**Луценко Лариса Сергіївна. Оптимізація тренувального процесу в акробатичному рок-н-ролі на етапі початкової підготовки : дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / Харківська держ. академія фізичної культури. - Х., 2005**

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Луценко Л. С. Оптимізація тренувального процесу в акробатичному рок-н-ролі на етапі початкової підготовки**. – Рукопис.Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.01 – Олімпійський та професійний спорт. Харківська державна академія фізичної культури, Харків, 2005.У дисертаційній роботі отримані результати досліджень, які стосуються широкого кола питань оптимізації тренувального процесу в акробатичному рок-н-ролі на етапі початкової підготовки. Визначено співвідношення основних структурних компонентів тренування на етапі початкової підготовки в акробатичному рок-н-ролі, складені та експериментально обґрунтовані комплекси вправ по видам підготовки. Проведено кореляційний аналіз факторів, які впливають на спеціальну підготовленість юних спортсменів, визначені модельні характеристики і оціночні шкали рухової підготовленості. |

 |
|

|  |
| --- |
| 1. Аналіз науково-методичної літератури і практичного досвіду діяльності тренерів з акробатичного рок-н-ролу показав, що підготовка спортсмена на початковому етапі навчання заснована на гармонійному сполученні фізичного розвитку, різнобічної рухової підготовки і функціонального забезпечення, необхідного для подальшого ефективного удосконалювання в обраному виді спорту. Разом з тим, у теорії і практиці акробатичного рок-н-ролу недостатньо досліджені і систематизовані засоби тренування, що використовуються на етапі початкової підготовки, відсутні навчальні програми по виду спорту, не розроблені нормативи по загальній і спеціальній фізичній підготовці спортсменів.
2. На підставі педагогічних спостережень під час тренувальних занять і опитування тренерів був проведений добір вправ у комплекси з урахуванням координаційної складності, фізичного навантаження, відповідності вихованню фізичних якостей і відносин дітей до запропонованих вправ. У результаті педагогічного експерименту був визначений принциповий підхід по розробці комплексів вправ по ЗФП, СФП, акробатиці і хореографії, які повинні відповідати: а) базовим вправам акробатичного рок-н-ролу; б) віку і вихідному рівню фізичного розвитку дітей; в) всебічному і гармонійному розвитку дитини; в) варіативності фізичного навантаження.
3. За результатами анкетування тренерів і вивчення передового практичного досвіду нами виявлено відсоткове співвідношення засобів тренування. Найбільш ефективною є методика тренування, при якій у перший рік навчання: 30% тренувального часу приділялося навчанню техніці акробатичного рок-н-ролу (з яких 20% складали базові і 10% - підводячі та розвиваючі вправи), 40% приділялося спеціальній фізичній підготовці, комплексам спеціально-підготовчих вправ, розроблених і складених із засобів хореографії – 10% і акробатики –10%, загальнорозвиваючим вправам, іграм і ігровим вправам – 10%.; у другий рік навчання: 40% тренувального часу приділялося навчанню техніці акробатичного рок-н-ролу, 30% – загальній і спеціальній фізичній підготовці, по 15% складають комплекси спеціально-підготовчих вправ, із засобів хореографії й акробатики. Усі комплекси вправ були складені з урахуванням особливостей обраного виду спорту.
4. Результати порівняльного аналізу динаміки поліпшення спеціальної рухової і фізичної підготовленості юних спортсменів у чотирьох навчально-тренувальних групах і результати спортивних змагань дітей четвертої експериментальної групи, підтверджують перевагу обраної методики тренування в цій групі з застосуванням, розроблених нами комплексів вправ цільової спрямованості.
5. Установлено, що зміни інтегральних показників по видах підготовки в четвертій групі достовірно перевищують показники в інших групах окрім хореографії:
	* ОФП - у першій групі – 31%, у другій – 28%, у третій – 33%, у четвертій – 42%;
	* СФП - у першій групі – 25%, у другій групі – 24%, у третій – 26%, у четвертій – 31%;
	* акробатика - у першій групі – 13%, у другій – 14%, у третій – 15%, у четвертій – 18%;
	* хореографія - у першій групі – 7%, у другій – 12%, у третій – 6%, у четвертій – 12%.
6. За допомогою факторного аналізу визначені найбільш інформативні показники, якими є тести за видами підготовки і виявлена цільова спрямованість комплексів вправ: ЗФП – розвиток швидкісних і силових здібностей, координації, формування вестибулярної функції; СФП – розвиток різнобічної рухової підготовленості, “обертальна” підготовка; хореографія – переважне виконання вправ з підйомом на носки; акробатика – придбання навички у виконанні базових елементів.
7. На підставі результатів кореляційного і факторного аналізів, результатів педагогічного експерименту визначені модельні характеристики рухової підготовленості юних спортсменів: човниковий біг 10х 5м – 25,5 с; біг 5 с на місці - 22 рази; згинання, розгинання рук в упорі лежачи – 23 рази; сід кутом руки в боки – 18 с; зберігання рівноваги – 7 с; „кік-степ” над лавою – 5,7 балів; основний хід з торканням стрічки – 5,7 балів; переворот боком („колесо”) – 5,7 балів; два перекиди уперед у темпі, стрибок з обертом на 360 - 5,6 балів; battement tendu з натиском – 5,8 балів. З урахуванням модельних характеристик і факторів, які впливають на рівень підготовки на початковому етапі навчання, складені оціночні шкали з 25 тестів зі спеціальної рухової і фізичної підготовки юних спортсменів.
8. Дослідження, що проведено, не вичерпує всіх проблем, пов'язаних з оптимізацією тренувального процесу на етапі початкової підготовки, а ставить ряд питань, що стосується розробки навчальних програм по виду спорту і поліпшення спортивних результатів на всіх етапах підготовки в акробатичному рок-н-ролі .
 |

 |