спортивної діяльност; - психологічна підготовка тісно і органічно пов'язана з процесом виховання, навчання і тренування спортсмена і направлена не тільки на формування і розвиток окремих сторін його психіки, але і на удосконалення важливих для спорту властивостей особистості. Головною задачею психологічної підготовки є формування і закріплення відносин які складають основу спортивного характеру, які створюються під впливом зовнішніх чинників зі сторони тренера, осіб які оточують спортсмена, так і під впливом внутрішньої самоорганізації, тобто в процесі самовиховання спортсмена.

Література:

1.Бузнік АІ. Проблема конфліктної взаємодії у футбольних командах. Молода спортивна наука України: зб. наук. статей в галузі "Фізична культура і спорт. 2015; (5):123-125.

2. Воронова ВІ. Психологія спорту: навч. посібник для студентів вищ. навч. закл. Київ: Олімпійська літ.; 2017. 298 с.

3. Імас Є, Петровська Т, Ганага О. Кіберспорт в Україні як сучасний культурний феномен. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Науково-теоретичний журнал. 2021;1:75-81.

4. Costill DL, Flynn MG, Kirwan JP, et al: Effects of repeated days of intensified training on muscle glycogen and swimming performance. Med Sci Sports Exerc. 2010;20(3):249- 54.

5. Wilmore JH, Costill DL. Training for Sport and Activity. 3rd ed. Dubuque, Iowa: Wm. C. Brown Publishers; 2015:195-200.

6. Eichner ER. Chronic fatigue syndrome: How vulnerable are athletes? Phys Sportsmed. 2015;17(6):157-160. 6. Lehmann MJ, Lormes W, Optitz GA. Training and overtraining: An overview and experimental results in endurance sports. J Sports Med Phys Fitness. 2011; 37(1):7-17.

7. Masol V. V. Metody i kryteria pielęgnowania determinacji uczniów szkół starszych w procesie uprawiania kultury fizycznej. *Knowledge education law management nauka oświata pravo zarządzanie* № 1 (53)2023, 13–17. https://doi.org/10.51647/kelm.2023.1.3

Reference

1.Buznik AI. (2015). The problem of conflict interaction in football teams. Young sports science of Ukraine: Sat. Science. articles in the field "Physical culture and sports. (5):123-125.

2.Voronova VI. (2017)Psychology of sport: tutorial. Manual for students of higher education. Kyiv: Olympic lit.; 298 p.

3.Imas Ye, Petrovska T, Ganaga O.(2021) E-sports in Ukraine as a modern cultural phenomenon. Theory and methodology of physical education and sports. Scientific and theoretical journal. 1:75-81.

4.Costill DL, Flynn MG, Kirwan JP, et al. (2010) Effects of repeated days of intensified training on muscle glycogen and swimming performance. Med Sci Sports Exerc. 20(3):249- 54.

5.Wilmore JH, Costill DL.(2015) Training for Sport and Activity. 3rd ed. Dubuque, Iowa: Wm. C. Brown Publishers; 195-200.

6.Eichner ER.(2015) Chronic fatigue syndrome: How vulnerable are athletes? Phys Sportsmed. 17(6):157-160.

7.Masol V. V. (2023). Metody i kryteria pielęgnowania determinacji uczniów szkół starszych w procesie uprawiania kultury fizycznej. *Knowledge education law management nauka oświata pravo zarządzanie* № 1 (53)2023, 13–17. https://doi.org/10.51647/kelm.2023.1.3

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).21
УДК: 796.015.365.034-05+796.417.2.087(043.3)

Максимова Ю.А.
Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Національний університет фізичного виховання і спорту України
ORCID 0000-0002-0846-2483
Денисенко В.Д.
Доктор філософії
Національний університет фізичного виховання і спорту України
ORCID 0000-0002-6509-711X
Максимов С.Д.
Здобувач наукового звання доктор філософії
Національний університет фізичного виховання і спорту України
ORCID 0000-0001-9396-1705

СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НИЖНІХ АКРОБАТІВ З УРАХУВАННЯМ ВИМОГ ОБРАНОГО АМПЛУА НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Вступ: Методика використання засобів і методів спеціальної фізичної підготовки акробатів з урахуванням вимог вузьких спеціалізацій підвищує рівень рухової підготовленості, забезпечує ефективне освоєння базових рухових дій на етапі початкової спортивної спеціалізації, сприяє поліпшенню спортивного результату. Але, аналіз науково-методичної літератури і досвід практики показують, що питання, пов'язані з раціональним використанням засобів і методів спеціальної фізичної підготовки юних акробатів на етапі базової підготовки розроблені недостатньо. Проблема ускладняється великою кількістю вузьких спеціалізацій в даному виді спорту.

Мета дослідження – виявити та проаналізувати структуру та зміст спеціальної фізично підготовки акробатів.

Методи: аналіз навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл зі спортивної акробатики, педагогічне спостереження, анкетування.

