

## ОСНОВИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

### ШВИДКІСНО-СИЛОВА ВИТРИВАЛІСТЬ ТАНЦЮРИСТІВ АКРОБАТИЧНОГО РОК-Н-РОЛУ: ШЛЯХИ ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМИ

**Артем'єва Г.П.**

Харківська державна академія фізичної культури

**Анотація.** Стаття присвячена науковому аналізу: 1) змісту базових етапів процесу формування, подальшого розвитку, зміни і підтримання необхідного рівня швидкісно-силової витривалості танцюристів акробатичного рок-н-ролу; 2) фіксації її показників тренерами і самими танцюристами акробатичного рок-н-ролу. Окрім того, пропонуються: 1) нові підходи до вирішення проблем розвитку, досягнення й підтримання необхідного достатнього рівня швидкісно-силової витривалості танцюристів акробатичного рок-н-ролу, спрямовані на отримання більш ефективних результатів; 2) нова методика тренування швидкісно-силової витривалості у танцюристів акробатичного рок-н-ролу.

**Ключові слова:** швидкісно-силова витривалість, акробатичний рок-н-рол, формування, розвиток, зміни, підтримка, показники, методика.

**Вступ.** Сучасні спортивні змагання характеризуються різким зростанням інтенсивності та щільністю графіка їх проведення, ступенем зусиль учасників-спортсменів, і як правило, проходять в обставинах надзвичайно жорсткої та гострої конкуренції на межі фізичних можливостей людського організму [1, 2].

Високий рівень розвитку фізичних якостей — важлива умова, яка визначає спортивну майстерність. Повною мірою це стосується й витривалості. Більш того, із усіх фізичних якостей, на наш погляд, її треба поставити на перше місце. Вочевидь, вона найбільшою мірою визначає результативність не тільки тренувальної, а й змагальної життєдіяльності спортсменів вищого класу [4, 11]

Спеціальну витривалість можна визначити як таку фізичну якість — спроможність спортсмена, яка дозволяє йому із найбільшою надійністю та ефективністю реалізувати його техніко-тактичний потенціал протягом всього періоду: як тренувального, так і змагального циклу.

Сучасний рівень розвитку спорту висуває підвищені вимоги до тренувального процесу танцюристів акробатичного рок-н-ролу вищого класу. Але його подальше удосконалення може проходити у двох різних базових напрямках: перший — збільшення обсягу та інтенсивності навантаження, другий — оптимізація методики, включаючи засвоєння нових способів тренувань. Немає сумніву в тому, що шляхи удосконалення спеціальної витривалості танцюристів високого класу включають в себе обидва вказаних напрямки [6].

Спортивна наука, не обмежуючись наявністю поняття загальної витривалості та характеристик

її системоукладаючих ознак, висунула не тільки поняття спеціальної витривалості, але й розробила також поняття таких її видів (форм) як силова, швидкісна та деякі інші.

Ці теоретичні дослідження мають важливе прикладне значення як для спортивної, так і для інших видів людської діяльності, і отримує дедалі все більш широке застосування [3, 5, 7, 9].

В свою чергу дана робота привела до значного підвищення уваги до постановки проблеми нового уточнення змісту та до подальшого оперування поняттям спеціальної витривалості, яке до теперішнього часу носило досить загальний, а значить далеко не відповідний до вимог наукового аналізу і практичної професійної спортивної діяльності характер [6].

Разом із тим, треба визнати, що значення розвитку загальної та спеціальної витривалості для досягнення найбільш ефективних, емних та перспективних результатів у спортивній діяльності наукою зауважено досить давно.

