформації з інших видів підготовки в одному занятті, а може бути організовано в окремих заняттях.

Фізична підготовка характеризується розвитком рухових якостей, які забезпечують ефективність технічної підготовки. Це головне завдання фізичної підготовки. Друге, не менш важливе завдання – сприяння всебічному гармонійному розвитку, зміцненню здоров'я.

Залежно від завдань, які вирішуються, фізична підготовка поділяється на загальну та спеціальну. 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.

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: 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.

Засобами спеціальної фізичної підготовки спортсменів є вправи акробатичного рок-н-ролу, пов'язані з розвитком провідних фізичних якостей та здібностей спортсменів. Також використовуються вправи з інших видів спорту (художня, спортивна гімнастика, стрибки на батуті, акробатика тощо), вправи хореографії, акробатики та оздоровчого фітнесу.

Функціональна підготовка спрямована на виведення спортсмена на більш високий об’єм та інтенсивність тренувального навантаження. Для підвищення рівня спеціальної витривалості використовуються вправи акробатичного рок-н-ролу, які виконуються безперервним методом.

Одне з головних місць у системі підготовки спортсменів з акробатичного рок-н-ролу посідає технічна підготовка, пов'язана 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.

У кожному періоді розвитку акробатичного рок-н-ролу існує так звана "сучасна" техніка – найбільш ефективна система рухів, яка формується згідно з вимогами правил міжнародних змагань. Ця техніка залишається

сучасною до часу виникнення протиріч з новими вимогами до виконання більш складних за технікою вправ.

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 представляє собою процес управління формуванням знань, вмінь і навичок а також відповідні заходи щодо контролю і оцінки технічної майстерності.

У процесі спеціальної технічної підготовки спортсмен засвоює техніку акробатичного рок-н-ролу – пізнає біомеханічні закономірності рухів і дій та практично опановує відповідні рухові вміння і навички, доводячи їх до найбільш можливого ступеня досконалості. Поряд з цим у процесі спортивного тренування проводиться загальна технічна підготовка. Її основне призначення – доповнювати фонд рухових вмінь і навичок, які є корисними в повсякденному житті і спортивній практиці.

Сучасний акробатичний рок-н-рол представляє собою єдність музики, танцювальних рухів і акробатичних елементів, що демонструються виконавцями в чіткій відповідності до ритму музичного стилю рок-н-рол. Основа акробатичного рок-н-ролу – 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. Приклад: перехід партнера з однієї позиції в іншу, переміщення партнерів по лініям танцю і заходи для виконання акробатичних елементів.

Змагальна програма має включати чотири групи танцювальних фігур (Додатки, табл. Д.12). В разі включення до змагальної програми четвертої групи елементів можуть використовуватися танцювальні рухи джазу, модерну, бугі-вугі тощо, які виконуються в ритмі рок-н-ролу і відповідають його стилю.

Розмір музичного супроводу/фонограми – чотири чверті.

Технічна підготовка у акробатичному рок-н-ролі формується відповідно до регламенту змагань та індивідуальних особливостей спортсменів.

На технічну підготовку припадає найбільш 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.

Профілюючі елементи, що мають структурну схожість, дозволяють здійснювати позитивне перенесення навички на максимально можливу кількість інших елементів в ході зниження терміну навчання та без зниження його якості. Засвоєння максимально великої кількості профілюючих елементів різних структурних груп рухів є важливою умовою для технічного росту спортсмена.

У практиці підготовки спортсменів з акробатичного рок-н-ролу технічна підготовленість оцінюється на тренуваннях і змаганнях шляхом

аналізу окремих елементів, їх з’єднань та цілої змагальної вправи за допомогою безапаратних і апаратних методик.

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.

Згідно з правилами змагань у змагальних вправах необхідна обов’язкова присутність рухів різних напрямків хореографії. В ході оцінювання змагальної вправи судді звертають увагу на поставу, роботу рук, пластику і багато інших компонентів хореографічної підготовленості. Тому хореографічну підготовку необхідно розглядати невід’ємною частиною становлення технічної майстерності спортсменів у акробатичному рок-н-ролі.

Хореографічна підготовка перш за все спрямована на високоякісне засвоєння елементів "школи". Разом з тим, навички, які дає хореографічна підготовка потребують постійного підкріплення і удосконалення, тому хореографія – постійний елемент підготовки не тільки початківців, але і досвідчених спортсменів.

В акробатичному рок-н-ролі хореографічна підготовка має вирішувати наступні завдання:

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.

Хореографічне мистецтво включає декілька видів танцю: класичний, народно-сценічний, історико-побутовий, бальний, сучасний, джазовий тощо. Отже, в хореографічну підготовку спортсменів з акробатичного рок-н-ролу входить освоєння таких елементів танцю як: хастл, бугі-бугі, лінді-хоп, багг, джайв, брейк тощо.

Кожен з цих 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.

Музично–ритмічна підготовка має велике значення у роботі зі спортсменами різних вікових груп.

Позитивний вплив музики проявляється у покращенні рухової реакції, розвитку музичних здібностей, накопиченні спеціальних знань. Музика активізує вольові зусилля, викликає сильні емоційні переживання і прагнення до творчості.

Завданнями музично-ритмічної підготовки є навчання:

- точно і правильно відтворювати характер музики за допомогою рухів;
- починати і закінчувати рухи у повній відповідності до музики;
- вмінню розпізнавати музичний і руховий такт, розмір такту;
- відтворювати за допомогою рухів зміну ритму, темпу і динаміки музичного твору;
- виділенню і передачі в рухах музичного контрасту;
- тонко реагувати на музичні відтінки;
- музичній грамоті, музичності та виразності.

З метою розвитку у вихованців музичності та ритмічності, для ознайомлення їх із засобами музичної виразності та побудовою музичної мови в заняття вводяться відповідні ритмічні вправи, ігри та ігрові завдання.

До засобів музично-ритмічної підготовки відносять: музичні завдання, вправи, ігри; музично-просторові композиції; танцювальні комбінації, композиції; завдання на імпровізацію; ритмічні етюди.

Акробатична підготовка.

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, швидкісно-силових якостей, гнучкості рухливості нервових процесів, стабільності до змін положення тіла в просторі, виховують сміливість, рішучість, спритність. Акробатичні вправи досить універсальні.

Акробатичні вправи підрозділяються на акробатичні стрибки (перекати, перекиди, напівперевороти, перевороти, сальто), балансування (збереження рівноваги у нестійкому положенні (упори, рівноваги, стійки, відтворення заданої пози з перемиканням уваги і чуттєвого контролю з одних ділянок тіла на інші), а також урівноваження партнера (хвати, основи балансування, силові вправи, підтримки), кидкові вправи (кидки і ловля партнерки, приземлення).

Компоненти акробатичній підготовки:

1. Володіння технікою відштовхування ногами в поєднанні з володінням необхідними руховими якостями для виконання поштовху руками.

2. Володіння безопорними обертаннями тіла навколо поздовжньої вісі в поєднанні з навичками опорних поворотів в конкретних видах руху.

3. Володіння технікою приземлення в стрибках різної структури і складності.

4. Формування динамічної постави.

Уміння зберігати позу в статичних елементах і вміння зберігати задане положення в процесі виконання динамічних елементів мають істотну відмінність. У першому випадку утримання ланок тіла відбувається у відносно простійних зусиллях одних і тих же м'язів. У другому, необхідно включати в роботу різні групи м'язів і регулювати величину їх напруги. Утримання пози тіла в змінному силовому полі називається динамічною поставою.

Для освоєння динамічної постави необхідно: 1) освоїти динамічну поставу в найпростіших умовах; 2) освоїти динамічну поставу в умовах наближених до умов виконання елемента; 3) освоїти динамічну поставу в ході виконання елемента.

На етапі початкової підготовки акробатична підготовка складається з виконання і освоєння наступних елементів: перекиди вперед, перекиди вперед у довжину, високий перекид, перекид стрибком (політ – перекид); перекиди вперед і назад – ноги нарізно і зігнувшись; перекиди в різних з'єднаннях; перекати; стійки – на лопатках ("берізка"), на голові, на руках; "міст") тощо. Рекомендується також виконувати ці вправи в різних з'єднаннях у вигляді найпростіших комбінацій, що сприяють розвитку здатності диференціювати просторові, силові і часові параметри руху.

У процесі занять акробатикою на наступних етапах навчання удосконалюються вивчені раніше вправи (перекиди, перекати, стійки) і розучуються нові акробатичні вправи: перевороти (вперед, назад, боком "колесо"), сальто вперед і назад; рондат; фляк, рондат-фляк; рондат-сальто назад; переворот-сальто вперед; рондат-фляк-сальто та інші). Акробатичні вправи є одночасно засобом спеціальної фізичної та технічної підготовки спортсменів акробатичного рок-н-ролу.

Спортсмени з акробатичного рок-н-ролу проходять батутну підготовку і освоєння на батуті різних елементів.

У тренуванні на батуті особлива увага приділяється вдосконаленню раніше вивчених вправ і навчання найпростішим комбінаціям і зв'язкам, в які

включаються елементи гвинтового обертання, такі як підстрибування з обертанням на 180 і 360 градусів в обидві сторони, підйоми з колін, з положення сидячі, з положення лежачі на спині з обертанням на 180 і 360 градусів, повороти з живота на спину і з живота на живіт.

Вправи на батуті спрямовані на вивчення узгодження рухів рук і ніг, створення обертання тіла вперед і назад, а так само на вдосконалення положень "угруповання" і "зігнувшись" в польоті (сальто вперед, сальто назад, "бланж" вперед/назад, "гвинт" (360)/півтора (540)/два гвинти (720) вперед/назад, подвійне сальто вперед/назад, подвійне сальто вперед/назад зігнувшись (кутом), два "бланжа" назад і т. п.). В ході освоєння складних акробатичних елементів на батуті використовуються підвісні лонжі (пояса), які дозволяють безпечніше освоювати складні обертання і страхувати спортсменів від можливих травм.

В акробатичну підготовку спортсменів з акробатичного рок-н-ролу крім індивідуальної акробатичної підготовки входить освоєння і виконання акробатичних елементів у парах.

Психологічна підготовка – це система психолого-педагогічних заходів, спрямованих на формування вміння зберігати оптимальний психологічний стан (спокій, самовладання) 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.

В основі цієї системи: з одного боку – психологічні особливості акробатичного рок-н-ролу, з іншого – психічні особливості спортсмена.

Чим більше відповідності між тим і іншим, тим швидше можна очікувати від спортсмена високих результатів.

Базова психологічна підготовка включає:

– 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 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.

Інтелектуальна підготовка, мотиваційно-вольова підготовка і морально-естетичне виховання є складовою частиною всього процесу і здійснюються в ході всієї спортивної підготовки. Засобами можуть бути будь-які тренувальні завдання, методами – роз'яснення переконання, особистий приклад, заохочення, покарання, стимулювання та інше.

В процесі психологічної підготовки треба розглядати психологічну підготовку до тренувань та 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. 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.

Невід'ємною частиною психологічної підготовки є підготовка спортсмена до змагань.

Психологічна підготовка до змагань починається задовго до змагань. Вона спирається на базову підготовку і має вирішувати такі завдання:

– формування значущих мотивів змагальної діяльності, підготовка адекватних завдань;

– оволодіння методикою формування оптимального емоційного стану перед змаганнями;

– розробку 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.

В разі значного для спортсмена успіху він переживає задоволення, радість, зміцнення віри в себе, бажання ще більше тренуватися і досягти ще більших успіхів. Але є реальна небезпека переоцінки себе, недооцінки суперників, і, як результат, зниження вимогливості до собі, до тренувань.

В разі поразки типовими є емоції гніву, незадоволеності, образи. Іноді вони супроводжуються занепадом сил, втратою впевненості, пригніченістю, байдужістю.

Як у випадку успіху, так і у разі поразки, необхідна післязмагальна психологічна підготовка.

Спортивну тактику можна коротко визначити як мистецтво ведення спортивної боротьби. Форми тактики і її значення відрізняються у різних

випадках. Однак у всіх випадках вона є за певних рівних умов ведучим фактором перемоги.

Завдання тактичної підготовки у акробатичному рок-н-ролі – використання інформації щодо своєї діяльності і діяльності суперників з метою ефективної змагальної боротьби з урахуванням можливостей партнерів і змагальної ситуації, що в основному зводиться до вірного та якісного виконання основного ходу, розподілу хореографічних, акробатичних, елементів у композиції. Тактичні дії передбачають показ спортсменом кращих сторін підготовленості (демонстрація новинок, стабільності, елементів хореографії тощо), тобто з метою отримати максимальну оцінку від суддів і сподобатися глядачам.

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.

1.7. Вікові особливості побудови багаторічної підготовки спортсменів у виді спорту акробатичний рок-н-рол

Розглядаючи організм спортсмена єдиною системою з генетично обумовленими схильностями до тієї чи іншої діяльності, необхідно розглянути питання особливостей його розвитку і вікового дозрівання.

1.7.1. Фізичний розвиток організму спортсменів

Сутність вікових особливостей зростання наочно розкривається в процесі розгляду фізичного розвитку людини. Ріст, зростання ваги, зміна пропорцій тіла, поява молочних зубів та їх зміна, статеве дозрівання та інші біологічні процеси здійснюються у відповідні вікові періоди та мають незначні відхилення у кожного індивіда. Оскільки біологічний і духовний розвиток людини взаємопов'язані між собою, то з віком відповідні зміни відбуваються і в психічній сфері. Поступово починає здійснюватися соціальне дозрівання людини, проявляється динаміка духовного розвитку. Ці показники являються базою для виділення послідовних етапів розвитку людини і визначення вікової періодизації.

У природі в межах однієї популяції неодмінно присутні індивідуальні відмінності, тому для характеристики розвитку організму існує поняття паспортного та біологічного віку, яке поділяє людей на відповідні вікові періоди.

Паспортним віком (або хронологічним) є кількість прожитих людиною фактичних років. До поняття біологічний вік треба віднести сукупність факторів, таких як відповідний рівень розумового і фізичного розвитку, розвиток рухових здібностей, статеве та психологічне дозрівання та інше.

За віковою періодизацією Б.Ф.Ломова можна виділити кілька періодів: дошкільний вік, 6-8 років (власно дитинство), 8-11 років (передпідлітковий вік), 11-14 років (отроцтво або підлітковий вік), 14-18 (юнацький вік).

Під розвитком людини розуміють процес якісних і кількісних змін, що відбуваються в організмі. Розвиток включає в себе три основних процеси, які

тісно взаємопов'язані між собою: зростання, диференціювання тканин і органів та їх формоутворення.

Під зростанням розуміють збільшення розмірів організму, збільшення маси тіла, тобто кількісні зміни.

Поступово збільшуючись в процесі росту, кількісні зміни призводять до появи у індивіда нових якісних особливостей. Зростання і розвиток протікають гетерохронно (неодночасно і нерівномірно). Нерівномірність зростання виявляється в тому, що періоди посиленого росту змінюються періодами зниження темпів зростання.

На кожному віковому етапі максимального розвитку досягає та система, яка найбільш важлива для організму в даний період часу.

Така гетерохронність зростання і розвитку сприяє гармонійному (оптимальному) розвитку дитячого організму, поступово в діяльність включаються нові системи, необхідні для виконання більш складних функцій на кожному віковому етапі.

За темпами фізичного і психічного розвитку серед однолітків за паспортним віком існують значні відмінності. Вік розвитку або біологічний вік – поняття, що відображає ступінь морфологічного і фізіологічного стану організму. Біологічний вік залежить від спадковості, умов середовища і способу життя людини. Молодшими за свій вік за паспортом є люди, у яких здоровий спосіб життя поєднується з позитивною спадковістю.

Критеріями оцінки біологічного віку є:

1) статева зрілість (ступінь розвитку вторинних статевих ознак);

2) структурна зрілість (терміни і ступінь окостеніння кісток скелета);

3) зубна зрілість (терміни прорізування молочних і постійних зубів, стертість зубів);

4) конституція людини;

5) рівень розвитку психофізіологічних функцій;

6) вікові зміни фізіологічних систем;

7) ступінь розвитку м'язової системи (м'язова сила, витривалість, координація рухів);

8) антропометричні показники.

Поряд з типовим розвитком, характерним для більшості дітей кожного вікового періоду, нерідко зустрічаються і відхилення в розвитку, які проявляються в акселерації (прискорення зростання і розвитку організму) або ретардації (відставання, уповільнення в розвитку організму).

І одне і друге відхилення від нормального розвитку мають причини. До них умовно можна віднести: біологічні, соціальні, середовище, харчування, руховий режим тощо.

Під фізичним розвитком розуміють сукупність морфологічних і функціональних ознак, що забезпечують витривалість і працездатність людини. Фізичний розвиток обумовлений спадковими факторами, але в той же час в значній мірі залежить від соціально-побутових умов життя, ступеня забруднення навколишнього середовища в місці проживання та інших негативних факторів.

Фізичний розвиток є одним з показників стану здоров'я дітей та підлітків та темпів дозрівання організму. Дитина до відповідного періоду може одночасно досягати декількох показників розвитку. Показники розвитку поділяються на когнітивні, фізичні, соціальні, психічні, емоційні та інше.

1.7.2. Зростання і розвиток організму дітей та підлітків в окремі вікові періоди.

Зростання і розвиток дітей іде безперервно, однак темпи зростання і розвитку відрізняються один від одного. В одні вікові періоди переважає зростання, в інші - розвиток. Нерівномірність темпів зростання і розвитку, їх хвилеподібність також визначають розподіл на вікові періоди.

Так, до 1 року життя у дитини переважає зростання, а з 1 року до 3 років – розвиток. З 3 до 7 років знову прискорюється темп зростання,

особливо в 6-7 років, і сповільнюється темп розвитку; з 7 до 10-11 років сповільнюється зростання і прискорюється розвиток. У період статевого дозрівання (з 11-12 до 15 років) зростання і розвиток різко прискорюються. Вікові періоди прискорення зростання називаються періодами витягування (до 1 року, з 3 до 7, з 11-12 до 15 років), а деякого уповільнення зростання – періодами округлення (з 1 до 3, з 7 до 10-11 років).

Окремі частини тіла зростають і розвиваються непропорційно, їх відносні розміри змінюються. Наприклад, розмір голови з віком відносно зменшується, а абсолютна і відносна довжина рук і ніг збільшується. Те ж можна сказати і про внутрішні органи.

Крім того, в зростанні і розвитку дітей є також статеві відмінності. Приблизно до 10 років хлопчики і дівчата зростають майже однаково. З 11-12 років дівчата зростають швидше. У період статевого дозрівання у хлопчиків (з 13-14 років) темп зростання збільшується. У 14-15 років зростання хлопчиків і дівчат майже порівнюється, а з 15 років хлопчики знову зростають швидше, і це переважання у зростанні чоловіків зберігається протягом усього життя. Потім темп зростання сповільнюється і в основному закінчується до 16-17 років у дівчат, до 18-19 – у юнаків, однак сповільнене зростання триває до 22-25 років.

Через розбіжності темпів зростання і розвитку немає суворо пропорційної залежності між зростанням і вагою, але, як правило, в однаковому віці чим більше зростання, тим більше і вага.

Як і зріст, вага хлопчиків і дівчаток до 10 років приблизно однакова з невеликим її відставанням у дівчаток. З 11-12 років вага дівчаток більше пов'язана з розвитком і формуванням жіночого організму. Це переважання ваги зберігається у них приблизно до 15 років, а потім у зв'язку з переважанням зростання і розвитку скелета і м'язів вага хлопчиків зростає, і це перевищення ваги зберігається в подальшому.

Значними також є вікові відмінності в збільшенні абсолютної і відносної ваги окремих органів. Наприклад, окружність грудної клітки

з 7 років більше у хлопчиків, а з 12 років – у дівчаток. До 13 років вона майже однакова у обох статей (у дівчаток трохи більше), а з 14 років окружність грудної клітки більше у хлопчиків. Ця різниця в подальшому зберігається і збільшується. Ширина плечей у хлопчиків з 6-7 років починає перевищувати ширину тазу.

Вікові закономірності розвитку опорно-рухового апарату та м'язової системи. Скелет дитини відрізняється від скелета дорослої людини розмірами, пропорціями, будовою і хімічним складом. Розвиток скелета у дітей визначає розвиток тіла (наприклад, мускулатура розвивається повільніше, ніж зростає скелет).

Загальне окостеніння трубчастих кісток завершується до кінця статевого дозрівання: у жінок – до 17-21, у чоловіків – до 19-24 років. Через те, що у чоловіків статеве дозрівання закінчується пізніше, ніж у жінок, вони мають в середньому більш високий зріст.

Затримка і прискорення окостеніння найчастіше проявляються до 17-18 років, і різниця між "кістковим" і паспортним віком може досягти 5-10 років.

З віком хімічний склад кісток змінюється. У міру зростання значно збільшується кількість солей кальцію, фосфору, магнію та інших елементів, змінюється співвідношення між ними.

Зміна будови і хімічного складу кісток призводить до зміни їх фізичних властивостей. У дітей кістки більш еластичні і менш ламкі, ніж у дорослих.

Хребет складають 24 вільних хребця (7 шийних, 12 грудних, 5 поперекових) і 9-10 невільних (5 крижових і 4-5 куприкових).

Довжина хребта особливо різко збільшується протягом першого і другого років життя, потім зростання хребта сповільнюється і знову прискорюється з 7 до 9 років (у дівчаток більше, ніж у хлопчиків). З 9 до 14 років приріст довжини хребта у хлопчиків і дівчаток сповільнюється в кілька разів, а з 14 до 20 років ще більше.

У юнаків зростання хребта закінчується після 20 років, у дівчат він росте до 18 років, тобто зростання хребта у жінок припиняється раніше, ніж у чоловіків.

Зростання і розвиток окремих м'язових груп відбувається нерівномірно. М'язи дитини на відміну від м'язів дорослої людини більш блідні, ніжніші і еластичніші. За період від народження і до закінчення зростання дитини маса мускулатури збільшується в 35 разів. В 12-16 років (період статевого дозрівання) через подовження трубчастих кісток інтенсивно подовжуються і сухожилля м'язів. У цей час м'язи стають довгими й тонкими, через що підлітки виглядають довгоногими і довгорукими. У 15-18 років відбувається поперечне зростання м'язів. Їх розвиток триває до 25-30 років.

Вікові закономірності розвитку сенсорних систем та рухового аналізатору. Зоровий, вестибулярний, слуховий та тактильний аналізатори інтенсивно розвиваються, як у ранньому дитячому, так і в підлітковому віці. За допомогою зорового та вестибулярного аналізаторів спортсмен одержує з зовнішнього світу біля 90 % усієї інформації, без якої практично неможливо виконання більшості вправ, особливо пов’язаних зі складною орієнтацією у просторі, швидкими переміщеннями та обертаннями. Організації темпоритму рухів, силових акцентів сприяє також слуховий аналізатор. При цьому повний розвиток тонкого слухового сприймання відбувається лише до 12 років.

Найзначніші зміни рухової функції спостерігаються в молодшому шкільному віці. Відповідно до морфологічних даних нервові структури рухового апарату дитини (спинний мозок, провідні шляхи) дозрівають на самих ранніх етапах онтогенезу. Відносно центральних структур рухового аналізатора встановлено, що їх морфологічне дозрівання відбувається у віці від 7 до 12 років. Крім того, до цього часу досягають повного розвитку тактильні і рухові закінчення м'язового апарату. Розвиток же самих м'язів і їх зростання тривають до 25-30 років.

Координація рухів дитини та підлітка недосконала. Лише до кінця періоду статевого дозрівання стає більш гармонійною, що пов’язано як із зростанням силових можливостей дітей, так і з вдосконаленням функцій ЦНС та розвитком рухового аналізатору. Важливим показником рухових здібностей у дітей є спритність, тобто вміння пристосовувати дії до різних динамічних мінливих умов. У свою чергу розвиток просторового орієнтування, що визначений точністю виконання заданого руху, до 16 років досягає рівня дорослих людей.

Вікові закономірності розвитку серцево-судинної системи. Серцево-судинна система людини досягає повного розвитку до 20-22 років, тому пристосовування роботи серця до навантажень у дітей та підлітків ще недосконале. Так, в разі роботи статичного характеру ЧСС у підлітків зростає приблизно на 30 % та тільки з підвищенням тренованості починає знижуватися. Підвищення ЧСС та артеріального тиску у дітей 11-14 років може бути викликано змінами, пов’язаними з інтенсивним статевим дозріванням, тому дозувати фізичне навантаження необхідно обережно.

Вікові закономірності розвитку дихальної системи. Дихальний апарат дітей та підлітків знаходиться у стадії формування; життєвий обсяг легенів майже вдвічі менший, ніж у дорослих. Не дивлячись на те, що дихальна функція з віком та завдяки активним заняттям спортом, природним чином вдосконалюється, спортсмена необхідно спеціально навчати правильному диханню як в умовах повсякденного життя, так і при фізичному навантаженні.

Вікові закономірності розвитку психіки. Психічні особливості. Психічні процеси: пам’ять, увага, емоції, мислення, воля у дітей та підлітків відрізняються нестійкістю, лабільністю. Характер дітей та підлітків ще не сформований, їх інтереси змінюються, емоційні прояви яскравіші, ніж у дорослих. Підлітки вразливі, сприйнятливі, прагнуть самоствердження та рівноправності з дорослими. Характерне явище цього періоду – орієнтир на "кумирів". Тренер, наставник має використовувати ці особливості характеру

для правильного формування особистості дитини та бути позитивним прикладом.

На відміну від дітей підлітки здатні до тривалої концентрації уваги, але підтримувати зосереджений стан протягом тривалої вправи або багаточасового тренування підлітку важче, ніж дорослому. Монотонна робота викликає швидке стомлення. Тому тренування дітей та підлітків завжди має бути методично різноманітним, емоційно побудованим та включати в себе, за можливості та необхідності, елементи гри та захоплюючого суперництва.

Особистість юного спортсмена треба розглядати з трьох основних сторін – темпераменту, характеру, рівня здібностей, поєднаних сучасними уявленнями щодо типів нервової діяльності людини.

Характер – також одна із сторін особистості, під якою прийнято розуміти суму властивостей, що включають емоційні, вольові, ділові, творчі, моральні, комунікативні та інші якості.

Інтереси підлітків мінливі, тому тренеру необхідно з'ясувати чи дійсно потяг, що проявив підліток до даного виду спорту достатньо стійкий та чи не буде він пропускати заняття. Останнє особливо стосується дівчат. Практика показує, що частіше залишаються та продовжують займатися ті, хто приходить до секції самостійно, за власною ініціативою.

Психічні особливості. Емоційна сфера, прояви поведінки та реакції, специфіка спілкування, психосексуальний розвиток представниць жіночої статі сильно відрізняються від цих же ознак у чоловіків. Тренер має знати, що дівчата більш імпульсивні, чуйні, допитливі, товариські. Зустрічаючись з проблемами, вони відносно хворобливо реагують на те, що відбувається, часто недостатньо рівноважні і тому не завжди стримані, бувають нетерплячі і частіше "нервують". Дуже показовими для спортсменок є реакції на несправедливість та суддівські помилки. У цілому жінкам властиві деяка впевненість у собі, схильність до переживань та самоаналізу. У спортивній роботі дівчата, на відміну від юнаків, більш контактні, краще відчувають

психічний стан тренера, цінують його позитивне ставлення. Будучи чуйними до похвали, вони не заперечують проти авторитарного стилю тренера за умови, що він достатньо уважний, стриманий та справедливий. При цьому спортсменки відрізняються більшою залежністю від тренера, а також дисциплінованістю, свідомістю, старанністю та наполегливістю в роботі, легше знаходять спільну мову зі своїми подругами у команді.

Психічні якості вихованців змінюються під впливом тренувань. Вже через 3-8 років занять спортом спортсмени, що займаються акробатичним рок-н-ролом, стають більш сміливими, активними та менш тривожними.

Сенситивні періоди розвитку дітей та підлітків. У різні вікові періоди окремі системи дитини найбільш чутливі до розвитку, ці періоди називають сенситивним (sensus – відчуття) або критичними (наприклад, критичним періодом для розвитку мови є вік до 5-6 років). Для процесу дозрівання сенсорних систем дитини, його психічного розвитку необхідний приплив аферентної інформації з навколишнього середовища. Дефіцит сенсорної інформації у ранньому післяпологовому онтогенезі призводить до порушення психічного розвитку. Нерівномірність та неоднозначність морфологічного розвитку дітей та підлітків відображається також у тому, що в різних індивідуальних випадках розвиток організму в цілому відбувається більш або менш швидко. До 10 років процеси росту і розвитку не мають різких статевих відмінностей, хоча дівчинки в деякій мірі випереджають хлопчиків. Після 10 років ці відмінності виражені в більшій мірі і дівчата приходять до функціонального рівня дорослого організму на 1-3 роки раніше юнаків.

Причинами сенситивності є нерівномірність визрівання мозку та нервової системи, а також та обставина, що деякі властивості особистості, або рухові здібності можуть формуватися лише на основі вже сформованих якостей. Велике значення має й набутий у процесі життєдіяльності досвід.

Вікові особливості розвитку жіночого організму та особистості. В період раннього дитинства більшість анатомічних, фізіологічних та

психологічних показників дівчат та хлопців практично не відрізняються або відрізняються не суттєво. Але за збільшенням біологічного віку ці різниці наростають, стають з часом дуже значними.

Морфологічні особливості. Зріст дівчат суттєво прискорюється, починаючи з 9-12 років. З 13-15 років, на фоні триваючого інтенсивного зростання тіла в довжину, відбувається становлення важливих психічних механізмів, а у 16-17 років зростання довжини тіла у дівчат практично зупиняється. Вважається, що повна біологічна зрілість у них наступає в 18-21 рік, тобто раніше, ніж у юнаків. Порівняно з чоловіками того ж паспортного віку, зріст у жінок в середньому менший на 9-11 см. Загальновідомі та характерні відмінності в пропорціях тіла: тулуб у жінок відносно довший; кінцівки (ступні ніг, руки) – коротші, плечі – вужчі, таз – ширше та розташований нижче. Жіноча грудна клітка – вужча та коротша.

Розвиток рухового апарату дівчат у віці 4-6 років йде повільніше, ніж у хлопців. Об’єм м'язів у них спочатку завжди менше, вони слабкіші, менш працездатні, а тканина (як і тканина зв’язкового апарату) більш еластична, з великим жировим компонентом. М’язи передньої стінки живота у жінок відносно довші, а їх сила складає всього від 50 до 70 % сили цих же м’язів у чоловіків. Тому дуже важливо систематично зміцнювати та розвивати у дівчат цю групу м’язів, а також м’язи тазового дна. У цілому у жінок сила м’язів менш на 10-30 %, ніж у чоловіків. У дівчаток-підлітків у віці від 12 до 17 років при слабкому розвитку м’язів шиї та спини на фоні зростаючих фізичних навантажень можливі викривлення відділів хребта.

Фізіологічні особливості. Максимальне споживання кисню у всіх спортсменів, незалежно від статі, зростає до 12 років, але після цього віку у дівчат потреба кисню залишається незмінною або зростає повільно. У середньому серце жінок здатне виконати лише 2/3 об’єму роботи серця чоловіків. Максимальний пульс – 180 ударів на хвилину (більш частий, ніж у чоловіків), але загальний хвилинний об’єм крові менше, ніж у чоловіків

цього ж віку; гемоглобін також нижчій. Разом з цим піку свого фізичного розвитку дівчата досягають у 15-16 років проти 18-20 років у юнаків.

Психофізичні особливості. Передпубертатний та, особливо, пубертатний періоди життя дівчат – це етапи бурхливого зростання та специфічних змін в їх організмі, що приводять, у підсумку, до біологічної зрілості. Після досягнення дівчиною статевої зрілості до обов’язків тренера та лікаря, що спостерігає за заняттями, додається задача дбайливої оптимізації індивідуального плану роботи з кожною спортсменкою у зв’язку з її оваріально-менструальним циклам (ОМЦ), що потребує періодичного обмеження та регуляції навантажень як за об’ємом, так і за їх характером. Тренування сили у жінок потребує більшого часу і зваженого підбору вправ. Організм жінки гостро реагує на перевантаження, і якщо тренер не відчуває моменту перевтомлення спортсменки, недостатньо гнучко корегує режим навантаження та відпочинку, то ризикує досягненням гідних спортивних результатів.

1.7.3. Вікові закономірності розвитку фізичних якостей.

У дітей та підлітків розвиток та формування різних органів та систем відбувається в різні строки. Існують так звані "сенситивні періоди", тобто вікові етапи, під час яких особливо швидко та стрімко розвиваються окремі морфологічні та функціональні властивості організму людини, найбільш чутливі в цей час до зовнішнього впливу.

Молодший шкільний вік є сприятливим для розвитку багатьох фізичних здібностей. Хлопчики та дівчатка до 10-11 років досягають відносно високих можливостей аеробного енергозабезпечення м'язової роботи. Їх серцево-судинна і дихальна системи функціонують збалансовано і узгоджено. У цьому віці хоча і відзначаються деякі відмінності в параметрах фізичного розвитку і фізичної підготовленості між хлопчиками і дівчатками, але вони малоістотні. Серед провідних фізичних здібностей, що найбільш інтенсивно розвиваються в молодшому шкільному віці,

виділяються швидкісні і координаційні здібності, а також здатність до тривалого виконання циклічних вправ помірної і великої потужності.

