

# ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ, ПРИШЕДШИХ ИЗ ДРУГИХ ВИДОВ СПОРТА В АКРОБАТИЧЕСКИЙ РОК-Н-РОЛЛ

В.Д. Подлесных, аспирант.

А.А. Тарасенко, кандидат педагогических наук, профессор кафедры физкультурно-оздоровительных технологий.

Н.В. Иванова, кандидат педагогических наук, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и профилактики наркомании.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар.

Контактная информация для переписки: 350015, Россия, г. Краснодар, ул. Буденного, 161, e-mail: iv.nina@mail.ru.

## Аннотация

Актуальность. Акробатический рок-н-ролл как вид спорта оформился недавно. Основными тенденциями развития популярности данного вида танцевального спорта, ученые отмечают наличие фактора успешности спортсменов, при переходе их из других видов спорта в акробатический рок-н-ролл, который достигается посредством эффективной организации адаптационных процессов в спортивной деятельности.

Большинство ученых отмечают отсутствие научно-методических, теоретико-концептуальных исследований по различным критериальным составляющим тренировочной и соревновательной деятельности в акробатическом рок-н-ролле.

Цель исследования заключалась в определении особенностей адаптационных процессов в спортивной деятельности спортсменов, пришедших из других видов спорта в акробатический рок-н-ролл.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы, анкетный опрос, позволяющий выявить основные особенности тренировочного процесса спортсменов, пришедших из других видов спорта в акробатический рок-н-ролл, педагогическое тестирование и эксперимент, методы математической статистики.

Результаты исследования. Анализ социобиологической составляющей дефиниции «спортивная деятельность», позволил определить основные оценочные индикаторы, по которым эффективно отслеживать адаптационные процессы спортсме-



нов к освоению базовой техники акробатического рок-н-ролла. Были выявлены среднегрупповые показатели наличия ошибок при выполнении основных танцевальных движений у исследуемых, что позволило сформулировать особенности адаптации спортсменов, пришедших из других видов спорта в акробатический рок-н-ролл.

Заключение. Таким образом, проведенное исследование позволяет заключить, что спортсмены из разных видов спорта по-разному воспринимают предоставленный для обучения материал и допускают разнообразные ошибки, которые зависят от раз-

вития физических качеств в предшествующем виде спортивной деятельности, а также специфики вида спорта в целом.

Успех эффективной организации адаптационных процессов в спортивной деятельности, зависит от грамотной работы всего тренерского состава, основная деятельность которого направлена на выявление сильных и слабых звеньев спортсменов, пришедших из других видов спорта. Использовать необходимые методы для ликвидации «проблемных» зон и сохранения «сильных», а также для достижения ими высоких спортивных результатов в акробатическом рок-н-ролле.

**Ключевые слова:** акробатический рок-н-ролл, адаптация спортсменов, базовые компоненты танцевальных движений, основной ход, ошибки при выполнении основных танцевальных движений

**Для цитирования:** Подлесных В.Д., Тарасенко А.А., Иванова Н.В. Особенности адаптации спортсменов, пришедших из других видов спорта в акробатический рок-н-ролл // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2024. – № 1. – С. 62-68.

**For citation:** Podlesnykh V., Tarasenko A., Ivanova N. Features of adaptation of athletes who came from other sports to acrobatic rock 'n' roll. Fizicheskaja kul'tura, sport – nauka i praktika [Physical Education, Sport – Science and Practice], 2024, no 1, pp. 62-68 (in Russian).

### Введение.

Анализируя социо-биологическую дефиницию «адаптация» ученые отмечают ее двойственную составляющую: с одной стороны она рассматривается, как способность человека приспосабливаться к изменяющимся условиям и обстоятельствам окружающего мира (социальная направленность) [2], с другой стороны, ученые отмечают ее как способность человеческого организма к саморегуляции, способности балансировать и противостоять неблагоприятным воздействиям и условиям внешней среды (ее биологическая направленность) [6, с. 75-78].

В нашем исследовании, мы будем рассматривать социо-биологическую составляющую спортивной деятельности, с позиции философского, диалектического понимания, которую Г.Г. Наталов рассматривает как общечеловеческую деятельность, основанную на системных изменениях параметров ее самореализации, самоактуализации личности, которые в синергетическом взаимодействии приводят к внутренним противоречиям, борьбе противоположностей и, как следствие, скачкообразному переходу на новый уровень развития всей спортивной системы [5, с. 5-8].

Согласно нормативным документам, акробатический рок-н-ролл рассматривается Олимпийским комитетом России как вид спортивной деятельности [9]. Спортивная общественность отмечает повышающееся значение данного вида, что подтверждается систематически увеличивающимся контингентом занимающихся, вводом в эксплуатацию новых спортивных комплексов и школ, а также внедрением Федеральных программ развития акробатического рок-н-ролла на муниципальных, региональных уровнях [3]. Вышеизложенное позволяет актуализировать изучение данной темы.