В даній статті нами будуть розглянуті питання, присвячені:

- 1) визначенню значення розвитку швидкісно-силової витривалості у танцюристів акробатичного рок-н-ролу;
- 2) створенню організаційних та інших, специфічних для акробатичного рок-н-ролу, спортивно-технічних умов для розвитку швидкісно-силової витривалості;
- 3) виділенню основних етапів процесу становлення швидкісно-силової витривалості у танцюристів акробатичного рок-н-ролу;
- 4) прийомам фіксації показників наявності та стану швидкісно-силової витривалості тан-

цюристів акробатичного рок-н-ролу за допомогою спеціальної системи вимірвальних процедур.

Новизна даного дослідження, на наш погляд, полягає, по-перше, у розробці авторського підходу до вирішення проблеми розвитку, змінення та підтримання на достатньому рівні швидкісно-силової витривалості танцюристів акробатичного рок-н-ролу, а також отримання (в результаті узагальнення досвіду проведеної тренерської роботи) більш ефективних, ніж ті, що є та використовуються у теперішній час при підготовці танцюристів акробатичного рок-н-ролу, методик тренувань, спрямованих на досягнення необхідного і достатнього рівня швидкісно-силової витривалості у зважені строки, базуючись на ефективній організації тренувального процесу.

Робота проводилася у відповідності до плану НДР Харківської державної академії фізичної культури.

**Формулювання мети роботи.** Метою роботи є науковий аналіз витоків та нові підходи до вирішення проблеми розвитку і підтримання швидкісно-силової витривалості у танцюристів акробатичного рок-н-ролу.

**Результати дослідження.** Добре відомо, що необхідність спеціально спрямованого розвитку тих чи інших фізичних і психічних якостей людини визначається специфікою умов та характеру його професійної діяльності.

Разом із тим в даному випадку важливу роль відіграє комплексний підхід до напрацювання фізичних та психічних якостей танцюристів акробатичного рок-н-ролу, в якому швидкісно-силова витривалість є базисним каркасом, що забезпечує оптимальну діяльність безпомилкового виконання танцювальної програми, яка спроможна досягти визнаного результату.

Окрім вказаних факторів, у практиці нашої роботи велика увага приділяється розвитку швидкісно-силової витривалості у танцюристів акробатичного рок-н-ролу, що викликано значно зрослим за останні роки середнім рівнем підготовки представників всіх без винятку держав, в яких культивується акробатичний рок-н-рол [6, 8].

Підкреслимо, що на наш погляд, швидкісно-силова витривалість танцюристів акробатичного рок-н-ролу є спеціальним видом витривалості, необхідним для досягнення максимального результату в умовах обмеженого часу.

Тому вона характеризується винятковим сполученням двох достатньо різноманітних за своїм проявом, хоча й найщільнішим образом пов'язаних між собою фізичних якостей людського тіла — його кріпості (сили) й швидкості: як фізичної, так і психічної спроможності організму танцюриста до прояву

ним максимально можливого рівня швидкості в результаті активної дії, яка вимагає максимально можливих проявів його силових якостей.

Для вирішення завдання розвитку загальної витривалості у спортсменів в процесі тренувальних занять з ними спочатку досягається, а після долається втомлення визначеного ступеня. На цій основі фактично будується як стратегія, так і тактика роботи тренера. При цьому організм спортсмена, який тренується регулярно, адаптується до функціональних зсунень, що знаходить свій зовнішній прояв у підсиленні витривалості як якості людського тіла, яке дозволяє організму протягом того чи іншого часу витримувати передбачене навантаження без небезпечного фізичного збитку для його функціонування.

На наш погляд, цей принцип повинен бути використаним і під час організації розвитку всіх спеціальних видів витривалості [9, 10].

Ми вважаємо, що при розвитку загальної, і тим більше спеціальної, витривалості за допомогою циклічних та ряду інших вправ, навантаження на організм найповніше визначається такими головними факторами:

- 1) абсолютна інтенсивність вправи (наприклад, швидкість пересування тощо);
- 2) час виконання вправи;
- 3) інтервал відпочинку та його характер (активний чи пасивний);
- 4) число повторень вправи.

