

3. Бойченко Н. В. Індивідуалізація тренувального процесу каратистів «темпового» стилю ведення бою. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. 2020. С. 5-9.
4. Бріскін Ю. А., Задорожна О. Р., Хомяк І. І. Проблеми контролю тактичної підготовленості в спортивних єдиноборствах. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2019. Вип. 4. № 1(17). С. 262-269.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб-ник [для тренеров]: в 2 кн. К. : Олимп. лит.. 2015. Кн. 1. 680 с.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: ученик [для тренеров]: в 2 кн.К.: Олимп. лит. 2015. Кн. 2. 752 с.

ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ АКРОБАТІВ

Сало Валерія, Яковлів Володимир

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У статті визначено чинники, які складають навчально-тренувальний процес акробатів. Проаналізовано сутність загальної фізичної, спеціальної фізичної та батутної підготовки юних акробатів, а також фізичних якостей спортсменів.

Summary. The article identifies the factors that make up the training process of acrobats. The essence of general physical, special physical and trampoline training of young acrobats, as well as physical qualities of athletes is analyzed.

Актуальність проблеми. Підвищення конкуренції в спортивній акробатиці зумовило необхідність пошуку нового підходу до системи удосконалення фізичних здібностей і процесу тренувань юних акробатів. У зв'язку з ранньою спеціалізацією, скороченням термінів навчання і ускладненням спортивної техніки, до юних спортсменів пред'являються високі вимоги, що вимагає детального вивчення та удосконалення тренувального процесу акробатів.

Мета. Проаналізувати особливості спортивної підготовки юних акробатів.

Завдання: за даними наукових джерел вивчити сучасний стан питання спортивної підготовки юних акробатів.

Методи дослідження. Аналіз наукової літери з теми дослідження.

Результати дослідження. Навчально-тренувальний процес акробатів являє собою єдиний комплекс, який об'єднує фізичний розвиток, виховання морально-вольових якостей, оволодіння високим рівнем спортивно-технічної майстерності.

Високий рівень спортивної майстерності досягається шляхом опанування ряду складних акробатичних вправ. Перш ніж приступити до оволодіння новою акробатичною вправою, слід достатньо розвинути групи м'язів, які беруть участь у цьому русі, а також засвоїти структуру даної вправи.

У зв'язку з цим, в навчально-тренувальному процесі акробатів першочергове місце відводиться загальній та спеціальній фізичній підготовці і виконанню підготовчих і підвідних вправ [1].

Загальна фізична підготовка (ЗФП) - це процес вдосконалення рухових якостей, спрямованих на всебічний і гармонійний фізичний розвиток людини. ЗФП являє собою неспеціалізований (або відносно мало спеціалізований) процес фізичного виховання, зміст якого орієнтований на підвищення функціональних можливостей, загальної працездатності і є основою (базою) для спеціальної підготовки і досягнення високих результатів в обраному виді діяльності або виді спорту. Фізична підготовка являє собою процес виховання (розвитку) фізичних здібностей (якостей), необхідних для успішного оволодіння вправами. З метою кращої організації спортсменів, виховання дисципліни, формування правильної постави, підготовки до оволодіння більш складними руховими діями на кожному тренувальному занятті з групами початкової підготовки тренеру рекомендується використовувати стройові і загальнорозвиваючі вправи. Бажано виконувати розминку під музичний супровід.

Спеціальна фізична підготовка (СФП) - це процес виховання фізичних здібностей, що забезпечує переважний розвиток тих з них, які необхідні для конкретної спортивної дисципліни (виду спорту) або виду трудової діяльності. При цьому спеціальна фізична підготовка орієнтована на граничну ступінь розвитку даних здібностей. У міру зростання спортивної майстерності обсяг засобів ЗФП зменшується, а обсяг засобів СФП - збільшується [4].

Батутна підготовка. Одним з найбільш улюблених завдань для юних акробатів є вправи на батуті, які вважаються універсальним засобом, що дозволяє успішно удосконалювати вестибулярну стійкість. Універсальність дій вправ на батуті полягає в комплексному розвитку функції вестибулярного, рухового та інших аналізаторів, поліпшенні діяльності серцево-судинної і дихальної систем, розвитку швидко-силових здібностей, витривалості, почуття рівноваги, орієнтування, швидкості рухової реакції, вихованні здатності точно управляти рухами. У перший рік занять батут варто включати в тренування не більше 2-х разів на тиждень, використовувати такі вправи як, ходіння по сітці; стрибки на двох ногах на місці, руки на поясі; стрибки на місці з однієї ноги на іншу [1].

Розвиток фізичних якостей. Для розвитку спритності юних спортсменів рекомендується використовувати переكاتи, перекиди, падіння, перевороти та інші акробатичні вправи, які виконуються індивідуально, вдвох і т.д. Для забезпечення зростання спортивної майстерності спортсменів і вдосконалення їх спритності, всі досліджувані вправи слід виконувати на матах, на килимі, на

підлозі; в різному темпі; в одиночному або серійному виконанні; у змаганнях або грі [2].

