

ЗАГАЛЬНІ ПІДХОДИ Й ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ АКРОБАТІВ

Асаулюк Інна, Олефір Дана, Мадей Олександр

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотація

Актуальність теми. На сучасному етапі в спортивній акробатиці значно зросла складність акробатичних елементів і змагальних композицій. У свою чергу, це вимагає від спортсменів значно кропітливішої праці, а отже й збільшення обсягів, інтенсивності та деякого форсування процесу підготовки. Високі спортивні досягнення вимагають безперервної багаторічної праці, вдосконалення сторін підготовленості, яким передують логічно вибудований процес багаторічної підготовки. У статті висвітлено основні етапи багаторічної підготовки, проаналізовано й обґрунтовано їх особливості. Виявлено, що основними ланками тренувального процесу є безпосередньо тренування, змагання та ряд чинників, необхідних для зростання результативності показників. Планування тренувального процесу спортсменів передбачає урахування технічної, тактичної та фізичної підготовленості спортсменів. **Мета дослідження** – проаналізувати особливості побудови річного макроциклу в чоловічих категоріях зі спортивної акробатики. **Методи дослідження:** теоретичний аналіз, педагогічне спостереження, анкетування, методи математичної статистики. **Результати дослідження.** Встановлено, що у теорії і методиці підготовки спортсменів розрізняють три вікові зони, у відповідності до яких відбувається раціональне програмування тренувального процесу. Основними складовими системи підготовки спортсменів у дитячо-юнацьких спортивних школах є: річний цикл, мезоцикли, мікроцикли, тренувальні заняття. У спортивній акробатиці тривалість і структура багаторічної підготовки залежать від індивідуальних і статевих особливостей спортсменів, віку початку занять, структури змагальної діяльності, закономірностей формування сторін підготовленості, формування адаптаційних процесів, наповненості змісту тренувального процесу. **Висновок.** Виявлено

GENERAL APPROACHES AND PECULIARITIES OF BUILDING THE TRAINING PROCESS OF ACROBATS

Asauliuk Inna, Olefir Dana, Madei Oлександр

Abstract.

The relevance of the research topic. At the modern level in sports acrobatics the complexity of acrobatic elements and competitive compositions has increased significantly. In turn, it requires from sportsmen much more painstaking work, and therefore the increase of volumes, intensity and some forcing of the process of preparation. High sporting achievements require continuous long-term work, improvement of fitness, which is preceded by a logically built-up process of long-term training. The article highlights the main stages of long-term training, analyses and substantiates their features. It is revealed that the main links of the training process are training, competitions and a number of factors necessary for the growth of performance indicators. Planning the training process of athletes involves taking into account the technical, tactical and physical fitness of athletes. **The purpose of the research** is to analyse the peculiarities of building an annual macrocycle in men's categories of sports acrobatics. **Methods of the research:** theoretical analysis, pedagogical observation, questioning, methods of mathematical statistics. **Results.** It has been established that in the theory and methodology of training athletes, three age zones are distinguished in accordance with which rational programming of the training process takes place. The main components of the system of training athletes in children's and youth sports schools are: annual cycle, mesocycles, microcycles, and training sessions. In sports acrobatics, the duration and structure of long-term training depends on individual and gender characteristics of athletes, age of the beginning of training, structure of competitive activity, regularities of formation of preparedness aspects, formation of adaptation processes, and content of the training process. **Conclusion.**

брак детального опису особливостей побудови річного циклу підготовки у спортивній акробатиці у чоловічих парних і групових категоріях. Це питання знаходить відображення у деяких проблемах підготовки спортсменів, а саме в урахуванні вікових особливостей атлетів і їх амплуа під час планування обсягу засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки у різних структурних компонентах підготовки.

Ключові слова: акробати, підготовка, тренувальний процес, планування, макроцикл, програмування, річний цикл.

The lack of a detailed description of the features of the construction of the annual cycle of training in sports acrobatics in men's double and group categories was revealed. This issue is reflected in some problems of training athletes, namely in taking into account the age characteristics of athletes and their role when planning the amount of general and special physical training in various structural components of training.