Результати: Аналіз навчальної програми з виду спорту дозволив виявити, що зміст розділу спеціальної фізичної підготовки не повною мірою відповідає вимогам обраної юним спортсменом вузької спеціалізації. В результаті педагогічного спостереження виявлено, що, залежно від стажу тренерської діяльності, структура та зміст тренувальних занять відрізняється. В результаті анкетування виявлено, що 100% тренерів вважають, що всі види підготовки повинні здійснюватися з урахуванням вузьких спеціалізацій у спортивній акробатиці; досвідчені тренери мають власні методичні напрацювання щодо засобів спеціальної фізичної підготовки з урахуванням вимог обраного амплуа та незважаючи на те більшість з них потребують додаткової методичної інформації щодо цих засобів.

Висновки: Враховуючи вимоги до спортивної акробатики на сучасному етапі, результати педагогічного спостереження та аналізу змісту і структури навчальної програми для ДЮСШ зі спортивної акробатики автором розроблено структуру видів підготовки з урахуванням вимог обраного амплуа акробатів.

***Ключові** слова: навчальна, програма, засоби, методи, партнери.*

***Maksimova Y.A., Denisenko V.D., Maksimov S.D. Structure and content of special physical training for lower acrobats taking into account the requirements of the chosen role at the stage of preliminary basic training** Introduction: The method of using means and methods of special physical training of acrobats, taking into account the requirements of narrow specializations, increases the level of motor readiness, ensures effective mastering of basic motor actions at the stage of initial sports specialization, contributes to the improvement of sports results. However, the analysis of scientific and methodical literature and practical experience show that issues related to the rational use of means and methods of special physical training of young acrobats at the stage of basic training are not sufficiently developed. The problem is complicated by a large number of narrow specializations in this sport.*

The purpose of the research is to identify and analyze the structure and content of the special physical training of acrobats.

Methods: analysis of the curriculum for children's and youth sports schools on sports acrobatics, pedagogical observation, questionnaires.

Results: The analysis of the sports training program revealed that the content of the special physical training section does not fully meet the requirements of the narrow specialization chosen by the young athlete. As a result of pedagogical observation, it was found that, depending on the experience of coaching, the structure and content of training sessions differ. As a result of the survey, it was found that 100% of trainers believe that all types of training should be carried out taking into account narrow specializations in sports acrobatics; experienced trainers have their own methodological developments regarding the means of special physical training, taking into account the requirements of the chosen role, and despite this, most of them need additional methodical information about these means.

Conclusions: Taking into account the requirements for sports acrobatics at the current stage, the results of pedagogical observation and analysis of the content and structure of the curriculum for sports acrobatics, the author developed a structure of types of training taking into account the requirements of the chosen role of acrobats.

***Keywords**: educational program, means, methods, partners.*

Вступ. Тренувальний процес на етапі спеціалізованої базової підготовки - важливий щабель на шляху становлення майстерності акробатів, тому від того на скільки ефективно його побудовано, багато в чому буде залежати реалізація наміченої перспективної мети [3; 3]. Так на етапі попередньої базової підготовки тренувальний процес повинен бути спрямований на створення міцного фундаменту загальної та спеціальної фізичної підготовки. Отже, процес оволодіння руховими навичками потребує попереднього цілеспрямованого розвитку фізичних здібностей, які, власне, формують необхідний навик та значною мірою впливають на ефективність необхідного результату [1]. Проблема добору засобів спеціальної фізичної підготовки у спортивній акробатиці ускладняються, по перше, тим, що це парно-груповий вид спорту, де більшість змагальних вправ виконується спільно з партнерами. По друге, наявністю великої кількісті вузьких спеціалізацій, що обумовленні вимогами обраного амплуа [**Error! Reference source not found.**].

Виходячи із специфіки виду спорту вправи спеціальної фізичної підготовки повинні відповідати вимогам обраного амплуа партнерів; за структурою, часом виконання, силою навантаження, особливістю м'язових скорочень бути схожими до балансових та динамічних змагальних вправ; більшість вправ повинна виконуватись зі своїм партнером (у полегшених та звичайних умовах). Також необхідно розуміти, що розвиток силових здібностей та гнучкості нижніх акробатів повинен відбуватися одночасно з формуванням навички балансування.

Методи та організація дослідження. Аналіз навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл зі спортивної акробатики, педагогічне спостереження, анкетування. Спостереження проводили за діяльністю 20 тренерів різної кваліфікації, які під час проведення досліджень працювали з групами базової підготовки. Анкетування та опитування охопило 30 тренерів.

Результати дослідження та їх обговорення. *Аналіз змісту загальної та спеціальної фізичної підготовки за навчальною програмою для ДЮСШ зі спортивної акробатики.*

В даний час у навчальних програмах для ДЮСШ зі спортивної акробатики зміст розділів загальної фізичної підготовки та спеціальної фізичної підготовки повністю не відповідають вимогам обраної юними акробатами вузької спеціалізації, що в свою чергу знижує ефективність тренувального процесу (табл. 1., 2.).

Таблиця 1.