У рамках педагогічного процесу розвиток фізичних здібностей здійснюється за двома основними напрямками: перший – стимулюючий розвиток фізичних здібностей, другий – що забезпечує спрямований їх розвиток.

Стимулюючий розвиток проявляється в процесі формування рухових умінь і пов'язаний з навчанням дітей основам управління рухами. Спрямований розвиток проявляється в підвищенні функціональних можливостей органів і структур організму, в покращенні їх взаємодії під час виконання добре освоєних вправ за допомогою зміни величини навантаження.

Середній шкільний вік характеризується як найбільш складний і суперечливий вік для розвитку фізичних здібностей. Його специфічною особливістю є бурхливе біологічне (статеве) дозрівання, що визначає не тільки біологічне, а й соціальне становлення дітей та підлітків. У цей період часто спостерігається неадекватний характер реакцій органів і структур у відповідь на зовнішні впливи, що викликає відповідні психофізіологічні стани. У підлітків може спостерігатися зниження анаеробного порогу енергозабезпечення та максимального споживання кисню, неузгодженість між кровообігом і диханням, падіння показників фізичної працездатності. У міру біологічного дозрівання додаються нові властивості, пов'язані з інтенсивним розвитком анаеробно-гліколітичного джерела енергопродукції. Під впливом спадкових програм виразно проявляються анатомо-морфологічні та психофізіологічні відмінності між хлопчиками і дівчатками, а також відмінності в індивідуальних темпах дозрівання. Навіть в одній віковій групі можуть перебувати підлітки які, як відстають у своєму фізичному розвитку, так і випереджають своїх однолітків.

У хлопчиків найбільш ефективно піддаються цілеспрямованому розвитку в залежності від віку такі здібності, як швидкісно-силові

(10-11 і 14-15 років) і власно силові (13-14 років), швидкість одиночного руху (10-11 років) і швидкість рухової реакції (11-12 років), витривалість у статичному (13-15 років) і динамічному (12-13 років) режимах, в зоні максимальної інтенсивності (14-15 років) і зонах субмаксимальної, великої і помірної інтенсивності (10-11років), а також здатність виконувати рухи складної координації (10-11 і 14-15 років) і з великою амплітудою рухів (13-14 років).

У дівчаток найбільш поглиблено слід впливати на швидкісно-силові здібності (11-12 років), на швидкість рухів і рухової реакції (10-11 років), витривалості в статичному і динамічному режимах роботи (10-12 років), а також в зонах субмаксимальної (13-14 років), великої і помірної інтенсивності (10-11 і 13-14 років). Крім цього, в цьому віці у дівчаток ефективно розвиваються координаційні здібності (11-13 років) і гнучкість (11-12 і 13-15 років).

Старший шкільний вік характеризується неодночасним закінченням біологічного (статевого) дозрівання юнаків і дівчат. До 17 років юнаки перевищують рівень фізичної підготовленості дівчат за більшістю показників і на відміну від них можуть виконувати великі обсяги роботи з високою інтенсивністю.

Спрямований розвиток фізичних здібностей здійснюється в ході обов'язкового диференціювання змісту педагогічних впливів. У юнаків педагогічні впливи будуть націлені переважно на розвиток власно силових здібностей, здібностей, що характеризують фізичну якість витривалість (15-18 років), а також вестибулярну стійкість, точність і швидкість рухових дій. У дівчат акцентованому педагогічному впливу доцільно піддавати власно силові здібності (16-17 років) і гнучкість (16-17 років).

Вибираючи склад засобів і методів для розвитку фізичних здібностей, необхідно паралельно впливати і на органи і структури, що інтенсивно розвиваються, і на ті, які в своєму розвитку тимчасово відстають. Необхідно обов'язкове виконання цієї вимоги, оскільки недотримання її може негативно

позначитися на темпах розвитку в наступні вікові періоди. Тут можна спостерігати як би зворотній ефект: надмірний розвиток функцій одних органів пригнічує подальший розвиток інших, а отже, гальмує і розвиток відповідних фізичних здібностей.

1.7.4. Організація процесу багаторічної підготовки у виді спорту акробатичний рок-н-рол з урахуванням вікових особливостей розвитку організму спортсменів.

Існують оптимальні терміни для формування окремих фізичних, психічних, духовних якостей, а багаторічний тренувальний процес необхідно розглядати єдиною системою підготовки. Саме це обумовлює особливості побудови цього процесу, враховуючи їх вікові особливості.

У таблиці 1.3 наведені вікові особливості розвитку організму спортсменів в процесі багаторічної підготовки та методичні рекомендації, які необхідно враховувати в ході планування навчально-тренувального процесу.

Таблиця 1.3

Організація процесу багаторічної підготовки у виді спорту акробатичний рок-н-рол з урахуванням вікових особливостей розвитку організму спортсменів

Вік	**Вікові особливості розвитку організму спортсменів**	**Методичні рекомендації з організації тренувальних занять**
1	**2**	**3**
6-7 років	Хребет відрізняється великою гнучкістю і нестійким вигином. Суглобово-зв'язковий апарат дуже еластичний і недостатньо міцний.	Необхідно приділяти велику увагу формуванню правильної постави. Слід цілеспрямовано, але обережно розвивати гнучкість.
	М’язи та зв’язковий апарат слабкі і дуже еластичні і недостатньо міцні. Інтенсивно розвивається м’язова система і центри регуляції рухів; великі м’язи розвиваються скоріше ніж дрібні, тому важко виконувати дрібні та точні рухи.	В разі переваги рухів з великою амплітудою слід невеликими дозами давати вправи з дрібними точними рухами. Приділяти значну увагу координації рухів.
	Регуляційні механізми серцево-судинної, дихальної, м’язової і нервової систем недосконалі.	Навантаження мають бути невеликими за своїм об’ємом, помірної інтенсивності.

Продовження таблиці 1.3

1	2	3
6-7 років	Активна увага, зосередженість та розумова працездатність невелика – до 15 хвилин.	Заняття мають бути емоційними, багатоплановими, кількість вказівок обмеженою. Основні методи – навчання індивідуальний показ та ігровий.
8-10 років	В цей період спостерігається інтенсивний розвиток організму. Приріст довжини тіла в рік складає 3-4 см. Кістки тазу ще не зрослись, кістки скелету легко піддаються деформації, ще не скінчився процес окостеніння. М'язи недостатньо розвинуті, потрібні зусилля для утримання хребта у вертикальному положенні, є пряма погроза викривлення. Основні порушення мають нестійкий функціональний характер.	Уникати великих навантажень на хребет, одностороннього напруження м'язів тулуба, сильних поштовхів і потрясінь тіла, перенапруження суглобо-зв'язкового і м'язового апаратів. Особливу увагу приділяти формуванню навички правильної постави. Зміцнювати м'язи спини, черевного пресу, зводу стопи.
	Відбуваються суттєві зміни рухової функції. По багатьом параметрам вона досягає дуже високого рівня, тому складаються найбільш сприятливі умови для розвитку фізичних якостей.	Необхідно ефективно використовувати цей період для навчання новим складним рухам, а також активізувати роботу з розвитку спеціальних фізичних якостей, особливо спритності, гнучкості, швидкості.
	Знижена економічність зовнішнього і внутрішнього дихання. Зовнішнє дихання – поверхневе, у внутрішньому – знижується утилізація кисню тканинами з артеріальної крові.	Узгоджувати рухи з диханням. Навчати навичці правильного дихання, не нав'язувати ритм дихання більше 30 с.
	Значного рівня досягає розвиток кори головного мозку. Друга сигнальна система набуває все більшого значення.	Все більшого значення в навчанні набуває словесний метод.
	У дівчат в 9-10 років починається період статевого дозрівання.	Суворо дозувати навантаження для дівчат.
	Специфічні особливості вищої нервової діяльності виражаються в тому, що діти погано переносять сильні і моторні подразники. Процеси збудження переважають над процесами внутрішнього гальмування. Аналіз рухів поки що не доступний, вони сприймають лише зовнішній вид руху, а не зміст.	Частіше переключати з одного виду діяльності на інший. У навчанні використовувати цілісний метод. Робити інтервал між попередньою і командою до виконання. Використовувати різноманітні рухливі дії. Команди замінити розпорядженнями і вказівками
	Маса серця дітей по відношенню до маси тіла більше, ніж у наступні періоди. Просвіт судин відносно широкий. ЧСС у спокої 85-92 уд./хв.$^{-1}$ і супроводжується нестійким ритмом (аритмією).	Обмежити вправи з натуживанням, подоланням великого опору, важких для виконання завдань.

Продовження таблиці 1.3

1	2	3
8-10 років	Під впливом фізичних навантажень ЧСС швидко підвищується, при незначних напруженнях ЧСС швидко відновлюється, при великих навантаженнях з великими енерговитратами відновлення проходить повільно.	Уникати завищених чи надмірно важких для виконання навантажень під час бігу та інших циклічних рухів
	Силові і статичні вправи викликають швидке стомлення; краще сприймаються короткочасні швидкісно-силові вправи.	У тренувальних заняттях слід дотримуватись швидкісно-силового режиму. Статичні навантаження давати в обмеженому об’ємі.
11-15 років	Спостерігається прискорений зріст довжини і маси тіла, проходить формування фігури. Хлопчики відстають у темпах приросту маси і довжини тіла від дівчат на 1-2 роки. Ще не закінчився процес окостеніння. Довжина тіла збільшується за рахунок росту тулуба. Статеві відмінності хлопчиків і дівчат впливають на розміри тіла і функціональні можливості організму. У дівчат порівняно з хлопчиками формується відносно довший тулуб, короткі ноги, масивний тазовий пояс.	Щоб запобігти великому підвищенню зросту і ваги тіла необхідно поступово та обережно підвищувати тренувальні навантаження. Небажано застосовувати великі навантаження на опорно-руховий, суглобо-зв'язковий та м’язовий апарати. Продовжувати приділяти увагу правильній поставі. Не можна об’єднувати в одну групу дівчат та хлопців. Однакові для хлопців і дівчат вправи виконуються з різним дозуванням та в різних спрощених для дівчат умовах.
	М'язи плечового поясу дівчат розвинуті слабше, ніж у хлопчиків. М'язові волокна, розвиваючись, не встигають за зростом трубчастих кісток у довжину. Змінюється стан натягнення м'язів і пропорцій тіла. М'язова маса після 13-14 років у хлопчиків збільшується скоріше, ніж у дівчат. До 14-15 років структура м'язових волокон наближається до морфологічної зрілості	Навантаження дозується з урахуванням особистих даних кожного учня. Вправи на гнучкість потребують попереднього проведення підготовчих вправ, розігріваючих м'язи і зв'язки, і вправ на розслаблення задіяних м'язових груп. Неможливо виконувати вправи дуже різко.
	Проходить перебудова в діяльності опорно-м’язового апарату, тимчасово погіршується координація, можливе погіршення інших фізичних якостей.	Не дивлячись на це можливо і необхідно навчати новим та складним вправам, підвищувати спеціальну фізичну підготовленість, розвивати активну гнучкість і швидкісно-силові якості. Необхідно більше терпіння, витримки , наполегливості.
	Розміри серця різко збільшуються поліпшується його іннервація, але розвиток кровоносних судин дещо відстає, тому величина співвідношення отворів судин та маси серця зменшується, часто виникають задишка та біль, яка відчувається в ділянці серця.	Діти не в змозі витримувати протягом тривалого часу інтенсивне навантаження у бігу; вправи, що спричиняють велике напруження серцево-судинної системи слід чергувати із релаксаційними. Більше уваги приділяти основам техніки.

Продовження таблиці 1.3

1	2	3
11-15 років	Підлітків цього віку відрізняє велика збудливість, бурний прояв почуттів, часта зміна настрою, особлива чутливість щодо несправедливих рішень, оцінки дорослих їх особливості; не терплять ураження своєї гідності.	Не слід поспішати карати, тому що це не дасть бажаного результату. Мати почуття міри в разі схвалення та покарання.
16-18 років	Закінчується процес окостеніння більшої частини скелету. Стовщується кістяк скелету. Пропорції тіла наближуються до показників дорослої людини.	Методика проведення занять наближається до методики занять з дорослими. Динаміка навантажень досягає рівня спортивного тренування.
	У дівчат та юнаків дуже велика різниця розвитку мускулатури, у юнаків вона наростає рівномірно, у дівчат центр тяжіння трохи опущений завдяки непропорційності розвитку мускулатури, меншою мірою розвинута маса м'язів рук і плечового поясу, здебільшого – м'язів тазу. У дівчат маса м'язів на 13 % менша, вони поступаються в силі юнакам.	В ході проведення занять з дівчатами обережно ставитись до навантаження м′язів та органів малого тазу, не застосовувати вправи, які викликають підвищення внутрішньочеревного тиску. Це стосується вправ з затримкою дихання, надуживанням підйому ваги, стрибків в глибину.
	Маса серця у дівчат на 10-15 % менша ніж у юнаків. Частота серцевих скорочень вища за юнаків, дихання частіше, а життєва ємність легень на 1 л. Менша.	Зміст занять, дозування навантаження та оцінка фізичної підготовленості диференціюється залежно від статі.
	Завершується розвиток ЦНС. Процеси збудження та гальмування урівноважуються. Збільшуються здібності мозку до аналітичної та синтезуючої діяльності. Учні в змозі виконувати вправи на основі тільки вербальних вказівок тренера.	Необхідно розвивати здібності до самостійного аналізу тренування.
	Юнаки переоцінюють свої можливості, часто беруть високий темп при виконанні вправ. Дівчата недооцінюють свої можливості, не впевнені у собі, особливо при виконанні вправ, що потребують сміливості і рішучості. Вони більш емоційні і чутливі.	Навчати методам самоконтролю на тренуваннях. В разі тривалих вправ інтенсивність навантаження не може перевищувати 80-85 % від максимальної. Використовувати вправи для розвитку загальної та швидкісної витривалості.
	Збільшується ступінь індивідуалізації інтересів і здібностей.	Зміцнювати інтерес до занять спортом і підтримувати норму здорового способу життя, гігієни, режиму дня.

Об'єктивні закономірності формування довготривалої адаптації організму до тренувальних і змагальних навантажень обумовлюють відмінності у вікових межах початку занять спортом і різну тривалість

процесу підготовки до результатів майстра спорту або майстра спорту міжнародного класу. Жінки зазвичай проходять коротший шлях до аналогічних досягнень у порівнянні з чоловіками.

Є також значні відмінності і в об'ємі тренувальної роботи, необхідної для досягнення високих спортивних результатів.

Індивідуальні особливості спортсменів і методика тренування накладають яскравий відбиток на показники тривалості тренування, необхідні об'єми тренувальної роботи, тривалість підтримки рівня адаптації, який відповідає вищим спортивним досягненням. Кажучи стосовно тривалості виступів спортсменів на вищому рівні, було б невірно все зводити тільки до методики підготовки, специфіки виду спорту, індивідуальних психологічних і біологічних можливостей конкретного спортсмена. Величезну роль тут відіграють соціальні чинники, рівень медичного забезпечення спортсменів, відношення до юних спортсменів з боку тренерів і керівників та спортсменів старшого віку.

1.8. Етапи зміст та завдання спортивного відбору у виді спорту акробатичний рок-н-рол

Спортивний відбір – практично безперервний процес, який обіймає всю багаторічну підготовку спортсмена. Це обумовлено неможливістю чіткого вияву здібностей на окремому етапі вікового розвитку або багаторічної підготовки, складним характером взаємовідносин між спадковими факторами, які виявляються у вигляді задатків, і набутими, які є наслідком спеціально організованого тренування. Справжні здібності можуть бути виявленими лише в процесі навчання і виховання.

Основним предметом наукового відбору є три групи взаємопов'язаних чинників. Перша з них "Спортсмен", тобто все, що характеризує вихованця з акробатичного рок-н-ролу як особистість. Найбільш важливі при цьому такі фактори, як його здоров'я, фізичний розвиток, особливості статури, спортивний талант, загальна та спеціальна фізична підготовленість,

психофізіологічні особливості, технічна підготовленість і майстерність не тільки індивідуальна, а також (з урахуванням особливостей акробатичного рок-н-ролу) у парі. Крім того, враховується можливість спортсмена тренуватися в групі спортсменів для виступу в команді "формейшин". Ці ж фактори мають надзвичайно важливе значення не тільки для відбору, а й у повсякденній роботі з кожним конкретним спортсменом в акробатичному рок-н-ролі. Друга група чинників – "Тренер". Це рівень його кваліфікації, професіоналізм, риси особистості. Третя група чинників – "Середовище", умови діяльності та умови життя, де живуть, працюють, навчаються, беруть участь у змаганнях тренер та спортсмени.

Завдання відбору та орієнтації на різних етапах різноманітні. Відбір здібних спортсменів у процесі багаторічного тренування має основні етапи та завдання, які зазначені у табл. 1.4.

Таблиця 1.4

Етапи та завдання відбору у процесі багаторічного тренування у виді спорту акробатичний рок-н-рол

Етап спортивного відбору	**Завдання**	**Етап багаторічної підготовки**
Первинний	З’ясування доцільності занять акробатичним рок-н-ролом	Початкової підготовки
Попередній	Виявлення здібностей до подальшого спортивного удосконалення	Базової підготовки
Проміжний	Виявлення здібностей до досягнення високих спортивних результатів, перенесення високих тренувальних навантажень	Спеціалізованої підготовки
Основний	Виявлення здібностей до досягнення високих спортивних результатів у акробатичному рок-н-ролі	Підготовки до вищої спортивної майстерності

Якщо на першому етапі важливо насамперед визначити доцільність занять акробатичним рок-н-ролом, на наступних етапах коло завдань значно розширюється: орієнтація спортсмена на спеціалізацію (сольні виступи, у парі, у групі), відбір у збірні команди тощо. Відбір на етапі початкової підготовки визначається головним завданням першого ступеня відбору – допомогти дитині вірно обрати вид спорту. Одним з основних моментів,

які визначають спортивні успіхи, є вік початку занять спортом. Однак в окремих випадках не можна відмовляти у прийомі до спортивної секції тим, чий вік перевищує вказані межі. Умовою, яка значно полегшить відбір дітей в ДЮСШ та їх орієнтацію для занять акробатичним рок-н-ролом є попереднє навчання різним видам спортивної або оздоровчої діяльності. Це забезпечує не тільки оволодіння дітьми корисними для життя навичками, але й значно підвищує ефективність оцінки перспективності дітей. Вже з першою оцінкою перспективності дитини необхідно спиратись на ті якості і здібності, які обумовлюють успіх у спорті вищих досягнень. Найперше треба орієнтуватися на стабільні, мало змінні в ході розвитку фактори. Цим вимогам відповідають морфологічні ознаки.

Велике значення для оптимізації відбору для занять акробатичним рок-н-ролом мають показники часу різних видів реагування і, особливо, антиципації (здібності діяти з відповідним просторово-часовим випередженням щодо очікуваних, майбутніх подій). В процесі початкового відбору слід застосовувати педагогічні тести для оцінки рухових здібностей дітей. Причому, перевагу для занять акробатичним рок-н-ролом слід надавати тим тестам, які характеризують рухові здібності, зумовлені вродженими задатками, а особливо тим, які дозволяють оцінити швидкісно-силові якості, координаційні здібності, витривалість у аеробній і анаеробній роботі. Наприклад, рівень координаційних здібностей можна визначити з огляду на якість виконання складних вправ у процесі їх вивчення. Оцінка ставиться залежно від амплітуди рухів, дотримання структурного і ритмічного малюнку вправи, вміння швидко міняти темп рухів відповідно до завдання. Велике значення для відбору дітей має оцінка стану їх здоров'я. Важливим компонентом огляду дітей під час відбору для занять акробатичним рок-н-ролом є визначення їх біологічного віку.

Істотне значення на початкових етапах відбору має також врахування психічних показників схильності до змагальної діяльності. Основними серед них є прагнення отримувати високі оцінки за виконання завдань, рішучість

і наполегливість в ігрових ситуаціях, сміливість у виконанні незнайомих завдань, бажання займатися акробатичним рок-н-ролом. А от показники фізичної працездатності для первинного відбору є малоприйнятними, оскільки вони більше залежать від тренувальних впливів. Для початкового відбору не є критерієм перспективності і спортивний результат.

Відбір на етапі базової підготовки та підготовки до вищих досягнень ставить завдання щодо виявлення спортсменів, здатних досягти вищих спортивних результатів, тобто ефективного спортивного вдосконалення на другому, третьому етапах багаторічної підготовки. Розв'язати це завдання можна лише на підставі комплексного аналізу, в якому слід враховувати морфологічні, функціональні та психічні особливості юних спортсменів, їх адаптаційні можливості, здібність виконувати роботу в команді, реакцію на високі тренувальні і змагальні навантаження, особливості тренування минулих років.

На початку другого етапу багаторічної підготовки (базового) слід визначити відповідність будови тіла спортсменів до морфологічних особливостей спортсменів високого класу, перспектив розвитку виду спорту і враховувати це в ході визначення перспективності спортсмена. Морфологічні відмінності є наслідком природного відбору, оскільки особливості будови тіла дають спортсмену відповідну перевагу в змаганнях з акробатичного рок-н-ролу. Оцінюючи перспективність спортсмена згідно з показниками морфологічного типу, треба визначати не тільки загальну перспективність (за тими ж показниками, що й на попередньому етапі відбору), але й орієнтувати спортсмена на виконання роботи у команді, або у парі та команді.

На цьому етапі відбору також важливим є здатність систем організму партнерів забезпечувати виконання партнеркою напівакробатичних та акробатичних елементів у танцювальних програмах. Важливою на цьому етапі є оцінка техніки виконання тренувальних форм змагальних вправ. Велике значення має також оцінка показників, які відображають рівень

аеробних можливостей (життєва ємність легенів, максимальне споживання кисню, життєвий показник легенів).

Ефективність відбору значною мірою залежить від правильності оцінки у спортсменів основних показників розвитку рухових здібностей (швидкісно-силових, спеціальної витривалості, гнучкості, координаційних здібностей), можливостей системи енергозабезпечення, здібності до удосконалення спортивної техніки, економність рухів, здатність витримувати великі навантаження, ефективно відновлюватись.

На другому етапі багаторічного відбору підвищується значення показників особистісно-психічних якостей – мотивація, воля, прагнення до лідерства. Відомо, що спортсмени високого класу у акробатичному рок-н-ролі відрізняються наполегливістю, цілеспрямованістю, здатністю витримувати високі фізичні та психічні навантаження. Оцінюючи здатність юного спортсмена виконувати вимоги, що пред'являються до спортсменів високого класу, слід особливу увагу звертати на його впевненість у своїх можливостях, стійкість до стресових ситуацій, бажання спортивної боротьби, тренувань і змагань із сильними суперниками. Особисті психічні якості спортсмена є не тільки критеріями оцінки його перспективності, але й додатковими критеріями для індивідуалізації засобів і методів підготовки.

Ці та інші показники мають знаходитись у полі зору тренера, який працює зі спортсменами. Оцінка згаданих здібностей поряд з оцінкою динаміки спортивних результатів має займати провідне місце у відборі та орієнтації спортсменів на другому і третьому етапах багаторічної підготовки. При цьому увагу слід звертати не так на абсолютні показники тренованості та спортивних досягнень, як на темпи їх приросту. Перспективність юного спортсмена у багатьох випадках пов'язана з досконалістю спеціалізованих сприйняттів – комплексних психофізіологічних характеристик, таких як відчуття простору і часу, темпу, ритму, величини зусиль, відчуття партнера, майданчика.

Як і в разі початкового відбору, на другому, третьому і четвертому етапі багаторічного відбору значну увагу приділяють медичному контролю. Важливою стороною спортивного відбору є всебічний аналіз попереднього тренувального етапу, визначення якостей, завдяки яким спортсмен досяг цього рівня підготовленості.

На основному етапі відбору потрібно визначити, чи здатний спортсмен досягти високих спортивних результатів, переносити напружену тренувальну програму та ефективно адаптуватись до навантажень, які йму пропонуються. Відбір на цьому етапі – продовження роботи, виконаної на попередньому етапі. Його ефективність визначається переважно тими ж самими чинниками, які набувають більш специфічної спрямованості. Ефективність відбору визначається на підставі обліку рухового потенціалу, підвищення тренованості фізичних якостей, удосконалення функціональних можливостей організму спортсмена, засвоєння ним нових рухових навичок та вмінь, його здібностей до виконання великих за обсягом та інтенсивністю тренувальних навантажень, психічної стійкості у змаганнях. В ході відбору потрібно враховувати морфологічні ознаки, рівень фізичної, технічної, тактичної, психологічної підготовленості, функціональні можливості організму спортсмена, здатність до відновлення після виконання великих тренувальних та змагальних навантажень. Перевагу треба віддавати тим спортсменам, які досягли великих зрушень у рівні спортивної майстерності та можливостей функціональних систем. Одним з головних показників, які свідчать щодо здатності спортсмена до значного прогресу, є всебічна технічна підготовленість. Вона виявляється не тільки в удосконаленому виконанні різних технічних прийомів, а й в умінні технічно вірно виконувати спеціально-підготовчі вправи, тонко варіювати просторові, часові та динамічні параметри руху в процесі виконання різноманітних вправ.

1.9. Інструкторська та суддівська практика у виді спорту акробатичний рок-н-рол

Одними із завдань роботи спортивної школи є підготовка вихованців до ролі помічників тренера, інструкторів та суддів. Для практичної реалізації цих положень спортсмени залучаються до участі в організації і проведенні масових спортивних заходів і змагань в якості помічника судді, а згодом і судді. Систематизоване рішення цих завдань починається в групах базової підготовки і триває на наступних етапах багаторічної підготовки спортсменів.

У групах спеціалізованої підготовки і підготовки до вищої спортивної майстерності ці навички закріплюються і вдосконалюються. Однак елементарні практичні знання і навички, необхідні інструктору, такі як правила поведінки в залі, основи техніки безпеки, способи перенесення обладнання і підготовки залу до занять надаються вихованцям вже на етапі початкової підготовки. Також, починаючи з етапу початкової підготовки, в процесі занять спортсмени поступово знайомляться з термінологією акробатичного рок-н-ролу.

Спортсменів, які мають розряд КМС та звання МС і МСМК залучають в якості помічників тренера в роботі зі спортсменами, які тренуються на початкових етапах підготовки. Під час проведення занять у залучених до такої діяльності вихованців розвивається здатність спостерігати за виконанням різних вправ і змагальних програм іншими спортсменами, знаходити помилки і виправляти їх. Спортсмени, які проходять стажування в якості помічника тренера, вчаться підбирати вправи для розминки вірно проводити їх показ та проводити розминку самостійно. Також їм надається можливість самостійно складати конспекти занять, комплекси тренувальних вправ для фізичної і технічної підготовки, проводити навчально-тренувальні заняття в групах початкової підготовки.

Протягом багаторічної підготовки спортсмени знайомляться з: правилами змагань, складом суддівської колегії, обов'язками суддів,

правилами заповнення суддівських протоколів, оцінкою акробатичних елементів, роботою секретаріату, технологією виставлення оцінок в ході виконання змагальних програм тощо. Вивчення правил змагань з акробатичного рок-н-ролу проходить послідовно від розділу до розділу. Для цього постійно проводяться інструктажі у формі бесід чи лекцій, даються завдання вивчити той чи інший розділ правил змагань, зазначивши при цьому основні пункти, на які слід звернути увагу.

На етапі підготовки до вищої спортивної майстерності спортсмени залучаються до суддівства змагань в дитячо-юнацькій спортивній школі в якості судді, помічника секретаря, а також, за можливістю, до суддівства міських змагань. Результатом інструкторської та суддівської практики є присвоєння спортсменам звання інструктора та судді по спорту.

Спортсмени груп підготовки до вищої спортивної майстерності можуть претендувати на присвоєння суддівської категорії після проходження суддівського семінару і контрольного суддівства.

1.10. Використання відновлювальних засобів в ході підготовки спортсменів у виді спорту акробатичний рок-н-рол

Успішне вирішення завдань, що стоять перед секціями з акробатичного рок-н-ролу в процесі підготовки спортсменів, неможливо без системи спеціальних засобів і умов відновлення. Питання відновлення вирішуються в ході окремих тренувальних занять, змагань, в інтервалах між заняттями і змаганнями, на окремих етапах річного циклу підготовки.

Система профілактично-відновлювальних заходів носить комплексний характер і включає в себе засоби психолого-педагогічного та медико-біологічного впливу.

Педагогічні засоби вважаються найбільш важливими. У питаннях відновлення їм приділяється центральне місце, що припускає керування працездатністю і відновленням організму завдяки доцільно організованій м’язовій діяльності з обліком її спрямованого впливу на організм. Якими б

ефективними не були медико-біологічні і психологічні засоби, їх вважають додатковими у стимулюванні відновлення. Покращення індивідуальних результатів відбувається лише за умови раціональної побудови тренувального процесу. До педагогічних засобів відновлення відносяться:

– раціональний розподіл фізичних навантажень;

– побудова чіткого ритму і режиму навчально-тренувальних занять;

– раціональна побудова структури навчально-тренувальних занять;

– використання різноманітних засобів і методів тренування, в тому числі і нетрадиційних;

– дотримання раціональної послідовності вправ, чергування навантажень за спрямованістю;

– індивідуалізація тренувального процесу;

– побудова адекватних інтервалів відпочинку;

– застосування вправ для активного відпочинку, на розслаблення і відновлення дихання;

– застосування коригуючих вправ;

– планування днів профілактичного відпочинку.

За останні роки значне поширення одержали психологічні засоби відновлення. Надмірні навантаження під час тренувального процесу можуть викликати порушення адаптації людини до наступних великих навантажень. Тому необхідно створити умови для відновлення організму та нормалізації функцій його організму. Щоб зменшити нервово-психічне перенапруження під час тренувань, потрібно використовувати психологічні засоби відновлення до яких відносяться:

– організація зовнішніх умов і факторів тренування;

– створення позитивного емоційного фону тренування;

– формування значущих мотивів і сприятливих відносин до тренувань;

– перемикання уваги, заспокоєння;

– ідеомоторне тренування;

– психорегулююче тренування;

– м’язова релаксація;

– відволікаючі заходи: читання книг, екскурсії, слухання музики, відвідування музеїв, виставок, театрів.

Психологічні впливи дозволяють також мобілізувати вольові зусилля у тренувальних заняттях з великими навантаженнями.

Медико-біологічні засоби відновлення сприяють підвищенню резистентності організму до різних навантажень, більш швидкому зняттю загального та місцевого стомлення, прискорюють адаптаційні процеси.

До медико-біологічних засобів відносяться:

– раціональне харчування,

– фізіо та гідропроцедури;

– різні види масажу;

– приймання білкових препаратів і спеціальних напоїв;

– використання лазні, оксигенотерапії, кисневих коктейлів, адаптогенів і препаратів, які впливають на обмін речовин (дозволені фармакологічні препарати);

– електростимуляція, аероіонізація і інші фізіотерапевтичні процедури.

Вони відновлюють витрачені в ході навантажень енергетичні та пластичні ресурси організму, вітаміни, мікроелементи, поліпшують терморегуляцію і кровопостачання, підвищують ферментну та імунну активність, не тільки пришвидшують процеси відновлення, але і підвищують захисні сили організму, його стійкість до дії різних несприятливих чинників.

До фізіотерапевтичних засобів відновлення відносяться:

– душ: теплий, контрастний, вібраційний;

– ванни (хвойна, сольова);

– лазня;

– масаж (ручний, вібраційний, апаратний);

– розтирання.

До гігієнічних засобів відновлення відносяться:

– раціональний режим дня;

– нічний сон (не менше 8-9 годин на добу);

– тренування в сприятливий час доби;

– збалансоване харчування (соки, вітаміни, поживні суміші і т.д.);

– гігієнічні процедури;

– зручне взуття і одяг.

Велике значення для відновлювальної роботи має релаксація як система релаксаційних вправ. Точне значення слова "релаксація" в перекладі з латині – розслаблення, зняття напруги. Зняття емоційного напруження після стресових ситуацій, налаштування вихованця на майбутню роботу, навчання його саморегуляції допоможуть відновити і підготувати організм до майбутніх навантажень.

Застосування фізичних засобів відновлення в тренувальному процесі позитивно позначається на функціональному стані різних систем організму спортсменів.

Однак отримання запланованого результату можливо тільки в разі раціонального поєднання відновлювальних заходів різного спрямування. Тому слід враховувати, що, крім мобілізації резервів організму (тобто стимулювання витрати речовин) фізичними засобами відновлення тонізуючої спрямованості, необхідно також стимулювати процеси накопичення енергетичного і пластичного матеріалу, досягаючи це використанням засобів релаксуючої спрямованості.