Key words: acrobats, preparation, training process, planning, macrocycle, programming, annual cycle.

Постановка проблеми. Впродовж останнього десятиріччя у спортивній акробатиці значно зросла складність акробатичних елементів, вибагливість суддів до виконання технічних елементів спортсменами, до постановок змагальних композицій, видовищності. В свою чергу, це вимагає від спортсменів значно кропітливішої праці, а отже й збільшення обсягів, інтенсивності та деякого форсування процесу підготовки.

Високі спортивні досягнення вимагають безперервної багаторічної праці, вдосконалення сторін підготовленості, яким передують логічно вибудований процес багаторічної підготовки.

Аналіз літературних джерел. Упродовж XXI століття розглянуто низку питань щодо побудови та планування тренувального процесу в спортивній акробатиці. А. Гассан у своїй науковій праці наголошував, що найважливішими елементами у спортивній підготовці є контроль і планування навантажень [5]. Саме завдяки вказаним двом компонентам відбувається впорядкування всіх засобів і методів у систему підготовки, на меті якої стоїть організація управління [5].

Ряд авторів зробили вагомий внесок у теоретичне формування засад підготовки акробатів, зокрема, В. Болобан (2008), В. Тихонов (2007), А. Решетін (2009), М. Шевчук (2012) та ін. [9, 10].

Відбір та орієнтацію у спортивній акробатиці розглядали В. Болобан (2005); основи змагальної діяльності вивчала М. Пілюк (2000); детальний опис методики спеціальної фізичної підготовки здійснила І. Дражина (2005); В. Бачинська вивчала особливості навантаження у жіночій парній акробатиці (2015); Г. Лопуга обґрунтувала особливості змагального мікроциклу в парно-груповій акробатиці (2021).

Отже, загалом упродовж останніх 20 років здійснено низку наукових досліджень у спортивній акробатиці. Однак переважна більшість робіт стосується жіночих і змішаних категорій акробатів. На нашу думку, існує необхідність більш детально розглянути особливості побудови тренувального процесу чоловічих пар упродовж річного макроциклу.

Мета дослідження – проаналізувати особливості побудови річного макроциклу в чоловічих категоріях зі спортивної акробатики.

Результати дослідження. Система спортивної підготовки за В.М. Платоновим – багатофакторне явище, що складається з мети, завдань, засобів і методів підготовки,

спрямованих на досягнення атлетом найвищих результатів, об'єднані у тренувальний процес [7].

Основними ланками тренувального процесу є безпосередньо тренування, змагання та ряд чинників, необхідних для зростання результативності показників. Саме тому планування тренувального процесу спортсменів передбачає врахування технічної, тактичної та фізичної підготовленості спортсменів. Окрім перерахованих вище факторів успішного планування варто враховувати при програмуванні теоретичну, психологічну, інтегральну підготовленість і засоби відновлення спортсменів.

Зазвичай планування багаторічної підготовки пов'язують із визначенням оптимальних вікових меж для досягнення найвищих результатів. Наукове обґрунтування плану підготовки допомагає уникнути деякої стихійності у діях тренера, вдало обирати матеріально-технічні, тренувальні засоби, а отже досягати високих результатів.

Оптимальний час для початку занять спортивною акробатикою становить 5-6 років, оскільки початок занять у більш пізньому віці не сприятиме розвитку гнучкості, а спортивна кар'єра буде коротшою, ніж в однолітків. На думку Н. Бачинської [4, 11, 12], акробати у віці 10-11 років у сучасних тренувальних умовах освоюють змагальні програми, що відповідають рівню майстра спорту.

Метою системи багаторічної підготовки у спортивній акробатці є підтримання динаміки розвитку рухових якостей і спортивного результату [3]. Відповідно до теорії періодизації, розрізняють три вікові зони: перших великих успіхів, оптимальних можливостей, підтримки високих досягнень. Відповідно до цих вікових зон і відбувається раціональне програмування тренувального процесу. Однак є суттєві відмінності в обсязі тренувальної роботи, необхідної для досягнення високих спортивних результатів.