Зміст загальної фізичної підготовки за навчальною програмою для ДЮСШ зі спортивної акробатики

Навчальні групи етапу попередньої базової підготовки		
Група базової підготовки 1-й рік навчання	Група базової підготовки 2-й рік навчання	Група базової підготовки 3-й рік навчання
Основна гімнастика. а) Стройові вправи; б) Вправи для загального розвитку: вправи для ніг; лазіння по канату на швидкість; вправи на гімнастичних приладах	Основна гімнастика. а) Стройові вправи; б) Вправи для загального розвитку: вправи без предметів та з предметами (гімнастична палка, гантелі, скакалка) вправи для ніг; вправи для всього тіла; лазіння по канату на швидкість; вправи на гнучкість	Основна гімнастика. а) Стройові вправи; б) Вправи для загального розвитку: вправи для рук і плечового поясу вправи для ніг; вправи для всього тіла;
Легкоатлетичні вправи	.Легкоатлетичні вправи	Легкоатлетичні вправи
Плавання і стрибки у воду	Плавання і стрибки у воду	Плавання і стрибки у воду
Лижна підготовка Спортивні та рухливі ігри	Спортивні та рухливі ігри	Спортивні та рухливі ігри

Як можна побачити з таблиці 1. зі всього і так не багатого спектру вправ, на практиці застосовуються лише загально-розвиваючі вправи основної гімнастики, які найчастіше використовуються при розминці. Спортивні та рухливі ігри іноді використовуються тренерами на перехідному періоді тренування. Легкоатлетичні вправи найчастіше тренери використовують на спортивно-оздоровчих зборах, саме там дозволяє і час і простір. Що стосується лижної підготовки та плавання зі стрибками у воду, то це важко уявити зважаючи на погодні та економічні умови.

Згідно з програмою ДЮСШ зі спортивної акробатики на загальну фізичну підготовку відводиться від 11 до 13 відсотків від загального часу тренувань, приблизно стільки часу (до 8%) від тренувального заняття припадає на загальну розминку (за результатами педагогічного спостереження).

В таблиці 2. представлено зміст спеціальної фізичної підготовки за навчальною програмою для ДЮСШ зі спортивної акробатики.

Таблиця 2.

Зміст спеціальної фізичної підготовки за навчальною програмою для ДЮСШ зі спортивної акробатики

Навчальні групи етапу попередньої базової підготовки		
Група базової підготовки 1-й рік навчання	Група базової підготовки 2-й рік навчання	Група базової підготовки 3-й рік навчання
Спеціально-рухова підготовка. Вправи для розвитку балансування, рівноваги, орієнтації у просторі.	Вправи для розвитку вестибулярного апарату: повороти на носку 360° і 540°, стрибки з поворотом на 180° 5-6 разів у темпі, стрибки на батуті у темпі поворотом на 180° і 360° у вертикальній та горизонтальній площинах.	Подальше відпрацювання навчального матеріалу з програми 2-го року.
Батут. Стрибки з переходом на коліна та на спину з послідовним вставанням на ноги, стрибки на живіт з послідовним поворотом на 180 о і 360о.	Темпові кидки в руках партнера, темпові стрибки на плечі партнера – для змішаних, чоловічих складів. Стійка на одній руці з підтримкою або опорою на стоялках, стійка силою на руках.	
Стрибки у глибину. Стрибки з висоти (130 см) на точність приземлення.	Балансування на лобній частині голови та руках різноманітних предметів.	
Вправи на брусах. Юнаки – згинання та розгинання рук в упорі, кут і упорі, дівчата – підйом розгином, різноманітні види зіскоків.	Підкидні прилади. Сальто назад і вперед у групуванні, сальто прогнувшись.	

На спеціальну фізичну підготовку згідно з програмою ДЮСШ відводиться від 22 до 17 відсотків від загального часу тренувань. Але, як можна побачити з таблиці 2 засоби, що направленні на розвиток спеціальних фізичних якостей акробатів представленні не в повному обсязі. Так на першому року навчанні мова йде лише про координаційні та силові якості. Останні при цьому представлені у зовсім обмежуваному спектрі. Що стосується спеціальної фізичної підготовки з урахуванням вимог обраного амплуа, то мова йде лише про балансування предметами. Всіляка робота з партнером, навіть у вигляді самих простих підвідних вправ відсутня. І це при тому, що на даному етапі заплановано 5-8 змагань на рік. На яких на кінець року акробати повинні виконати 1 юнацький розряд, що за обов'язковою кваліфікаційною програмою містить багато складних балансових та динамічних суспільних дій акробатів. Саме розділ «технічна підготовка» включає сумісні дії партнерів, але всі вони зводяться до навчання кваліфікаційних змагальних вправ. А побудова техніки змагальної

вправи при відсутності розвинутих та сформованих спеціальних фізичних якостей акробатів призводить до відомих наслідків. По перше це призведе до формування неправильної техніки виконання змагальних вправ, по друге до закріплення навички фіксації нераціональної «робочої та динамічної постави», по третє до неправильного формування вузлових опорних ланок акробатів при спільній роботі.

