

## МІЖНАРОДНІ ПРАВИЛА ЗМАГАНЬ ЗІ СПОРТИВНОЇ АКРОБАТИКИ

АНДРІЙ БУРАК

*Львівський державний інститут фізичної культури*

За останнє десятиліття в спортивній акробатиці значно підвищився рівень виконання, з'явилося багато нових оригінальних елементів і зв'язок, зросла якість виконання та рівень виконавчої майстерності спортсменів. Все це сприяло значному підвищенню вимог до змагальних програм і розробці нових підходів до навчально-тренувального процесу акробатів [2,4].

Дані на Олімпійських Іграх (Атланта - 1996, Сідней - 2000) акробатика була визнана як вид спорту, що претендує на включення у програму Ігор. Виступи світових акробатів світу сприяли тому, що у 2000 році спортивна акробатика увійшла до складу Міжнародної федерації гімнастики (ФІЖ). Відповідно до вимог Кодексу Регламенту ФІЖ відбулися значні зміни у Правилах змагань, що дають можливість мінімально об'єктивно підходити до визначення спортивно-технічної майстерності акробатів.

Міжнародні Правила є основним документом, який регламентує всю змагальну діяльність спортсменів. Будь-яка їх корекція вносить зміни не тільки у виступи країн представників виду спорту, але й відображається на багаторічному процесі спортивної підготовки [3, 5]. У зв'язку з цим нова редакція Правил змагань є важливим чинником на необхідність вдосконалення процесу навчання на всіх етапах спортивної підготовки акробатів.

Враховуючи вищевказане, перед роботою були поставлені такі завдання:

1. Визначити характер змін у міжнародних Правилах змагань із спортивної акробатики.

2. Охарактеризувати основні шляхи вдосконалення багаторічної підготовки акробатів.

Для вирішення поставлених завдань були використані такі методи дослідження:

- аналіз науково-методичної літератури та програмно-нормативної бази, що регламентує діяльність у спортивній акробатиці;

- інтерв'ювання спеціалістів, суддів, спортсменів;

- спостереження за навчально-тренувальним процесом акробатів.

Результати проведеної роботи показали, що у міжнародних Правилах змагань є суттєві зміни, які стосуються, перш за все, характеру змісту змагальних елементів і підходів до їх оцінки. Велика увага приділяється вимогам до спортсменів демонструвати різноманітний каскад складних парно-групових елементів на високому технічному та артистичному рівнях.

Покращення редакція міжнародних Правил змагань стимулювала складність виконання вправ у межах 0,3 балу (система бонусів), обмежуючись мінімальними вимогами до складання композицій. Теперішній Кодекс Оцінок [1] передбачає запровадження необмеженої надбавки за трудність.



Наступними керівними засадами, з запровадженням яких повинен вдосконалитися процес багаторічної підготовки акробатів, слід назвати такі зміни в Кодексі Оцінок:

- оцінювання артистизму окремою бригадою суддів;
- обмеження для нижніх акробатичних пар у використанні тільки одного динамічного переміщення при виконанні балансової вправи;
- кардинальні зміни вимог до складання першої вправи у чоловічих групах, що зобов'язують демонструвати музично-акробатичну композицію, з обов'язковим виконанням двох пірамід.

Аналізуючи основні зміни сучасних міжнародних Правил змагань, ми передбачаємо подальше вдосконалення виступів акробатів за такими напрямками:

- урізноманітнення арсеналу індивідуальної роботи, ускладнення елементів та зв'язок стрибкової акробатики;
- ускладнення парно-групової акробатичної роботи, не обмежуючись використанням елементів однієї структурної групи;
- раціональне збільшення кількості елементів та їх складності в межах однієї вправи;
- використання оригінальних входів та сходів з елементів; це положення особливо актуальне для акробатичних груп, де мінімальні витрати часу на виконання вказаних технічних способів, нададуть можливість демонструвати перехідні піраміди;
- вдосконалення хореографічної та артистичної підготовленості партнерів.

Дотримання сучасних вимог виду спорту, як у виконанні акробатично-музичної композиції, так і у підготовці конкурентноспроможної змагальної програми, висуває додаткові вимоги до рівня фізичної підготованості акробатів.