На думку деяких науковців, вікові та статеві відмінності зумовлюють різну тривалість процесу підготовки. Однак оптимальні вікові межі залишаються стабільними.

Відповідно до навчальної програми зі спортивної акробатики, у системі підготовки виокремлюють етапи багаторічної підготовки, що залежать від специфіки спорту й індивідуальних особливостей атлетів (рис. 1).



Рис. 1. Етапи багаторічної підготовки у спортивній акробатиці

Ряд авторів [1-3, 9-12] зазначають, що в ациклічних видах спорту, зокрема, акробатиці, спортивній гімнастиці, художній гімнастиці та фігурному катанні, змагальні програми змінюються кожні чотири роки. У той же час, в єдиноборствах кардинально змінюється техніка і тактика. У перший і другий рік підготовки змагальні результати не відіграють важливого значення, тоді як у третій і четвертий рік підготовки потребують кардинальної зміни стратегічних завдань для забезпечення цілеспрямованої поглибленої спеціалізованої підготовки до основних змагань чотирирічного циклу.

Також, виділяють етап збереження вищої спортивної майстерності, етап поступового зниження досягнень, етап відходу зі спорту вищих досягнень.

Основними складовими системи підготовки спортсменів у дитячо-юнацьких спортивних школах є: річний цикл, мезоцикли, мікроцикли, тренувальні заняття. Кожна з цих структурних одиниць дає змогу якнайкраще організувати тренувальний процес і систематизувати його.

Аналізуючи дані навчальної програми, робочі програми підготовки тренерів-викладачів, щоденники тренувань спортсменів і, здійснивши опитування тренерів-викладачів зі спортивної акробатики, ми виявили наступну структуру річного циклу підготовки, зображену на рис. 2.



Рис. 2. Структура річного циклу підготовки акробатів

Постійна тенденція до збільшення кількості змагань упродовж року зумовила появу двох, а іноді й трьох макроциклів протягом одного року підготовки.

На рис. 2 зображено здвоєну структуру підготовки акробатів, де змагальний період першого півріччя плавно перетікає у підготовчий період другого півріччя. Підготовчий період спрямований на набуття спортивної форми, змагальний період – на її реалізацію, перехідний – на відновлення психічного та фізичного стану.

У спортивній акробатиці тривалість і структура багаторічної підготовки залежать від індивідуальних і статевих особливостей спортсменів, віку початку занять, структури змагальної діяльності, закономірностей формування сторін підготовленості, формування адаптаційних процесів, наповненості змісту тренувального процесу [9, 10]. Перераховані вище чинники обумовлюють необхідний для досягнення високих результатів часовий діапазон.

Засоби та методи спортивного тренування залишаються сталими та загальноприйнятими. Однак переважно виділяють засоби, пов'язані з удосконаленням різних сторін підготовленості, зокрема, функціональної підготовленості.

Наприклад, на етапі спеціалізованої підготовки, за даними навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, стоїть мета виховати спортсменів, спроможних досягти вищих результатів. Саме тому на етапі спеціалізованої підготовки велику кількість тренувального часу приділяють відточенню технічних елементів, комбінацій і композицій у цілому.

Відповідно до даних навчальної програми, змагальний період на етапі спеціалізованої підготовки триває 4 місяці й передбачає участь у 8-10 стартах. Зазначимо, що на цьому ж етапі спортсмени зазвичай проводять 8-12 тренувань упродовж тижневого мікроциклу, а іноді 1-3 тренування на день, у залежності від періоду підготовки. За даними навчальної програми [3, 4], акробати розучують і

вдосконалюють понад 200-500 технічних елементів на день і відточують близько 12 комбінацій.

Дискусія. До планування тренувального процесу, як вище було зазначено, входить робота над удосконаленням загальної фізичної підготовленості, спеціальної фізичної підготовленості, технічної підготовленості, де виділяють роботу над технікою акробатичних вправ, технікою обраного виду акробатики, хореографічною та музично-ритмічною підготовкою.