Фізичні засоби відновлення, що застосовуються у відповідних технологічних режимах, мають різну спрямованість впливу на організм:

– фізичні засоби відновлення, технологічні параметри яких сприяють перевазі процесів збудження в ЦНС, мобілізації резервів організму, поліпшенню функціонального стану нервово-м'язового апарату, збільшенню рівня прояву швидкісно-силових можливостей спортсменів, забезпечують тонізуючу спрямованість, формуючи «термінове» відновлення і запуск механізмів, характерних переважно для "термінової" адаптації;

– фізичні засоби відновлення, технологічні параметри яких сприяють перевазі процесів гальмування в ЦНС, накопичення енергетичного і пластичного матеріалу, тимчасового зниження функціонального стану нервово-м'язового апарату і рівня прояву швидкісно-силових можливостей спортсменів, забезпечують релаксуючу спрямованість, стимулюючи «відставлене» відновлення, що в кінцевому підсумку вказує на запуск механізмів, характерних переважно для "довготривалої" адаптації.

Використання фізичних засобів відновлення тонізуючої спрямованості протягом тренувального або змагального дня сприяє формуванню найбільш оптимальної готовності організму спортсменів до майбутньої діяльності за рахунок мобілізації резервів організму, поліпшення функціонального стану нервово-м'язового апарату і збільшення рівня прояву швидкісно-силових можливостей, забезпечуючи "термінове" відновлення спортсменів.

Використання фізичних засобів відновлення релаксуючої спрямованості після тренувального або змагального дня забезпечує максимально швидке зниження функціональної активності організму спортсменів, за рахунок переважання процесів гальмування в ЦНС, зниження функціонального стану нервово-м'язового апарату і рівня прояву швидкісно-силових можливостей, забезпечуючи, в результаті, "відставлене" відновлення спортсменів, і створюючи умови для формування найбільш оптимальної готовності останніх до наступного дня.

Поєднання фізичних засобів відновлення тонізуючої і релаксуючої спрямованості створює передумови до взаємодії "термінового" і "відставленого" ефектів відновлення, завдяки яким є можливість змінювати функціональну активність організму спортсменів в залежності від завдань тренувального процесу, виводячи їх на якісно вищий рівень функціонування.

На фізичну працездатність впливають також кліматичні та погодні умови, стан інвентарю та одягу, режим дня, опірність хворобам, повноцінне і збалансоване харчування, а також багато інших умов та чинників.

Використання засобів відновлення ґрунтується на загальних механізмах розвитку захисних реакцій організму під час тренувань і після їх припинення.

Важливо дотримуватися режиму дня, чергувати різні види діяльності, відпочивати. Спираючись на ці дослідження, встановлено, що найвища працездатність у людей, які активно займаються спортом, спостерігається між 10-13 і 17-20 годинами. Якщо чітко дотримуватися розпорядку дня, то це забезпечить високу працездатність у визначений час, нормальний денний і нічний відпочинок, своєчасно підготує органи травлення до приймання і засвоєння їжі.

1.11. Антидопінгові заходи у виді спорту акробатичний рок-н-рол

Останнім часом в спорті вищих досягнень все частіше виникають конфліктні ситуації, пов'язані з виявленням заборонених речовин в організмі спортсменів у різних видах спорту.

В акробатичному рок-н-ролі офіційних випадків виявлення допінгу в організмі спортсменів не було виявлено, однак це не означає, що тренери і спортсмени мають ігнорувати проблему антидопінгового контролю.

На всіх змаганнях міжнародного рівня проводиться антидопінговий контроль у відповідності з міжнародними вимогами.

Мета прийняття антидопінгового кодексу в спорті – посилення заходів боротьби з допінгом.

У кодексі передбачено проведення відповідного антидопінгового контролю на всіх чемпіонатах Європи і світу, чітко описані всі процедури з вибору спортсменів для проходження антидопінгового контролю, права та обов'язки всіх осіб, залучених до цього процесу, система заходів покарань в разі отримання позитивних результатів аналізу біопроб.

Всесвітній антидопінговий Кодекс ВАДА визначив наявність допінгу як порушення одного або кількох антидопінгових правил.

До порушень антидопінгових правил Кодекс ВАДА відносить:

– наявність забороненої речовини, її метаболітів, маркерів у пробі, взятій у спортсмена;

– використання або спроба використання спортсменом забороненої речовини або забороненого методу;

– відмова або ненадання проб без поважної причини після отримання офіційного повідомлення або будь-яке інше ухилення від здачі проб;

– порушення існуючих вимог щодо доступності спортсмена для взяття у нього проб під час позазмагального періоду, включаючи ненадання інформації щодо місця знаходження спортсмена і пропуски тестів;

– фальсифікація або спроба фальсифікації будь-якої складової допінг-контролю;

– володіння забороненими речовинами та забороненими методами;

– поширення або спроба поширення забороненої речовини або забороненого методу;

– призначення або спроба призначення спортсменові забороненого методу або забороненої речовини, допомога, потурання, підбурювання, пособництво, приховування або будь-який інший вид співучасті.

Кодекс ВАДА прийняв правило суворої відповідальності, введене антидопінговим кодексом олімпійського руху. Згідно з цим правилом в разі виявлення допінгу, кодекс передбачає покарання не тільки спортсмена, але і осіб, які примушували або допомагали йому в прийомі допінгових препаратів, тобто лікарі, тренери, масажисти, офіційні особи національних федерацій.

В ході реалізації антидопінгової програми необхідно:

– формувати у спортсменів негативне відношення до порушення антидопінгових правил;

– забезпечити позитивну динаміку формування стійкого негативного ставлення підростаючого покоління до застосування допінгу в спорті;

– створити уявлення щодо допінгу у спорті, і що найважливіше, щодо його наслідків для спортсменів;

– забезпечити виконання спортсменом антидопінгових правил.

1.12. Техніка безпеки в ході організації навчально-тренувального процесу спортсменів у виді спорту акробатичний рок-н-рол

Загальні вимоги до безпеки.

До занять допускаються спортсмени: віднесені за станом здоров'я до основної та підготовчої медичної групи; що пройшли інструктаж із заходів безпеки; що мають спортивне взуття і форму, які не перешкоджають виконанню рухів і відповідають темі і умовам проведення занять.

Спортсмен зобов’язаний: мати коротко підстрижені нігті; заходити в спортзал, брати спортивний інвентар і виконувати вправи з дозволу тренера; дбайливо відноситися до спортивного інвентарю і устаткуванню, не використовувати його не за призначенням; знати і виконувати інструкцію з техніки безпеки.

Устаткування має бути справним і придатним до використання.

Спортсмен зобов’язаний знати та виконувати інструкцію з техніки безпеки на заняттях з акробатичного рок-н-ролу. За недотримання заходів безпеки спортсмен може бути не допущений або усунутий від участі в навчально-тренувальному процесі.

Вимоги безпеки перед початком занять.

Спортсмен зобов’язаний: переодягнутися в роздягальні, надіти спортивну форму і взуття; зняти з себе предмети, що представляють небезпеку для себе або інших спортсменів (сережки, браслети, годинник тощо); прибрати з кишень спортивної форми сторонні предмети; під керівництвом тренера підготувати інвентар та устаткування, необхідні для проведення заняття; за командою встати в ряд для загальної побудови.

Вимоги безпеки під час занять.

Спортсмен має виконувати складні елементи і вправи зі страховкою; в ході виконання стрибків і зіскоків приземлятися м'яко на носки ніг, пружно сідаючи.

В ході виконання вправи іншим спортсменом не відволікати і не заважати йому.

Спортсмен зобов’язаний: в разі отримання травми або погіршенні самопочуття припинити заняття і повідомити тренера; випадку виникнення пожежі в спортзалі негайно припинити заняття, організовано, під керівництвом тренера покинути місце проведення заняття через запасні виходи згідно з планом евакуації; за розпорядженням тренера повідомити адміністрацію щодо пожежі.

Вимоги безпеки після закінчення занять.

Спортсмен зобов’язаний: під керівництвом тренера прибрати спортивний інвентар в місця його зберігання; організовано покинути місце проведення заняття; переодягнутися в роздягальні, зняти спортивний костюм і спортивне взуття; вимити з милом руки.

Для запобігання отримання травм на заняттях акробатичним рок-н-ролом необхідно дотримуватися правил техніки безпеки.

Для профілактики травматизму першорядне значення має розминка, яка забезпечує підготовку опорно-рухового апарату до специфічних навантажень. Перенапруження м'язів, що виникають під час тренування, погіршують кровообіг, приводять до виникнення запобіжної реакції і утворення негативних трофічних рефлексів. Розвинута місцева дистрофія тканини знижує її опірність, внаслідок чого навіть незначна механічна дія може викликати травму. Щоб уникнути перенапружень, розминка проводиться з урахуванням правил управління рухами.

Активне систематичне зміцнення суглобів, зв'язок, розвиток фіксуючої мускулатури шляхом багаторазового виконання найрізноманітніших рухів оберігає від багатьох захворювань і травм спортсмена. Особлива увага приділяється зміцненню м'язів живота і спини, плечових, променево-зап'ясткових, гомілковостопних і колінних суглобів. Саме ці суглоби, як показують спостереження, ушкоджуються найчастіше.

Тренер-викладач зобов’язаний добре знати причини травматизму серед яких є:

– порушення правил організації занять і відсутність свідомої дисципліни;

– порушення методики і режиму тренування;

– відсутність страховки або невміле її застосування;

– погане матеріально-технічне забезпечення занять;

– порушення лікарських вимог і гігієнічних умов.

Частими причинами травм є форсування підготовки спортсменів; надмірні навантаження; невміння забезпечити на заняттях і після них достатній відпочинок для відновлення функціонального стану до наступного підходу або тренування; недооцінка систематичної і регулярної роботи над технікою; включення в тренування вправ, до яких спортсмен не готовий з причин слабкого розвитку фізичних якостей або стомлення.

До травм можуть привести проведення занять без тренера; неправильне розміщення або дуже велика кількість тих, хто займається в залі; неорганізовані переходи або ходіння; відсутність дисципліни, відчуття відповідальності і серйозного ставлення до занять.

На тренуваннях з акробатичного рок-н-ролу в разі необхідності застосовується професійна страховка і допомога, як комплекс заходів, спрямованих на попередження травматизму.

Страховка – готовність тренера в разі невдалого виконання вправи запобігти можливому падінню або травмі. Якщо вправа виконується успішно, тренер виконавця не торкається.

Допомога – прийом, в разі застосування якого той, хто страхує фізично допомагає виконати вправу. В процесі навчання допомога спрямована на якнайшвидше освоєння вправи, може бути надана у вигляді проводки, поштовху і підтримки.

Проводка – спосіб, в разі застосування якого спортсмена підтримують впродовж всього руху або будь-якої його частини.

Поштовх – застосовують для збільшення фази польоту, додавання більшого обертання в необхідному напрямі або зміни напряму польоту.

Підтримка – найчастіше застосовується в процесі приземлення та ловлі партнерки у польотних вправах.

Самостраховка – уміння спортсмена самостійно виходити з небезпечних положень у випадку невдалого виконання вправи. В основному, це уміння падати без отримання травм.

Для оволодіння прийомами самостраховки вивчаються різні способи падінь з перекочуваннями і перекидами.

Основні правила падінь:

– групуватися, не падати навзнаки;

– напружуватися при падінні;

– завершувати падіння перекочуванням або стопором;

– не падати на прямі руки.

Особлива увага приділяється навчанню взаємної допомоги і страховці, як окремому прийому забезпечення безпеки на тренуваннях з акробатичного рок-н-ролу.

1.13. Планування та облік занять у виді спорту акробатичний рок-н-рол

Планування в фізичному вихованні та спорті – це спосіб організації і регуляції розвитку фізичного виховання та спорту на основі інтересів суспільного розвитку і можливостей сучасного науково-технічного прогресу. Воно передбачає всебічний аналіз змісту роботи зі спортсменами, формулювання мети та засобів досягнення мети, методів навчання, що використовуються у навчально-тренувальному процесі, дидактичних принципів, логічної послідовності застосування вправ і різноманітних можливостей формування системи спортивних знань, умінь і навичок на всіх етапах багаторічного тренувального процесу.

Метою планування є розробка документів-планів, які регламентують поведінку виконавців (організацій, тренерів, спортсменів) в реалізації планових завдань.

Специфіка спортивної діяльності передбачає три види планування:

– перспективне;
– поточне;
– оперативне.

Перспективне планування багаторічної підготовки.

З року в рік збільшується число тренувальних занять і змагань, зростає загальний обсяг навантаження. Від етапу до етапу багаторічної підготовки змінюється співвідношення різних засобів, що використовуються у тренувальному процесі.

Перспективне планування спортивної підготовки охоплює від одного до п’ятнадцяти років і полягає в тому, щоб забезпечити безперервність тренувального процесу як єдиної багаторічної системи підготовки спортсмена.

Перспективне планування має свої особливості. Воно передбачає поступове ускладнення навчально-тренувального процесу за роками навчання.

Поточне планування пов'язане з оптимізацією навчально-тренувального процесу, підготовкою до окремих змагань або їх серії. Воно покликане представити різні чинники тренувального процесу (підбір відповідних засобів тренування, змагальних стартів, методів спрямованого відновлення і стимуляції працездатності), в такому поєднанні, яке забезпечувало б умови для підготовки спортсмена до прояву максимальних можливостей на основних змаганнях.

З одного боку, плануються "блоки" з серії тренувальних занять з конкретними завданнями підготовки, з іншого – проводиться постійний поточний контроль за специфічною працездатністю спортсмена шляхом різних тестів, адже важливо виявити ефективність підготовки після кожного "блоку" тренувальних занять.

В процесі річного планування тренувань застосовуються два варіанти планування: звичайне та зі складною структурою змагального періоду – проведенням декількох послідовних змагань.

Оперативне планування навчально-тренувального процесу визначає ступінь фізичної, технічної, тактичної підготовленості спортсмена.

Оцінюються найрізноманітніші показники, що відображають можливості організму, реакції на окремі види фізичних вправ, тривалість пауз між ними.

Сучасні технічні засоби дозволяють оперативно отримувати і доводити до спортсменів інформацію щодо динамічних і кінематичних характеристик рухів, реакції основних функціональних систем, їх відповідності заданим характеристикам. Це дозволяє своєчасно коригувати індивідуальні навантаження, використання тренувальних засобів.

Оперативне планування передбачає контроль всіх сторін спортивної підготовки.

Основні документи планування.

В ході планування спортивного тренування складаються такі документи:

1) навчальний план;

2) програма;

3) план перспективного тренування;

4) план цілорічного тренування на поточний рік (макроцикл), що включає місячні цикли за періодами тренування (мезоцикли), тижневі (мікроцикли);

5) плани-конспекти занять.

Облік – це процес виявлення, реєстрації, осмислення та оцінки фактів, які мають відношення до відповідної діяльності у спорті: стану тих, що займаються, рівня їх знань, умінь і навичок, розрахунку обсягу та умов навчально-виховної роботи, ефективності застосовуваних засобів і методів тощо. Сприяючи, таким чином, досягненню високої якості роботи, облік також служить засобом підведення підсумків за відповідний період.

Планування та облік тісно взаємопов'язані. Так, не знаючи стану людини та факторів, які його зумовили (фізичні вправи, середу тощо), не можна повноцінно планувати роботу. У той же час невірні структура і зміст планування не дозволять здійснити достатньо повного і ефективного обліку.

Основними документами планування, контролю та обліку роботи спортивної школи є:

– положення чи статут спортивної школи;

– штатний розклад робітників спортивної школи;

– списки вихованців груп, що займаються акробатичним рок-н-ролом, затверджені наказом директора школи;

– особисті картки спортсменів;

– книга обліку наказів школи;

– програма з виду спорту;

– календарний план спортивних заходів та змагань;

– річні плани навчально-тренувальних занять для навчальних груп;

– плани тренування на середні цикли (мезоцикли);

– плани тренування на малі цикли (мікроцикли);

– індивідуальні плани підготовки (для груп базової підготовки та підготовки до вищої спортивної майстерності);

– особисті картки тренерів-викладачів;

– табель обліку робочого часу тренерів-викладачів (місячний);

– розклад навчальних занять, затверджений директором школи;

– журнал обліку групових занять спортивної школи;

– документи бухгалтерського обліку, статистики та бухгалтерської звітності.

Щорічно спортивна школа надає звіт відповідному органу управління з питань фізичної культури та спорту державної адміністрації.

1.14. Виховна робота у виді спорту акробатичний рок-н-рол

Виховна робота – обов'язковий аспект діяльності сучасного освітнього закладу. Мета виховної роботи у спортивній школі – забезпечення сучасної якості та ефективності додаткової освіти дітей на основі розвитку спортивних здібностей, нахилів та інтересів, соціального самовизначення, формування основ здорового способу життя засобами фізичної культури, виявлення здібних дітей для участі в змаганнях різного рівня.

Напружена тренувальна і змагальна діяльність, пов'язана із заняттям спортом, надає значні можливості для здійснення виховної роботи. Виховна робота нерозривно пов'язана з практичною і теоретичною підготовкою вихованців спортивної школи.

Основні напрямки виховної роботи в спортивній школі:

– державно-патріотичне виховання;

– моральне виховання;

– спортивно-етичне і правове виховання.

Реалізація виховних завдань проводиться протягом усього процесу багаторічної підготовки спортсменів і вирішується двома шляхами:

– перший – в процесі регулярних тренувальних занять;

– другий – в процесі спортивних змагань.

Виховні засоби:

– особистий приклад і педагогічна майстерність тренера;

– висока організація навчально-тренувального процесу;

– атмосфера працьовитості, взаємодопомоги, творчості;

– дружній колектив;

– система морального стимулювання;

– наставництво досвідчених спортсменів;

Виховні заходи:

– урочистий прийом новоприбулих у спортивну школу;

– проводи випускників;

– перегляд змагань, їх обговорення;

– регулярне підведення підсумків спортивної діяльності;

– проведення тематичних свят;

– зустрічі зі знаменитими спортсменами;

– екскурсії, культпоходи в театри і на виставки;

– тематичні диспути та бесіди;

– трудові збори і суботники;

– оформлення стендів і газет.

1.15. Застосування системи контролю у виді спорту акробатичний рок-н-рол

Ефективність процесу підготовки спортсменів в сучасних умовах багато в чому обумовлена використанням засобів і методів контролю як інструменту управління, що дозволяє здійснювати зворотні зв'язки між тренером і спортсменом і на цій основі підвищувати рівень ефективності вирішення поставлених завдань при підготовці спортсменів.

Метою контролю є оптимізація процесу підготовки і змагальної діяльності спортсменів на основі об'єктивної оцінки різних сторін їх підготовленості і функціональних можливостей найважливіших систем організму. Ця мета реалізується за допомогою вирішення завдань, пов'язаних з оцінкою станів спортсменів, рівня їх підготовленості, виконання планів підготовки, ефективності змагальної діяльності тощо.

Інформація, яка є результатом вирішення завдань контролю, реалізується в процесі прийняття управлінських рішень, які використовуються для оптимізації структури і змісту процесу підготовки, а також змагальної діяльності спортсменів.

Об'єктом контролю в акробатичному рок-н-ролі є зміст навчально-тренувального процесу, змагальної діяльності, стан різних сторін підготовленості спортсменів (технічної, фізичної, тактичної тощо), можливості функціональних систем.

Види контролю. У теорії і практиці спорту прийнято виділяти наступні види контролю – етапний, поточний і оперативний, кожний з яких взаємопов’язаний з відповідним типом стану спортсменів.

Етапний контроль дозволяє оцінити етапний стан спортсмена, що є наслідком довготривалого тренувального ефекту. Такі стани спортсмена – результат тривалої підготовки протягом ряду років, року, макроциклу, періоду або етапу.

Поточний контроль спрямований на оцінку поточних станів, тобто тих станів, які є наслідком навантажень серій занять, тренувальних або змагальних мікроциклів.

Оперативний контроль передбачає оцінку оперативних станів – термінових реакцій організму спортсменів на навантаження в ході окремих тренувальних занять і змагань.

Залежно від кількості завдань, показників, включених в програму обстежень, розрізняють поглиблений, вибірковий і локальний контроль.

Поглиблений контроль пов'язаний з використанням широкого кола показників, що дозволяють надати всебічну оцінку підготовленості спортсмена, ефективності змагальної діяльності, якості навчально-тренувального процесу на минулому етапі.

Вибірковий контроль проводиться за допомогою групи показників, що дозволяють оцінити будь-яку із сторін підготовленості, змагальної діяльності або навчально-тренувального процесу.

Локальний контроль базується на використанні одного або декількох показників, що дозволяють оцінити відносно вузькі сторони рухової функції, можливостей окремих функціональних систем.

Поглиблений контроль зазвичай використовується в практиці оцінки етапного стану, вибірковий і локальний - поточного і оперативного.

В даний час в теорії і методиці спортивного тренування існує необхідність використання всього арсеналу видів, методів, засобів контролю в сукупності, що призвело до виникнення поняття "комплексний контроль".

Під комплексним контролем слід розуміти паралельне використання етапного, поточного і оперативного видів контролю в процесі обстеження спортсменів за умови використання всіх показників для оцінки підготовленості, змісту навчально-тренувального процесу і змагальної діяльності спортсменів.

На кожному етапі багаторічного вдосконалення в ході контролю мають використовуватися різні показники, адекватні віковим особливостям і рівню підготовленості спортсменів.

Відповідність спрямованості тренувального процесу. Стан підготовленості і тренованості спортсменів істотно змінюється не тільки від етапу до етапу в процесі багаторічної підготовки, але і в різних періодах макроциклу. Ці зміни багато в чому залежать від спрямованості фізичних вправ, характеру тренувальних навантажень тощо.

Найбільш інформативними в процесі контролю виявляються показники, що відповідають специфіці тренувальних навантажень. Основними критеріями, що визначають можливість включення тих або інших показників в програму контролю, є їх інформативність і надійність.

Інформативність показника визначається тим, наскільки точно він відповідає оцінюваній якості або властивості.

Надійність показників визначається відповідністю результатів їх використання реальним змінам в рівні тієї або іншої якості або властивості у спортсмена в умовах кожного з видів контролю, а також стабільністю результатів в ході багаторазового використання показників в одних і тих самих умовах.

1.15.1. Педагогічний контроль у виді спорту акробатичний рок-н-рол

Контроль навчально-тренувального процесу буде ефективним тільки в тому випадку, якщо він ведеться систематично, об'єктивно, точно, достовірно і повноцінно фіксує результати виконаної роботи і стан спортсмена; поряд з цим він має просто і наочно зображувати зареєстровані дані. У процесі

педагогічного контролю оцінюється рівень техніко-тактичної і фізичної підготовленості, особливості виступу в змаганнях, динаміка спортивних результатів, структура і зміст тренувального процесу тощо.

Педагогічний контроль і облік проводить тренер. Він враховує:

а) з якою частотою відвідуються заняття;

б) успішність і виконання плану тренування;

в) спортивні досягнення.

Співдружність тренера, спортсмена і лікаря та облік всіх даних дозволять вірно оцінити результати роботи, розкрити недоліки, краще підібрати засоби і методи підготовки спортсмена.

Грамотно організований контроль педагогічного процесу дає змогу вчасно вносити корективи до індивідуального плану навчально-тренувальних занять.

В процесі педагогічного контролю необхідно вміло користуватися: педагогічними спостереженнями за тренувальним процесом, хронометруванням заняття, визначенням загальної та моторної щільності заняття, визначенням адекватності навантаження за показниками ЧСС спортсмена.

В процесі педагогічного контролю проводиться аналіз структури і змісту тренувального процесу, тестування фізичної підготовленості, оцінюється рівень техніко-тактичної підготовленості спортсменів динаміка спортивних результатів та інше.

1.15.2. Медико-біологічний контроль у виді спорту акробатичний рок-н-рол.

Спортивна діяльність у акробатичному рок-н-ролі орієнтована на високі досягнення, пов'язана зі значним, а нерідко граничним напруженням всіх функцій і систем організму спортсмена, великими фізичними, психічними, емоційними навантаженнями. Це особливо актуально в разі ранньої спортивної спеціалізації.

Основні завдання медичного забезпечення у акробатичному рок-н-ролі:

– медико-санітарне забезпечення регулярних занять і змагань;

– лікарський контроль – систематизоване забезпечення відповідного стану здоров'я спортсменів;

– лікарсько-педагогічний (спільно з тренером) спостереження за станом тренованості спортсменів;

– поетапна оцінка функціонального стану в процесі безпосередньої підготовки до змагань;

– розробка і здійснення комплексу відновлювальних заходів в процесі підготовки спортсменів до змагань;

– участь у лікуванні та реабілітації спортсменів у зв'язку з травмами і захворюваннями;

– участь в первинному відборі новачків для занять акробатичним рок-н-ролом і у відборі спортсменів для участі в змаганнях.

Основною формою лікарського контролю є лікарські обстеження, які підрозділяються на первинні, повторні і додаткові.

Первинні медичні обстеження проводяться в ході відбору.

Повторні обстеження носять поглиблений диспансерний характер і проводяться зі спортсменами на усіх етапах спортивного вдосконалення. Інша форма повторних обстежень - поточні обстеження. Вони проводяться протягом річного циклу спортивного тренування.

Додаткові обстеження необхідні після захворювань, травм (для допуску до занять).

Підсумком обстежень усіх типів є медичні висновки. У них мають бути відображені оцінки фізичного розвитку, стану здоров'я, функціонального стану і фізичної підготовленості тих, хто обстежуються, рекомендації з режиму тренування, показання та протипоказання, допуск до занять, змагань, лікувальні та профілактичні призначення, направлення (за показаннями) до лікарів-спеціалістів.

Організація та відповідальність за своєчасне медичне обстеження лежить на керівниках спортивних шкіл. План лікарських обстежень узгоджуються з термінами та змістом і відбивається в плані річного циклу підготовки.

Для контролю фізичного розвитку спортсмена у спортивній школі ведеться особиста картка спостереження за фізичним розвитком спортсмена, у якій відображуються відомості, представлені у додатках, табл. Д. 1.

Лікар стежить за станом здоров'я вихованців, проводить систематичний лікарський огляд, періодично перевіряє рівень тренованості, стежить за санітарно-гігієнічним станом місць занять.

1.15.3. Самоконтроль у виді спорту акробатичний рок-н-рол.

У процесі відвідування занять у спортивній школі спортсмен здійснює самоконтроль, дотримується встановленого режиму, спостерігає за виконанням плану тренування, стежить за пульсом, вагою, зазначає в щоденнику самопочуття і вплив окремих факторів на спортивні результати.

1.16. Умови для зарахування до навчально-тренувальних груп спортивної школи у виді спорту акробатичний рок-н-рол

На етап початкової підготовки зараховуються дівчата та хлопці у віці 7 років, які бажають займатися видом спорту акробатичний рок-н-рол, не мають медичних протипоказань до занять спортом та успішно пройшли тестування з фізичної підготовленості. У Додатках у таблиці Д. 2 наведений перелік вправ, які мають виконати в процесі тестування майбутні спортсмени, та нормативи для зарахування в ДЮСШ у групи першого року навчання етапу початкової підготовки.

РОЗДІЛ 2. НОРМАТИВНІ ВИМОГИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНІВ У ВИДІ СПОРТУ АКРОБАТИЧНИЙ РОК-Н-РОЛ

2.1. Режим навчально-тренувальної роботи та комплектування груп на етапах підготовки у виді спорту акробатичний рок-н-рол

Спортивне тренування є педагогічним процесом, що передбачає розподіл дітей, які приходять на заняття у спортивну школу до навчальних груп.

Наповнюваність навчальних груп і 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. Система багаторічної підготовки передбачає проходження окремих етапів підготовки, які побудовані на основі дидактичних і спортивних принципів та з урахуванням вікових особливостей розвитку організму спортсменів.

За класифікацією В. М. Платонова, увесь період набуття спортсменом спортивної кваліфікації можна умовно поділити на дві стадії: перша – становлення спортивної майстерності, друга – реалізація максимальних індивідуальних можливостей. До першої стадії можна віднести: 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.

На сьогоднішній день це не єдиний підхід до визначення етапності підготовки спортсменів. Кожним з авторів, які працюють над вирішенням цього питання, запропоновано свою кількість і назви етапів підготовки. Однак, всі автори згодні у тому, що підготовка спортсменів має відбуватися поетапно.

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 таблиці 2.1.

Спортивний стаж вихованця визначається роком зарахування до групи будь-якого спрямування незалежно від виду спорту та за умови регулярного відвідування занять.

Вік вихованців визначається роком народження (табл. 2.1) 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.

Таблиця 2.1

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, часи**	
Групи початкової підготовки				
1-ий	7	14	6	Виконання вступних контрольних нормативів
Більше 1-го року	8	12	8	Виконання контрольних нормативів із ЗФП та СФП. Виконання 3-го юнацького розряду
Групи базової підготовки				
1-ий	9	12	12	Виконання 2/1-го юнацького розряду
2-ий	10	10	14	Виконання 1юн./3-го розряду
3-ій	11	10	18	Виконання 2/1-го розряду
Більше -3-х років	12	8	20	Виконання 1 розряду/КМСУ
Групи спеціалізованої підготовки				
1-ий	13 років	6	24	Виконання КМСУ; посісти 1-7 місце на всеукраїнських змагання серед юніорів*
2-ий	14 років	6	26	Виконання КМСУ; посісти призове місце на всеукраїнських змаганнях, посісти 1-7 місце на міжнародних змаганнях
Більше 2-х років	15 років	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 і доросліше**	4	32***	Виконати вимоги МСУ/МСУМК/ посісти 1-7 місце на чемпіонаті світу або Європи та/ або 1-3 на чемпіонаті України або Кубку України****

Примітка:

* - за згодою дирекції школи та тренерської ради на етап спеціалізованої підготовки зараховуються спортсмени, які виконали норматив І 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;

****- 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.

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

Перелік вправ для контролю ЗФП та СФП та методика їх виконання представлена у додатках у табл. Д. 3, .Д. 4.

Нормативи для зарахування спортсменів до навчально-тренувальних груп та етапах багаторічної підготовки та представлені у додатках у табл. Д. 5 - Д. 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:

– 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.

В ході лікарського огляду враховується не тільки стан здоров'я спортсмена, але і його фізичний розвиток, біологічний вік, функціональний стан та стійкість до тренувальних навантажень.

Перехід 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. Під час переходу спортсмена до групи наступного етапу або року навчання особиста картка дає підстави для переводу і занесення його до списків групи базової/спеціалізованої/підготовки до списків групи підготовки до вищої спортивної майстерності і його подальше навчання. В разі переходу до іншої ДЮСШ особиста картка дає підстави для занесення його до списків відповідної групи.

Крім основного тренера-викладача до одночасної роботи із спортсменами навчальної групи можуть залучатися тренери-викладачі із суміжних видів спорту та хореографії в межах кількості годин тижневого режиму навчально-тренувальної роботи для навчальних груп.

У групах підготовки до вищої спортивної майстерності (на весь строк) розподіл контингенту учнів-спортсменів за роками навчання не проводиться.

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).

В ході комплектування збірних команд на основі групи базової підготовки рішенням тренерської ради затверджується список змінного складу групи, в якій може бути збільшена максимальна кількість учнів, що передбачено програмою. Навчально-тренувальний обсяг роботи базової групи лишається незмінним.

Допускається проведення в один день двох занять в одній групі залежно від встановленого для групи тижневого навантаження та проведення занять з групами на громадських засадах. Сумарна тривалість занять в один день не може перевищувати шести навчальних годин.

Нижче у таблиці 2.2 наведена кількість занять у тижневому мікроциклі на кожному етапі спортивного тренування.

Таблиця 2.2

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

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**
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**

2.2. Розподіл навчально-тренувальної роботи у групах на різних етапах багаторічного тренування у виді спорту акробатичний рок-н-рол

Розвиток сучасного акробатичного рок-н-ролу неможливий без 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.

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

У кожному виді спорту існують особливості виконання спортсменом техніки вправ. Тому, плануючи побудову багаторічного навчально-тренувального процесу у акробатичному рок-н-ролі, беруть до уваги фізичні можливості спортсмена у відповідний віковий період та вимоги, що пред'являє змагальна діяльність на кожному рівні спортивної кваліфікації.

В ході 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 таблиці 2.3 представлений орієнтовний план побудови навчально-тренувального процесу для груп початкової, базової, спеціалізованої підготовки та підготовки до вищої спортивної майстерності за роками навчання протягом річного макроциклу.

В ході 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 2.3

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**

2.3. Розподіл навчальних годин за видами підготовки у групах на етапах багаторічного тренування протягом річного макроциклу у виді спорту акробатичний рок-н-рол

У таблиці 2.4 представлений розподіл навантаження за роками навчання за видами підготовки у групах початкової підготовки.