Вправи на гнучкість, особливо шпагати і мости, мають велике значення для збільшення амплітуди рухів, пластики і еластичності, а також сприяють розвитку спритності спортсменів. Крім того, еластичні м'язи менше схильні до травм, які мають місце в спортивній практиці. Для розвитку гнучкості застосовуються пружні рухи (нахили, похитування), які виконуються з поступовим збільшенням амплітуди і кількості повторень; махові рухи; статичні положення; вправи з партнером або обтяженням. Виконанню вправам на гнучкість повинні передувати розігрівальні вправи [3].

Для успішного навчання упорам, стійкам, підтримкам, переворотам і т.п., кожен спортсмен повинен володіти достатньою силою. Вправи силової спрямованості рекомендується виконувати в повільному і швидкому темпі і чергувати з вправами на гнучкість, спритність, швидкість і витривалість [5].

Акробатичні стрибки на доріжці містять перевороти і сальто. Спортсмен повинен виконувати їх темпоритмічно, легко і швидко, прямолінійно; при необхідності з високою фазою польоту для виконання подвійних і потрійних сальто, в тому числі і комбінованих, з демонстрацією сучасної техніки відштовхувань, обертань, переходів із однієї вправи до наступної, стійких приземлень [2].

Для ефективного виконання акробатичних стрибків на доріжці необхідний досить високий рівень розвитку швидко-силових якостей, хороша орієнтація в просторі і в часі, розвинені психомоторні функції, а також інтегральна сенсомоторна координація тощо [1].

Партнери в акробатичних двійках, трійках, четвірках виконують різні функціональні обов'язки: в двійках, за позиціями – нижній (я), верхній (я); в трійках – нижня, середня, верхня; в четвірці – нижній, перший середній, другий середній, верхній. Акробатичні вправи, які виконуються в двійках, трійках, четвірках поділяються на два великих блоки: силобалансовий і темповий (динамічний). Для їх виконання залежно від функціональних обов'язків змагальної діяльності, акробатам необхідно володіти – пріоритетним розвитком сили, гнучкості, швидкістю рухів, стабільною рівновагою; балансом в системі взаємодіючих тіл; просторово-часовими показниками рухів та координацією [5].

Володіти елементами спортивної техніки складних підтримок, стійок, кидків, польотів, ловінь, приземлень на плечі та руки партнерів. Акробати виконують вправи під музику. На сучасному рівні вимоги до композиційних вправ високі, акробатам необхідно мати оптимальний рівень музичної, хореографічної підготовленості; виконувати вправи емоційно, артистично.

У спортивній акробатиці спортсмени повинні володіти високими координаційними можливостями, високим рівнем розвитку функції балансування та функції рівноваги. Не менш важливе значення у виконанні багатьох технічних елементів відіграють такі фізичні якості, як координація і гнучкість [4]. Координаційні здібності допомагають швидко і правильно

засвоювати нові рухи, своєчасно їх застосовувати під час зміни положень тіла або акробатичної стійки, а прояв гнучкості дозволяє виконати технічні дії з великою амплітудою, що важливо для успішного виконання багатьох елементів.

Висновок. Заняття спортивною акробатикою висувають високі вимоги до розвитку рухових здібностей. Щоб уникнути травматизму і досягти високих спортивних результатів, необхідно цілеспрямовано розвивати всі необхідні в спортивній акробатиці рухові здібності.

Список використаних джерел:

1. Болобан, В.Н. Долговременные программы обучения упражнениям спортивной акробатики. *Наука в олимпийском спорте*. 2011. № 1-2. С. 75 -87
2. Болобан, В.Н. Обучение в спортивной акробатике. К. : Здоровье. 1986. 128 с
3. Дейнеко, А., Біленька, І. Вдосконалення фізичної підготовки юних акробатів засобами основної гімнастики. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2020. (5(125)), 63-67
4. Клименко, О.А. Роль психофізіологічних та педагогічних факторів у вдосконаленні навчально-тренувального процесу юних акробатів. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання та спорту*. 2012. №4. С. 92-97
5. Черних, Т. Дослідження рівня фізичної підготовленості юних спортсменів-акробатів на початковому етапі підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2019. № 5(73). С. 61-65

МЕНТАЛЬНИЙ ТРЕНІНГ У СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Сенів Мар'яна

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У статті проаналізовано історичні аспекти виникнення ментального тренінгу та його роль при підготовці спортсменів. Визначено, що ментальний тренінг допомагає включати установки, корисні для регуляції поведінки в різних стресових ситуаціях, серед яких найбільш значущі «самоефективність», самооцінка, самоконтроль. Використання цього методу у спортивній підготовці дозволить підвищити результати змагальної діяльності спортсменів різної кваліфікації не залежно від спортивної спеціалізації.

Summary. The historical aspects of the emergence of mental training and its role in training athletes are analyzed. It was determined that mental training helps to