На другому році навчання до засобів спеціальної фізичної підготовки додаються темпові кидки в руках партнера, темпові стрибки на плечі партнера.

Так для виконання цих вправ акробату необхідно володіти добре розвинутою силою ніг, рук, особливо м'язів передпліччя, триголового і двоголового м'язів плеча, чотириглавого м'язу стегна та великого сідничного м'язу, м'язів черевного преса і спини. Також у нижнього акробата повинна бути сформована навичка постановки ніг, кистей та навичка фіксування вихідного положення з найбільш раціональним розташуванням стартових кутів та кутів включення в динамічну роботу рук. Так при недостатній силі ніг акробат буде виконувати темп за рахунок рук та спини, що призведе до закріплення помилок, які на подальших етапах тренування будуть стримувати навчання більш складним вправам. Також все це на кінець може призвести до виникнення функціональних порушень хребта акробатів і неможливість продовжувати спортивну кар'єру [2; **Error! Reference source not found.**] .

Таким чином аналіз змісту загальної та спеціальної фізичної підготовки за навчальною програмою для ДЮСШ зі спортивної акробатики показав, що в спортивній акробатиці існує крайній недолік в науково-методичні рекомендаціях щодо використання засобів і методів спеціальної фізичної підготовки на ранніх етапах тренувального процесу юних спортсменів, на практиці ця проблема вирішується різними, не завжди виправданими шляхами. Так, в більшості випадків тренери-практики при підборі засобів і методів спеціальної фізичної підготовки орієнтуються тільки на власний досвід.

Аналіз змісту та структури тренувального процесу акробатів на етапі попередньої базової підготовки за результатами педагогічного спостереження та анкетування. Для визначення структури та змісту тренувальних занять нами було проведено педагогічне спостереження, в результаті якого було виявлено, що структура та зміст тренувального заняття залежить від стажу тренерської діяльності.

Так, тренери, що мають найменший стаж роботи приділяють велику увагу навчанню змагальних вправ у парах 45% та батутній підготовці 17% від загального часу тренувань. Та практично не займаються спеціальною фізичною підготовкою нижніх акробатів з урахуванням вимог обраного амплуа на етапі попередньої базової підготовки.

Тренери зі стажем роботи до 20-ти років також багато часу приділяють роботі над навчанням і вдосконаленням техніки змагальних вправ у парах 45%, хореографічній підготовці 15%. Але на спеціальну фізичну підготовку нижніх акробатів з урахуванням вимог обраного амплуа приділяють вже 12% від загального часу тренувального заняття.

Тренери, чий стаж роботи більше 30-ти років головну увагу на тренуваннях приділяють як навчанню й вдосконаленню техніки змагальних вправ у парах 38%, так і спеціальній фізичній підготовці нижніх акробатів з урахуванням вимог обраного амплуа 35% від загального часу тренувального заняття.

Ця відмінність, на наш погляд, зумовлена тим, що молоді тренери, через свої амбіції, форсують процес підготовки та зазирають у найближче майбутнє, де бачать своїх вихованців переможцями за програмою вікової групи 11-16 років.

Досвідчені тренери, які виховали не одне покоління чемпіонів, знають, що для серйозної конкуренції необхідно сформувати «школу акробата», що включає поступове тренування з урахуванням вимог різних амплуа акробатів,
а це довгий та трудомісткий процес. Проте, в силу своїх переконань, більш зрілим тренерам важко підлаштуватися до нових вимог виду спорту. Так, за останні роки в акробатиці все більш вагомою стає оцінка за артистизм [**Error! Reference source not found.**, **Error! Reference source not found.**], на фоні чого навіть спортсмени з відмінною «школою» можуть програвати слабкішим у даному аспекті акробатам, але просунутим в артистизмі.

Досвідчені, але більш молоді тренери швидше підлаштовуються до змін правил змагань, проте не всім вдається це зробити без втрати так званої «школи акробата».

Також нами було проаналізовано структуру тренувальних занять (співвідношенням видів підготовки) що здійснюють тренери з різним стажем тренерської діяльності зі структурою, що рекомендована навчальною програмою для ДЮСШ зі спортивної акробатики (табл.3).

В результаті аналізу було встановлено, що всі тренери, незалежно від стажу використовують на загальну фізичну підготовку менше часу ніж рекомендовано навчальною програмою з виду спорту. Та як правило це виконання загальнорозвиваючих вправ, що виконуються на загальній розминці. Також було встановлено, що саме у тренерів з більшим стажем роботи співвідношення видів підготовки приближається за структурою до рекомендованого.

Таблиця.3.

Порівняння структури тренувальних занять, що здійснюють тренери залежно від стажу тренерської діяльності з рекомендованим співвідношенням видів підготовки навчальною програмою для ДЮСШ зі спортивної акробатики.