**Цель исследования** заключалась в определении особенностей адаптационных процессов в спортивной

деятельности спортсменов, пришедших из других видов спорта в акробатический рок-н-ролл.

**Методы исследования.** Анализ научно-методической литературы, анкетный опрос, позволяющий выявить основные особенности тренировочного процесса спортсменов, пришедших из других видов спорта в акробатический рок-н-ролл, педагогическое тестирование и эксперимент, методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе спортивного клуба «РОСКОТ» г. Краснодара, а также при участии сетевых партнеров ГБУ ДО КК «СШОР» Чемпион», в период с сентября 2022 г. по июнь 2023 г. В нем приняли участие спортсмены старше 9 лет (мальчики 9-13 лет и девочки 10-12 лет), а также спортсмены, имеющие опыт занятий другим видом спорта не менее 3-х лет.

**Результаты исследования.** По результатам предварительной оценки анкетных данных, была определена группа респондентов: мальчики в возрасте 9-13 лет, в количестве 36 человек (9-10 лет – 12 человек, 11-12 лет – 14 человек, 13 лет – 10 человек); девочки в возрасте 10-12 лет, в количестве 42 человек.

Анализируя, полученные результаты были выявлены группы видов спорта/вид спорта, а также опыт занятий детей (рис. 1):

- первое ранговое место заняли виды спорта, относящиеся к группе видов «сложно-координационные» – художественная гимнастика, спортивная акробатика, средний стаж занятий детей составил  $5,17 \pm 0,73$ ;

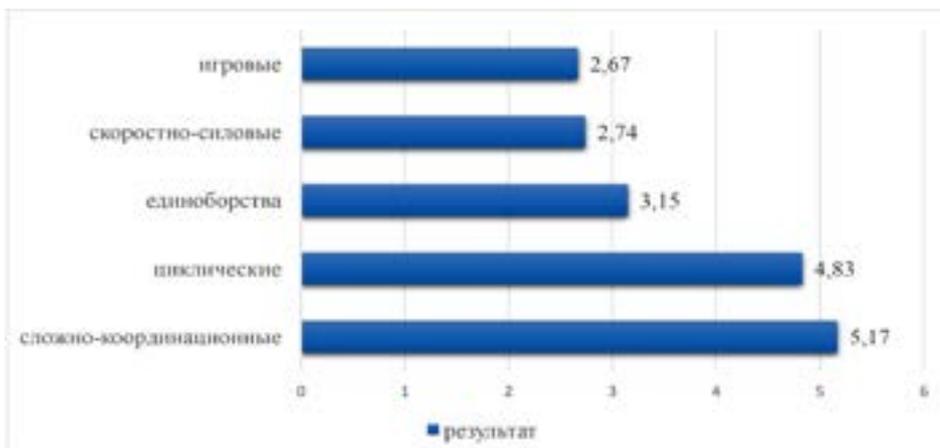
- второе ранговое место заняли виды спорта, относящиеся к группе видов «циклические» – плавание, конькобежный спорт, средний стаж занятий детей составил  $4,86 \pm 0,91$ ;

- третье ранговое место заняли виды спорта, относящиеся к группе видов «единоборства» – карате, тхэквондо, средний стаж занятий детей составил  $3,15 \pm 0,62$ ;

- четвертое ранговое место заняли виды спорта, относящиеся к группе видов «скоростно-силовые» – прыжки в высоту, спринт, средний стаж занятий детей составил  $2,74 \pm 0,54$ ;

- пятое ранговое место заняли виды спорта, относящиеся к группе видов «игровые» – баскетбол, гандбол, средний стаж занятий детей составил  $2,67 \pm 0,39$ .

Для определения однородности групп и дальнейшего проведения исследования, было проведено тестирование уровня общей физической подготовленности детей, пришедших из других видов спорта. В контрольную и экспериментальную группы были определены по 18 мальчиков и по 21 девочке (всего 78 человек), при



**Рисунок 1.**  
Среднегрупповые показатели общего стажа занятий в группах видов спорта/видах спорта на момент перехода респондентов в клуб «РОСКОТ» г. Краснодар (n=78).



Рисунок 2. Структура педагогического эксперимента.

этом, акцентировалось внимание на одинаковом распределении детей из видов/групп спорта, а также возрастном диапазоне (9-10 лет, 11-12 лет, 13 лет).

Была предложена батарея тестов, в соответствии с рекомендациями, представленными в нормативном документе, позволяющим дать объективную оценку уровню сформированности показателей общей физической подготовленности детей [1, 9].