Таблиця 2.4

Орієнтовний план-схема розподілу навантаження для груп початкової підготовки в річному макроциклі /вересень-серпень/

№ з/п	Розділи підготовки	Усього годин на рік	Години на місяць											
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Перший рік навчання														
1	Теоретична підготовка	6	-	1	-	1	-	1	1	1	-	-	1	-
2	Загальна фізична підготовка	130	10	12	12	10	12	10	10	10	10	10	12	12
3	Спеціальна фізична підготовка	108	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
4	Техніко-тактична	32	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2
4.1	Хореографічна підготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4.2	Акробатична підготовка	18	-	-	1	2	2	2	2	2	3	1	1	2
5	Психологічна підготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Контрольно-поточні та перевідні випробування	4	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-
7	Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Медичне обстеження	2	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-
9	Участь у змаганнях	Згідно з календарним планом змагань												
Усього:		312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

Продовження таблиці 2.4

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Більше одного року навчання														
1	Теоретична підготовка	10	-	1	1	1	1	1	1	1	-	1	1	1
2	Загальна фізична підготовка	150	12	12	13	12	12	13	13	13	13	12	12	13
3	Спеціальна фізична підготовка	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
4	Техніко-тактична	50	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4
4.1	Хореографічна підготовка	36	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3
4.2	Акробатична підготовка	42	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3
5	Психологічна підготовка	2	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	1	-
6	Контрольно-поточні та перевідні випробування	4	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-
7	Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Медичне обстеження	2	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-
9	Участь у змаганнях	Згідно з календарним планом змагань												
Усього:		416	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	34	34

У таблиці 2.5 представлений розподіл навантаження за роками навчання за видами підготовки у групах базової підготовки.

Таблиця 2.5

Орієнтовний план-схема розподілу навантаження для груп базової підготовки в річному макроциклі /вересень-серпень/

№ з/п	Розділи підготовки	Усього годин на рік	Години на місяць											
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Перший рік навчання														
1	Теоретична підготовка	18	-	2	2	2	2	1	2	2	-	2	2	1
2	Загальна фізична підготовка	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13

Продовження таблиці 2.5

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3	Спеціальна фізична підготовка	190	16	16	16	15	16	16	16	16	16	16	15	16
4	Техніко-тактична підготовка	100	8	8	8	8	8	9	8	9	8	9	9	8
4.1	Хореографічна підготовка	66	5	6	6	6	5	6	5	5	5	5	6	6
4.2	Акробатична підготовка	82	7	7	6	7	7	7	7	7	7	7	6	7
5	Психологічна підготовка	2	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	1	-
6	Контрольно-поточні та перевідні випробування	8	2	-	1	-	1	-	1	-	2	-	-	1
7	Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Медичне обстеження	2	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-
9	Участь у змаганнях	Згідно з календарним планом змагань												
Усього:		624	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52
Другий рік навчання														
1	Теоретична підготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	Загальна фізична підготовка	158	13	14	13	13	13	13	13	14	13	13	13	13
3	Спеціальна фізична підготовка	220	19	18	18	18	18	19	19	19	18	18	18	18
4	Техніко-тактична	140	11	12	12	12	11	11	12	12	11	12	12	12
4.1	Хореографічна підготовка	70	5	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6
4.2	Акробатична підготовка	96	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
5	Психологічна підготовка	6	-	-	1	1	-	1	1	-	1	-	1	-
6	Контрольно-поточні та перевідні випробування	8	2	-	-	-	2	-	1	-	1	1	-	1
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Продовження таблиці 2.5

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
7	Інструкторська та суддівська практика	2	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1
8	Медичне обстеження	4	1	-	1	-	-	1	-	-	1	-	-	-
9	Участь у змаганнях	Згідно з календарним планом змагань												
Усього:		728	61	60	61	61	60	61	61	61	61	60	60	61
Третій рік навчання														
1	Теоретична підготовка	30	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3
2	Загальна фізична підготовка	166	13	14	13	14	14	14	14	14	14	14	14	14
3	Спеціальна фізична підготовка	268	23	23	22	22	22	22	22	23	23	22	22	22
4	Техніко-тактична підготовка	270	22	22	22	23	23	23	23	22	22	23	23	22
4.1	Хореографічна підготовка	78	6	7	6	7	7	7	6	6	6	7	7	6
4.2	Акробатична підготовка	100	8	9	8	9	9	8	8	8	8	8	9	8
5	Психологічна підготовка	6	-	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-	-
6	Контрольно-поточні та перевідні випробування	10	2	-	2	-		-	2	-	1	1	-	2
7	Інструкторська та суддівська практика	4	1	-	1	-	-	-	-	1	-	-	-	1
8	Медичне обстеження	4	1	-	2	-	-	-	-	-	1	-	-	-
9	Участь у змаганнях	Згідно з календарним планом змагань												
Усього:		936	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78
Більше трьох років навчання														
1	Теоретична підготовка	34	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3
2	Загальна фізична підготовка	176	14	15	14	15	14	15	15	15	14	15	15	15
3	Спеціальна фізична підготовка	288	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24

Продовження таблиці 2.5

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
4	Техніко-тактична	316	26	26	27	26	27	27	26	26	26	26	27	26
4.1	Хореографічна підготовка	82	6	7	7	7	7	7	6	7	7	7	7	7
4.2	Акробатична підготовка	110	9	10	9	9	9	9	9	9	9	10	9	9
5	Психологічна підготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	1	1
6	Контрольно-поточні та перевідні випробування	10	1	1	1	-	1	-	2	2	1	-	-	1
7	Інструкторська та суддівська практика	10	-	-	1	2	1	1	2	1	1	1	-	-
8	Медичне обстеження	4	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
9	Участь у змаганнях	Згідно з календарним планом змагань												
Усього:		1040	86	87	87	87	87	87	87	87	87	86	86	86

У таблиці 2.6 представлений розподіл навантаження за роками навчання за видами підготовки у групах спеціалізованої підготовки.

Таблиця 2.6

Орієнтовний план-схема розподілу навантаження для груп спеціалізованої підготовки в річному макроциклі /вересень-серпень/

№ з/п	Розділи підготовки	Усього годин на рік	Години на місяць											
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Перший рік навчання														
1	Теоретична підготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	Загальна фізична підготовка	182	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	16	16
3	Спеціальна фізична підготовка	326	27	27	27	28	27	27	28	27	27	27	27	27
4	Техніко-тактична	442	36	37	37	37	37	37	37	37	36	37	37	37
4.1	Хореографічна підготовка	96	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

Продовження таблиці 2.7

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
4.2	Акробатична підготовка	128	10	11	11	10	11	11	10	11	10	11	11	11
5	Психологічна підготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Контрольно-поточні та перевідні випробування	10	2	-	1	-	1	1	2	1	1	1	-	-
7	Інструкторська та суддівська практика	12	-	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8	Медичне обстеження	4	2	-	-	1	-	-	1	-	2	-	-	-
9	Участь у змаганнях	Згідно з календарним планом змагань												
Усього:		1248	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104
Другий рік навчання														
1	Теоретична підготовка	38	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3
2	Загальна фізична підготовка	198	16	17	16	17	16	17	16	17	16	17	16	17
3	Спеціальна фізична підготовка	346	28	29	29	29	29	29	28	29	29	29	29	29
4	Техніко-тактична	472	39	39	39	39	40	39	40	40	39	39	40	39
4.1	Хореографічна підготовка	110	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10
4.2	Акробатична підготовка	144	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
5	Психологічна підготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Контрольно-поточні та перевідні випробування	10	1	1	1	1	1	1	1	1	2	-	-	-
7	Інструкторська та суддівська практика	16	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1
8	Медичне обстеження	6	1	-	1	1	-	1	1	-	1	-	-	-
9	Участь у змаганнях	Згідно з календарним планом змагань												
Усього:		1352	113	112	113	113	112	113	113	113	113	113	112	112

Продовження таблиці 2.6

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Більше двох років навчання														
1	Теоретична підготовка	40	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3
2	Загальна фізична підготовка	184	16	15	16	15	16	15	15	15	15	16	15	15
3	Спеціальна фізична підготовка	368	30	31	31	31	31	30	31	30	30	31	31	31
4	Техніко-тактична підготовка	498	41	42	41	42	41	42	41	42	41	42	41	42
4.1	Хореографічна підготовка	118	9	10	10	10	10	10	9	10	10	10	10	10
4.2	Акробатична підготовка	196	17	16	16	16	16	16	17	16	17	16	17	16
5	Психологічна підготовка	16	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1
6	Контрольно-поточні та перевідні випробування	12	2	1	1	1	1	1	1	1	2	-	-	1
7	Інструкторська та суддівська практика	18	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2
8	Медичне обстеження	6	2	-	-	1	-	1	-	-	2	-	-	-
9	Участь у змаганнях	Згідно з календарним планом змагань												
Усього:		1456	122	121	121	122	121	122	121	121	122	121	121	121

У таблиці 2.7 представлений розподіл навантаження за видами підготовки у групі підготовки до вищої спортивної майстерності на весь строк навчання.

Таблиця 2.7

Орієнтовний план-схема розподілу навантаження для груп підготовки до вищої спортивної майстерності в річному макроциклі /вересень-серпень/

№ з/п	Розділи підготовки	Усього годин на рік	Години на місяць											
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
На весь строк навчання														
1	Теоретична підготовка	44	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4
2	Загальна фізична підготовка	164	13	14	14	13	14	13	14	14	13	14	14	14
3	Спеціальна фізична підготовка	384	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
4	Техніко-тактична	536	44	45	45	44	45	45	45	45	44	44	45	45
4.1	Хореографічна підготовка	104	8	9	8	9	9	9	9	8	9	9	9	8
4.2	Акробатична підготовка	366	30	31	30	31	30	31	30	31	30	31	30	31
5	Психологічна підготовка	20	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1
6	Контрольно-поточні та перевідні випробування	14	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1
7	Інструкторська та суддівська практика	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
8	Медичне обстеження	8	2	-	1	1	-	1	1	-	2	-	-	-
9	Участь у змаганнях	Згідно з календарним планом змагань												
Усього:		1664	138	139	139	139	139	139	139	139	139	138	138	138

2.4. Співвідношення навантаження за видами підготовки у групах на етапах багаторічного тренування у виді спорту акробатичний рок-н-рол

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 і теоретичної підготовки.

У таблиці 2.8 представлено співвідношення навантаження за фізичною, техніко-тактичною, теоретичною та психологічною підготовкою протягом багаторічного тренувального процесу.

Таблиця 2.8

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

Види підготовки	**Етапи підготовки**									
	початкової підготовки		**базової підготовки**				**спеціалізованої підготовки**			**підготовки до вищої спортивної майстерності**
	Рік навчання									
	1-й	**Більше 1-го року**	**1-й**	**2-й**	**3-й**	**Більше 3-х років**	**1-й**	**2-й**	**Більше 2-х років**	**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 і 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

РОЗДІЛ 3. МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ВИДІ СПОРТУ АКРОБАТИЧНИЙ РОК-Н-РОЛ

Побудова навчально-тренувальної роботи у ДЮСШ проводиться згідно з навчальною програмою з виду спорту, що затверджуються Міністерством

молоді та спорту України. Навчально-тренувальний процес у спортивній школі здійснюється за навчальним планом. Навчальний план узгоджується тренерською радою ДЮСШ і затверджується в установленому порядку. Відповідно до річного навчального плану тренери-викладачі створюють навчальні програми, підбирають форми, методи і засоби проведення навчально-тренувальної роботи.

3.1. Організація навчально-тренувального процесу на етапах багаторічної підготовки у виді спорту акробатичний рок-н-рол

Процес багаторічної підготовки спортсменів у виді спорту акробатичний рок-н-рол передбачає проходження спортсменом усіх етапів підготовки, протягом яких він набуває спортивної кваліфікації.

Основними формами здійснення спортивної підготовки є теоретичні і практичні заняття.

На теоретичних заняттях надається загальна та спеціальна інформація, яка стосується акробатичного рок-н-ролу: проводиться виховна, патріотична та психологічна підготовка; спортсмени отримують знання з питань інструкторської роботи та суддівства змагань.

На практичних заняттях безпосередньо здійснюється підготовка спортсменів до змагань. Практичні заняття поділяються на навчальні, тренувальні, навчально-тренувальні, контрольні та модельні.

На навчальних заняттях спортсмени знайомляться з новим матеріалом. На тренувальних – підвищують рівень спортивної майстерності. На навчально-тренувальних спортсмени поєднують освоєння нового матеріалу та його вдосконалення. На модельних заняттях спортсмени відпрацьовують майбутню змагальну діяльність. На контрольних - оцінюють ефективність різних видів підготовленості.

Організація навчально-тренувального процесу передбачає:

- роботу зі спортсменами за індивідуальними планами;
- тренувальні збори;

- участь у спортивних змаганнях, показових виступах і спортивно-масових заходах;

- інструкторську і суддівську практику;

- відновлювальні заходи;

- тестування і контроль.

Кожен етап спортивної підготовки у акробатичному рок-н-ролі має цілі і завдання, які реалізуються тільки на відповідному етапі притаманними засобами і методами тренування.

Річний цикл тренування на кожному етапі підготовки будується на основі календаря спортивних змагань та адаптивних можливостей організму, які визначають закономірності становлення спортивної форми.

Спортивна форма – оптимальна готовність для досягнення спортивного результату. Вона віддзеркалює вищу ступінь розвитку тренованості спортсмена на відповідному рівні кваліфікації: високу функціональну готовність і сприятливий психологічний фон. Розвиток спортивної форми проходить за фазами:

- становлення;
- стабілізації;
- тимчасової втрати.

Це знаходить своє відображення в поділенні річного циклу тренування на періоди: підготовчий, змагальний і перехідний.

Побудова навчально-тренувального процесу на етапі початкової підготовки передбачає оволодіння програмним матеріалом від 1 до 3 років навчання і забезпечує вирішення завдань:

– зміцнення здоров'я та загартовування організму юних спортсменів;

– всебічний гармонійний фізичний розвиток;

– виховання самостійності та активної позиції до занять фізичною культурою і спортом;

– виховання морально-вольових рис особистості;

– формування стійкого інтересу до занять акробатичним рок-н-ролом;

– всебічний розвиток фізичних якостей;

– формування широкого арсеналу рухових умінь і навичок;

– освоєння основ техніки акробатичного рок-н-ролу;

– освоєння основ акробатики;

– освоєння основ хореографії та музичної грамоти;

– відбір перспективних юних спортсменів для подальших занять акробатичним рок-н-ролом.

Побудова навчально-тренувального процесу на етапі базової підготовки передбачає оволодіння програмним матеріалом від 1 до 5 років навчання і забезпечує вирішення завдань:

– збереження здоров'я спортсменів;

– всебічний розвиток фізичних якостей;

– оволодіння руховими навичками початкової спеціалізації в акробатичному рок-н-ролі;

– підвищення рівня загальної і спеціальної фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовленості;

– освоєння елементів акробатичного рок-н-ролу;

– набуття досвіду і досягнення стабільності виступу на офіційних спортивних змаганнях з виду спорту акробатичний рок-н-рол;

– підготовка до навчання складним акробатичним елементам і їх з'єднанням;

– поглиблене вивчення школи хореографії та музичної грамоти;

– підвищення морально-вольової підготовленості;

– виконання розрядних норм.

Побудова навчально-тренувального процесу на етапі спеціалізованої підготовки передбачає оволодіння програмним матеріалом від 1 до 3 років навчання і забезпечує вирішення завдань:

– підвищення функціональних можливостей організму спортсменів;

– вдосконалення загальних і спеціальних фізичних якостей;

– вдосконалення технічної, тактичної і психологічної підготовленості;

– стабільність демонстрації високих спортивних результатів на обласних і всеукраїнських офіційних спортивних змаганнях, змаганнях міжнародного рівня;

– підтримання високого рівня спортивної мотивації;

– виконання нормативу кандидат у майстри спорту, майстер спорту України.

– збереження здоров'я спортсменів.

Побудова навчально-тренувального процесу на етапі підготовки до вищої спортивної майстерності протягом усього строку знаходження на цьому етапі передбачає вирішення завдань:

– досягнення максимально можливих результатів;

– підвищення стабільності демонстрації високих спортивних результатів на всеукраїнських та міжнародних офіційних спортивних змаганнях;

– виконання нормативу майстер спорту України, майстер спорту України міжнародного класу;

– збереження здоров'я спортсменів.

В ході складання плану–графіку підготовки спортсмена протягом навчального року враховуються основні та допоміжні засоби, що можна використати.

Протягом навчального року відповідна частина теоретичної підготовки, інструкторська та суддівська практика, вступні та перевідні іспити, поточне і контрольне тестування можуть проводитись у позаурочний вивільнений час.

Теоретична підготовка протягом багаторічної підготовки проводиться в формі бесід, лекцій і безпосередньо в тренувальному процесі та органічно пов'язана з фізичною, технічною, тактичною і психологічною підготовкою.

3.2. Організація навчально-тренувального процесу на етапі початкової підготовки у виді спорту акробатичний рок-н-рол

Планування навчально-тренувального процесу здійснюється відповідно до навчального плану та річного графіку розподілу навчальних годин. Річний макроцикл підготовки спортсменів першого року навчання має подовжений підготовчий період, змагальний період відсутній. На літні місяці передбачається планування перехідного періоду. У наступних роках підготовки у структурі річного циклу додається змагальний період.

У процентному співвідношення кількість засобів ЗФП переважає над засобами СФП. На цьому етапі у тренувальному процесі надаються базові основи з техніко-тактичної, хореографічної та акробатичної підготовки.

На етапі початкової підготовки здійснюється первинний відбір дітей, які мають здібності до занять акробатичним рок-н-ролом. У групу початкової підготовки першого року навчання зараховуються діти, які не мають протипоказань у стані здоров’я до занять акробатичним рок-н-ролом та виконали контрольні нормативи з фізичної підготовки. Також в ході проведення відбору враховуються генетичні передумови для занять цим видом спорту.

У навчально-тренувальні групи на наступні роки початкової підготовки зараховуються діти, які виконали контрольні нормативи з фізичної підготовки.

У разі потреби, батькам радять перевести дитину до іншого виду спорту.

Виховна робота. Виховна робота з дітьми, які прийшли на заняття з акробатичного рок-н-ролу здійснюється протягом усього періоду навчання у ДЮСШ.

Завданнями виховної роботи на цьому етапі спортивної підготовки є прищеплення інтересу до здорового способу життя та занять фізичною культурою і спортом; прищеплення гігієнічних навичок; виховання стійкого інтересу до занять акробатичним рок-н-ролом, виховання дисциплінованості, цілеспрямованості та працездатності.

Психологічна підготовка. На цьому етапі проводиться загальна психологічна підготовка. Бесіди щодо ролі робочого мікроклімату у колективі та взаємодопомоги, взаємодії між членами колективу. Розглядається роль тренера у тренувальному процесі.

Тактична підготовка. На цьому етапі тактична підготовка передбачає відпрацювання заходу, виходу з майданчику, розташування на майданчику під час виконання змагальної програми. Планування розминки перед змаганнями та під час проходження відбіркових турів змагань. Визначення часу для прийому їжі та відпочинку.

Змагальна практика. Участь спортсменів у змаганнях впливає на їх фізичні та психічні якості. Виступи у змаганнях надають спортсмену знання та досвід. Кількість стартів протягом року визначається графіком змагань та індивідуальними можливостями спортсмена. Мета, рівень та ступінь психологічної напруги у змаганнях можуть бути різними. Тому участь у кожному конкретному змаганні має свій мотив і спрямованість.

У групах початкової підготовки навчальний процес першого року навчання доповнюється внутрішніми змаганнями з виконанням контрольних нормативів з загальної та спеціальної фізичної підготовки, змагань на першість навчальної групи або відділення Змагання мають бути максимально наближеними за своїми умовами до змагань, в яких у подальшому юні спортсмени будуть брати участь. На цьому етапі вихованці спортивної школи залучаються до участі у показових виступах і спортивно-масових заходах.

У наступних роках навчання етапу початкової підготовки спортсмени беруть участь у міських, обласних та всеукраїнських змаганнях.

Складання змагальної програми відбувається з урахуванням здатності спортсменів виконувати елементи програми в точній відповідності з темпом – 46-48 тактів на хвилину, яка за тривалістю становить 0.55 хв. – 1.10 хв. У програму включаються ті фігури і елементи, які спортсменами виконуються найбільш якісно. Порядок їх розташування в

програмі має забезпечити можливість демонстрації вміння пересуватися по лініям танцю в ході виконання основного ходу акробатичного рок-н-ролу.

На цьому етапі відбувається змагальна практика спортсменів у наступних категорії: сольні виступи – "діти"; парні виступи – "діти"; дуети – "діти"; групові виступи – формейшн міні дівчата "діти".

Вимоги до змагальних програм згідно з категорією та видом змагальних виступів зазначені у Правилах змагань з виду спорту акробатичний рок-н-рол. Перелік дозволених для виконання акробатичних елементів "Рівень безпеки 5" представлений у таблиці Д. 8 у Додатках.

Інструкторська та суддівська практика. Інструкторська та суддівська практика на цьому етапі не передбачена, юним спортсменам надається інформація щодо правил поведінки у спортивній залі, розташування інвентарю та його використання у тренувальному процесі в акробатичному рок-н-ролі.

Програмний матеріал 1-й рік навчання

3.2.1. Програмний матеріал з теоретичної підготовки

Фізична культура і спорт в Україні. Поняття щодо фізичної культури і спорт. Фізична культура і спорт – частина загальної культури, їх значення для зміцнення здоров'я, правильного фізичного розвитку. Правила техніки безпеки на заняттях з фізичного виховання.

Шляхи розвитку та формування акробатичного рок-н-ролу як виду спорту в Україні. Характеристика і значення акробатичного рок-н-ролу. Правила техніки безпеки на заняттях з акробатичного рок-н-ролу. Стислий історичний огляд та перспективи розвитку акробатичного рок-н-ролу в Україні. Провідні спортсмени України.

Гігієна, загартування. Режим дня спортсмена. Поняття з гігієни: гігієна фізичних вправ і спорту; гігієна тіла. Гігієнічне значення водних процедур (обливання, обтирання, парна, лазня, душ, купання). Гігієна одягу, взуття. Гігієна сну. Особиста гігієна спортсменів, які займаються

акробатичним рок-н-ролом. Гігієна місць занять акробатичним рок-н-ролом. Режим дня спортсмена.

Вплив занять акробатичним рок-н-ролом на організм спортсмена. Базові поняття щодо організму як функціональної системи. Вплив занять акробатичним рок-н-ролом на дихальну, серцево-судинну та нервову системи.

Основи термінології та її використання в акробатичному рок-н-ролі. Інформація щодо термінології, її значення в ході спілкування тренера та спортсмена. Використання термінології в системі занять акробатичним рок-н-ролом.

Правила змагань з акробатичного рок-н-ролу. Значення змагань. Права та обов'язки учасників змагань. Костюми учасників змагань. Правила поведінки на змаганнях. Планування змагань з акробатичного рок-н-ролу. Програма змагань.

3.2.2. Програмний матеріал з практичної підготовки

Загальна фізична підготовка.

Стройові вправи. Загальні поняття та команди: стрій, шеренга, колона, фронт, фланг, дистанція, інтервал, попередня та виконавча частини команд. Команди: «Ставай!», «Рівняйсь!», «Струнко!», «Вільно!», «Розійдись!». Розрахунок: за порядком, на 1 – 2, по двоє, по троє тощо, повороти на місці та у русі, шикування та перешикування: в шеренгу, колону; в дві, три шеренги; колону по двоє, по троє тощо, перешикування уступом, поворотом у русі тощо.

Різні види ходьби, бігу**.** Ходьба: на носках, на п'ятках, на внутрішній стороні стопи, на зовнішній стороні стопи, у напівприсіді, у присіді, випадами. Біг: з високим підійманням стегна, захльостом гомілки, схресним кроком, з виносом прямих ніг вперед, з відведенням прямих ніг назад, з відведенням прямих ніг в сторони тощо.

Загально розвиваючи вправи (ЗРВ). Ці вправи становлять невід'ємну складову кожного заняття. Тренери можуть значно розширити коло

застосування наведених нижче вправ, використовуючи для цього відповідні навчальні посібники.

Вправи без предметів і з предметами (гантелями, набивними м'ячами, палицями, гантелями, гумовими амортизаторами, скакалками, фітболами та інше), вправи на гімнастичній лаві, вправи біля гімнастичної стінки тощо. Основні положення рук, ніг, тулуба та рухи з цих положень (махи, піднімання, опускання, кругові рухи, згинання, розгинання, нахили, повороти тощо). Вихідні положення: основна стійка, стійка ноги нарізно, широка (вузька) стійки ноги нарізно, сіди, упори (упор стоячи, упор сидячи позаду, упор стоячи на колінах, упор лежачи).

Лазіння. Гімнастичною стінкою, похилою лавою, вертикальним канатом у два та три прийоми (ознайомлення, навчання).

Вправи для розвитку фізичних якостей: сили, спритності, витривалості, координаційних здібностей та гнучкості.

Легкоатлетичні вправи. Біг на короткі дистанції (30 – 60 м); стрибки в довжину і висоту з місця та з розбігу.

Плавання. Ознайомлення з правилами поведінки на воді. Вправа «поплавок». Навчання одному із способів плавання. Плавання на 25 м.

Лижні прогулянки рівнинною та пересічною місцевістю. Вивчення техніки лижних ходів, катання на лижах з невеликих схилів, підйоми на них. Заняття лижним спортом замінюються туристичними походами або велоспортом.

Спортивні ігри. Елементи та основні прийоми: волейбол, баскетбол, ручний м'яч, футбол; рухливі ігри. Проведення змагань за спрощеними правилами.

Спеціальна фізична підготовка.

Спеціальна рухова підготовка. Позові орієнтири руху (начальні пози, робочі пози, завершеність пози), вестибулярна підготовка.

Батутна підготовка. Ходьба батутом, 10 – 12 стрибків у темпі. Стрибок на коліна – стрибок на ноги /6 – 8 серій і більше/.

Стрибки на підкидних приладах (автомобільні надувні камери, трампліни, мінітрампи): стрибки з прогином, згинаючи ноги, з обертанням на 90° і 180° .

Технічна підготовка.

Освоєння хвату рук партнерів для виконання танцювальних рухів в парі.

Освоєння ведення в парі.

Освоєння танцювальних позицій.

Основні позиції спортсменів у парному виступі: закрита; відкрита; променад; тіньова; позиція з опорою на стегно; позиція з опорою на плече.

Закрита позиція слугує для виконання спортсменами швидкого обертання на 360° і зміни партнерів по колу. Варіанти: в контакті рукою, в контакті двома руками, в контакті рук схресно.

Відкрита позиція використовується для переміщення партнерів у будь-яку іншу позицію. Варіанти: обидва партнери стоять анфас до суддів, обидва партнери стоять боком (партнерка – лівим, партнер – правим).

Позиція променад слугує для переміщення партнерів з однієї лінії танцю у іншу.

Тіньова позиція слугує як закінчення однієї фігури та з’єднання з наступною.

Позиція з опорою на стегно слугує для виходу з фігури "шебітюр", "флірт" та інші.

Позиція з опорою на плече слугує, як підготовча для виконання спортсменами напівакробатичних і акробатичних елементів, наприклад, "перевороту через плече" або через руку.

Освоєння техніки поворотів. Освоєння техніки поворотів на пружині.

Освоєння підвідних вправ до виконання основного ходу (піднімання на півпальці на двох на одній; пружина, подвійна пружина; стрибки на двох; перестрибування з ноги на ногу, кікі правою і лівою вперед, в боки, діагональ; освоєння хобі-ходу на місті та з просуванням: хобі-хід без

партнера; хобі-хід в парі; хобі-хід в парі з виконанням рухів вільною рукою (виконуються різні комбінації рухів вільною рукою).

Розучування "хобі-ходу" з юними спортсменами до розучування повної версії "основного ходу" дозволяє в подальшому уникнути напрацьованих помилок, що з'являються у юного спортсмена внаслідок великого обсягу складних координаційних рухів ногами, які практично одночасно необхідно виконувати в "основному ході".

Надалі йде освоєння основного ходу акробатичного рок-н-ролу (схема основного ходу: кік бол ченч +кік степ+кік степ):

- основний хід без партнера на місті та з просуванням;
- основний хід в парі на місті та з просуванням;
- основний хід в парі з виконанням рухів вільною рукою (виконуються різні комбінації рухів вільною рукою) на місці та з просуванням.

Освоєння танцювальних базових змін: верхня зміна, нижня зміна.

Освоєння танцювальних змін: "многоніжка", "тунель", "флірт", "брезель", "шибетюр" та інше.

Темп музичного супроводу (фонограми) для виконання 24-48 тактів за хвилину.

Методичні вказівки. Щодо засвоєння базових рухів і змін спортсмени мають засвоїти їх спочатку в темпі 24 такти на хвилину. Надалі, кожне заняття має містити виконання раніше розучених в темпі 24 такти на хвилину танцювальних елементів і базових фігур у більш швидкому темпі. Поступово прискорюючи темп музичного супроводу (фонограми), спортсмен має виконати відповідний набір базових танцювальних фігур і елементів (у визначеній тренером послідовності). Таким чином у спортсмена формуються навички, необхідні для виконання змагальної програми.

У разі успішного оволодіння навичками виконання танцювальних елементів і танцювальних фігур кожним партнером, спортсмени об'єднуються у пару. З ними розучується техніка виконання танцювальних фігур і елементів вже у парній взаємодії.

У разі правильного і впевненого виконання партнерами у танцювальній парі кожного окремого танцювального елемента і танцювальної фігури в зазначеному темпі для спортсменів складається змагальна програма. Темп музичного супроводу згідно з правилами змагань для відповідної категорії.

Акробатична підготовка.

Вивчення техніки акробатичних вправ. Групування сидячи, лежачи. Перекати вперед, назад і в боки. Перекиди вперед, назад, стрибок – перекид. Переворот в сторону, вперед. Міст з положення лежачи та із стійки ноги нарізно. Стійка на лопатках, на голові та руках, на руках з підтримкою та біля опори. Рівновага «ластівка», бокова, на півпальцях.

Приклади з'єднань: перекид – стрибок; стрибок вгору з поворотом на 180° в упор присівши, перекид назад; стрибок вгору з поворотом на 180° в упор присівши; перекид вперед, стрибок вгору з прогибом. Переворот в сторону ("колесо"), поворот на 90°, перекид – стрибок, стрибок вгору, переворот в сторону ("колесо").

Хореографічна підготовка.

Хореографічна підготовка передбачає виконання вправ біля опори, у партері (вправи, які виконуються на підлозі з положення сидячі та лежачі) та на середині. Відпрацювання "апломбу".

Протягом усіх років навчання на етапі початкової підготовки відбувається засвоєння елементів «школи» класичного танцю. Спортсменами вивчається вся система підготовчих вправ: "батман тандю сэмпль", "батман тандю сутеню", "батман тандю демі пліє", "батман тандю жете", "батман тандю жете пуанте", "батман фраппе", "батман фондю", "рон де жамб партер", "ронд де жамб ан лэр", "гранд батман жете" та його різновиди, "батман девлоппе" та інші.

Вивчаються: позицій рук (підготовча, перша, друга, третя); позиції ніг (1, 2, 3, 4, 5, 6). Виконуються рухи з цих позицій та розвивається виворотність ніг.

Для розвитку гнучкості та сили м’язів тулуба виконуються нахили з різних вихідних положень (вперед, в боки, назад). Для розвитку гнучкості та сили м’язів ніг застосовуються присідання "демі пліє", "гран пліє", з положення сидячи згинання і розгинання стоп і пальців ніг (одночасно і почергово); відведення і приведення стоп (одночасно і почергово); колові рухи стопами.

Виконуються рухи вільної пластики: акцентовані рухи кистю, м'які та різкі рухи, хвилі, помахи.

Відбувається освоєння техніки поворотів. Виконуються повороти на 90–360º, на двох ногах, переступанням, схресний, стрибком, на одній нозі, друга – біля коліна. Освоюється: техніка рівноваг (стійки на півпальцях, зупинки на півпальцях після різних видів ходьби і бігу, вертикальні рівноваги на всій стопі з різними положеннями вільної ноги); техніка стрибків. Стрибки виконуються у I–II позиціях, зі зміною позиції, відкритий та закритий стрибок, поштовхом однієї і махом другої ноги з приземленням на дві, поштовхом двома у вертикальну рівновагу зі зміною зігнутих і прямих ніг вперед і назад, зігнувши ноги вперед, зігнувши ноги назад, випростовуючись з поворотом на 360º, випростовуючись у положення стоячи і з присіду, "стрибок ноги нарізно" (з розведенням ніг до 45 градусів) та інше.

Широко застосовуються музичні ігри, завдання, імпровізації. Переміщення під музичний супровід, зупинка, зміна виду переміщення. Комплекси вправ під музичний супровід.

Відбувається ознайомлення з основними поняттями музичної грамоти: ритм, темп, музичний розмір тощо та вчаться відображувати різними рухами музичний ритм.

Методичні вказівки. Починаючи з етапу початкової підготовки необхідно виробити вміння самостійно починати виконання вправ відповідно до ритмічного малюнку музичного супроводу.

Переведення на наступний рік навчання. На наступний рік навчання етапу початкової підготовки переводяться вихованці, які не мають

протипоказань у стані здоров’я для занять спортом, що склали контрольні випробування з ЗФП та СФП (таблиця Д. 5 у Додатках), набрали не менше 30 балів за виконання всіх тестових вправ та мають відповідний рівень спортивної кваліфікації.