Види підготовки акробатів	Співвідношенням видів підготовки в залежності від стажу тренерської діяльності та рекомендаціями навчальною програмою для ДЮСШ, %			
	Тренери зі стажем роботи до 5-ти років.	Тренери зі стажем роботи до 20-ти років.	Тренери зі стажем роботи більше 30-ти років.	Рекомендації навчальної програми для ДЮСШ зі спортивної акробатики.
ЗФП	8%	7%	5%	13%

СФП	13%	21%	38%	22%
ТП	74%	60%	52%	51%
ХП	5%	12%	5%	14%

Так тренери зі стажем роботи до 20-ти років приділяють увагу спеціальній фізичній підготовці та хореографічній підготовці стільки, скільки рекомендовано навчальною програмою. В свою чергу тренери, чий стаж роботи більше 30-ти років дотримуються рекомендацій щодо технічної підготовки, але за рахунок хореографічної підготовки більшу часу приділяють спеціальній фізичній підготовці.

Також в результаті педагогічного спостереження нами було встановлено зміст спеціальної фізичної підготовки нижніх акробатів з урахуванням обраного амплуа. Так увесь спектр засобів охоплюють тільки більш зрілі тренери (табл. 4.), молоді тренери практично не використовують даний вид підготовки, що в майбутньому може негативно відобразитися на спортивній кар'єрі їхніх вихованців.

Молоді тренери зі стажем роботи до 5 років майже не використовували у своїй роботі засоби для підготовки нижніх акробатів. Вони приділяли увагу засобам для постановки кистей та балансування. Так, двоє молодих тренерів займалися з нижніми акробатами «постановкою кистей» лише у відновлювальному мезоциклі, й зовсім не приділяли увагу постановці спини, ніг, розвитку вибухової сили та балансуванню. Четверо тренерів окрім постановки кистей в ударному та відновлювальному мезоциклах застосовували засоби для розвитку вибухової сили. Лише двоє з них звертали увагу на балансування й робили це в базовому мезоциклі.

Тренери, що мають тренерський стаж до 20 років охоплювали більше засобів для роботи з нижніми. Загалом, вони використовували засоби для «постановки кистей», для розвитку вибухової сили, «постановки спини» нижніх партнерів та для «балансування» верхніх партнерів. Однак, не використовували засоби, щ направлені на постановку ніг нижніх, та приділяли увагу специфічній роботі нижніх лише у базовому та ударному мезоциклах.

Тренери, що мали стаж роботи більше 30 років використовували усі засоби для роботи з нижніми з урахуванням вимог обраного амплуа, та робили це у базовому, ударному та відновлювальному мезоциклах.

Таблиця 4.

Засоби, що використовують тренери для підготовки нижніх акробатів з урахуванням вимог обраного амплуа за результатами педагогічного спостереження

Засоби	Мезоцикли	ПІБ тренерів																			
		ЯН	ТП	ІС	ОВ	ВН	ІН	ЮВ	ЮА	РМ	ВІ	ВВ	ЮВ	ЮП	ВВ	АВ	АС	ЮМ	ІІ	ОІ	СН
для «постановки ніг» нижніх партнерів	Ударний										+							+			
	Відновл.								+	+	+					+		+			+
	Базовий				+				+	+	+		+			+		+			+
для «постановки кистей» нижніх партнерів	Ударний		+	+							+	+					+	+			
	Відновл.	+	+	+				+	+	+	+	+			+	+	+	+	+		+
	Базовий				+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+		+		+	+
для розвитку вибухової сили нижніх партнерів	Ударний		+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+		+	+	+		+	+
	Відновл.										+							+			
	Базовий				+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+		+		+	+
для розвитку статичної сили нижніх партнерів	Ударний		+		+			+	+	+	+	+	+		+	+		+			+
	Відновл.								+		+					+					
	Базовий										+										
для «балансування» верхніх партнерів	Ударний								+	+	+					+		+			+
	Відновл.								+	+	+					+		+			+
	Базовий		+	+		+			+	+	+	+				+	+	+		+	+
для набуття навички «раціональної динамічної постави»	Ударний									+	+							+			+
	Відновл.								+		+					+		+			

	Базовий							+		+					+		+		
для набуття навички «робочої постави»	Ударний									+									
	Відновл.						+		+	+	+			+		+		+		+
	Базовий		+		+	+	+		+		+	+	+	+		+				+	

Для отримання більш розширеної інформації про діяльність тренерів та охоплення більшої кількості останніх нами було здійснене анкетування.

Так, для отримання інформації щодо необхідності інтегрованої підготовки акробатів з урахуванням вимог обраного амплуа нами було опитано 30 тренерів, які працюють зі спортсменами високого класу.

На питання «Чи повинна підготовка акробатів здійснюватися з урахуванням обраного амплуа?» всі тренери дали позитивну відповідь. Також всі 100% тренерів вважають, що всі види підготовки повинні здійснюватися з урахуванням вузьких спеціалізацій у спортивній акробатиці. Більшість з них (77%) вважають, що розпочинати підготовку акробатів з урахуванням вимог обраного амплуа необхідно на етапі попередньої базової підготовки;.