Потреба в ефективному різносторонньому навчанні резерву вимагає корекцій навчально-тренувального процесу на всіх етапах спортивного удосконалення. Це стосується, перш за все, етапів початкової підготовки та спеціалізованої базової підготовки, коли відбувається закладання фундаменту загальної і спеціальної фізичної підготованості, здійснюється розвиток фізичних якостей, необхідних для успішного засвоєння базових акробатичних елементів.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Кодекс Оценок 2002. Спортивная акробатика. ФИЖ. Январь 2002-68 с.
2. Морозевич Т. Акробатика высших достижений: сравнительный анализ // Пятый международный научный конгресс "Олимпийский спорт и спорт для всех". - Минск. 2001- с 163.
3. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К.: "Олимпийская литература", 1997,- 583 с.
4. Прокопюк С. Система вдосконалення побудови та виконання змагальних вправ у парно-групових видах спортивної акробатики // Четвертий міжнародний науковий конгрес "Олімпійський спорт і спорт для всіх". - К., 2000, с 108.
5. Сахновский К.П. Подготовка спортивного резерва. - К.: Здоровья, 1990.- 152с.



## THE ANALYSIS OF CONTENTS OF MODERN COMPETITION RULES IN SPORTS ACROBATICS

ANDRIY BURAK

*L'viv State Institute of Physical Culture*

The modifications in international Rules of competition in sports acrobatics were analyzed in this article. The main means of perfection of long standing system in training acrobats are formed.

## ВЛИВ РАЗОВОГО ЗАСТОСУВАННЯ ПРЕПАРАТУ "АТФ-ЛОНГ" НА ДЕЯКІ ПОКАЗНИКИ ПІДГОТОВАНOSTІ СПОРТСМЕНІВ

НАТАЛІЯ ВДОВЕНКО

*Державний науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту*

**Актуальність.** Поряд із постійним удосконаленням методики тренувального процесу все більше уваги приділяється дослідженню ергогенних засобів стимуляції адаптивної праездатності, що не належать до допінгу, особливу увагу ця проблема набуває у спорті вищих досягнень.

Застосування факторів харчування та незаборонених у спорті фармакологічних препаратів, за допомогою яких можливо суттєво підвищити стійкість організму до зовнішніх фізичних навантажень [3,4]. У зв'язку з цим, значний теоретичний і практичний інтерес являє собою використання препаратів, які належать до кардіопротекторних сполук, і, зокрема, новий препарат "АТФ-ЛОНГ", розробку, дослідження і впровадження якого в клініку здійснено на Борщагівському хіміко-фармацевтичному об'єднанні (м. Київ).

Результати клінічних досліджень проведені в інституті кардіології імені акад. М.Д. Стражески показали, що препарат "АТФ-ЛОНГ" в умовах ішемії зберігає ритм міокарду від руйнування та загибелі за рахунок пригнічення активності мембранних клітинних ферментів – фосфоліпаз на 50 %, надмірна активність яких в умовах гіпоксії та ішемії призводить до руйнування власних структурних мембран клітин та дестабілізації мембран клітин. Цей препарат підвищує енергетичні ресурси клітин міокарду за рахунок збільшення складу внутрішнього АТФ та гліколізу в умовах ішемії. Наявність на зовнішній поверхні клітинних мембран, специфічних до молекули АТФ рецепторів, забезпечує регуляторну дію препарату на функції клітин, викликає відповідні біохімічні реакції та структурно-функціональну реорганізацію клітинних мембран в умовах гіпоксії. Препарат "АТФ-ЛОНГ" відіграє важливу роль у регуляції скорочувальної функції серця, зменшенні його потреби в кисні та ступеня пошкоджень міокарду під час ішемії та гіпоксії [2].

Результати раніше проведених нами досліджень свідчать про позитивний вплив препарату "АТФ-ЛОНГ" на окремі показники підготованості спортсменів, що стало основою для більш глибокого вивчення ефектів цього препарату в умовах напруженої тренувальної та змагальної діяльності спортсменів [1]. Зважаючи з цього, була визначена **мета роботи** – вивчити вплив одноразового