Програмний матеріал більше 1-го року навчання

3.2.3. Програмний матеріал з теоретичної підготовки

Фізична культура і спорт в Україні. Значення фізичної культури для зміцнення здоров'я, правильного фізичного розвитку. Організація державного керівництва фізичною культурою і спортом в Україні. Громадські організації, які здійснюють роботу з фізичної культури та спорту.

Стан та перспективи розвитку акробатичного рок-н-ролу в Україні. Короткий історичний огляд. Вплив вправ акробатичного рок-н-ролу на організм спортсменів. Міжнародні спортивні зустрічі українських спортсменів, що спеціалізуються у акробатичному рок-н-ролі. Досягнення спортсменів.

Гігієна, загартування. Сутність загартування, його значення для підвищення працездатності людини та збільшення опірності організму до простудних захворювань. Роль загартування в разі занять спортом. Гігієнічні засади загартування. Загартування сонцем, водою, повітрям.

Харчування. Режим харчування. Значення харчування як чинника збереження та зміцнення здоров'я. Поняття щодо основного обміну.

Загальна та спеціальна фізична підготовка. Визначення фізичної підготовки та її значення в разі занять спортом. Різновиди, мета та завдання фізичної підготовки.

Термінологія вправ акробатичного рок-н-ролу. Значення термінології. Принципи побудови та правила термінології в акробатичному рок-н-ролі.

Техніка безпеки. Техніка безпеки перед початком занять, на заняттях та після їх закінчення.

Правила змагань в акробатичному рок-н-ролі. Положення про змагання, програма змагань. Суддівський корпус. Права та обов'язки членів суддівської колегії. Права та обов'язки спортсменів.

3.2.4. Програмний матеріал з практичної підготовки

Загальна фізична підготовка.

Стройові вправи. Повторення та відпрацювання стройових вправ та прийомів. Рух в обхід, діагоналлю, за колом, протихід праворуч, ліворуч. Ходьба, біг та його різновиди.

Загально-розвиваючі вправи (ЗРВ). Вправи для м'язів рук і тулубу: рухи руками у різних напрямках з різною швидкістю та ступенем м'язових зусиль; махи та колові рухи руками; повороти та нахили тулуба вперед, назад, в сторону з різних вихідних положень. Вправи для м'язів ніг: із стійки ноги нарізно, разом – напівприсіди, присідання, випади вперед, назад, в сторону; махи ногами вперед, назад, в боки.

Лазіння. Гімнастичною стінкою, похилою лавою, вертикальним канатом у два та три прийоми (ознайомлення, навчання).

Вправи на гімнастичних приладах (перекладина, бруси, гімнастичні лави, кінь).

Вправи для розвитку рівноваги – ходьба гімнастичною лавою, гімнастичною колодою тощо.

Вправи для розвитку фізичних якостей: сили, спритності, витривалості, координаційних здібностей та гнучкості.

Легкоатлетичні вправи. Біг на короткі дистанції (30 – 60 м); стрибки в довжину і висоту з місця та з розбігу.

Плавання. Плавання без урахування часу на 25 м. Вивчення техніки одного з видів спортивних способів плавання. Стрибок у воду з тумби.

Лижна підготовка. Ходьба на лижах рівнинною та пересічною місцевістю. Вивчення техніки підйомів та спусків. Вивчення техніки лижних

ходів, катання на лижах з невеликих схилів, підйоми на них. Заняття лижним спортом замінюються туристичними походами або велоспортом.

Спортивні та рухливі ігри. Волейбол, баскетбол, футбол тощо. Естафети з елементами акробатики, гімнастики та подоланням перешкод.

Спеціальна фізична підготовка.

Спеціально – рухова підготовка. Вправи для розвитку орієнтації у просторі та часі. Вправи для розвитку рівноваги тіла.

Батутна підготовка. Стрибки з переходом на коліна та на спину з послідовним вставанням на ноги та продовженням стрибків без втрати темпу; стрибки на живіт з послідовним обертанням на 180° і 360° по горизонтальній та вертикальній вісі.

Стрибки на підкидних приладах (автомобільні надувні камери, трампліни, мінітрампи): стрибки з прогином, згинаючи ноги, з обертанням на 90° і 180°.

Технічна підготовка.

Повторення вивчених позицій, ведення у парі.

Повторення підвідних вправ до виконання основного ходу (піднімання на півпальці на двох на одній; пружина, подвійна пружина; стрибки на двох; перестрибування з ноги на ногу, кікі правою і лівою вперед, в боки, діагональ; освоєння хобі-ходу на місті та з просуванням: хоббі-хід без партнера; хоббі-хід в парі; хоббі-хід в парі з виконанням рухів вільною рукою (виконуються різні комбінації рухів вільною рукою).

Повторення основного ходу сольно та в парі.

Виконання основного ходу з роботою рук (виконуються різні комбінації рухів руками).

Повторення танцювальних базових змін: верхня зміна, нижня зміна.

Повторення раніше вивчених змін.

Вивчення нових танцювальних змін.

Повторення поворотів (на 90º, 180º, 360º).

Повторення поворотів на пружині (на 180º, 360º).

Вивчення з’єднань компонентів основного ходу та поворотів (варіації: подвійна пружина + поворот (на подвійній пружині); дві подвійні пружини + два повороти в один бік зі зміною опорної ноги; виконання кік степу до повороту або після його виконання і т.д.

Методичні вказівки. Тренер в залежності від успішності набутих навичок вихованця комплектує з’єднання поворотів та компонентів основного ходу. На цьому етапі необхідно давати завдання самостійно починати виконання вправ відповідно до ритмічного малюнку музичного супроводу. Ставити вимоги дотримання правильної біомеханічної структури рухів в ході виконання фігур акробатичного рок-н-ролу зі збереженням постійного точного попадання кидка і постановки ноги в ході виконання основного ходу у сильні частки музичного супроводу.

Складання індивідуальних та групових програм.

Повторення елементів змагальної програми та розучування нових.

Для командних виступів відпрацювання танцювальних рухів, хобі ходу та основного ходу акробатичного рок-н-ролу синхронно з іншими вихованцями.

Виконання змагальної програми за частинами та у цілому. Темп музичного супроводу згідно з правилами змагань для відповідної категорії.

Акробатична підготовка.

Повторення техніки акробатичних вправ. Групування сидячи, лежачи. Перекати вперед, назад і в боки. Перекиди вперед, назад, стрибок – перекид. Міст з положення лежачи та із стійки ноги нарізно. Переворот в сторону, вперед. Стійка на лопатках, на голові та руках, на руках з підтримкою та біля опори. Рівновага «ластівка», бокова рівновага, рівноваги на півпальцях.

Повторення з’єднань розучених раніше елементів.

Розучування нових елементів: перекид вперед в стійку ноги нарізно; з основної стійки – перекид назад зігнувшись. Перекид назад поштовхом однією та двох. Махом стійка на руках – міст. Стійки: силою з прямими ногами на голові та руках; на передпліччях; стійка біля опори поштовхом

двома ногами; махом одної поштовхом іншої ноги. Виконання з'єднань з 5 – 6 елементів.

Хореографічна підготовка.

Повторення матеріалу вивченого на попередньому році навчання та вдосконалення техніки виконання вправ біля опори, у партері та на середині. Повторення позицій рук та ніг. Відпрацювання "апломбу".

Вправи біля опори. Основні положення ніг (основна стійка, I–VI позиції). Напівприсіди, присіди в I, II, IV позиціях (обличчям і боком до опори). З I позиції: "батман тандю", "батман тандю жете" тощо. З’єднання елементів у комбінації. З положення нога на рейці на рівні поясу – нахили вперед або в сторону. Стоячи обличчям до опори, нахили назад (ноги нарізно, разом на півпальцях). Стоячи боком до опори та тримаючись руками за рейку (на рівні голови), відтягнутися в сторону; те ж саме, але стоячи спиною до опори та з прогином вперед (ноги разом на півпальцях) і т.д..

Партерна хореографія. Нахили тулуба до торкання руками підлоги. Нахили в сторону з різним положенням рук. Повороти тулуба вправо, вліво тощо.

Вправи на середині. Пружний рух у присід або у напівприсід, руки вперед або в боки. Вдосконалення техніки поворотів. Рухи руками: хлопки, акцентовані рухи кистю, м'які та різкі рухи, хвилі руками. Вдосконалення техніки вивчених рівноваг та освоєння більш складних. Вдосконалення техніки вивчених стрибків та освоєння більш складних. Ускладнення обертальних рухів, рухів вільної пластики. Освоєння "хвилі" вперед з напівприсіду на всій ступні та на півпальцях.

Музичні ігри, завдання, імпровізації. Переміщення під музичний супровід, зупинка, зміна виду переміщення. Комплекси вправ під музичний супровід.

Розучування танцювальних рухів різних напрямків хореографії під музичний супровід.

Методичні вказівки. На цьому етапі необхідно продовжувати виконання музичних ігор, завдань, імпровізацій, комплексів вправ під музичний супровід.

Переведення на наступний етап навчання. На наступний етап навчання (етап базової підготовки) переводяться вихованці, які не мають протипоказань у стані здоров'я для занять спортом, що склали контрольні випробування з ЗФП та СФП (таблиця Д. 5 у Додатках), набрали не менше 30 балів за виконання тестових вправ та виконали норматив 3-го юнацького розряду.

3.3. Організація навчально-тренувального процесу на етапі базової підготовки у виді спорту акробатичний рок-н-рол

Планування навчально–тренувального процесу здійснюється відповідно до навчального плану та річного графіку розподілу навчальних годин. План річної підготовки складається з підготовчого, змагального та перехідного періодів.

У підготовчому періоді за рахунок зменшення загально-підготовчого етапу подовжується спеціально-підготовчий етап. У зв'язку зі збільшенням кількості змагань збільшується кількість засобів технічної підготовки. Також збільшується час відведений на СФП за рахунок зменшення часу на ЗФП. У порівнянні з попереднім етапом більше ніж на 50% підвищується час на відпрацювання техніко-тактичних дій. У тренувальний процес включається більше засобів хореографії та акробатики з невеликим переважанням засобів акробатики. Приділяється увага розвитку координаційних здібностей, швидкісно-силових якостей, загальної та спеціальної витривалості.

Наприкінці навчального року у травні вихованці беруть участь у здачі контрольних нормативів з ЗФП та СФП.

Вихованці, проходячи навчання на етапі базової підготовки, виконують спортивні розряди (від 2-го юнацького до КМС).

Відбір. Відбір до навчально-тренувальних груп базової підготовки здійснюється за результатами контрольних випробувань з загальної та спеціальної фізичної підготовки. В процесі попереднього відбору виявляються здібності до подальшого удосконалення результатів. Також враховується виконання нормативних вимог 3-го юнацького розряду.

Виховна робота. Робота на етапі базової підготовки передбачає виховання морально-вольових якостей: дисциплінованості, працездатності, чесності, цілеспрямованості, поваги до дорослих, колективізму, патріотизму тощо.

Психологічна підготовка. На цьому етапі підготовки передбачається проведення загальної психологічної підготовки та проведення психологічної підготовки до змагань.

В процесі загальної психологічної підготовки передбачає рішення двох завдань:

1. формування значимих мотивів напруженої тренувальної роботи;

2. формування сприятливого відношення до спортивного режиму та тренувальних навантажень акробатичного рок-н-ролу.

В процесі психологічної підготовки до змагань вирішуються наступні питання:

1. формування значимих мотивів змагальної діяльності;

2. оволодіння методикою формування стану бойової готовності до змагань, впевненість у собі та у своїх силах;

3. оволодіння методикою саморегуляції психічних станів;

4. формування емоційної стійкості до змагального стресу;

5. профілактика перенапруження.

Тактична підготовка. Повторення раніше вивченого матеріалу. Для парних виступів прораховується розташування танцювальних елементів змагальної програми. Розташування поворотів та стрибків змагальної програми. Презентація пари. Початок та завершення змагальної програми.

Здійснюється пошив костюмів для індивідуальних та групових виступів, підбір взуття. Проводиться аналіз композицій суперників.

Для команд «формейшн» все перераховане вище та розташування фігур на майданчику. Варіанти переміщень майданчиком. Переміщення та розташування на майданчику в ході виконання різних фігур. Презентація. Вхід на майданчик для виконання змагальної програми та вихід з майданчику. Надійність і стабільність виконання елементів змагальної програми. Відмінність композиційних елементів. Зміна рухів, різних за просторово-часовими та динамічними характеристиками. Розвиток сюжету програми.

Змагальна практика. Участь у показових виступах та спортивних змаганнях протягом року згідно з календарним планом змагань.

В ході відбору до участі у змаганнях враховуються наступні показники:

1. стан здоров’я (відсутність або наявність хронічних та поточних травм, захворювань);

2. результати останніх двох-трьох змагань;

3. виконання індивідуального плану за структурою, об’ємом та інтенсивністю тренувальних навантажень;

4. стабільність виконання змагальних програм у контрольних підходах на тренуваннях (в умовах стандарту змагань);

5. відповідність композицій сучасним вимогам правил змагань у виді спорту акробатичний рок-н-рол;

6. персональні особливості: досвід змагань, колективізм, емоційна стійкість (здібність зберігати витримку в екстремальних умовах: невдалий початок виступів, легка травма, необ’єктивне суддівство та інше).

Окрім цього на відбір учасників до змагань можуть впливати тактичне розуміння, спеціальні умови заліку та деякі інші фактори.

На цьому етапі відбувається змагальна практика у наступних категоріях: сольні виступи – "діти", "юнаки", "юніори"; парні виступи – "діти", "юнаки", "юніори"; дуети – "діти", "юнаки", "юніори", групові

виступи – формейшн пари "юніори"; формейшн дівчата "юніори"; формейшн міні дівчата "юнаки"; формейшн міні дівчата "юніори".

У змагальній програмі серед спортивних пар вихованці мають продемонструвати максимальну різноманітність танцювальних фігур і базових змін, стрибків, рівновага та поворотів. У зв'язку з цим у програму включаються різнотипні за своїм характером танцювальні елементи і фігури (таблиця Д. 9 у Додатках).

Схема програми має відображати переміщення пари за різними лініями танцю. Необхідно досягти уміння виконувати змагальну програму в темпі 47-49 тактів у хвилину, яка за тривалістю становить: "діти" – 1.00 хв. - 1.15 хв., "юнаки", "юніори" – 1.30 хв. - 1.45 хв.

Навчаючись на етапі базової підготовки, вихованці мають оволодіти технікою виконання дозволених у відповідній категорії напівакробатичних та акробатичних елементів. Перелік дозволених для виконання акробатичних елементів "Рівень безпеки 4", "Рівень безпеки 3" представлений у таблиці Д. 8 у Додатках.

Вихованці, які змагаються у категорії соло та дуети мають продемонструвати у змагальній програмі, що триває – 0.55 хв. - 1.10 хв. і виконується в темпі 47-49 тактів за хвилину, логічне з’єднання танцювальних фігур, стрибків, поворотів та акробатичних елементів.

Для сольних виступів та дуетів схема програми має відображати переміщення соліста або спортивної пари майданчиком у різних напрямках (максимально використовуючи простір майданчика).

Також елементи програми вище зазначених категорій мають бути представлені у трьох рівнях: а) у повний зріст; б) на підлозі; в) без контакту з підлогою (виконуючи елементи у повітрі).

У дисципліні формейшн необхідно продемонструвати не тільки синхронне виконання складних танцювальних фігур, а й виконання перебудувань в геометричні фігури (форми) такі як діагональ, хрест, коло, трикутник та інші. Вони мають показати стійке знання основних ліній танцю,

оволодіти навичками синхронного виконання перебудувань на основному ході акробатичного рок-н-ролу. Перелік дозволених для виконання акробатичних елементів "Рівень безпеки 4", "Рівень безпеки 3" представлений у таблиці Д. 8 у Додатках.

Для групових виступів у команді формейшн дівчата відбираються від 5 до 12 осіб. Команда формейшн пари формується з 4-6 спортивних пар (партнер+партнерка).

Вихованці, що змагаються у командних виступах, виконують змагальну програму тривалістю: від 2,15 хв до 2,30 хв. Темп музичного супроводу 48-52 такти за хвилину.

Інструкторська та суддівська практика. На етапі базової підготовки передбачена цілеспрямована підготовка з інструкторської та суддівської практики, починаючи з 2 року навчання. У рамках цього надається базова інформація щодо побудови процесу багаторічної підготовки та його структурних утворень. Головна інформація стосується побудови навчально-тренувального заняття (його завдань та структури). Вихованець навчається планувати частини занять, складати підготовчу частину з логічною послідовністю надання навчального матеріалу. Навчається складати комплекси для фізичної підготовки етапу початкової підготовки, подавати вербальні команди зі знанням базової термінології акробатичного рок-н-ролу. Вихованець бере участь у прийомі контрольних нормативів груп початкової підготовки у якості помічника. На цьому етапі надається базова інформація щодо правил змагань.

Програмний матеріал 1-й рік навчання

3.3.1. Програмний матеріал з теоретичної підготовки

Фізична культура і спорт в Україні. Фізична культура в системі освіти. Колектив фізичної культури як ланка фізкультурного руху. Його завдання, організація та зміст роботи. Класифікація видів спорту.

Стан та перспективи розвитку акробатичного рок-н-ролу в Україні. Розвиток акробатичного рок-н-ролу в світі; його походження; види програм. Аналіз участі провідних спортсменів України в першостях Європи, світу. Розвиток виду спорту в окремих регіонах. Сучасний акробатичний рок-н-рол та шляхи його подальшого розвитку.

Гігієна, загартування. Поняття щодо гігієни праці, відпочинку та занять спортом. Особиста гігієна, гігієна одягу та взуття. Гігієна житла, місць навчання і занять спортом. Важливість загартування організму.

Режим і харчування. Основні вимоги щодо режиму та харчування.

Фізіологічні основи спортивного тренування. Стислі відомості щодо фізіологічних основ спортивного тренування.

Лікарський контроль, самоконтроль та перша допомога. Лікарський контроль та самоконтроль під час занять. Значення та зміст самоконтролю. Об’єктивні дані самоконтролю: зріст, маса тіла, динамометрія, спірометрія, артеріальний тиск. Суб’єктивні дані: самопочуття, сон, працездатність, настрій.

Планування спортивного тренування. Стислі відомості щодо видів планування та ролі планування в ході підготовки спортсменів.

Загальна та спеціальна фізична підготовка. Поняття загальної та спеціальної підготовки, їх взаємозв’язок. Всебічна фізична підготовка – важливий чинник зміцнення здоров’я, підвищення функціональних можливостей та розвитку рухових якостей.

Психологічна підготовка. Зміст психологічної підготовки, її значення, види. Характеристика видів передстартових станів: бойової готовності, передстартової лихоманки, передстартової апатії.

Термінологія вправ акробатичного рок-н-ролу. Особливі риси термінології в акробатичному рок-н-ролі. Принципи побудови та правила термінології в акробатичному рок-н-ролі.

Правила змагань в акробатичному рок-н-ролі. Положення про змагання різного рівня. Правила змагань, їх підготовка та основні вимоги щодо їх проведення.

3.3.2. Програмний матеріал з практичної підготовки

Загальна фізична підготовка.

Стройові вправи. Повторення та відпрацювання вивчених стройових вправ та прийомів. Рух в обхід, діагоналлю, колом, протихід праворуч, ліворуч. Ходьба, біг та його різновиди.

Загально розвиваючи вправи (ЗРВ). Вправи для м'язів рук і тулуба: рухи руками у різних напрямках з різною швидкістю та ступенем м'язових зусиль; махи та колові рухи руками; повороти та нахили тулуба вперед, назад, в сторону з різних вихідних положень.

Вправи для м'язів ніг: із стійки ноги нарізно, разом – напівприсіди, присідання, випади вперед, назад, в сторону; махи ногами вперед, назад, в сторони.

Лазіння канатом на швидкість.

Вправи на гімнастичних приладах (перекладина, бруси, гімнастичні лави, колода, кінь).

Вправи для розвитку рівноваги – ходьба гімнастичною лавою, гімнастичною колодою.

Вправи для розвитку фізичних якостей: сили, спритності, витривалості, координаційних здібностей та гнучкості.

Стрибки у глибину. Стрибки з високої опори (до 130 см) на точність приземлення.

Легкоатлетичні вправи. Біг на короткі (30 і 60 м) дистанції; крос (до 3 км – юнаки, до 1,5 км – дівчата); стрибки у довжину та висоту.

Плавання. Плавання без урахування часу на 25 м. Вивчення техніки одного з видів спортивних способів плавання. Захід у воду з тумби.

Лижна підготовка. Ходьба на лижах рівнинною та пересічною місцевістю. Вивчення техніки підйомів та спусків. Вивчення техніки лижних ходів, катання на лижах з невеликих схилів, підйоми на них. Заняття лижним спортом замінюються туристичними походами або велоспортом.

Спортивні та рухливі ігри. Волейбол, баскетбол, футбол та інше.

Естафети з елементами акробатики, гімнастики та подоланням перешкод.

Спеціальна фізична підготовка.

Спеціально – рухова підготовка. Вправи для розвитку орієнтації у просторі та часі. Вправи для розвитку статичної та динамічної рівноваги.

Батутна підготовка. Стрибки з переходом на коліна та на спину з послідовним вставанням на ноги та продовженням стрибків без втрати темпу; стрибки на живіт з послідовним обертанням на 180° і 360° за горизонтальною та вертикальною вісями.

Стрибки на підкидних приладах (автомобільні надувні камери, трампліни, мінітрампи): стрибки з прогином, згинаючи ноги, з обертанням на 90° і 180°.

Технічна підготовка.

Вдосконалюється основний хід. Основний хід в парі з роботою вільної руки (виконуються різні комбінації рухів вільною рукою).

Повторення базових змін. Виконання базових змін зі зміною ракурсу.

Виконання специфічних танцювальних фігур акробатичного рок-н-ролу та фігур різних стилів хореографії.

Повторення елементів змагальної програми та розучування нових.

Повторення простих та розучування ускладнених змін з додатковим обертанням одного або обох партнерів на 180º, 360º.

Повторення та розучування танцювальних доріжок (з’єднання різних варіантів рухів та елементів акробатичного рок-н-ролу). Виконання доріжок, як в одному напрямку обома партнерами, так і на зустріч один одному.

Повторення та розучування різних обертальних рухів, сольно і в парі.

Розучування та виконання обертальних рухів без контакту з підлогою, сольно, синхронно з партнером/партнеркою.

Для командних виступів відпрацювання танцювальних рухів, основного ходу акробатичного рок-н-ролу синхронно з іншими спортсменами. Синхронні переміщення майданчиком. Командна взаємодія.

Складання індивідуальних та групових програм.

Виконання змагальної програми за частинами та у цілому.

Акробатична підготовка.

Повторення раніше вивчених елементів та рівноваг.

Вивчення нових елементів. Вивчення курбету (стрибок з рук на ноги). Виконання серії стрибків з ніг на руки та з рук на ноги. Акробатичні стрибки на доріжці (юнаки та дівчата): з вальсету переворот вперед на одну, на дві; махове сальто, махове сальто з поворотом; рондат; фляк; рондат – фляк.

Напівакробатика парна. Відпрацювання заходів на акробатичні елементи в парі. "Ласо". "По-ласо". "Тоте-фрау", "Тоте-мен". Проходи та проїзди під ногами. Сід на коліна. Стрибок ноги нарізно з підтримкою партнера.

З'єднання напівакробатичних та акробатичних елементів.

Для групових виступів розучування та виконання парних акробатичних елементів синхронно з іншими спортсменами.

Хореографічна підготовка.

Протягом навчання на етапі базової підготовки передбачається поступове ускладнення вправ біля опори, у партері та на середині. Відпрацювання "апломбу".

Вправи біля опори. Основні положення ніг (основна стійка, I–VI позиції). Використання напівприсідів ("демі пліє") та присідів ("пліє") в I, II, IV позиціях (обличчям і боком до опори) з усіх позицій ніг з різними положеннями і рухами руками, з "релєве", "пор де браз" з елементами вільної пластики, у поєднанні з поворотами. З I позиції: "батман тандю", "батман тандю жете". З I позиції - виставити ногу (ковзаючи підлогою) вперед на

носок, потім підняти, зігнути під прямим кутом і, опускаючи на носок, приставити до опорної; те ж саме, піднімаючись на носок опорної ноги. Випади в сторону, назад (руки вперед, вгору, в сторони, нога ковзає підлогою).

З положення нога на опорі на рівні поясу – нахилитись вперед чи в сторону (в нахилі вперед торкнутись грудною кліткою стегна). Стоячи обличчям до опори, нахили назад (ноги нарізно, разом, на носках). Стоячи боком до опори та тримаючись руками за планку (на рівні голови), відтягнутися в сторону; те ж саме, але стоячи спиною до опори та з прогином вперед (ноги разом на півпальцях). З I позиції – пасе – зігнути ногу, плавним рухом, коліно відвести в сторону і, торкаючись носком колінного суглобу опорної ноги, опустити, ковзаючи опорною. З II позиції – підняти ногу вперед, в сторону, назад (виконується повільно); те ж саме махом.

У партері. З упору сидячи позаду – зігнути ноги (носки торкаються підлоги), за чергою розігнути їх вперед, зігнути і, ковзаючи підлогою, випрямити; піднімати прямі ноги чергою та разом. Нахили тулуба вперед до торкання руками підлоги і до горизонтального положення (прогнувшись). Нахили в сторону з різним положенням рук. Повороти тулуба вправо, вліво. З положення сидячі на підлозі – нахилитись вперед і грудьми торкнутись стегон (ноги нарізно і разом). З упору сидячи – зігнути ноги, обхопити їх руками; те ж саме з положення лежачи на спині. З положення лежачи на животі – прогнутися, спираючись руками; те ж саме, піднімаючи руки та ноги; те ж саме, згинаючи ноги до голови. Лежачи на спині, напружити та розслабити всі м'язи. Стати на коліна, руки по сторонах – м'яко сісти на п'ятки (руки, голову, плечі опустити й розслабити).

На середині. "Демі пліє" та "гранд пліє" з усіх позицій з різним положенням рук. "Батман тендю", "батман тендю жете" з деміпліє та перенесенням ваги тіла з ноги на ногу. "Гранд батмани" у різні боки.

З VI позиції – пружні рухи ногами у напівприсід і присід; те ж саме, але з рухом руками вперед чи в сторони; те саме з поворотами на 90 – 180°.

Стоячи на носках, спружинивши, встати на носок однієї, другу підняти вперед чи назад.

"Хвиля" вперед з напівприсіду округливши спину на всій ступні та на півпальцях.

Рівноваги на повній стопі на пів пальцях у вертикальному та горизонтальному положеннях тулуба та зі зміною положення тулуба.

Повороти на 360º, 540º, 720º. Виконання серії поворотів.

Стрибки: з різних вихідних положень, поштовхом однієї або двох ніг; в угрупованні ноги нарізно, стрибок ноги нарізно з переходом у інший елемент у партері, стрибки з поворотом, перекидний тощо.

Повторення музичної грамоти. Музичні ігри.

Вивчення танцювальних рухів сучасної, народної та класичної хореографії. З'єднання танцювальних рухів.

Переведення на наступний рік навчання. На другий рік навчання етапу базової підготовки переводяться вихованці, які не мають протипоказань з станом здоров'я для занять спортом та склали контрольні випробування з ЗФП та СФП (таблиця Д. 6 у Додатках), набрали не менше 36 балів за виконання тестових вправ та виконали норматив 2/1-го юнацького розряду.

Програмний матеріал 2-й рік навчання

3.3.3. Програмний матеріал з теоретичної підготовки

Фізична культура і спорт в Україні. Класифікація засобів фізичного виховання. Заняття з фізичного виховання в дитячих дошкільних закладах та молодших класах школи. Єдина спортивна класифікація, її значення для розвитку спорту в Україні. Розрядні нормативи та вимоги.

Стан та перспективи розвитку акробатичного рок-н-ролу в Україні. Успіхи українських спортсменів на міжнародних змаганнях. Аналіз участі провідних спортсменів України в першостях Європи, світу. Розвиток

виду спорту в окремих регіонах. Сучасний акробатичний рок-н-рол та шляхи його подальшого розвитку.

Будова та функції організму людини, вплив фізичних вправ. Кровоносна система. Функція серця, поняття "спортивне серце". Вплив навантажень різної інтенсивності на кровоносну систему. Дихання та газообмін.

Гігієна, загартування. Режим і харчування. Особиста гігієна спортсменів, які займаються акробатичним рок-н-ролом. Гігієна місць занять акробатичним рок-н-ролом. Поняття режиму, його значення у життєдіяльності людини. Рекомендації щодо режиму учнів, що навчаються в групах акробатичного рок-н-ролу. Поняття енергетичної цінності /калорійності/ їжі, її засвоєння. Харчування, його значення у збереженні та зміцненні здоров’я.

Лікарський контроль, самоконтроль та перша допомога. Щоденник самоконтролю. Поняття щодо травм. Стисла характеристика травм. Причини виникнення травм та їх попередження. Надання першої долікарської допомоги.

Планування спортивного тренування. Періодизація спортивного тренування. Значення і роль планування в навчально-тренувальному процесі. Види планування, його зміст, залежність від різних факторів (календар спортивно-масових заходів, стан підготовленості та можливості спортсмена, умови для тренування).

Загальна та спеціальна фізична підготовка. Роль і значення загальної та спеціальної фізичної підготовки у підвищенні спортивної майстерності спортсменів з акробатичного рок-н-ролу. Контрольні вправи із загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Загальні методики навчання та тренування. Поняття навчання, тренування. Дидактичні принципи навчання, доступність і послідовність процесу навчання. Етапи навчання (ознайомлення з вправами, вивчення та їх удосконалення).

Психологічна підготовка. Методика формування стану бойової готовності. Методика подолання несприятливих станів.

Термінологія вправ акробатичного рок-н-ролу. Вивчення основних термінів. Вимоги до показу та виконання вправ.

Акробатичні вправи. Загальна характеристика акробатичних вправ.

Правила змагань в акробатичному рок-н-ролі. Правила змагань міжнародної федерації акробатичного рок-н-ролу. Положення про змагання федерації акробатичного рок-н-ролу України, їх підготовка та основні вимоги щодо їх проведення. Основні вимоги для учасників змагань в акробатичному рок-н-ролі.

3.3.4. Програмний матеріал з практичної підготовки

Загальна фізична підготовка.

Стройові вправи. Повторення та удосконалення вивчених вправ. Ходьба різними точками майданчика, "змійка", "спіраль". Ходьба та стрибки з різними положеннями та рухами рук.

Загально розвиваючі вправи:

а) без предметів та з предметами: вправи для м'язів рук і тулуба з гімнастичною палицею, гантелями; скакалкою.

б) для м'язів ніг – напівприсіди та присідання, махи ногою вперед, назад, по сторонах; колові рухи стоячи, сидячи, лежачи;

в) для м'язів всього тіла: рухи руками, тулубом, нахили тулуба вперед, назад, у сторони, з різних вихідних положень; рухи ногами, які виконуються одночасно; вправи для розвитку м’язів тулуба.

У висі на перекладині – підтягування.

Вправи на брусах. Згинання та розгинання рук в упорі, кут в упорі; різноманітні види зіскоків.

Вправи для розвитку фізичних якостей: сили, спритності, витривалості, координаційних здібностей та гнучкості.

Легкоатлетичні вправи. Біг на короткі (30 і 60 м) дистанції; крос (до 3 км – юнаки, до 1,5 км – дівчата). Стрибки у довжину та висоту з місця та розбігу.

Плавання: без урахування часу на дистанцію 25 м і 50 м.

Лижна підготовка. Ходьба на лижах рівниною та пересічною місцевістю. Вивчення техніки підйомів та спусків. Вивчення техніки лижних ходів, катання на лижах з невеликих схилів, підйоми на них. Заняття лижним спортом замінюються туристичними походами або велоспортом.

Спортивні та рухливі ігри. Ігри типу естафет: з лазінням, стрибками, акробатичними вправами. Волейбол, футбол, баскетбол.

Спеціальна фізична підготовка.

Вправи для розвитку вестибулярного апарату: повороти на півпальцях на 360º/ 540°/720º; стрибки з поворотами на 180° 5 – 6 разів у темпі у правий та лівий бік.

Батутна підготовка. Стрибки на батуті з обертанням на 360 і 540° у вертикальній вісі. Сальто вперед, назад (зі страховкою та без).

Стрибки на підкидних приладах (автомобільні надувні камери, трампліни, мінітрампи): стрибки з прогином, згинаючи ноги, з обертанням на 180° за вертикальною віссю, сальто вперед.

Стрибки у глибину. Стрибки з високої опори (до 130 см) на точність приземлення.

Технічна підготовка.

Виконання базових танцювальних змін та їх модифікацій.

Виконання рок-н-рольних танцювальних фігур та фігур інших стилів хореографії.

Повторення елементів змагальної програми та розучування нових.

Вдосконалення техніки виконання основного ходу акробатичного рок-н-ролу.

Повторення простих та складних змін.

Повторення вивчених танцювальних доріжок та розучування нових. Виконання доріжок в одному напрямку обома партнерами та на зустріч один одному.

Повторення вивчених та розучування нових обертальних рухів сольно та в парі.