Савчин С. [8] зауважувала, що у складнокоординаційних видах спорту, зокрема, у спортивній акробатиці, рекомендоване наступне співвідношення засобів ЗФП до СФП упродовж річного циклу підготовки на етапі спеціалізованої підготовки: ЗФП – 30,0-20,0 %, СФП – 70,0-80,0 %. Іноді це співвідношення засобів підготовки може змінюватись і залежить від рівня кваліфікації спортсменів, їх індивідуальних і вікових можливостей.

Аналізуючи різні джерела літератури [7, 8], що висвітлювали проблеми підготовки у спортивній акробатиці, виявлено, що, як і в більшості ациклічних і циклічних видах спорту, співвідношення ЗФП до СФП змінюється з переходом від одного етапу підготовки до іншого. Також зазначимо, що, відповідно до навчальної програми зі спортивної акробатики, використовувані засоби підготовки мають відповідати нервово-м'язовим зусиллям змагальних вправ і бути схожими до основних рухових навичок акробатів.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз джерел науково-методичної літератури показав, що питання побудови тренувального процесу в різних видах спорту обґрунтоване досить змістовно, зокрема, й у спортивній акробатиці, а саме у жіночій груповій і парній категоріях. Однак виявлено брак детального опису особливостей побудови річного циклу підготовки у спортивній акробатиці у чоловічих парних і групових категоріях. Це питання знаходить відображення у деяких проблемах підготовки спортсменів, а саме в урахуванні вікових особливостей атлетів і їх амплуа під час планування обсягу засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки у різних структурних компонентах підготовки.

Перспектива подальших досліджень полягає у формуванні технології програмування тренувального процесу акробатів із урахування вікових, статевих та індивідуальних особливостей і їхнього амплуа впродовж річного циклу підготовки.

Список літературних джерел

- 1 Асаулюк І., Буй І. Організація фізичної підготовки в різні періоди спортивного тренування біатлоністів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вінниця: ТОВ «Твори», 2020. Вип. 9(28). С. 106-111.
2. Асаулюк І.О., Дяченко А.А., Каплінський В.В. Педагогічні аспекти діяльності тренера. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця, 2017. Вип. 3. С. 12-15.

References:

1. Asaulyuk, I., & Buj I. (2020). Organizational aspects of physical preparation in different periods of sports training of biathletes. Physical culture, sport and national health: a collection of scientific works. Vinnytsia: TOV "Tvyry", 2020. Issue 9(28), 106-111.
2. Asaulyuk, I.O., Dyachenko, A.A., & Kaplinskij, V.V. (2017). Pedagogical aspects of the coach's activity. Physical culture, sport and national health, 3, 12-15.