В залежності від сполучення даних факторів будуть різними не тільки величина, але й, і це головне, якісні особливості відповідних реакцій організму.

Планування, організація та керування процесом підготовки танцюристів акробатичного рок-н-ролу до змагань може бути ефективним тільки при наявності системи предметних та неупереджених оцінок під час як тренувального, так і змагального впливу.

Але, в реальних обставинах можливе найрізноманітніше сполучення тренувальних впливів різноманітного спрямування, і процес відновлення сил організму спортсмена може затягнутися на різні строки. Відповідно до фізіологічних досліджень [12], після великих навантажень, що продовжуються один—два дні, відновлення людського організму в цілому настає, як правило, через чотири—шість днів. Але ми з'ясували, що це імовірно відноситься до випадків виконання пересічної роботи, а не до тренувальних навантажень танцюристів. Характерно, що за суб'єктивними оцінками більшості танцюристів, вони на 3—4 день відновлення спроможні до виконання повторних максимальних тренувальних навантажень.

Аналіз результатів степ-тесту показали, що на 5—6 день їхня працездатність відновлюється до вихідного рівня.

На наш погляд, особливо важно правильно оцінити сумарне тренувальне навантаження за день. При оцінці сумарного навантаження за день доцільно керуватись таким правилом: *після невеликого навантаження відновлення здійснюється значною мірою уже під час тренувального заняття; після середнього тренувального навантаження — на ранок наступного дня; після великого тренувального навантаження — на вечір наступного дня; після максимального тренувального навантаження — через два дні.*

В результаті планування і відповідної організації тренувального процесу сумарне навантаження на передзмагальному етапі підготовки танцюристів свідомо знижувалась нами тим значніше, чим ближче за часом були змагання, з тим, щоб вони підійшли до них у найбільш оптимальній фізичній та психологічній формі.

Для удосконалення швидкісно-силової витривалості у танцюристів в ході тренувального процесу нами використовувались такі режими енергетичного забезпечення м'язової діяльності.

1. Режим, коли ведуться тренувальні заняття із переважною цілеспрямованістю на підвищення ємності аеробних джерел енергоутворення, основу яких складають вправи на рівні порогу анаеробного обміну — танцювальні номери довгого часу і порівняно вільного виконання, до якого включаються моменти, що приводять до різкої активізації анаеробних процесів.

II. Режим, коли виконуються тренувальні завдання, що сприяють підвищенню потужності систем, які забезпечують аеробну працездатність.

III. Змішаний режим — тренувальні завдання, енергозабезпечення яких здійснюється анаеробним шляхом. Застосовуються навчальні заняття, в яких варіюється тривалість періодів навантаження та відпочинку між ними.

Як прийом фіксації інтенсивності навантаження нами використовувалося замірювання частоти серцевих скорочень та вимір артеріального тиску (до та після навантаження).

## Висновки

1. Правильне планування та управління процесом підготовки дали позитивні результати вже в 1-й тиждень передзмагального тренувального процесу.
2. Застосовуючи різні режими тренувань, що забезпечують аеробну та анаеробну працездатність, нами відмічено підвищення рівня швидкісно-силової витривалості танцюристів акробатичного рок-н-ролу.

3. Нами виявлено, що важливу роль відіграє комплексний підхід щодо напрацювання фізичних та психічних якостей танцюристів акробатичного рок-н-ролу, де швидкісно-силова витривалість є базисним каркасом.
4. Особливо велику увагу розвитку швидкісно-силової витривалості танцюристів акробатичного рок-н-ролу повинна приділятися під час підготовки спортсменів на навчально-тренувальних зборах безпосередньо у передзмагальний період.