Також в процесі анкетування нами було з'ясовано: а) які засоби тренери вважають за необхідне використовувати для підготовки нижніх акробатів; б) та які засоби тренери використовують у своїй практиці (рис.1).

Так, практично всі тренери зійшлись у необхідності використовувати всі запропоновані засоби підготовки нижніх акробатів з урахуванням вимог обраного амплуа. Однак дві групи засобів такі, як засоби, що спрямовано на «постановку ніг» та засоби, що спрямовані на формування навички фіксації «раціональної динамічної постави» викликали неоднозначність відповідей. Так троє тренерів не вважають за необхідне використовувати засоби, що спрямовано на «постановку ніг» нижніх акробатів. На їх думку достатньо розвивати вибухову силу ніг при розвитку швидкісно-силових якостей нижніх акробатів. А постановка ніг здійсниться в процесі тренування.



Рисунок 1. *Засоби, що на думку тренерів необхідно використовувати (а) та засоби, які використовують тренери в реальності (б).*

П'ятеро тренерів не зовсім усвідомлювали сутність засобів, що спрямовано на формування навички фіксації «раціональної динамічної постави», тому їх відповідь була негативною. Та незважаючи на це більшість тренерів (83%) вважають за необхідне використовувати всі запропоновані засоби.

Але реальна тренувальна діяльність тренерів складається по іншому. Так тренери були відверті у своїх відповідях та зазначили, що не зважаючи за необхідність використовувати деякі засоби, фактично їх не використовують. Така ситуація склалась у тих самих двох групах засобів: що спрямовано на «постановку ніг»; що спрямовано на формування навички фіксації «раціональної динамічної постави». В першому випадку із 25 тренерів, що вважали за необхідне використовувати ці засоби лише 10 використовують в тренувальному процесі нижніх акробатів. В другому випадку із 27 тренерів лише 12 використовують на справді. Що стосується засобів спрямованих на формування навички «робочої постави», то 18 тренерів відповіли, що не використовують ці засоби в тренувальному процесі. Також 12 з тих самих тренерів не використовують в процесі тренування засоби, що спрямовані на розвиток статичної сили.

Виходячи з цього наступним кроком анкетування було виявлення причини з яких тренери не використовують ти чи інші засоби, а також їх ставлення щодо використаних засобів (табл. 5).

Таблиця 5.

Співвідношення факторів, що впливають на прийняття рішення про використання засобів, що спрямовано на підготовку нижніх акробатів.

Фактори, що впливають на прийняття рішення про використання засобів	Засоби, що спрямовані на:			
	«постановку ніг» нижніх партнерів	розвиток статичної сили нижніх партнерів	набуття навички «раціональної динамічної постави»	набуття навички «робочої постави»
не вважаю за потрібним	3		5	
вважаю за потрібне але не вистачає часу	6	10	5	15
вважаю за потрібне але не вистачає інформації	11	2	14	3
використовую, але хотів би мати більше інформації	7	12	4	2
використовую та маю власну методику	3	6	2	2
Використовую				8
Всього тренерів	30	30	30	30

В таблиці 6. представлено інформацію щодо засобів підготовки нижніх акробатів, що використовують 100% тренерів, які прийняли участь у анкетуванні.

Так, 16 тренерів (53%) мають власну методику щодо «постановку кистей» та розвитку вибухової сили нижніх партнерів. Дев'ять з цих тренерів виховують навик балансування у своїх вихованців також за власною методикою. Також виходячи з даних таблиці можна зазначити, що засоби, які представлені в таблиці найбільш популярні серед засобів, що використовуються при підготовці нижніх акробатів з урахуванням вимог амплуа. Так лише троє тренерів потребують додаткової інформації щодо цих засобів.

Таблиця.6.

Співвідношення факторів, що впливають на прийняття рішення про використання засобів, що спрямовано на підготовку нижніх акробатів.

Фактори, що впливають на прийняття рішення про використання засобів	Засоби, що спрямовані на:		
	«постановку кистей» нижніх партнерів	розвиток вибухової сили нижніх партнерів	«балансування» верхніх партнерів
використовую, але хотів би мати більше інформації	3	2	
використовую та маю власну методику	16	16	9
Використовую	11	12	21
Всього тренерів	30	30	30

Також в процесі анкетування нами було встановлено, що за думкою тренерів (50%) деякі засоби спрямовані на підготовку нижніх акробатів можна використовувати вже на етапі початкової підготовки. До цих засобів відносяться вправи, що спрямовані на: «постановку ніг» нижніх партнерів; «балансування» верхніх партнерів; набуття навички «робочої постави». Але, тренери вказують, що використання вищезазначених вправ повинні здійснюватися у вигляді імітаційних

вправ та в полегшених умовах виконання (виконуються з обтяженням або з партнером з підтримкою тренера або біля опори на яку спирається верхній акробат щоб знизити опір на кисті нижнього партнера).