3. Асаулюк І.О., Дяченко А.А. Особливості фізичної підготовленості студентів закладів освіти в процесі фізичного виховання. Здоров'я, спорт, реабілітація. 2019. № 1 (5). С. 9–14. <https://doi.org/10.34142/HSR.2019.05.01.01>
4. Бачинська Н. Тренувальні навантаження акробаток у залежності від циклічних змін у жіночому організмі. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. пр. Волинського державного університету імені Лесі Українки. Луцьк, 2002. Том 2. С. 228 – 230.
5. Гассан Аль Табаа. Планування тренувальних і змагальних навантажень у системі початкової підготовки спортивного резерву: автореф... дис. к.фіз.вих. УДУФВС. К., 1998. 16 с.
6. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
7. Платонов В. М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. Київ, 1995. 320с.
8. Савчин С. Теоретико-методичні основи нормування тренувальних навантажень в спортивній гімнастиці в процесі формування спортивного майстерності: дис. ... докт. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.01. Київ, 2000. С. 7.
9. Шевчук М. Аналіз результатів технології спортивного відбору акробатів на етапі початкової підготовки. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. 2016. Вип. 1. С. 395–399.
10. Шевчук М.А. Спортивний відбір акробатів на основі комплексної оцінки рухових здібностей: автореф. ... дис. канд. наук з фізичного виховання і спорту. Київ, 2015. 20 с.
11. Bachinskaya N.V. Features of account and planning of training process of sportsmen pair-group acrobats taking into account sexual dimorphism (analysis of questionnaire these trainers of Ukraine). Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2015. Vol. 1. P. 3–6. doi: 10.15561/18189172.2015.0101.
12. Bachinska N.V. Peculiarities of accounting and planning of sportsmen training process in pair-group acrobatics with an account of gender demorphism (analysis of biographical
3. Asulyuk, I.O., & Dyachenko, A.A. (2019). Osoblivosti` fi`zichnoyi pi`dgotovlenosti` studentiv` zakladi`v osviti` v procesi` fi`zichnogo vikhovannya. Zdorov'ya, sport, reabi`li`tacz`ya, 1 (5), 9–14. <https://doi.org/10.34142/HSR.2019.05.01.01>
4. Bachynska, N. (2002). Trenuvalni navantazhennia akrobatok u zalezhnosti vid tsyklichnykh zmin u zhinochomu orhanizmi. Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorov'ia u suchasnomu suspilstvi: Zb. nauk. pr. Volynskoho derzhavnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky, 2, 228 – 230.
5. Hassan, Al Tabaa. (1998). Planuvannia trenuvalnykh i zmahalnykh navantazhen u systemi pochatkovoї pidhotovky sportyvnoho rezervu: avtoref... dys. k.fiz.vykh. UDUFVS. K., 16.
6. Kostiukevych, V. M. (2014). Teoriia i metodyka sportyvnoi pidhotovky (na prykladi komandnykh ihrovykh vydiv sportu). Navchalnyi posibnyk. Vinnytsia: Planer, 616.
7. Platonov, V. M., & Bulatova, M.M. (1995). Fizychna pidhotovka sportsmena. Kyiv, 320.
8. Savchyn, S. (2000). Teoretyko-metodychni osnovy normuvannia trenuvalnykh navantazhen v sportyvniі himnastytsi v protsesi formuvannia sportyvnoho maisternosti : dys. ... dokt. nauk z fizychnoho vykhovannia i sportu : 24.00.01. Kyiv, 7.
9. Shevchuk, M. (2016). Analiz rezultativ tekhnolohii sportyvnoho vidboru akrobativ na etapi pochatkovoї pidhotovky. Fizychna kultura, sport ta zdorov'ia natsii : zb. nauk. prats, 1, 395–399.
10. Shevchuk, M.A. (2015). Sport based selection of acrobats on the basis of a comprehensive evaluation of movement skills: Dissertation abstract of Candidate of Sciences in Physical Education and Sports. Kyiv, 20.
11. Bachinskaya. N.V.(2015). Features of account and planning of training process of sportsmen pair-group acrobats taking into account sexual dimorphism (analysis of questionnaire these trainers of Ukraine). Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 1, 3–6. doi: 10.15561/18189172.2015.0101.
12. Bachinska, N.V. (2015). Peculiarities of accounting and planning of sportsmen training process in pair-group acrobatics with an account of gender demorphism (analysis of biographical

demorphism (analysis of biographical details of ukrainian trainers). Pedagogics, psychology, medical and biological problems of physical education and sports. 2015. № 1. P. 3–6. doi: 10.15561/18189172.2015.0101.

details of ukrainian trainers). Pedagogics, psychology, medical and biological problems of physical education and sports, 1, 3–6. doi: 10.15561/18189172.2015.0101.

DOI: 10.31652/2071-5285-2024-17(36)-154-161

Відомості про авторів:

Асаулюк І.О.; orcid.org/0000-0001-8119-2726; inna.asauliuk@vspu.edu.ua

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського,
вул.Острозького,32,м.Вінниця,21000,Україна

Олефір Д.С.; orcid.org/0000-0002-9165-9315;dana.olefir@gmail.com; Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського,вул. Острозького,32,Вінниця,21000,Україна.

Мадей О.; orcid.org/0009-0004-6314-5212; Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського,вул. Острозького,32,Вінниця,21000,Україна.