Повторення обертальних рухів без контакту з підлогою сольно та синхронно з партнером/кою на 360º. Розучування обертальних рухів без контакту з підлогою на 540º, 720º.

Для командних виступів відпрацювання танцювальних рухів та основного ходу акробатичного рок-н-ролу синхронно з іншими партнерами у команді. Синхронні переміщення майданчиком. Командна взаємодія.

Складання індивідуальних та групових програм.

Виконання змагальної композиції за частинами та у цілому.

Акробатична підготовка.

Повторення пройденого матеріалу (стійки, стрибки, рівноваги). Акробатичні стрибки на доріжці (юнаки та дівчата): махове сальто, махове сальто з поворотом; рондат; фляк; рондат – фляк. Вивчення: сальто вперед з розбігу, сальто назад з місця (зі страховкою), серії фляків з місця.

Напівакробатика (парна). Повторення пройденого матеріалу. Сід кутом на руки. Сід на стегна. "Колодязь". "Вертушка" на підлозі. Напівуіклер.

Для групових виступів вивчення парних акробатичних елементів синхронно з іншими спортсменами.

Хореографічна підготовка.

Повторення та вдосконалення пройденого матеріалу біля опори, у партері та на середині. Вивчення сполучень з елементів хореографічної підготовки. Відпрацювання "апломбу".

Біля опори. Напівприсіди, присіди в I, II, III, IV, V позиціях, стоячи обличчям і боком до опори.

З вихідного положення нога в сторону на носок, згинаючи її, притиснути до опорної (до гомілковостопного суглобу) і випрямити вперед, в

сторону, назад; те ж саме, піднімаючись на носок опорної ноги. З I, II, V позиції – ковзаючи підлогою, виставити ногу вперед, в сторону, назад на носок, присідаючи на другій; з тих самих позицій – ковзаючи колом, відвести ногу назад і вперед.

З I, V позиції – зігнути ногу в сторону (носок торкається коліна іншої ноги), випрямити в сторону і перевести вперед чи назад. Випади вперед, в сторону, назад з різними рухами руками. Присідання ("пліє") на одній, друга спереду пряма. Стоячи обличчям (боком) до опори, нога на опорі на рівні поясу – нахили до ноги (торкаючись грудною кліткою стегна) і в сторону; випрямляючись – стати на півпальці опорної чи підняти ногу над опорою (утримувати).

З I, V позиції – махи ногами ("батмани") вперед, в сторону, назад, піднімаючись на півпальці опорної ноги з подальшим напівприсідом. Стоячи на правій нозі, ліва зігнута і притиснута до гомілковостопного або колінного суглобу правої – пружні рухи носком правої; те ж саме, випрямляючи ліву ногу вперед, в сторону, назад (те ж саме з іншої ноги). Нахили тулуба вперед, в сторони, назад, збільшуючи амплітуду рухів; колові рухи тулубом.

Стоячи обличчям до опори, нога позаду на носок – нахили назад (рука вперед, в сторону, вгору). Стоячи спиною до опори, нахиляючись назад, торкнутися рейки; те ж саме, стоячи на правій (лівій), ліва (права) спереду на носок; те ж саме ноги разом.

У партері. У положенні сидячі нахили вперед, в сторону. Лежачи на спині – піднімаючи тулуб і ноги, обхопити їх руками, притиснути до грудей (групування). Лежачи на животі – зробити прогин, піднімаючи одну руку та одну ногу однойменні та різнойменні рухи ногами та руками. У положенні напівшпагату: нахили назад, носком торкнутись голови (згинаючи ногу) і теж у шпагаті.

На середині. Вдосконалення рівноваг, стрибків, поворотів, хвиль.

Повторення та вдосконалення рухів різних стилів хореографії (класичної, народної, сучасної). Робота над вмінням відчувати музику та відтворювати її у рухах. Відпрацювання елементів вільної пластики.

Переведення на наступний рік навчання. На третій рік навчання етапу базової підготовки переводяться вихованці, які не мають протипоказань стані здоров'я для занять спортом, склали контрольні випробування з ЗФП та СФП (таблиця Д.6 у Додатках), набрали не менше 36 балів за виконання тестових вправ та виконали норматив 1юн./3-го розряду.

Програмний матеріал 3-й рік навчання

3.3.5. Програмний матеріал з теоретичної підготовки

Фізична культура і спорт в Україні. Масова фізична культура. Міжнародні зв'язки спортсменів України, участь в міжнародних змаганнях, Олімпійських іграх, світових та європейських чемпіонатах.

Стан та перспективи розвитку акробатичного рок-н-ролу в Україні. Сучасний акробатичний рок-н-рол та шляхи його подальшого розвитку. Успіхи українських спортсменів з акробатичного рок-н-ролу. Аналіз участі провідних спортсменів України в кубках Європи, світу. Розвиток виду спорту в окремих регіонах.

Стислі відомості щодо будови та функції організму людини. Нервова система – центральна і периферійна. Елементи її побудови та головні функції. Провідна роль центральної нервової системи в діяльності організму.

Гігієна, загартування. Режим і харчування. Загальний режим дня. Особиста гігієна спортсменів, які займаються акробатичним рок-н-ролом. Гігієна місць проживання. Поняття обміну речовин, енерговитрати під час фізичного навантаження. Рекомендації щодо харчування вихованців.

Лікарський контроль, самоконтроль та перша допомога. Щоденник самоконтролю. Поняття щодо травм. Стисла характеристика травм. Причини

виникнення травм та їх попередження. Надання першої долікарської допомоги.

Планування спортивного тренування. Особливості тренування на різних етапах підготовки. Поняття спортивної форми та етапи її становлення. Розподіл річного циклу підготовки на періоди, етапи, макро -, мезо -, і мікроцикли.

Загальна та спеціальна фізична підготовка. Характеристика методів і засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки. Застосування засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки у тренувальному процесі з акробатичного рок-н-ролу.

Загальні методики навчання та тренування. Поняття щодо навчання та тренування, як єдиного педагогічного процесу. Основні завдання навчання та тренування. Форми організації осіб під час навчання та тренування.

Психологічна підготовка спортсменів. Психорегулююче тренування. Психологічна підготовка у тренувальному процесі.

Термінологія вправ акробатичного рок-н-ролу. Основні вимоги до специфічних термінів в акробатичному рок-н-ролі. Вимоги до показу та виконання вправ.

Правила змагань в акробатичному рок-н-ролі. Правила складання змагальних програм у акробатичному рок-н-ролі. Класифікація помилок.

3.3.6. Програмний матеріал з практичної підготовки

Загальна фізична підготовка.

Стройові вправи. Повторення та удосконалення вивчених вправ.

Вправи для м'язів рук і плечового поясу, тулубу і ніг з гімнастичними палицями, амортизаторами, скакалками, вправи із застосуванням гімнастичних приладів.

Легкоатлетичні вправи. Біг на короткі (30 і 60 м) дистанції; крос (до 4 км – юнаки, до 2 км – дівчата). Стрибки у довжину та висоту з місця та з розбігу.

Плавання. Повторення та удосконалення навчального матеріалу з програми 2-го року навчання.

Лижна підготовка. Ходьба на лижах рівнинною та пересічною місцевістю. Вивчення техніки підйомів та спусків. Вивчення техніки лижних ходів, катання на лижах з невеликих схилів, підйоми на них. Заняття лижним спортом замінюються туристичними походами або велоспортом.

Спортивні та рухливі ігри. Повторення та удосконалення навчального матеріалу з програми 2-го року навчання.

Спеціальна фізична підготовка.

Подальше відпрацювання та удосконалення навчального матеріалу з програми 2-го року навчання з підвищенням вимог до техніки і якості виконання.

Планування вправ з урахуванням спеціалізації спортсменів в різних дисциплінах акробатичного рок-н-ролу: соло; у парних дисциплінах хлопці та дівчата, або дівчата; формейшн хлопці та дівчата, або дівчата.

Батутна підготовка. Стрибки на батуті з поворотом на 540°/720º за вертикальною віссю та з положення на спині чи животі за горизонтальною. Сальто вперед в угрупованні, сальто вперед кутом, сальто назад в угрупованні, сальто назад кутом.

Стрибки на підкидних приладах (автомобільні надувні камери, трампліни, мінітрампи): стрибки з прогином, згинаючи ноги, з поворотом на 180°/360° і 720º, сальто вперед/назад (в угрупованні, зігнувшись, з прогином (зі страховкою).

Стрибки у глибину (для дівчат). Стрибки з високої опори (до 130 см).

Технічна підготовка.

Вдосконалення виконання комбінацій вивчених поворотів будь-якої категорії складності; виконання базових танцювальних змін та їх модифікацій; виконання рок-н-рольних танцювальних фігур та фігур різних стилів хореографії; техніка виконання основного ходу акробатичного рок-н-ролу.

Повторення елементів змагальної програми та розучування нових. Повторення вивчених та розучування нових обертальних рухів без контакту з підлогою сольно і синхронно з партнером/кою, групою на 360º/720º.

Для командних виступів відпрацювання: основного ходу та танцювальних фігур акробатичного рок-н-ролу синхронно з іншими партнерами у команді; синхронних переміщень майданчиком. Розучування більш складних фігур. Вдосконалення командної взаємодії.

Проводиться робота зі складання індивідуальних програм в парі та для групових виступів.

Змагальні програми виконуються частинами та у цілому.

Акробатична підготовка.

Повторення пройденого матеріалу. Індивідуальна акробатична підготовка. Акробатичні стрибки на доріжці (юнаки та дівчата): махове сальто, махове сальто з поворотом, сальто боком (арабське); рондат – фляк; рондат – фляк - сальто. Сальто вперед з розбігу, сальто назад з місця, серії фляків з місця.

Напівакробатика (парна). Повторення та вдосконалення напівакробатичних елементів. Свічка в угрупованні "Бомбочка". Стрибок через руку. "Тарілка". "Гойдалка".

Для групових виступів вивчення парних напівакробатичних елементів синхронно з іншими спортсменами.

Хореографічна підготовка. Повторення та вдосконалення пройденого навчального матеріалу біля опори, у партері та на середині з підвищенням вимог до якості виконання рухів. Відпрацювання "апломбу". Відпрацювання обертальних рухів різної складності, стрибків, рівноваг.

Застосовуються поєднання вивчених рухів у комбінації та етюди. Поєднуються хореографічні рухи зі стрибками, поворотами та елементами акробатики. Ведеться робота над артистизмом та виразністю рухів, над індивідуальним стилем виконання комбінацій.

Застосовуються виконання "релєве" по I, II, VI позиціях. "Демі пліє", "гранд пліє" у поєднанні з "релєве", "батманами" та поворотами; "батман тендю", "батман фрапе", з поворотами, "батман тендю жете" з балансе і поворотами. "Ронд де жамп парте" і "ронд де жамп енлер" у поєднанні з поворотами. "Пор де браз" з переходом у партер і шпагатами тощо.

Розучуються рухи різних стилів сучасної та народної хореографії, рухи народно-сценічного, історико-побутового та бального танцю. Відпрацьовується ізольована робота м’язів різних частин тіла. Вдосконалюється пластичність рухів, виразність та емоційність. Широко застосовується поєднання рухів хореографії з елементами техніки акробатичного рок-н-ролу.

Переведення на наступний рік навчання. На рік навчання більше трьох років етапу базової підготовки переводяться вихованці, які не мають протипоказань за станом здоров’я для занять спортом, склали контрольні випробування з ЗФП та СФП (таблиця Д.6 у Додатках), набрали не менше 36 балів за виконання тестових вправ та виконали норматив 2-го/1-го розряду.

Програмний матеріал більше трьох років навчання

3.3.7. Програмний матеріал з теоретичної підготовки

Фізична культура і спорт в Україні. Важливість занять фізкультурою, відбір для подальших занять різними видами спорту. Погляд вчителя фізичної культури на підготовленість та здібності майбутніх юних спортсменів. Перші кроки у спорті.

Стан та перспективи розвитку акробатичного рок-н-ролу в Україні. Шляхи подальшого розвитку акробатичного рок-н-ролу в Україні. Розвиток виду спорту на Слобожанщині.

Стислі відомості щодо будови та функції організму людини. Серцево-судинна система. Побудова та головні функції. Провідна роль в діяльності організму.

Гігієна, загартування. Режим і харчування. Поняття калорійності і засвоєння їжі. Значення і роль білків, вуглеводів, жирів, мінеральних речовин і вітамінів. Харчові норми для спортсменів з акробатичного рок-н-ролу залежно від їх віку, обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень і змагань. Шкідливість паління та вживання алкоголю.

Лікарський контроль, самоконтроль, перша допомога. Поняття спортивної форми, втоми та перенапруження. Заходи попередження перевтоми. Причини травматизму. Заходи попередження травм. Необхідність правильної організації занять Виховання високої свідомості та дисципліни спортсменів.

Планування спортивного тренування. Стислі відомості щодо обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень на загально-підготовчому і спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду тренування. Особливості тренування у змагальному періоді.

Загальна і спеціальна фізична підготовка. Облік, засоби, методи оцінки стану і розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовленості спортсменів в акробатичному рок-н-ролі.

Загальні основи методики навчання та тренування. Реалізація основних принципів навчання та тренування у підготовці юних спортсменів. Методи навчання та тренування.

Психологічна підготовка. Значення загальної психологічної підготовки.

Правила змагань з акробатичного рок-н-ролу. Підготовка місць для проведення змагань.

3.3.8. Програмний матеріал з практичної підготовки

Загальна фізична підготовка.

Стройові вправи. Перешикування з однієї шеренги в три шеренги; перешикування "уступом". Перешикування з колони по одному в колону по

три і більше під час руху. Розмикання дугами. Різні способи та види ходьби та бігу.

Загально розвиваючі вправи (ЗРВ). Вправи для м'язів рук і плечового поясу: згинання і розгинання рук, колові рухи руками; те ж саме з набивним м'ячем. Викрути з гімнастичною палицею або короткою скакалкою. Вправи для м'язів тулубу: з положення лежачи стегнами на гімнастичній лаві (гімнастичному коні) обличчям вгору або вниз (ноги утримує партнер) – згинання і розгинання тулуба; присідання з вантажем; шпагати. Вправи для м'язів всього тіла: з упору присівши – перемах зігнувши ноги або ноги нарізно в упор ззаду; з упору лежачи – перемах зігнувши ноги або ноги нарізно в упор ззаду; із вису на перекладині – підтягування. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, ноги на лаві.

Легкоатлетичні вправи. Біг на короткі (40 і 60 м) дистанції; крос (до 4 км – юнаки, до 3 км – дівчата). Стрибки у довжину та висоту з місця та з розбігу.

Плавання. Плавання 25 м, 50 м, 100 м без урахування часу.

Лижна підготовка. Ходьба на лижах рівнинною та пересіченою місцевістю. Вивчення техніки підйомів та спусків. Вивчення техніки лижних ходів, катання на лижах з невеликих схилів, підйоми на них. Заняття лижним спортом замінюються туристичними походами або велоспортом.

Спортивні ігри. Баскетбол, футбол, волейбол за спрощеними правилами. Рухливі ігри.

Спеціальна фізична підготовка.

Виконання різних підготовчих вправ, які сприяють швидкому засвоєнню нових елементів з урахуванням спеціалізації спортсменів у акробатичному рок-н-ролі. Включаються вправи для вдосконалення координаційних здібностей, балансові вправи, вправи швидкісно-силової спрямованості, вправи для розвитку гнучкості та спеціальної витривалості.

Батутна підготовка. Стрибки на батуті з поворотом на 360º,540° і 720º у вертикальній та горизонтальній площинах. Сальто вперед, назад. Сальто вперед, назад з обертанням за вертикальною віссю на 180º/360º.

Стрибки на підкидних приладах (автомобільні надувні камери, трампліни, мінітрампи): стрибки з поворотом на 180°, 360° і 720º, сальто вперед/назад (в угрупованні, зігнувшись, з прогибом), подвійне сальто вперед/назад.

Виконуються акробатичні вправи з батута у поролонову яму.

Стрибки у глибину (для дівчат). Стрибки з високої опори (до 130 см).

Технічна підготовка.

Повторення: комбінацій поворотів будь-якої категорії складності; базових танцювальних змін та їх модифікацій; рок-н-рольних танцювальних фігур та рухів різних стилів хореографії; обертальних рухів в контакті та без контакту з підлогою, сольно та в парі. Вдосконалюється техніка виконання основного ходу акробатичного рок-н-ролу.

Повторення елементів змагальної програми та розучування нових.

Для командних виступів проводиться: відпрацювання переміщень майданчиком та перебудувань з однієї фігури (форми) у іншу синхронно з іншими партнерами за командою; розучування більш складних танцювальних фігур; з’єднання танцювальних фігур з акробатичними елементами; командна взаємодія.

Складання індивідуальних програм для спортивної пари, складання програм для групових виступів.

Змагальні програми виконуються частинами та у цілому.

Акробатична підготовка.

Повторення пройденого матеріалу. Індивідуальна акробатична підготовка. Акробатичні стрибки на гімнастичному килимі (юнаки та дівчата): махове сальто, махове сальто з поворотом, сальто боком (арабське); сальто твіст; рондат – фляк; рондат – фляк – сальто; рондат – твіст; сальто вперед зігнувшись з розбігу, сальто назад з місця, серії фляків з місця.

Акробатика (парна). Повторення та вдосконалення напівакробатичних елементів. Вивчення акробатичних елементів. Перекид через плече. Перекид через руку. "Мюнхен". "Дитяче сальто". "Штурвал". "Горизонт". "Свічка". Схід з плечей.

Для групових виступів розучування та виконання парних напівакробатичних та акробатичних елементів синхронно з іншими спортсменами.

Хореографічна підготовка. Повторення та вдосконалення пройденого навчального матеріалу з підвищенням вимог до якості виконання вправ біля опори у партері та на середині.

У роботі приділяється увага відпрацюванню техніки стрибків. Виконуються з'єднання різних стрибків, стрибки з напівприсіду та присіду, стрибки з обертанням на 360º, стрибки у шпагат. Стрибки поєднуються з рухами різних стилів хореографії та поворотами.

Продовжується робота над вдосконаленням техніки виконання обертальних рухів та вивчення нових.

Вдосконалюються вивчені та розучуються нові рухи народної та сучасної хореографії. Вдосконалюється індивідуальний стиль виконання танцювальних рухів. Вивчаються базові основи акторської майстерності.

Переведення на наступний етап навчання. На перший рік навчання етапу спеціалізованої підготовки переводяться вихованці, які не мають протипоказань за станом здоров’я для занять спортом та склали контрольні випробування з ЗФП та СФП (таблиця Д. 6 у Додатках), набрали не менше 36 балів за виконання тестових вправ та виконали норматив 1-го розряду, КМС.

3.4. Організація навчально-тренувального процесу на етапі спеціалізованої підготовки у виді спорту акробатичний рок-н-рол

Планування навчально–тренувального процесу здійснюється відповідно до навчального плану та річного графіку розподілу навчальних

годин. Спортивне тренування на етапі спеціалізованої підготовки має інтегральний характер і спрямовано на реалізацію в змаганнях різних компонентів спортивної майстерності - технічного, фізичного, тактичного та психологічного. Для найбільш обдарованих вихованців побудова тренувального процесу може мати багатоциклову структуру з подовженими змагальними періодами.

Тривалість етапів і співвідношення засобів підготовки плануються індивідуально, виходячи з підготовленості. Для вихованців, які мають більш високий рівень фізичної підготовленості у підготовчому періоді, можна скоротити тривалість загально-підготовчого етапу і збільшити обсяг засобів та тривалість спеціальної фізичної та технічної підготовки у спеціально-підготовчому етапі. Для інших необхідно у рамках підготовчого періоду зробити більш тривалим загально-підготовчий етап для підвищення рівня фізичної підготовленості.

В якості основних засобів виступають змагальні вправи акробатичного рок-н-ролу, що виконуються в умовах змагань різного рівня (у тому числі і вищого).

На цьому етапі підготовки приділяється увага цілеспрямованому розвитку швидкісно-силових та координаційних здібностей, загальної та спеціальної витривалості. Ведеться робота над вмінням проявляти емоції та взаємодіяти з публікою під час змагальних виступів, виробленням індивідуального стилю виконання змагальної програми.

Кількість засобів фізичної підготовки постійно збільшується у бік СФП протягом усього етапу, а в останньому році підготовки у відсотковому співвідношенні складає 30% ЗФП та 70% СФП.

У тренувальному процесі вихованців груп спеціалізованої підготовки максимальна кількість засобів відводиться на відпрацювання техніко-тактичних дій. Також значно підвищується кількість засобів хореографічної та акробатичної підготовки з переважанням засобів акробатики.

Наприкінці навчального року у травні вихованці беруть участь у здачі контрольних нормативів.

На етапі спеціалізованої підготовки кінцевим результатом є успішний виступ на офіційних всеукраїнських змаганнях та змаганнях міжнародного рівня, виконання вимог для отримання звання Майстра спорту України.

Відбір. Відбір та зарахування у групи спеціалізованої підготовки здійснюється за результатами контрольних нормативів з ЗФП та СФП. Також враховується виконання нормативних вимог 1-го спортивного розряду та КМС. В процесі проміжного відбору виявляються здібності до подальшого вдосконалення спортивних результатів та перенесення високих тренувальних навантажень.

Виховна робота. Велика увага приділяється вихованню морально-вольових якостей, патріотизму, колективізму, взаєморозуміння. Вихованню етичних та естетичних цінностей. Проводяться бесіди щодо важливих подій у спортивному житті акробатичного рок-н-ролу в Україні та за її межами. Обговорюються результати виступів національної збірної за кордоном та успіхи найсильніших спортсменів країни.

Психологічна підготовка Психологічна підготовка на етапі спеціалізованої підготовки спрямована на формування вміння налаштовуватись на майбутню діяльність, переборювати страх під час виконання акробатичних вправ, вміння терпіти втому, невдачі, проявляти волю, самостійно налаштовуватись перед виходом на змагальний майданчик. Велика увага приділяється навчанню вміння змагатися, усвідомленню високого ступеня відповідальності за своє здоров'я та здоров’я партнера/ки, формуванню цілеспрямованості та наполегливості, психічної сумісності у виступах з різними партнерами або у групі. У завдання психологічної підготовки входить вивчення прийомів аутогенного тренування, формування умінь переключати увагу з метою відпочинку та зосередження на виконанні складного елементу, комбінації. Проводиться робота з управління та корекції передстартових станів.

Тактична підготовка. Повторення та доповнення раніше вивченого матеріалу. Відбувається робота над включенням найбільш ефектних та оптимально складних елементів змагальної програми. Планується час для відпочинку, прийому їжі між відбірковими та фінальними турами змагань. Здійснюється пошив костюмів для індивідуальних та групових виступів, підбір взуття. Проводиться аналіз композицій суперників.

Для вихованців парних виступів розташування танцювальних елементів змагальної програми. Розташування поворотів, стрибків та акробатичних елементів змагальної програми. Презентація пари. Початок та завершення змагальної програми.

Для команд "формейшн" розташування фігур на майданчику. Варіанти переміщень та розташування на майданчику в ході виконання різних фігур. Презентація. Вхід на майданчик для виконання змагальної програми та вихід з майданчику. Відмінність композиційних елементів. Зміна рухів, різних за просторово-часовими та динамічними характеристиками. Розвиток сюжету програми.

Змагальна практика. Передбачається участь у показових виступах та спортивних змаганнях протягом навчального року згідно з календарем змагань. На цьому етапі в процесі змагальної діяльності перевіряється засвоєння дозволених акробатичних елементів у з’єднанні зі складними танцювальними фігурами та закріплення раніше вивченого матеріалу в умовах змагань.

В ході відбору до участі у змаганнях враховуються ті ж показники, що і на попередньому етапі підготовки, а також вміння технічно виконувати акробатичні елементи у парній взаємодії.

Для командних виступів враховуються тактичні навички, вміння виконувати танцювальні фігури та акробатичні елементи синхронно.

На етапі спеціалізованої підготовки вихованці мають продемонструвати стабільність виконання складних танцювальних елементів

і танцювальних фігур, а також з дозволених до виконання з урахуванням обмежень акробатичних елементів (таблиця Д. 8 у Додатках).

На цьому етапі відбувається змагальна практика у наступних категоріях: сольні виступи – "юніори"; парні виступи – "юніори", "дорослі"; дуети – "юніори", групові виступи – формейшн пари "юніори", "дорослі"; формейшн дівчата "юніори", "дорослі", формейшн міні дорослі.

Вимоги до складання змагальних програм, часу і темпу виконання різних видів програм відповідної категорії обумовлені правилами змагань з виду спорту акробатичний рок-н-рол.

Інструкторська та суддівська практика. Вихованці, які знаходяться на етапі спеціалізованої підготовки, залучаються в якості помічників тренера в роботі з вихованцями, які займаються в групах початкової підготовки. Під час проведення занять у вихованців розвивається здатність спостерігати за виконанням різних вправ і змагальних програм іншими вихованцями, знаходити помилки та виправляти їх.

На етапі спеціалізованої підготовки вихованці знайомляться з правилами змагань. Надається інформація щодо роботи суддівської колегії, її складу, обов'язків суддів, правил заповнень суддівських карток, оцінки акробатичних елементів, роботи секретаріату, а також правила оцінки в ході виконання змагальних програм за акробатику, техніку ніг, танцювальні фігури, композицію, загальне враження. Для цього проводяться інструктажі у формі бесід чи лекцій.

Програмний матеріал 1-й рік навчання

3.4.1. Програмний матеріал з теоретичної підготовки

Фізична культура і спорт в Україні. Відомості щодо спорту вищих досягнень в Україні.

Стан та перспективи розвитку акробатичного рок-н-ролу в Україні та у світі. Напрямки подальшого розвитку акробатичного рок-н-ролу в Україні. Шляхи подальшого розвитку виду спорту у світі.

Будова та функції організму людини. Видільна система та головні її функції. ЇЇ роль в діяльності організму.

Лікарський контроль, самоконтроль, перша допомога. Профілактика травм. Особливості травм в процесі занять акробатичним рок-н-ролом. Надання першої долікарської допомоги.

Фізіологічні засади спортивного тренування. Тренування як процес формування рухових навичок і розширення функціональних можливостей організму. Основні фізіологічні положення щодо тренування спортсменів з акробатичного рок-н-ролу і показники тренованості різних за віком і статтю груп вихованців.

Планування спортивного тренування. Види плануванні та їх характеристика.

Загальна та спеціальна фізична підготовка. Спрямованість загальної та спеціальної фізичної підготовки тих, хто займається акробатичним рок-н-ролом. Загальна фізична підготовка як основа розвитку фізичних якостей, рухових функцій і підвищення працездатності.

Загальні основи методики навчання і тренування. Урок як основна форма організації та проведення навчально–тренувальних занять. Значення підготовчих і підвідних вправ у процесі навчання. Послідовність і методика вивчення вправ у акробатичному рок-н-ролі. Методи попередження та виправлення помилок у процесі навчання і тренування.

Психологічна підготовка. Методика підготовки до виконання змагальних вправ. Зміст і призначення ідеомоторного тренування.

Техніка безпеки у заняттях акробатичним рок-н-ролом. Техніка безпеки в процесі роботи з вільними обтяженнями. Техніка безпеки в ході виконання акробатичних елементів. Техніка самостраховки.

Акробатичні вправи. Класифікація акробатичних вправ в акробатичному рок-н-ролі.

Правила змагань з акробатичного рок-н-ролу. Розробка регламенту змагань.

3.4.2. Програмний матеріал з практичної підготовки

Загальна фізична підготовка.

Стройові та загально розвиваючі вправи такі, як і на попередньому етапі підготовки і містять засоби гімнастики, легкої атлетики, плавання, лижного і велосипедного спорту, спортивних та рухливих ігор.

Спеціальна фізична підготовка.

Спеціальна фізична підготовка має схожу спрямованість, як і на попередньому етапі. Приділяється увага виконанню вправ, які сприяють швидкому засвоєнню нових елементів з урахуванням спеціалізації спортсменів у акробатичному рок-н-ролі. Включаються вправи для вдосконалення координаційних здібностей, балансові вправи, вправи швидкісно-силової спрямованості, вправи для розвитку гнучкості та спеціальної витривалості, відчуття майданчику, відчуття партнера.

Батутна підготовка. Сальто вперед, назад. Сальто вперед, назад з обертанням за вертикальною віссю на 360º, 540º, 720º, подвійне сальто вперед/назад.

Стрибки на підкидних приладах (автомобільні надувні камери, трампліни, мінітрампи): сальто вперед/назад (в угрупованні, зігнувшись, з прогибом), сальто вперед/назад з обертанням на 360° подвійне сальто вперед/назад.

Виконуються акробатичні вправи з батута у поролонову яму.

Стрибки у глибину (для дівчат). Стрибки з високої опори (до 150 см).

Технічна підготовка.

Включається повторення раніше вивчених обертальних рухів, сольно та в парі, танцювальних змін та їх модифікацій; рок-н-рольних танцювальних фігур та рухів інших стилів хореографії. Проводиться робота над технікою виконання основного ходу акробатичного рок-н-ролу та його застосування протягом виконання змагальної програми. Відбувається вдосконалення техніки елементів змагальної програми та вивчення нових.

Для командних виступів продовжується вдосконалення синхронності виконання елементів та переміщень майданчиком. Розучуються більш складні танцювальні фігури. Для парних формейшенів відпрацьовується з’єднання танцювальних фігур з акробатичними елементами. Відпрацьовується командна взаємодія.

Проводиться робота над ускладненням індивідуальних змагальних програм в парі, ускладненням змагальних програм для групових виступів.

Відпрацьовується виконання змагальних програми частинами та у цілому.

Акробатична підготовка.

Повторення пройденого матеріалу. Індивідуальна акробатична підготовка. Акробатичні стрибки на гімнастичній доріжці (юнаки та дівчата): рондат – фляк – сальто; рондат – фляк – сальто з прогином; рондат – твіст; рондат – твіст – переворот вперед, рондат – фляк – сальто з прогином та обертанням за вертикальною віссю на 180º, 360º.

Акробатика (парна). Повторення та вдосконалення вивчених акробатичних елементів.

Вивчення: Боковий "Тодес", переворот через спину, рондат-подтримка, "Сагі". підтримка під стегно, "Валентино", "Форель", сальто в руках партнера, обертання ("Столик", "Віклер").

Для групових виступів розучування та виконання парних напівакробатичних та акробатичних елементів синхронно з іншими спортсменами.

Хореографічна підготовка. Повторення та удосконалення пройденого навчального матеріалу. Виконання вправ, що сприяють вдосконаленню хореографічної підготовленості. Для розвитку виразності рухів використовується етюдна робота.

Серед вправ застосовуються "релеве" по I, II і VI позиціях з різними положеннями рук, "демі пліє" та "гранд пліє", "батман тендю", "батман

фраппе" з поворотами, зі стрибками, зі зміною ніг, "гранд батмани" з нахилом тулуба, просуванням у різні боки тощо.

Вдосконалення стрибків: з'єднання у комбінації різних стрибків.

Відпрацювання обертальних рухів різної складності.

Вдосконалення техніки виконання елементів народної та сучасної хореографії.

Відпрацювання індивідуального стилю виконання танцювальних рухів.

Удосконалення стійкості тіла "апломбу".

Вдосконалення навичок акторської майстерності, індивідуального стилю виконання рухів.

Переведення на наступний рік навчання. На другий рік навчання етапу спеціалізованої підготовки переводяться вихованці, які не мають протипоказань за станом здоров'я для занять спортом та склали контрольні випробування з ЗФП та СФП (таблиця Д. 7 у Додатках), набрали не менше 36 балів за виконання тестових вправ, виконали норматив КМС; посіли 1-7 місце на міжнародних змаганнях, 1-7 місце на всеукраїнських змаганнях серед юніорів.

Програмний матеріал 2-й рік навчання

3.4.3. Програмний матеріал з теоретичної підготовки

Сучасний стан та перспективи розвитку акробатичного рок-н-ролу в Україні та у світі. Характеристика сучасного стану акробатичного рок-н-ролу в Україні. Шляхи його подальшого розвитку.

Фізичні вправи та всебічний розвиток організму: оздоровча та прикладна спрямованість спортивної підготовки, запровадження регулярних занять фізичними вправами у повсякденне життя.

Ранкова гімнастика, індивідуальні заняття, розминка перед початком занять. Роль і значення ранкової гімнастики. Роль і значення індивідуальних занять. Роль і значення розминки у тренувальному процесі.

Лікарський контроль, самоконтроль, надання першої допомоги. Рани та їх різновиди. Забиття, розтягнення, розрив зв'язок, м'язів і сухожилків. Надання першої долікарської допомоги.

Планування тренування. Завдання і зміст тренувальної роботи у періодах підготовки вихованців етапу спеціалізованої підготовки. Підготовка організму до навантажень наступного спортивного сезону.

Змагання та їх роль у становленні спортивної майстерності. Стисла характеристика змагань. Значення спортивних змагань для перевірки стану підготовленості вихованця, його можливостей, стійкості.