Також 100% тренерів вважають за необхідне продовжувати роботу в цьому напрямку на наступних етапах спортивної підготовки. Необхідно зазначити, що всі тренери вважають обов'язковою роботу, що спрямована на розвиток спеціальних фізичних якостей здійснювати зі своїм партнером. При цьому тренери зазначили, що необхідно здійснювати добір засобів за умовами їх виконання згідно з функціональним станом та рівнем фізичної підготовленості самого акробата.

Структура педагогічної програми спеціальної фізичної підготовки нижніх акробатів з урахуванням вимог обраного амплуа на етапі попередньої базової підготовки. Враховуючи вимоги до спортивної акробатики на сучасному етапі, результати педагогічного спостереження та аналізу змісту і структури навчальної програми для ДЮСШ зі спортивної акробатики нами було розроблено структуру видів підготовки в тренувальному процесі у рамках педагогічного експерименту.

Як це зображено на рисунку 2, на спеціальну фізичну підготовку акробатів, що складається з СФП індивідуальної (9%) та СФП з урахуванням вимог обраного амплуа (26%) передбачено 35% від загального часу тренувань. До технічної підготовки входить батутна підготовка (7%), стрибкова підготовка (9%) та підготовка у акробатичних складах (28%). На технічну підготовку припадає 44% від загального часу тренування. Таким чином 56% від загального часу спортсмени тренуються у акробатичних складах.

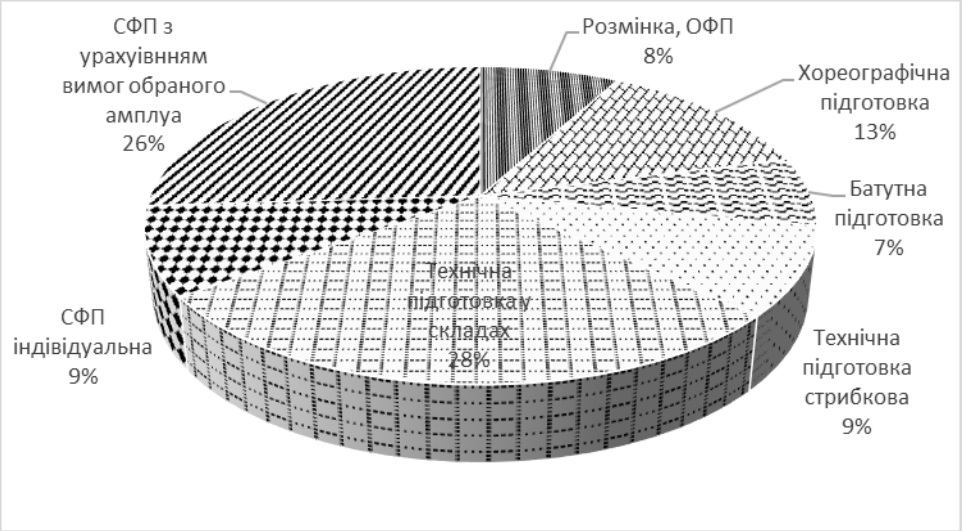


Рисунок 2. *Розподіл видів підготовки у рамках педагогічного експерименту.*

Приблизно стільки ж (51%) від загального часу тренувань рекомендовано навчальною програмою на технічну підготовку. Але на технічну підготовку в акробатичних складах за навчальною програмою заплановано 33%. Це означає, що на сумісні дії партнерів рекомендовано лише 33% від загального часу тренувань. Та як було показано раніше при аналізі змісту навчальної програми зі спортивної акробатики весь цей час призначено для навчання техніці змагальних вправ.

Таким чином, у розробленій нами програмі час, що припадає на технічну підготовку у акробатичних складах менший (28%) ніж рекомендовано навчальною програмою (33%). Але 26% від загального часу тренувань передбачено нами на СФП з урахуванням вимог обраного амплуа, де спортсмени виконуючи сумісні дії розвивають спеціальні фізичні якості та створюють міцний фундамент для навчання змагальних вправ за рахунок формування базових сумісних дій.

Кількість годин, що відводиться на всю програму відповідає вимогам положення для ДЮСШ та однакова як для основної, так і для контрольної груп. У групі базової підготовки 1-го року навчання кількість годин на рік дорівнює 624. У групі базової підготовки 2-го року навчання 718 годин на рік.

СФП з урахуванням вимог обраного амплуа полягає у розвитку спеціальних фізичних якостей в процесі сумісних дій акробатів та вирішує наступні завдання: формування «робочої постави» та «раціональної динамічної постави» в ході виконання сумісних дій партнерів; формування вузлових опорних ланок в системі тіл; створення раціонального положення кисті нижнього акробата, як опорної ланки при виконанні базових вправ; сприяє розвитку сили м'язів, що забезпечують стабілізацію кисті, як опорної ланки; сприяє розвитку статичної сили, силової витривалості, швидкісно-силових якостей нижніх партнерів за рахунок спільних дій акробатів; сприяє розвитку оптимальної гнучкості у плечових суглобах нижніх партнерів за рахунок спільних дій акробатів та, що найголовніше - сприяє взаємодії партнерів.