## Література

1. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. — М.: ФК и С, 1988. — 331 с.
2. *Курилко Н.Ф.* Скоростно-силовая подготовка футболиста // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: IV международная научная конференция (5 февраля 2008 года). — Харьков-Белгород-Красноярск, 2008. — С. 127—128.
3. *Любомирський Л.Е.* Возрастные особенности сложнокоординированных двигательных действий у школьников: Автореф. дис.... доктора мед. наук. — М., 1980. — 46 с.
4. *Линець М.М., Андрієнко Г.М.* Витривалість, здоров'я, працездатність — Львів, 1993. — 132 с.
5. *Лях В.И.* Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. — М.: АСТ, 1998. — 272 с.
6. *Платонов В.Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения.: Учебник тренера высшей квалификации. — К.: Олимпийская литература, 2004. — 808 с.
7. *Платонов В.Н., Сахновский К.П.* Подготовка юного спортсмена. К.: Радянська школа, 1988. — 208 с.
8. *Правила соревнований по акробатическому рок-н-ролу.* — М., 2001. — 30.
9. *Романенко В.А.* Физиологические и методологические проблемы диагностики двигательных способностей человека в сфере физической культуры // 36. наук. праць — Харків, ХХІІІ, 2001. — № 2. — С. 42—48.
10. *Тесленко Н.Е.* Материалы о применении статических и динамических проб оценки функциональной достаточности сердечно-сосудистой системы у физкультурников: Автореф. дис. ... докт. мед. наук. — Харьков, 1960. — 28 с.
11. *Худолей О.Н., Шевцова Л.И.* Тесты для контроля нагрузок в занятиях подготовительного периода тренировочного процесса гимнастов 8—10 лет // Тезисы докладов научной конференции. — Львов, 1991. — С. 220—222.
12. *Шлемин А.М.* О способности восприятия длительности движений при обучении юных гимнастов // Теория и практика физ. культуры — 1967, № 8. — С. 29—32.

Надійшла до редакції 10.09.2009 р.

**Артем'єва Г.П.** Скоростно-силова выносливость танцоров акробатического рок-н-ролла: пути решения проблемы  
Статья посвящена научному анализу: 1) содержания базовых этапов процесса формирования, дальнейшего развития, изменения и поддержания требуемого уровня скоростно-силовой выносливости танцоров акробатического рок-н-ролла; 2) фиксации ее показателей тренерами и самими танцорами акробатического рок-н-ролла. Кроме того, предлагаются: 1) новые подходы к решению проблем развития, достижения и поддержания необходимого и достаточного уровня скоростно-силовой выносливости танцоров акробатического рок-н-ролла, направленные на получение более эффективных результатов; 2) новая методика тренировки скоростно-силовой выносливости у танцоров акробатического рок-н-ролла.

**Ключевые слова:** скоростно-силовая выносливость, акробатический рок-н-ролл, формирование, развитие, изменение, поддержание, показатели, методика.

**Artem'eva G.P.** Speed-power endurance of dancers of acrobatic rock-and-roll: ways of decision of problem

This article is devoted to scientific analysis of: 1) content of basic stages in the process of formation, further development, changes and maintenance of necessary conditions of high speed and power endurance among acrobatic rock-n-roll dancers; 2) fixation of its indices by trainers and acrobatic rock-n-roll dancers. Besides, new approaches solving the problems of development, achievement and maintenance of necessary conditions of high speed and power endurance among acrobatic rock-n-roll dancers, aimed on obtaining more effective results are offered. New methodology of training speed and power endurance among acrobatic rock-n-roll dancers is also offered.

**Keywords:** high speed and power endurance, acrobatic rock-n-roll dancers, formation, development, changes, maintenance, indices, methodology.

### Нова книжка



**Гогін О.В.**

Г58 Легка атлетика: Навчальний посібник. — Харків: «ОБС», 2009. — 395 с.  
ISBN 966-7858-57-X.

В основу навчального посібника покладено системно-структурний підхід, який в найбільшій мірі дозволяє вирішити їх цільову направленість. Наведені матеріали тісно пов'язані зі змістом інших навчальних дисциплін, які вивчаються на факультеті фізичного виховання.

Для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних навчальних закладів.