Облік і контроль тренувального процесу. Види та методи контролю за навчально–тренувальним процесом. Зміст і документи обліку та контролю. Щоденник спортсмена, його значення в управлінні навчальним та змагальним процесом. Облік роботи, його види.

Контроль за станом підготовленості. Види контролю та їх характеристика.

Фізіологічні засади спортивного тренування. Стислі відомості щодо будови (опорно–м’язовий апарат, внутрішні органи, органи дихання, кровообіг, травлення, нервова система тощо) та фізіологічних функцій організму людини. М'язова діяльність як умова фізичного розвитку, нормального функціонування організму, підтримання здоров'я та працездатності.

Загальна та спеціальна фізична підготовка. Методика розвитку рухових якостей: спритності, гнучкості, швидкості, витривалості, координаційних здібностей. Взаємозв’язок між їх розвитком.

Хореографічна підготовка. Характеристика, мета та завдання хореографічної підготовки.

Техніка безпеки у заняттях акробатичним рок-н-ролом. Техніка безпеки в ході роботи на тренажерних приладах. Техніка безпеки в процесі виконання акробатичних елементів. Техніка самостраховки.

3.4.4. Програмний матеріал з практичної підготовки

Загальна фізична підготовка.

Стройові та загально розвиваючі вправи такі, як і на попередньому етапі підготовки і містять засоби гімнастики, легкої атлетики, плавання, лижного і велосипедного спорту, спортивних та рухливих ігор.

Спеціальна фізична підготовка.

У спеціальній фізичній підготовці приділяється увага застосуванню у тренувальному процесі вправ, які сприяють вихованню спеціальної витривалості та засвоєнню нових елементів з урахуванням спеціалізації у акробатичному рок-н-ролі. Включаються вправи для вдосконалення координаційних здібностей, балансові вправи, вправи швидкісно-силової спрямованості, вправи для розвитку гнучкості та спеціальної витривалості, відчуття майданчику, відчуття партнера.

Батутна підготовка. Сальто вперед, назад. Сальто вперед, назад з обертанням за вертикальною віссю на 360º, 540º, 720º, подвійне сальто вперед/назад (в угрупованні, зігнувшись).

Стрибки на підкидних приладах (автомобільні надувні камери, трампліни, мінітрампи): сальто вперед/назад (в угрупованні, зігнувшись, з прогибом), сальто вперед/назад з обертанням на 360º, 540º, 720º, подвійне сальто вперед/назад.

Виконуються акробатичні вправи з батута у поролонову яму.

Стрибки у глибину та заходження на тумбу (для дівчат). Стрибки з високої опори (до 150 см). Заходження на тумбу (підвідна вправа для виконання акробатичних елементів з фуса).

Технічна підготовка.

Як і на попередньому році навчання технічна підготовка включає повторення раніше вивчених обертальних рухів, сольно та в парі, танцювальних змін та їх модифікацій; рок-н-рольних танцювальних фігур та рухів різних стилів хореографії. Проводиться робота над вдосконаленням техніки виконання основного ходу акробатичного рок-н-ролу та його

застосування протягом виконання змагальної програми Відбувається вдосконалення техніки елементів змагальної програми та вивчення нових.

Для командних виступів вдосконалюється синхронність виконання елементів та переміщень майданчиком. Відбувається розучування більш складних танцювальних фігур. Для парних формейшенів відпрацьовується з’єднання танцювальних фігур з акробатичними елементами. Відпрацьовується командна взаємодія.

Ускладнюються індивідуальні змагальні програми у парі та для групових виступів.

Відпрацьовується виконання змагальних програм частинами та у цілому.

Акробатична підготовка.

Повторення пройденого матеріалу. Індивідуальна акробатична підготовка. Акробатичні стрибки на гімнастичній доріжці (юнаки та дівчата): рондат – фляк – сальто (в угрупованні, зігнувшись, з прогибом); рондат – твіст; рондат – фляк – сальто з прогибом та обертанням за вертикальною віссю на 360º.

Акробатика (парна). Повторення та вдосконалення вивчених акробатичних елементів.

Вивчення: Тодес (горизонтальний, вертикальний), "Конячка", сальто назад/вперед через партнера в контакті, "Стільчик", обертання ("Кугель", "Дюлейн", "Сонце").

Для групових виступів розучування та виконання парних акробатичних елементів синхронно з іншими спортсменами.

Хореографічна підготовка. Повторення та удосконалення пройденого навчального матеріалу.

Удосконалення техніки стрибків, рівноваг, поворотів. Складання хореографічних етюдів з елементів та рухів різних танцювальних стилів. Робота над технікою виконання рівноваг, стрибків, поворотів.

Індивідуальна хореографічна підготовка: вироблення індивідуального стилю виконання, робота над пластикою, акторською майстерністю; композиційна робота.

Переведення на наступний рік навчання. На рік навчання більше двох років етапу спеціалізованої підготовки переводяться вихованці, які не мають протипоказань за станом здоров'я для занять спортом та склали контрольні випробування з ЗФП та СФП (таблиця Д. 7 у Додатках), набрали не менше 36 балів за виконання тестових вправ, виконали норматив КМС; посіли призове місце на всеукраїнських змаганнях, посіли 1-7 місце на міжнародних змаганнях.

Програмний матеріал більше 2-х років навчання

3.4.5. Програмний матеріал з теоретичної підготовки

Сучасний стан та перспективи розвитку акробатичного рок-н-ролу в Україні та у світі. Характеристика сучасного стану акробатичного рок-н-ролу в Україні. Шляхи його подальшого розвитку.

Вплив фізичних вправ на організм людини. Покращення функцій м'язової системи, органів дихання та кровообігу внаслідок впливу систематичних занять спортом. Значення систематичних занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я, розвитку фізичних здібностей та досягнення високих спортивних результатів.

Загальні основи методики навчання і тренування. Послідовність процесу навчання. Взаємозв'язок видів підготовки вихованців у процесі навчання та тренування. Види тренувальних занять. Навчально–тренувальне заняття–основна форма організації тренувального процесу. Побудова та зміст навчально–тренувального заняття.

Завдання і зміст акробатичної підготовки етапу спеціалізованої підготовки. Визначення завдань акробатичної підготовки даного етапу. Засоби підготовки до виконання акробатичних елементів 1-ої та 2-ої категорії складності.

Психологічна підготовка. Методика підготовки до виконання змагальної програми акробатика. Методика ідеомоторного тренування.

Технічна підготовка. Мета та завдання технічної підготовки. Зміст технічної підготовки етапу спеціалізованої підготовки.

Тактика і стратегія участі у змаганнях. Розбір стратегії і тактики виконання змагальних програм у парних та групових виступах.

Змагання та їх роль у становленні спортивної майстерності. Характеристика змагань високого рангу.

Контроль за станом підготовленості етапу спеціалізованої підготовки. Вибір тестових вправ для здійснення контролю різних сторін підготовленості. Характеристика контрольних вправ та нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки вихованців, які навчаються в групах спеціалізованої підготовки.

Техніка безпеки в ході виконання акробатичних елементів. Правила страховки в ході виконання акробатичних елементів. Засоби страховки. Самостраховка.

Лікарський контроль, самоконтроль, надання першої допомоги. Кровотечі та їх різновиди. Вивихи. Пошкодження кісток; забої, переломи. Надання першої долікарської допомоги.

Основні вимоги до фізичної підготовленості. Фізична підготовка та її спрямованість на різних етапах багаторічної підготовки у акробатичному рок-н-ролі.

Правила змагань з акробатичного рок-н-ролу. Розробка графіку проходження турів змагань. підрахування результатів змагань. Визначення переможців.

3.4.6. Програмний матеріал з практичної підготовки

Загальна фізична підготовка.

Виконуються стройові та загально розвиваючі вправи з легкої атлетики, гімнастики, плавання, лижного і велоспорту, спортивних та рухливих ігор.

Спеціальна фізична підготовка.

Передбачається виконання вправ для навчання складним елементам акробатичного рок-н-ролу. Підготовка спрямована на вдосконалення координаційних, швидкісно-силових здібностей, гнучкості, стато-динамічної стійкості, функціональних можливостей організму, відчуття майданчику, відчуття партнера.

У спеціальній фізичній підготовці приділяється увага застосуванню у тренувальному процесі вправ на засвоєння нових елементів з урахуванням спеціалізації в акробатичному рок-н-ролі.

Батутна підготовка. Сальто вперед, назад з обертанням за вертикальною віссю на 360º, 540º, 720º, подвійне сальто вперед/ назад (в ургупуванні, зігнувшись).

Стрибки на підкидних приладах (автомобільні надувні камери, трампліни, мінітрампи): сальто вперед/назад з обертанням на 360º, 540º, 720º, подвійне сальто вперед/назад(в угрупованні, зігнувшись,) З прогибом та обертанням за вертикальною віссю на 180º,360º.

Виконуються акробатичні вправи з батута у поролонову яму.

Стрибки у глибину та заходження на тумбу (для дівчат). Стрибки з високої опори (до 150 см). Заходження на тумбу (підвідна вправа для виконання акробатичних елементів з фуса).

Технічна підготовка.

Вдосконалюється техніка виконання раніше вивченого матеріалу, розучуються нові танцювальні фігури, стрибки, повороти, рівноваги, акробатичні елементи. Проводиться робота над вдосконаленням техніки

виконання основного ходу акробатичного рок-н-ролу та його застосування протягом виконання змагальної програми.

Вдосконалюється техніка виконання змагальних програм. Для вихованців категорії дорослі у парних виступах складаються дві змагальні програми (техніка ніг, акробатика).

Акробатична підготовка.

Повторення пройденого матеріалу. Індивідуальна акробатична підготовка. Акробатичні стрибки на гімнастичній доріжці; рондат – твіст – рондат – фляк - сальто; рондат – фляк – сальто з прогибом та обертанням за вертикальною віссю на 360º.

Акробатика (парна). Повторення та вдосконалення вивчених акробатичних елементів. Сальто назад/вперед без контакту (окрім сальто з фусу, бетаріні або з положення, коли стопи партнерки знаходяться в руках партнера).

Для групових виступів розучування та виконання парних акробатичних елементів синхронно з іншими вихованцями.

Хореографічна підготовка. Повторюється матеріал попередніх років навчання та удосконалюється техніка його виконання.

Вдосконалюється техніка стрибків, рівноваг, поворотів. Підвищується надійність виконання хореографічних елементів.

Ведеться робота над пластикою рухів, індивідуальним стилем виконання композицій, акторською майстерністю, вмінням взаємодіяти з публікою.

Ведеться робота над постановкою хореографії індивідуальних програм для змагальних виступів, вмінням імпровізувати, контролювати міміку під час виконання хореографічних етюдів та змагальних програм.

Переведення на наступний етап навчання. На етап підготовки до вищої спортивної майстерності переводяться вихованці, які не мають протипоказань за станом здоров’я для занять спортом та склали контрольні випробування з ЗФП та СФП (таблиця Д. 7 у Додатках), набрали

не менше 36 балів за виконання тестових вправ, виконали норматив КМС або звання МС; посіли 1-7 місце на міжнародних змаганнях та/або 1-3 місце на всеукраїнських змаганнях.

3.5. Організація навчально-тренувального процесу на етапі підготовки до вищої спортивної майстерності у виді спорту акробатичний рок-н-рол

Планування навчально–тренувального процесу здійснюється відповідно до навчального плану та річного графіку розподілу навчальних годин. Побудова тренувального процесу має багатоциклову структуру, це пов’язано зі значною кількістю головних українських, міжнародних змагань та турнірів серії "Світовий мастерс" для спортсменів М-класу (Main class free style). Планування річного макроциклу носить індивідуальний характер і будується відповідно до індивідуального календаря змагань, в яких має взяти участь вихованець. Тривалість циклів і періодів залежить від рівня підготовленості, завдань, що стоять перед спортсменом на даному етапі.

Підготовка в групах підготовки до вищої спортивної майстерності відрізняється від підготовки в групах спеціалізованої підготовки підвищенням річних обсягів роботи, індивідуалізацією процесу підготовки з істотним збільшенням обсягів технічної підготовки, оскільки основним напрямком роботи є створення рухової бази для освоєння програм максимальної складності.

Змагальні періоди для вихованців, які займаються в групах підготовки до вищої спортивної майстерності, досить тривалі. Терміни проведення змагань визначені календарним планом змагань, перерви між ними складають від двох до чотирьох тижнів. Змагальний період можна розділити на ряд мезоциклов. Кількість мезоциклов дорівнює кількості змагань в даному змагальному періоді. Змагальні мезоцикли включають один підвідний і один змагальний мікроцикл або підвідний, змагальний і відновний мікроцикл. Підготовчі періоди не тривалі за часом. Перехідні

періоди між макроциклами протягом року можуть бути відсутні, але наприкінці року перехідний період залишається і має важливе значення.

На цьому етапі спортивної підготовки вирішуються ряд завдань:

- придбання теоретичних знань і виховання морально-вольових якостей;

- досягнення високого рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості;

- вивчення нових акробатичних елементів та включення їх у змагальну програму;

- вдосконалення техніки раніше вивчених акробатичних елементів;

- виховання вольових якостей, вміння протистояти втомі.

На цьому етапі підготовки через велику кількість змагань та відсутність або дуже короткі за часом перехідні періоди ретельно протягом усього макроциклу підготовки плануються відновні засоби (вітамінізація, масаж, сауна, фізіотерапевтичні процедури і багато іншого). Основні відновні заходи проводяться наприкінці року у вигляді оздоровчих зборів, туристських походів і інших форм оздоровчо-реабілітаційної роботи.

Протягом цього етапу підготовки засоби СФП за обсягом значно перевищують засоби ЗФП, а засоби акробатичної підготовки складають майже рівну кількість з засобами СФП. Найбільша кількість вправ приділяється відпрацюванню техніко-тактичної майстерності. Дещо знижується, але не значно у порівнянні з попереднім етапом, кількість засобів хореографії. Ведеться робота над надійністю змагальної діяльності. Приділяється увага вдосконаленню спритності, рівноваги, швидкісно-силових здібностей та спеціальної витривалості.

Відбір. Відбір та зарахування у групи підготовки до вищої спортивної майстерності здійснюється за результатами контрольних нормативів. Також враховується виконання нормативних вимог КМС та МС. В процесі основного відбору звертається увага на морфологічні ознаки, рівень спортивної майстерності у акробатичному рок-н-ролі, функціональні

можливості організму, здатність до відновлення після виконання великих тренувальних та змагальних навантажень. На цьому етапі продовжується відбір до національної збірної команди України.

Виховна робота. Приділяється увага вихованню моральних, етичних, естетичних, вольових якостей, патріотизму, колективізму. Проводяться бесіди щодо важливих подій у спортивному житті акробатичного рок-н-ролу в Україні та за її межами. Обговорюються результати виступів найкращих спортсменів національної збірної за кордоном.

Психологічна підготовка. Психологічна підготовка на етапі підготовки до вищої спортивної майстерності є важливим компонентом підготовки до напруженої змагальної діяльності. Це пов’язано з щільним графіком спортивних змагань високого рівня та здібністю виконувати складні акробатичні елементи на змагальному майданчику без засобів страховки та згідно зі швидким темпом музичний супроводу.

Психологічна підготовка сприяє підготовці до вміння страховки та самостраховки, налагодження взаєморозуміння та взаємоповаги партнерів у спортивній парі або колективі, відповідальному ставленню до здоров’я партнера.

Важливим компонентом психологічної підготовки є підвищення психічної стійкості до напруженої тренувальної роботи та складних, а часом екстремальних умов змагальної діяльності.

Також на цьому етапі підготовки ведеться робота над профілактикою стресових станів та вмінню вчасно переключатися від напруження до релаксації в ході виконання у різних умовах вправ акробатичного рок-н-ролу.

З партнерками проводиться робота над формуванням готовності виконувати складні акробатичні елементи.

У групових виступах вміння співпрацювати з різними партнерами.

Також надається психологічна підтримка та мотивування вихованців для подовження спортивної кар’єри.

Тактична підготовка. На цьому етапі вдосконалюється пройдений матеріал попереднього етапу підготовки. Відпрацьовується вигідний ракурс презентації танцювальних та акробатичних елементів. Обираються найбільш оптимальні за оцінкою акробатичні елементи та їх з'єднання. Планується розташування акробатичних елементів протягом змагальної програми. Виконується підбір взуття для виконання програми акробатика та техніка ніг. Приділяється увага індивідуальному пошиттю костюмів для виступів. Підбирається місце для проведення розминки перед виступами на змагальному майданчику. Планується прийом їжі, час та місце відпочинку протягом змагань. Проводиться аналіз композицій суперників.

Змагальна практика. На етапі підготовки до вищої спортивної майстерності визначаються найкращі вихованці категорії дорослі. Для цього спортивні пари та команди формейшн беруть участь у ряді кваліфікаційних змагань, протягом яких встановлюється найкраща пара або команда.

Календар змагань для вихованців, що входять до груп підготовки до вищої спортивної майстерності, більш напружений і включає виступи на змаганнях українського та міжнародного рівня.

У процесі участі у змаганнях вирішуються наступні завдання:

- вдосконалення техніки виконання змагальної програми;
- досягнення стабільності, точності і «легкості» виконання акробатичних елементів;
- набуття досвіду виступу в змаганнях міжнародного рівня;
- придбання і підтримання високого рівня спортивної форми.

Специфікою парних змагальних виступів категорії дорослі є те, що спортсмени у фінальній частині презентують дві програми: "техніка ніг" та "акробатика". У програмі «техніка ніг» мають продемонструвати майстерність в ході виконання складних танцювальних фігур, стрибків, рівноваг, поворотів та техніку виконання основного ходу акробатичного рок-н-ролу (таблиця Д. 9 у Додатках). У програмі "акробатика" спортсмени категорії дорослі contact style мають продемонструвати техніку виконання

дозволених акробатичних елементів, а спортсмени категорії дорослі free style – техніку виконання акробатичних елементів найвищої складності (таблиця Д. 8 у Додатках).

Вимоги до складання змагальних програм, часу і темпу виконання різних видів програм ("соло", "дуети", "пари", "формейшн") у категоріях: сольні виступи – "юніори"; парні виступи – "юніори", "дорослі"; дуети – "юніори", групові виступи – "формейшн" пари "юніори", "дорослі"; "формейшн" дівчата "юніори", "дорослі" обумовлені правилами змагань з виду спорту акробатичний рок-н-рол.

Інструкторська та суддівська практика. На етапі підготовки до вищої спортивної майстерності вихованців залучають до роботи в якості помічників тренера-викладача в роботі з вихованцями, що займаються в групах початкової та базової підготовки. Вихованці зобов’язані вміти самостійно складати конспект заняття, комплекси з загальної та спеціальної фізичної підготовки, комплекси підвідних вправ для навчання базовим та додатковим елементам акробатичного рок-н-ролу, акробатичним елементам для спортсменів груп початкової та базової підготовки. Зобов’язані вміти проводити тренувальні заняття з вихованцями початкової та базової підготовки у якості помічника тренера, брати участь у складанні програм для показових виступів та змагальних програм для вихованців етапу початкової та базової підготовки.

Вихованці можуть брати участь у прийомі контрольних нормативів у кінці навчального року, суддівстві міських, обласних та всеукраїнських змагань. Володіти інформацією щодо правил змагань з акробатичного рок-н-ролу (види змагань, методика суддівства, обов’язки суддівської бригади, положення про змагання, протоколи змагань, заявка на участь в змаганнях, жеребкування, облік та оформлення результатів змагань, початок змагань та підведення підсумків змагань, нагородження тощо).

3.5.1. Програмний матеріал з теоретичної підготовки

Сучасний стан та перспективи розвитку акробатичного рок-н-ролу в Україні та у світі. Характеристика сучасного стану акробатичного рок-н-ролу в Україні. Шляхи його подальшого розвитку.

Фізична культура особистості як складова частина загальної культури людства. Значення фізичної культури особистості для суспільства.

Гігієна харчування кваліфікованих спортсменів. Вимоги до організації раціонального харчування кваліфікованих спортсменів.

Особливості функціонування жіночого організму. Роль біологічних ритмів жіночого організму. Побудова тренувального процесу з урахуванням ОМЦ спортсменок.

Планування спортивного тренування кваліфікованих спортсменів. Завдання і зміст тренувальної роботи кваліфікованих спортсменів у періодах річного макроциклу. Підготовка організму до навантажень наступного спортивного сезону.

Працездатність та втома. Загальні поняття працездатності, її фази. Втома, механізми втоми, її фази. Наслідки втоми.

Заходи щодо попередження перевтоми. Значення активного відпочинку для спортсменів. Спортивний масаж. Основні прийоми та види масажу. Масаж у навчально–тренувальному процесі. Протипоказання до масажу.

Контроль за станом підготовленості на етапі підготовки до вищої спортивної майстерності. Вибір тестових вправ для здійснення контролю різних сторін підготовленості. Характеристика контрольних вправ та нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки спортсменів з акробатичного рок-н-ролу, які навчаються в групах підготовки до вищої спортивної майстерності.

Змагання серії "Світовий мастерс". Характеристика змагань серії "Світовий мастерс".

Тактика і стратегія участі у змаганнях кваліфікованих спортсменів. Тактичні дії в ході виконання програм кваліфікованих спортсменів у різних видах змагань.

Психологічні аспекти підготовки кваліфікованих спортсменів. Аутогенне тренування та інші методики психологічної роботи з кваліфікованими спортсменами.

Завдання і зміст акробатичної підготовки етапу підготовки до вищої спортивної майстерності. Визначення завдань акробатичної підготовки даного етапу. Засоби підготовки до виконання акробатичних елементів вищої категорії складності.

Техніка безпеки в ході занять акробатичним рок-н-ролом. Техніка безпеки в ході роботи на тренажерних приладах та з вільними обтяженнями. Техніка безпеки в процесі виконання акробатичних елементів максимальної складності. Техніка самостраховки.

Лікарський контроль, самоконтроль, надання першої допомоги. Дія високої температури: опік, сонячний удар. Дія низької температури: переохолодження; озноб; обмороження. Надання першої долікарської допомоги.

Правила змагань в акробатичному рок-н-ролі категорії дорослі. Розбір правил змагань категорії дорослі. Їх вивчення.

3.5.2. Програмний матеріал з практичної підготовки

Загальна фізична підготовка.

Виконуються стройові та загально розвиваючі вправи з легкої атлетики, гімнастики, плавання, лижного і велосипедного спорту, спортивних та рухливих ігор.

Спеціальна фізична підготовка.

Передбачається виконання вправ для навчання елементам акробатичного рок-н-ролу найвищої складності.

Підготовка спрямована на вдосконалення координаційних, швидкісно-силових здібностей, гнучкості, стато-динамічної стійкості, функціональних можливостей організму, відчуття майданчику, відчуття партнера.

У спеціальній фізичній підготовці приділяється увага застосуванню у тренувальному процесі вправ на засвоєння нових елементів з урахуванням спеціалізації в акробатичному рок-н-ролі.

Батутна підготовка. Сальто вперед, назад з обертанням за вертикальною віссю на 360º, 540º, 720º, подвійне сальто вперед/ назад (в угрупованні, зігнувшись,)

Стрибки на підкидних приладах (автомобільні надувні камери, трампліни, мінітрампи): сальто вперед/назад з обертанням на 360º, 540º, 720º, подвійне сальто вперед/назад (в угрупованні, зігнувшись). Виконуються акробатичні вправи з батута у поролонову яму.

Стрибки у глибину та заходження на тумбу (для дівчат). Стрибки з високої опори (до 150 см). Заходження на тумбу (підвідна вправа для виконання акробатичних елементів з фуса).

Технічна підготовка.

Вдосконалюється техніка виконання вивченого матеріалу, розучуються нові танцювальні фігури. Відпрацьовується стабільність виконання елементів вищої складності, стрибків, поворотів, рівноваг та акробатичних елементів. Проводиться робота над технікою виконання основного ходу акробатичного рок-н-ролу та його застосування протягом виконання змагальної програми.

Вдосконалюється техніка виконання змагальних програм. Для вихованців категорії дорослі у парних виступах складаються дві змагальні програми (техніка ніг, акробатика).

Акробатична підготовка.

Повторення пройденого матеріалу. Індивідуальна акробатична підготовка. Акробатичні стрибки на гімнастичній доріжці (юнаки та дівчата): рондат – фляк – сальто (в угрупованні, зігнувшись, з прогибом);

рондат – твіст; рондат – твіст – рондат – фляк - сальто; рондат – фляк – сальто з прогибом та обертанням за вертикальною віссю на 360º, 540º, 720º.

Акробатика (парна). Повторення та вдосконалення вивчених акробатичних елементів. Вивчення: сальто з фуса, Бетаріні або з положення, коли стопи партнерки знаходяться в руках партнера. Сальто зігнувшись-розігнувшись. Сальто вперед з обертом. Тодес з фуса і бетаріні. Твіст. Сальто з прогибом. Сальто з прогибом та обертанням на 360º. Сальто зігнувшись-розігнувшись вперед з обертом. Півтора пірует назад. Півтора пірует вперед. "Щука" Подвійний пірует. Півтора сальто вперед в тодес. Подвійне сальто з фуса (вперед, назад). Подвійне сальто з бетаріні (вперед, назад). Подвійне сальто назад кутом. Подвійний твіст.

Для групових виступів розучування та виконання парних акробатичних елементів синхронно з іншими вихованцями.

** Всі обертання ("кугель", "дюлейн", "сонце", "віклер", "столик") вважаються виконаними в разі виконання не менше трьох обертів. Якщо маємо комбінацію обертань, виконуються вони виключно як 3+3.

У дисципліні формейшн-парний (партнер+партнерка) дозволено виконання напівакробатичних і акробатичних елементів Перелік дозволених для виконання акробатичних елементів "Рівень безпеки 2", "Рівень безпеки 1", "Рівень безпеки 0" представлений у таблиці Д. 8 у Додатках.

У дисципліні формейшн жінки дозволені для виконання акробатичні елементи відповідно до «Рівень безпеки 3» представлений у таблиці Д. 8 у Додатках. (таблиця Д. 8 у Додатках).

Хореографічна підготовка. Застосовуються рухи класичної, сучасної та народної хореографії. Вправи виконуються біля опори, у партері та на середині.

Передбачається подальше вдосконалення техніки стрибків, рівноваг, поворотів, складання хореографічних етюдів з елементів та рухів високої складності.

Ведеться робота над пластикою рухів, акторською майстерністю. Хореографічна підготовка спрямована на відпрацювання індивідуального стилю виконання змагальних композицій, вміння контролювати міміку. Значна кількість засобів спрямована на роботу над артистичністю та пластичністю виконання танцювальних рухів, вмінням взаємодіяти з публікою, виконувати стабільно складні стрибки, рівноваги, різноманітні обертальні рухи та поєднувати їх з елементами хореографії та техніки акробатичного рок-н-ролу. Приділяється увага вмінню взаємодіяти з публікою.

В ході побудови змагальної програми використовуються раніше вивчені хореографічні рухи різних танцювальних стилів та підбирається індивідуальний стиль виконання змагальної програми, який об’єднує музику, костюм та хореографію.

Переведення на наступний рік навчання. В процесі переведення на наступний рік навчання на етапі підготовки до вищої спортивної майстерності рекомендуються ті вихованці, які не мають протипоказань за станом здоров’я для занять спортом та склали контрольні випробування з ЗФП та СФП (таблиця Д. 7 у Додатках), набрали не менше 36 балів за виконання тестових вправ, виконали вимоги для отримання звання МС/МСМК та посіли 1-7 місце на чемпіонаті світу або Європи та/ або 1-3 місце на всеукраїнських змаганнях; посіли 1-7 місце на міжнародних змаганнях та/або 1- місце на чемпіонаті та/або Кубку України.

Директор департаменту фізичної культури
та неолімпійських видів спорту Людмила ПАНЧЕНКО

В. о. заступника директора департаменту фізичної
культури та неолімпійських видів спорту –
начальника відділу пріоритетних видів спорту Андрій РЕБРИНА

ПОГОДЖЕНО
Президент Федерації акробатичного
рок- н-ролу України

_____ Сергій ЛЯШЕНКО

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. СИСТЕМА БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ВИДІ СПОРТУ АКРОБАТИЧНИЙ РОК-Н-РОЛ. 4
1.1. Структура та задачі багаторічної підготовки спортсменів у виді спорту акробатичний рок-н-рол. 4
1.2. Побудова спортивного тренування у виді спорту акробатичний рок-н-рол протягом річного макроциклу. 7
1.3. Навчально-тренувальне заняття як структурна одиниця процесу підготовки спортсменів у виді спорту акробатичний рок-н-рол. 14
1.4. Засоби, методи та принципи підготовки спортсменів у виді спорту акробатичний рок-н-рол. 21
1.5. Характеристика навантажень, які використовуються в ході підготовки спортсменів у виді спорту акробатичний рок-н-рол 27
1.6. Види підготовки спортсменів у акробатичному рок-н-ролі 31
1.7. Вікові особливості побудови багаторічної підготовки спортсменів у виді спорту акробатичний рок-н-рол. 43
1.7.1. Фізичний розвиток організму спортсменів. 43
1.7.2. Зростання і розвиток організму дітей та підлітків в окремі вікові періоди. 45
1.7.3. Вікові закономірності розвитку фізичних якостей. 53
1.7.4. Організація процесу багаторічної підготовки у виді спорту акробатичний рок-н-рол з урахуванням вікових особливостей розвитку організму спортсменів. 56
1.8. Етапи, зміст та завдання спортивного відбору у виді спорту акробатичний рок-н-рол. 60
1.9. Інструкторська та суддівська практика у виді спорту акробатичний рок-н-рол. 66
1.10. Використання відновлювальних засобів в ході підготовки спортсменів у виді спорту акробатичний рок-н-рол. 67
1.11. Антидопінгові заходи у виді спорту акробатичний рок-н-рол. 72
1.12. Техніка безпеки в ході організації навчально-тренувального процесу спортсменів у виді спорту акробатичний рок-н-рол. 74
1.13. Планування та облік занять у виді спорту акробатичний рок-н-рол. 77
1.14. Виховна робота у виді спорту акробатичний рок-н-рол 81
1.15. Застосування системи контролю у виді спорту акробатичний рок-н-рол. 82
1.15.1. Педагогічний контроль у виді спорту акробатичний рок-н-рол. . . 84
1.15.2. Медико-біологічний контроль у виді спорту акробатичний рок-н-рол. 85
1.15.3. Самоконтроль у виді спорту акробатичний рок-н-рол. 87
1.16. Умови для зарахування до навчально-тренувальних груп спортивної школи у виді спорту акробатичний рок-н-рол. 87

РОЗДІЛ 2. НОРМАТИВНІ ВИМОГИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНІВ У ВИДІ СПОРТУ АКРОБАТИЧНИЙ РОК-Н-РОЛ. 88
2.1. Режим навчально-тренувальної роботи та комплектування груп на етапах підготовки у виді спорту акробатичний рок-н-рол. 88
2.2. Розподіл навчально-тренувальної роботи у групах на різних етапах багаторічного тренування у виді спорту акробатичний рок-н-рол. 94
2.3. Розподіл навчальних годин за видами підготовки у групах на етапах багаторічного тренування протягом річного макроциклу у виді спорту акробатичний рок-н-рол. 97
2.4. Співвідношення навантаження за видами підготовки у групах на етапах багаторічного тренування у виді спорту акробатичний рок-н-рол. 104

РОЗДІЛ 3. МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ВИДІ СПОРТУ АКРОБАТИЧНИЙ РОК-Н-РОЛ. 105
3.1. Організація навчально-тренувального процесу на етапах багаторічної підготовки у виді спорту акробатичний рок-н-рол 106
3.2. Організація навчально-тренувального процесу на етапі початкової підготовки у виді спорту акробатичний рок-н-рол 110
Програмний матеріал 1-й рік навчання. 112
3.2.1. Програмний матеріал з теоретичної підготовки. 112
3.2.2. Програмний матеріал з практичної підготовки. 113
Програмний матеріал більше 1-го року навчання. 119
3.2.3. Програмний матеріал з теоретичної підготовки. 119
3.2.4. Програмний матеріал з практичної підготовки. 120
3.3. Організація навчально-тренувального процесу на етапі базової підготовки у виді спорту акробатичний рок-н-рол. 124
Програмний матеріал 1-й рік навчання. 128
3.3.1. Програмний матеріал з теоретичної підготовки. 128
3.3.2. Програмний матеріал з практичної підготовки. 130
Програмний матеріал 2-й рік навчання. 134
3.3.3. Програмний матеріал з теоретичної підготовки. 134
3.3.4. Програмний матеріал з практичної підготовки. 136
Програмний матеріал 3-й рік навчання. 140
3.3.5. Програмний матеріал з теоретичної підготовки. 140
3.3.6. Програмний матеріал з практичної підготовки. 141
Програмний матеріал більше трьох років навчання. 144
3.3.7. Програмний матеріал з теоретичної підготовки. 144
3.3.8. Програмний матеріал з практичної підготовки. 145
3.4. Організація навчально-тренувального процесу на етапі спеціалізованої підготовки у виді спорту акробатичний рок-н-рол. 148
Програмний матеріал 1-й рік навчання. 152
3.4.1. Програмний матеріал з теоретичної підготовки. 152
3.4.2. Програмний матеріал з практичної підготовки. 154

Програмний матеріал 2-й рік навчання. 156
3.4.3. Програмний матеріал з теоретичної підготовки. 156
3.4.4. Програмний матеріал з практичної підготовки. 158
Програмний матеріал більше 2-х років навчання. 160
3.4.5. Програмний матеріал з теоретичної підготовки. 160
3.4.6. Програмний матеріал з практичної підготовки. 162
3.5. Організація навчально-тренувального процесу на етапі підготовки до вищої спортивної майстерності у виді спорту акробатичний рок-н-рол. 164
3.5.1. Програмний матеріал з теоретичної підготовки. 169
3.5.2. Програмний матеріал з практичної підготовки. 170
ЗМІСТ. 174
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ІНФОРМАЦІЇ. 177
ДОДАТКИ. 181

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ІНФОРМАЦІЇ

Базова література:

1. Аносов І.П., Хоматов В.Х., Сидоряк Н.Г., Станішевська Т.І., Антоновська Л.В. Вікова фізіологія з основами шкільної гігієни : навч. посіб.. Мелітополь : ТОВ «Видавничий будинок ММД», 2008. 433 с.