Висновки. В спортивній акробатиці проблема добору засобів СФП ускладняється наявністю вузьких спеціалізацій, що в свою чергу, призводить до необхідності здійснювати добір засобів з урахуванням обраного амплуа. Так в спортивній акробатиці більша частина змагальної програми виконується партнерами спільно. У зв'язку з вищесказаним необхідно зауважити, що: спеціальну фізичну підготовка акробатів, повинна складатися з СФП індивідуальної (9%) та СФП з урахуванням вимог обраного амплуа (26%) часу тренування; добір засобів спеціальної фізичної підготовки акробатів доцільно здійснювати з позицій вимог конкретного обраного амплуа, так як саме вузька спеціалізація пред'являє свої

специфічні вимоги до конкретного виконавця. В свою чергу, конкретний виконавець, за своїми параметрами фізичного розвитку та фізичної підготовленості, що найбільш підходять до обраного амплуа зможе оптимально реалізувати свої схильності для досягнення високого спортивного результату

Література

1. Максимова ЮА, Денисенко ВД, Пастухова ВА, Філіппов ММ. Активна реабілітація порушень хребта юних акробатів. В: Збірник наукових праць. Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту. Вип. 1. Харків: ФОП Панов А.М.; 2017. с. 161-6.
2. Максимова ЮА. Профілактика функціональних порушень хребта юних акробатів у процесі багаторічного вдосконалення [диссертация]. Киев: НУФВСУ; 2013. 213с.
3. Платонов ВН. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2004. 808 с.
4. Смолевский ВМ, Гавердовский ЮК. Спортивная гимнастика. Киев: Олимпийская литература; 1999. 432 с.

Reference

1. Maksimova YA, Denisenko VD, Pastuhova VA, Filippov MM. Active rehabilitation of spine disorders of young acrobats. In: Collection of scientific works. Basics of building a training process in cycle sports. № 1. Harkiv: FOP Panov A.M.; 2017. s. 161-6.
2. Maksimova YA. Prevention of functional disorders of the spine of young acrobats in the process of long-term improvement [dissertation]. Kiev: NUFVSU; 2013. 213s.
3. Platonov VN. The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications. Kiev: Olimpijskaya literatura; 2004. 808 p.
5. Smolevskij VM, Gaverdovskij YuK. Sports gymnastics. Kiev: Olimpijskaya literatura; 1999. 432 s

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).22

Маняк С.В.,
аспірант Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту, м. Дніпро;
https://orcid.org/0009-0004-8176-3444
Откидач В. С.,
доктор філософії, ст. викладач кафедри фізкультурно- спортивної реабілітації та спортивних і рухливих ігор Українського державного університету імені М. Драгоманова, м. Київ;
https://orcid.org/0000-0002-3859-0128
Золочевський В. В.,
к.п.н, доцент, професор кафедри Фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Харківського національного університету Повітряних Сил, м. Харків.
https://orcid.org/0000-0002-0713-7435

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ЩОДО ВДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ

Анотація. Стрімке зростання застосування новітніх типів озброєння, специфіка виконання певних завдань на ньому *під час ведення бойових дій, кардинальна зміна тактики ведення бойових операцій зумовлюють переглядати підходи до підготовки військовослужбовців сектору безпеки і оборони.*

Військова агресія росії проти України обумовлює особливу потребу в підвищеному рівні підготовки, що визначило пріоритетне місце в наукових дослідженнях направлених на трансформацію професійного навчання майбутніх співробітників сектору безпеки і оборони в вищих навчальних закладах зі специфічними умовами навчання.

Спеціальна фізична підготовка військовослужбовців сектору безпеки і оборони України є невід'ємною складовою їхньої загальної підготовки. Вона спрямована на забезпечення військовослужбовців необхідними фізичними якостями для виконання вимог сучасних бойових завдань. Специфіка проходження служби в підрозділах сектору безпеки і оборони вимагає від нього вміння зосереджувати свою увагу одночасно на різноманітних об'єктах і діях.

Ключові слова: *курсанти, спеціальна фізична підготовка, військовослужбовці.*

S. Maniak, V. Otkydach, V. Zolochevskyi. Modern approaches to the improvement of special physical training of the sector of security and defense. *The rapid growth in the use of the latest types of weapons, the specifics of performing certain tasks on it during hostilities, and the radical change in the tactics of conducting combat operations make it necessary to revise approaches to the training of military personnel in the security and defense sector.*

Russia's military aggression against Ukraine causes a special need for an increased level of training, which determined a priority place in scientific research aimed at transforming the professional training of future employees of the security and defense sector in higher educational institutions with specific training conditions.

Special physical training of servicemen of the security and defense sector of Ukraine is an integral part of their general training. It is aimed at providing military personnel with the necessary physical qualities to fulfill the requirements of modern combat tasks. The specifics of serving in the units of the security and defense sector require him to be able to focus his attention simultaneously on various objects and actions.

Key words: *cadets, special physical training, military personnel.*