2. 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.

3. 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.

4. Артем’єва Г.П. Засоби відновлення в процесі занять фітнесом: навчальний посібник. Харків ХДАФК, 2020. 202 с.

5. Батєєва Н.П. Удосконалення спеціальної фізичної та технічної підготовки кваліфікованих спортсменів з акробатичного рок-н-ролу в річному рок-н-ролі: автореф. дис. канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.01 Олімпійський и професійний спорт. Х.:ХДАФК. 2013. 20 с.

6. Батеева Н.П., Кызим П.Н. Акробатический рок-н-ролл. Подготовка квалифицированых спортсменов в акробатическом рок-н-ролле : учеб.-метод. пособ. / под. общ. ред. Градусов В. А., Кызим П.Н. ХГАФК, 2012. 128 с.

7. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учебник для вузов физической культуры и факультетов физ. воспитания высших учеб. заведений. Киев: Олимпийская литература, 2002. 294 с.

8. Гуменюк С.В. Вдосконалення спеціальної фізичної і технічної підготовленості спортсменів з акробатичного рок-н-ролу в річному макроциклі на етапі попередньої базової підготовки, автореф. діс.к.фіз.вих: 24.00.01 Олімпійський і професійний спорт. 2019. 23 с.

9. Гуменюк С.В. Організація та проведення тренувальних занять з танцювальних видів спорту: методичні рекомендації. Харків, 2012. 30 с.

10. Дейнеко А.Х., Марченков М.К. Красова І.В. Теорія та методика обраного виду спорту (спортивна гімнастика): навчальний посібник. Харків ХДАФК. 2018. 212 с.

11. Кызим П.Н., Алабин В.Г., Макурин Ю.К., Муллагильдина А.Я. Акробатичний рок-н-рол: учебное пособие. Харьков, 1999. 136 с.

12. Кызим П.Н. Программа изучения (преподавания) основных движений акробатического рок-н-ролла в 1-4 классах общеобразовательных школ, ХаГИФК, 1997. 31с.

13. Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. М.: Наука, 1984. 444 с.

14. Луценко Л.С. Оптимизация тренировочного процесса в акробатическом рок-н-ролле на этапе начальной подготовки: автореф. дис.канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.01 Харьковская гос. академия физической культуры. Х., 2005. 22 с.

15. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и её прикладне аспекты текст.: учеб. для вузов физич. куль-ры. 5-е изд., испр. и доп. М.: Советский спорт, 2010.

16. Муллагильдина А.Я Повышение еффективности тренировочного процесса в акробатическом рок-н-ролле, дис.канд.пед.наук: 13.00.04 Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки і оздоровительной физической культуры. Х: ХНУ. 1995. 150 с.

17. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения в 2 кн.: учебник для тренеров. К.: Олимп. лит, 2015. Кн. 1. 680 с. Кн. 1. 752 с.

18. Сапин М.Р., Брыскина 3. Г. Анатомия и физиология детей и подростков. М. : Академия, 2004. 456 с.

19. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. Миколаїв: УДМТУ, 2001. 440 с.

20. Теоретико-методичні основи викладання гімнастики: навчальний посібник / А.Х. Дейнеко, І.В. Красова, М.К. Марченков. Х: ХДАФК. 2020. 170 с.

21. Терехин В., Медведева Е., Крючек Е., Баранов М. Теория и методика акробатического рок-н-ролла: актуальные проблемы подготовки спортсменов: 2-е издание исправленное и дополненное, 2015. М: Человек. 80 с.

22. Тодорова В. Г. Хореографічна підготовка в техніко-естетичних видах спорту (на матеріалі спортивної аеробіки) : монографія. Львів : ЛДУФК, 2018. 252 с. ISBN 617-7336-29-6.

23. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия 2003. 480 с.

24. Шипилина И. А. Хореография в спорте: учебник. Ростов н/Д.: Феникс, 2004. 224 с.

Інформаційні джерела:

25. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24 грудня 1993 року №3808-XII з поточною редакцією від 01.01.2021, підстава - 645-IX, 910-IX. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text

26. 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

27. 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

28. Офіційний сайт WRRC; URL: https://wrrc.dance/

29. Офіційний сайт ФАРРУ; URL: http://ufarr.com.ua/

30. Постанова Кабінету міністрів України від 5.11.2008 року № 993 «Про затвердження Положення про дитячу-юнацьку спортивну школу» (із змінами, внесеними згідно з Постановами Кабінету Міністрів № 549 від 24.07.2013, №

601 від 19.08.2015, № 248 від 30.03.2016, № 943 від 30.11.2016) URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1148/2004#Text

31. Указ Президента України «Про національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту» від 28 вересня 2004 року №1148/2004 Редакція від 20.11.2005, підстава - 1505/2005. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1148/2004#Text

ДОДАТКИ

Таблиця Д.1

Примірна картка спостереження за фізичним розвитком спортсмена

П.І.П. _____

Дата и місце народження _____

Рік, місяць початку занять спортом _____, обраним видом спорту

_____

Спортивна школа _____

Місто, країна _____

Навчальні групи, рік навчання	**Дата обстеження**	**Фізичний розвиток**							**Заключення лікаря**
		Зріс, см	**Маса тіла, кг**	**Довжина стопи, см**	**Сила згиначів кисті, кг**	**ЖЄЛ**	**МСК**		
							мл/хв	**мл/хв/кг**	
Вихідні дані при зачисленні у ДЮСШ									
Етап початкової підготовки: 1-й більше року									
Етап базової підготовки: 1-й 2-й 3-й більше 3-х років									
Етап спеціалізованої підготовки: 1-й 2-й Більше 2-х років									
Етап підготовки до вищої спортивної майстерності: на весь строк									

Таблиця Д.2

Нормативи з ЗФП для зарахування в ДЮСШ до групи початкової підготовки у виді спорту акробатичний рок-н-рол

№	КОНТРОЛЬНІ ВПРАВИ	ХЛОПЦІ	ДІВЧАТА
1	Нахил вперед з положення сидячи ноги разом, (с)	– 6	– 4
2	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (к-ть разів)	6	3
3	Піднімання тулуба в положенні лежачи на спині, (к-ть разів)	10	8
4	Стрибок у довжину з місця з замахом рук (см)	98	94
5	Човниковий біг 3х10, (с)	12,0	12,5

Таблиця Д.3

Контрольні вправи з ЗФП та методика їх виконання у виді спорту акробатичний рок-н-рол

№	КОНТРОЛЬНІ ВПРАВИ	МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ВИКОНАННЯ КОНТРОЛЬНИХ ВПРАВ
1	**2**	**3**
1	Нахил вперед з положення сидячи ноги разом, (с)	Підготовка та обладнання. До початку тестування на підлозі креслиться лінія АБ відстанню 50см. Для оцінки результату використовується вимірювальна лінійка, яка встановлюється перпендикулярно до накресленої лінії. Нульова позначка, від якої ведеться відлік, знаходиться на лінії АБ. Зверху та знизу від нульової позначки знаходяться ділення зі знаком «+» і «-». Результат зі знаком «-» отримується, якщо учасник тестування не дотягнувся до нульової позначки, і навпаки, якщо його пальці знаходяться за нульовою позначкою отримується результат зі знаком «+». Методика проведення тестування. Учасник тестування сидить на підлозі босоніж так, щоб його п'яти торкалися нульової позначки на лінії АБ. Ноги разом. Руки лежать на підлозі долонями донизу. Партнер тримає ноги на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. За командою «Можна» учасник тестування плавно нахиляється вперед, не згинаючи ніг, намагається дотягнутися руками якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 3 с, фіксуючи пальці на розмітці. Тест повторюється двічі. Результатом тестування є позначка на лінійці в сантиметрах зі знаком «+» або «-», до якої учасник дотягнувся кінчиками третього пальця обох рук у кращій з двох спроб.
2	Стрибок у довжину з місця (см)	Обладнання: неслизька поверхня, гімнастичний мат, рулетка. На підлозі креслиться лінія, яка є нульовою позначкою. Методика проведення тестування. Учасник тестування стає на вихідну позицію, носками не заступаючи за лінію старту. Після цього, замахом рук та поштовхом двох ніг, учасник тестування виконує стрибок у довжину якомога далі і приземлюється на мат. Результат підраховується за допомогою рулетки від найближчої відмітки, що залишилась після приземлення до нульової позначки. Довжина стрибка визначається з точністю до 1 сантиметра. Надається дві спроби, а кращий результат заноситься до протоколу.
3	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (к-ть разів) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 1 хв. (к-ть разів)	Методика проведення тестування. Учасник тестування приймає положення упор лежачи на прямих руках (руки на ширині плечей) і фіксує положення тіла, спираючись на кисті рук і носки. Тулуб повинен утворювати пряму лінію. Плечі розташовані перпендикулярно кистям рук, ступні ніг розставлені на ширині плечей. За командою "Можна!" учасник тестування починає згинати руки до торкання грудною кліткою підлоги і розгинати їх у вихідне положення. Протягом виконання вправи тулуб не змінює свого положення.. Тест припиняється коли учасник тестування починає допускати помилки у техніці виконання або відмовляється від подальшого виконання вправи. Зараховується правильно виконанні цикли згинання розгинання рук. Надається одна спроба. **Починаючи з етапу базової підготовки** вправа виконується тією ж технікою, але з обмеженням часу до 1 хв.

Продовження таблиці Д.3

1	2	3
4	Піднімання тулуба з положення лежачи на спині (к-ть разів) Піднімання тулуба з положення лежачи на спині за 30 с (к-ть разів)	Методика проведення тестування. Вправа виконується на гімнастичному маті. Вихідне положення - лежачи на спині, ноги зігнуті в колінних суглобах під кутом 90 °, руки схресно на грудях. Партнер притискає ступні до підлоги. За командою «Марш!» Потрібно енергійно зігнутися до торкання ліктями стегон, зворотним рухом повернутися у вихідне положення. Зараховується правильно виконанні цикли згинань розгинань тулуба. Надається одна спроба. **Починаючи з етапу базової підготовки** вправа виконується тією ж технікою, але є обмеження часу до 30 с.
5	Статична рівновага (проба Ромберга) права/ліва, (с)	Обладнання: рівна підлога, секундомір. Методика проведення тестування. Учасник тестування повинен стояти так, щоб одна нога (права або ліва) розташовувалася на лінії, а друга зігнута (коліно вперед) п'ятою торкалася коліна опорної ноги, очі відкриті, руки витягнуті вперед, пальці розведені. Після набуття учасником тестування стійкого положення за командою "Можна!" (учасник тестування заплющує очі або залишає їх відкритими) починається відлік часу. Протягом виконання усього тесту учасник тестування не змінює позу. Секундомір вимикається у той час коли спортсмен починає робити значні балансові рухи тулубом та/або відкриває очі (за умови заплющених очей) або починає зміщувати у різні боки від лінії стопу опорної ноги. Допускається незначний тремор рук. Після вимкнення секундоміра час зафіксований з точністю до 1 с. заноситься до протоколу.
6	Човниковий біг 3х10, (с)	До початку тестування на підлозі вимірюється відстань у 10 метрів та кресляться стартова та фінішна лінія. На обох лініях встановлюються кубики. Методика проведення тестування. За командою "На старт!" учасник тестування стає у положення високого старту перед стартовою лінією. За командою "Марш!" у максимальному темпі пробігає 10 м до другої лінії, оббігає кубик, бігом повертається назад, оббігає кубик, що стоїть на стартової лінії, біжить у зворотному напрямку і перетинає фінішну лінію. Фіксується час, з точністю до 0,1с.

Таблиця Д.4

Контрольні вправи з СФП та методика їх виконання у виді спорту акробатичний рок-н-рол

№	КОНТРОЛЬНІ ВПРАВИ	МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ВИКОНАННЯ КОНТРОЛЬНИХ ВПРАВ
1	**2**	**3**
1	Біг на місті з високим підніманням стегна за 5 с (к-ть разів) Біг на місті з високим підніманням стегна за 10 с (к-ть разів)	Підготовка та обладнання. Тестування проводять у приміщенні з використанням найпростішого пристосування: між двома стійками на відстані 1 м натягують еластичний гумовий бинт на висоті коліна спортсмена, зігнутого під прямим кутом ноги. Методика проведення тестування. За командою «Марш» учасник тестування набирає максимальну швидкість рухів ніг (швидкий біг на місці), щоразу торкаючись стегном ноги натягнутою гуми. Підрахунок кроків ведеться за торкання правим стегном гуми за 5 секунд і помножується на 2. **Починаючи з етапу базової підготовки** вправа виконується тією ж технікою, але за 10 с.
2	Стрибок угору без замаху рук (см)	Обладнання. Розмітка на стіні, магнезія або крейда. Методика проведення тестування. Учасник тестування змащує кінчики пальців рук магнезією або крейдою, стає обличчям до стіни, де зроблена розмітка, ноги на ширині плечей, руки опущені. За командою"Можна" учасник піднімає руки вгору і торкається кінчиками пальців розмітки. Потім він присідає і відштовхнувшись ногами стрибає вертикально вгору, намагаючись якомога вище торкнутися кінчиками пальців рук розмітки. Результатом тестування є відстань у сантиметрах між відмітками, зробленими на стіні кінчиками пальців до і після стрибка. Загальні вказівки і зауваження. Зараховується кращий результат з двох спроб. Не дозволяється під час першого торкання змащеними крейдою руками стіни згинати ноги або руки, стрибати з розбігу, торкатися розмітки в момент стрибка однією рукою.
3	Піднімання тулуба в положенні лежачі на животі за 1 хв, (с)	Методика проведення тестування. Учасник тестування лягає на гімнастичний мат, ноги витягнуті і зафіксовані в області щиколоток, руки за головою. За командою "Можна!" він починає з максимальною амплітудою протягом 1 хв піднімати тулуб максимальну кількість разів. В момент максимального підйому тулуба відстань між грудиною і поверхнею на якій він лежить складає не менше 20 см. Результатом є кількість правильно виконаних циклів піднімання та опускання тулуба.

Продовження таблиці Д.4

1	2	3
4	Утримання тулуба в положенні лежачі на животі, (с)	Визначається час (в секундах) утримання тулуба в горизонтальному положенні, обличчям вниз, руки за головою. Методика проведення тестування. Учасник тестування лягає на край гімнастичної лави таким чином, щоб передні осі клубневих кісток припадали на край лави, ноги витягнуті на лавці і зафіксовані в області щиколоток. Після прийняття вихідного положення руки за головою, тулуб паралельно підлозі та за командою "Можна!" учасник тестування утримує це положення максимальну кількість часу. Результатом є час утримання тулуба в секундах.
5	Присідання за 1 хв, (к-ть разів)	Методика проведення тестування. За командою "Можна!" учасник тестування із стійки ноги нарізно виконує максимальну кількість присідань за одну хвилину. П'яти утримуються на підлозі. Відстань між стопами підбирається відповідно до можливості повного присідання без відриву п'ят від підлоги. Результат. Кількість присідань за одну хвилину, рази.
6	Присідання на одній нозі за 1 хв, (к-ть разів)	Методика проведення тестування. Вихідне положення: учасник тестування стоїть на одній нозі боком біля опори і тримається за неї рукою. Друга нога пряма піднімається під кутом 45º і утримується протягом виконання усієї вправи вперед. За командою "Можна!" учасник тестування стоячі на одній нозі виконує максимальну кількість присідань за одну хвилину. Не дозволяється протягом виконання тесту торкатися вільною ногою підлоги.
7	Стрибки через скакалку за 1 хв, (к-ть разів)	Обладнання: скакалка, секундомір. Методика проведення тестування. За командою «Марш!» включається секундомір а учасник тестування починає стрибки через скакалку на двох ногах в максимальному темпі. Результатом є кількість стрибків за 1 хвилину.
8	Планка, (с)	Методика проведення тестування. Учасник тестування приймає положення упор лежачи на прямих руках і фіксує рівне положення тіла, спираючись на кисті рук і носки. Хребет у нейтральному положенні. Плечі розташовані вертикально, кисті рук на ширині плечей, ступні ніг розставлені на ширину плечей. За командою "Можна!" починається відлік часу. Виконання тесту припиняється коли досліджуваний відмовляється від подальшого виконання вправи або порушує нейтральне положення тулуба. Час зараховується з точністю до 1 секунди.

Продовження таблиці Д.5

1	2	3
9	Шпагати (на праву/ліву, поперечний)	Методика проведення тестування. Учасник тестування з вихідного положення, основна стойка, розводить ноги в сторони в повздовжньому або передньо-задньому напрямі з опорою на руки (поздовжній шпагат на праву/ліву ногу і поперечний). Фіксується відстань у сантиметрах від вершини кута, що утворюється прямими ногами, до підлоги. Рівень рухливості в тазостегнових суглобах оцінюється по відстані від підлоги до паху; чим менше відстань, тим вище рівень гнучкості і навпаки. Час фіксації 3с. Для виконання тесту надається 3 спроби, кращий результат тестування в см. заноситься до протоколу.

Таблиця Д. 5

Контрольно-перевідні нормативи з ЗФП та СФП по рокам навчання у групах початкової підготовки у виді спорту акробатичний рок-н-рол

№ з/п	КОНТРОЛЬНІ ВПРАВИ	ОЦІНКА (бали)	ХЛОПЦІ		ДІВЧАТА	
			ГПП			
			1 рік	більше 1 року	1 рік	більше 1 року
1	2	3	4	5	6	7
1	Нахил вперед з положення сидячи ноги разом, (с)	1	-4-1		-4-0	
		2	0+2		1+3	
		3	3+5		4+7	
		4	6+9		8+11	
		5	10 і більше		12 і більше	
2	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (к-ть разів)	1	6	10	4	6
		2	8	12	6	8
		3	10	14	8	10
		4	12	16	10	12
		5	14	18	12	14
3	Піднімання тулуба в положенні лежачі на спині, (к-ть разів)	1	10	12	7	8
		2	12	14	9	10
		3	14	16	11	12
		4	16	18	13	14
		5	18	20	15	16
4	Стрибок у довжину з місця (см)	1	103	109	98	104
		2	111	115	106	110
		3	117	121	112	116
		4	123	127	118	122
		5	129	135	124	130
5	Човниковий біг 3х10, (с)	1	12,0	12,0	12,3	11,5
		2	11,4	11,3	11,8	11,0
		3	10,8	10,4	11,2	10,5
		4	10,2	9,8	10,6	10,0
		5	9,7	9,2	10,0	9,5
6	Статична рівновага (проба Ромберга), (с)	1	8	12	8	12
		2	10	14	10	14
		3	12	16	12	16
		4	14	18	14	18
		5	16	20	16	20
7	Піднімання тулуба з положення лежачи на животі за 1 хв, (к-ть разів)	1	16	18	12	14
		2	18	20	15	16
		3	20	23	18	20
		4	22	27	22	24
		5	24	30	26	28
8	Стрибок угору без замаху рук, (см)	1	10	12	10	12
		2	11	13	11	13
		3	12	14	12	14
		4	13	15	13	15
		5	14	16	14	16

Продовження таблиці Д.5

1	2	3	4	5	6	7
9	Біг на місті з високим підніманням стегна за 5 с (к-ть разів)	1	10	12	10	12
		2	12	14	12	14
		3	14	16	14	16
		4	16	18	16	18
		5	18	20	18	20
10	Присідання за 1 хв, (к-ть разів)	1	20	24	20	24
		2	24	28	24	28
		3	28	32	28	32
		4	32	36	32	36
		5	38	40	38	40

Таблиця Д. 6

Контрольно-перевідні нормативи з ЗФП та СФП по рокам навчання у групах базової підготовки у виді спорту акробатичний рок-н-рол

№ з/п	КОНТРОЛЬНІ ВПРАВИ	ОЦІНКА (бали)	ХЛОПЦІ				ДІВЧАТА			
			ГБП							
			1 рік	2 рік	3 рік	більше 3 років	1 рік	2 рік	3 рік	більше 3 років
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Нахил вперед з положення сидячи ноги разом, (с)	1	-3-0		0+3		0+3		4+7	
		2	1+3		4+7		4+7		8+10	
		3	4+7		8+11		8+11		11+14	
		4	8+11		12+15		12+15		15+18	
		5	12 і більше		16 і більше		16 і більше		19 і більше	
2	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 1 хв. (к-ть разів)	1	12	14	16	18	7	8	9	10
		2	14	16	18	20	9	10	11	12
		3	16	18	20	24	11	12	13	14
		4	19	21	23	26	14	15	17	18
		5	22	24	26	28	17	18	20	21
3	Піднімання тулуба з положення лежачі на спині за 30 с, (к-ть разів)	1	14	16	17	18	10	11	12	13
		2	16	18	19	20	12	13	13	14
		3	18	20	21	21	14	15	15	16
		4	20	21	22	23	16	16	17	18
		5	22	23	24	25	18	18	19	20
4	Стрибок у довжину з місця (см)	1	125	138	142	150	116	130	132	138
		2	132	144	150	158	122	136	138	144
		3	138	150	159	164	128	142	146	152
		4	144	156	167	172	134	148	154	160
		5	150	162	175	180	140	154	162	168
5	Човниковий біг 3х10, (с)	1	10,5	10,0	9,4	9,0	10,8	10,2	9,8	9,4
		2	10,0	9,6	9,0	8,7	10,3	9,8	9,2	9,0
		3	9,6	9,2	8,7	8,4	9,9	9,4	8,9	8,6
		4	9,1	8,8	8,4	8,1	9,4	9,0	8,5	8,3
		5	8,7	8,6	8,0	7,8	9,0	8,5	8,1	7,9
6	Статична рівновага (проба Ромберга без зорового контролю), (с)	1	6	6	8	8	6	6	8	8
		2	8	8	10	10	8	8	10	10
		3	10	10	12	12	10	10	12	12
		4	12	12	14	14	12	12	14	14
		5	14	14	16	16	14	14	16	16
7	Утримання тулуба в положенні лежачи на животі, (с)	1	20	20	20	30	20	20	20	30
		2	23	23	25	35	23	23	25	35
		3	25	25	30	40	25	25	30	40
		4	28	28	35	45	28	28	35	45
		5	30	30	40	50	30	30	40	50
8	Стрибок угору без замаху рук, (см)	1	15	17	18	20	14	16	18	20
		2	16	18	20	22	15	17	19	21
		3	17	19	22	24	16	18	20	22
		4	18	20	23	25	17	19	21	23
		5	19	21	24	26	18	20	22	24

Продовження таблиці Д. 6

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
9	Біг на місті з високим підніманням стегна за 10 с (к-ть разів)	1	22	24	26	28	22	24	26	28
		2	24	26	28	30	24	26	28	30
		3	26	28	30	32	26	28	30	32
		4	28	30	32	34	28	30	32	34
		5	30	32	34	36	30	32	34	36
10	Присідання на одній нозі за 1 хв, (к-ть разів)	1	4	10	12	14	4	10	12	14
		2	6	12	14	16	6	12	14	16
		3	8	14	16	18	8	14	16	18
		4	10	16	18	20	10	16	18	20
		5	12	18	20	22	12	18	20	22
11	Планка, (с)	1	30	40	40	40	30	40	40	40
		2	36	45	47	47	36	45	47	47
		3	40	50	55	55	40	50	55	55
		4	45	55	62	62	45	55	62	62
		5	50	60	70	70	50	60	70	70
12	Стрибки через скакалку за 1 хв, (к-ть разів)	1	50	60	70	80	50	60	70	80
		2	55	65	75	85	55	65	75	85
		3	60	70	80	90	60	70	80	90
		4	65	75	85	95	65	75	85	95
		5	70	80	90	100	70	80	90	100

Таблиця Д. 7

Контрольно-перевідні нормативи з ЗФП та СФП по рокам навчання у групах спеціалізованої підготовки та групах підготовки до вищої спортивної майстерності у виді спорту акробатичний рок-н-рол

№ з/п	КОНТРОЛЬНІ ВПРАВИ	ОЦІНКА (бали)	ХЛОПЦІ				ДІВЧАТА			
			ГСП			ГПВСМ	ГСП			ГПВСМ
			1 рік	2 рік	більше 2-х років	весь строк	1 рік	2 рік	більше 2-х років	весь строк
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Нахил вперед з положення сидячи ноги разом, (с)	1	0+3				5-8			
		2	4+7				9-12			
		3	8+11				13-16			
		4	12+15				17-20			
		5	16 і більше				21 і більше			
2	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 1 хв. (к-ть разів)	1	20	22	24	24	11	12	13	14
		2	22	24	26	27	13	14	15	16
		3	24	26	28	30	15	16	17	18
		4	26	28	30	33	19	20	21	22
		5	28	30	32	36	22	23	24	25
3	Піднімання тулуба з положення лежачи на спині за 30 с, (к-ть разів)	1	19	20	21	22	14	15	16	16
		2	21	21	23	23	16	17	18	18
		3	23	24	24	24	18	19	20	21
		4	24	24	25	26	20	21	22	24
		5	26	26	27	28	22	22	24	26
4	Стрибок у довжину з місця (см)	1	160	170	180	188	145	154	160	165
		2	168	178	188	206	152	158	164	169
		3	174	186	196	114	158	163	169	174
		4	182	192	202	222	165	169	174	179
		5	190	200	210	230	172	176	180	185
5	Човниковий біг 3х10, (с)	1	9,0	8,9	8,6	8,2	9,3	9,2	8,9	8,5
		2	8,6	8,6	8,3	7,9	9,0	8,8	8,6	8,2
		3	8,2	8,2	8,0	7,6	8,6	8,4	8,3	7,9
		4	7,9	7,8	7,7	7,4	8,2	8,0	7,8	7,7
		5	7,6	7,5	7,4	7,2	7,8	7,7	7,6	7,5
6	Статична рівновага права (проба Ромберга без зорового контролю), (с)	1	10	10	10	12	10	10	10	12
		2	12	12	12	14	12	12	12	14
		3	14	14	14	16	14	14	14	16
		4	16	16	16	18	16	16	16	18
		5	18	18	18	20	18	18	18	20
7	Утримання тулуба в положенні лежачи на животі, (с)	1	35	35	40	45	35	35	40	45
		2	40	40	45	50	40	40	45	50
		3	45	45	50	55	45	45	50	55
		4	50	50	55	60	50	50	55	60
		5	55	55	60	65	55	55	60	65

Продовження таблиці Д. 7

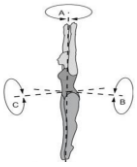
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
8	Стрибок угору без замаху рук, (см)	1	24	26	28	30	22	24	26	28
		2	26	27	30	32	23	25	27	29
		3	27	29	32	34	24	26	28	30
		4	28	30	34	36	25	27	29	31
		5	29	32	35	38	26	28	30	32
9	Біг на місті з високим підніманням стегна за 10 с (к-ть разів)	1	30	32	34	36	30	32	34	36
		2	32	34	36	38	32	34	36	38
		3	34	36	38	40	34	36	38	40
		4	36	38	40	42	36	38	40	42
		5	38	40	42	44	38	40	42	44
10	Присідання на одній нозі за 1 хв, (к-ть разів)	1	16	18	20	22	16	18	20	22
		2	18	20	22	24	18	20	22	24
		3	20	22	24	26	20	22	24	26
		4	22	24	26	28	22	24	26	28
		5	24	26	28	30	24	26	28	30
11	Планка, (с)	1	40	40	40	50	40	40	40	50
		2	50	50	50	60	50	50	50	60
		3	60	60	60	70	60	60	60	70
		4	70	70	70	80	70	70	70	80
		5	80	80	80	90	80	80	80	90
12	Стрибки через скакалку за 1 хв, (к-ть разів)	1	90	90	90	90	90	90	90	90
		2	95	95	95	95	95	95	95	95
		3	100	100	100	100	100	100	100	100
		4	105	105	105	110	105	105	105	110
		5	110	110	110	120	110	110	110	120

Таблиця Д. 8

Рівні безпеки акробатичних елементів у виді спорту акробатичний рок-н-рол

Рівень безпеки *	Категорія	Вимоги до виконання акробатичних елементів або їх комбінацій
1	2	3
5	Діти	Обмеження по складності: дозволяються тільки фігури, які можуть бути виконані спортсменом самостійно або якщо є постійний контакт між підлогою і хоча б однією ногою, за винятком елементів, що відносяться до рівня безпеки 3. Перевороти і перекиди більш ніж на 180 градусів навколо горизонтальних осей тіла в контакті або без контакту з підлогою не допускаються. Танцювальні фігури (пози), з підтримкою партнера, який стоїть на підлозі і тримає партнерку як мінімум однією рукою навколо тулубу не є акробатичними елементами. Заборонені елементи, пов'язані з рівнем безпеки 3. Виняток: Дозволена фінальна поза
4	Юнаки	Дозволені будь-які фігури, що задовольняють наступним вимогам: Група 1. Підйом партнерки при збереженні вертикального положення її тіла. Специфіка: без фіксації пози, партнерка відштовхується від підлоги, а не від партнера. Дозволений хват: тільки за талію партнерки. Обмеження: стегна не вище плечей партнера, що стоїть на підлозі. Повороти будь-якого з партнерів не допускаються. Група 2. Стійки на руках і перевороти з опорою на підлогу. Специфіка: опорні перевороти на 360 градусів навколо горизонтальної вісі. Дозволений хват: постійний хват і контакт з підлогою при дотриманні наступних умов: - при виконанні стійки на руках необхідна підтримка за ноги. Площина виходу з елемента може відрізнятися від площини входу не більше ніж на 90 градусів. Поворот за вертикальною віссю заборонений. - переворот навколо горизонтальної вісі виконується тільки з постійним хватом і обов'язковим контактом руки з підлогою при проходженні вертикалі. Приклади: перевороти вперед, назад, переворот боком-.
3	Юніори; Формейшн Юніори; Формейшн Юніори Дівчата	Дозволені будь-які фігури, що задовольняють як мінімум однієї з наступних вимог: А) стегна партнерки в момент підйому не можуть бути вище її голови; В) міцний хват, хват або ковзаючий хват обов'язковий від моменту відриву до приземлення на підлогу; С) елементи-виключення - це акробатичні елементи, що не повністю відповідають базовим обмеженням РБ 3 і описані окремо. Вони повинні виконуватися як зазначено в описі (див. Правила змагань).
2	РнPCDSh Формейшн Дорослі Дівчата	Перевороти більш ніж на 180 градусів навколо горизонтальної вісі відносяться до відповідного рівня безпеки, якщо вони відповідають вимогам, зазначеним в таблиці для даного Рівня безпеки

Продовження таблиці Д. 8

1	2	3											
1	**Дорослі «Основний клас контактний стиль»**				A Вертикальна (повздовжня) вісь			B Горизонтальна (поперечна) вісь			C Сагітальна (передньо-задня) вісь		
					0-90°	91-180°	>180°	0-90°	91-180°	>180°	0-90°	91-180°	>180°
		Контакт	Міцний хват	під плечем	РБ 2	РБ 2	РБ 2	РБ 2	РБ 2	РБ 2	РБ 2	РБ 2	РБ 2
				над плечем	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	**Дорослі «Основний клас вільний стиль»**		Хват	під плечем	РБ 2	РБ 2	РБ 2	РБ 2	РБ 2	РБ 1	РБ 2	РБ 2	РБ 1
				над плечем	РБ 2	РБ 2	РБ 1	РБ 2	РБ 2	РБ 1	РБ 2	РБ 2	РБ 1
			Без контакту	під плечем	-	-	-	-	-	-	-	-	-
				над плечем	РБ 1	РБ 1	РБ 1	РБ 1	РБ 0	РБ 0	РБ 1	РБ 0	РБ 0

Примітка: * - РБ - Рівень безпеки; **- РНР – рок-н-рол; *** - обертання (Кугель, Дюлейн, Сонце, Віклер, Столик, Тейлер (тарілочка, Циркуль)) вважаються виконаними повністю, якщо спортсмени продемонстрували не менше трьох оборотів. Для комбінацій хоча б одне з обертань має бути виконано повністю.

Таблиця Д. 9

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)						

Примітка: ОХ – Основний хід акробатичного рок-н-ролу