В результате проведенного анализа полученных результатов было выявлено, что занимающиеся контрольной и экспериментальной групп не имеют достоверных различий в показателях ( $p > 0,05$ ), оценивающих уровень общей физической подготовленности.

В результате проведенного исследования 74% детей получили рекомендации для занятий в группе «сложно-координационных» видов спорта, акробатический рок-н-ролл.

Таким образом, результаты позволили определить группу респондентов для проведения педагогического эксперимента, структура которого представлена на рисунке 2.

Были определены ключевые индикаторы, по которым будет отслеживаться адаптация спортсменов к базовой технике акробатического рок-н-ролла, освоение:

- рок-н-рольные «пружин»;
- «хопов» трёх видов;

- «бросков»;
- полного «основного хода».

При разработке индикаторов, мы основывались на рекомендациях, представленных в нормативном, законодательном документе «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл» [9].

Также в качестве дополнения к освоению базовой техники акробатического рок-н-ролла было принято решение проследить адаптацию спортсменов из других видов спорта к таким особенностям акробатического рок-н-ролла [4]:

1. Исполнение одинарных, скоростных и двойных вращений.
2. Умение координировать движения рук и ног при исполнении базовых движений техники ног.
3. Приспособление к такой особенности акробатического рок-н-ролла, как командная работа. Доверие в паре, взаимопонимание в команде.

После определения индикаторов был разработан общий для всех комплексов упражнений, которые спортсмены выполняли под руководством тренеров спортивного клуба «ROCKOT». В период проведения экспериментальной части исследования, индивидуализировались программы, вносились коррективы общего и частного порядка. Результаты исследования представлены на рисунке 3.

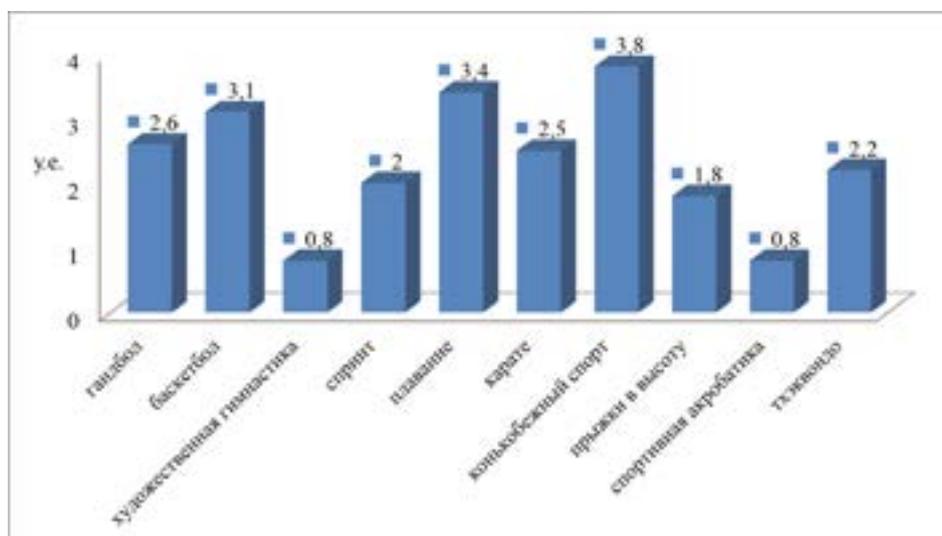


Рисунок 3. Среднегрупповые показатели степени наличия ошибок при выполнении основных танцевальных движений у респондентов после педагогического эксперимента (y.e.) (n=78).

В результате анализа полученных результатов следует отметить, что высокие среднегрупповые показатели степени наличия ошибок при выполнении основных танцевальных движений у респондентов после педагогического эксперимента наблюдались у спортсменов, пришедших в акробатический рок-н-ролл из несмежных видов спорта: показатели ошибок варьировались в пределах от 2,5 до 3,8 у.е.

Спортсмены, пришедшие из сложно-координационных видов спорта, выполняли исследуемые индикаторы с минимальным количеством среднегрупповых ошибок: от 0,8 до 2,2 у.е.

Для определения эффективности проведенного педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование, позволяющее определить динамику результатов уровня общей физической подготовленности у занимающихся контрольной и экспериментальной групп (таблица 1, 2).

Полученные результаты выявили, что у мальчиков и девочек контрольной группы (в возрастном диапазоне 9-10 лет, 11-12 лет, 13 лет) наблюдаются недостоверные данные, которые варьировались в пределах  $t=0,11-0,96$ , при  $P>0,05$ . Данные представлены в таблицах 1, 2.

В экспериментальной группе у мальчиков (таблица 1) и девочек (таблица 2), тех же возрастных диапазонов, прослеживались положительные динамические изменения в пределах достоверных изменений:  $t=2,28-2,53$ , при  $P<0,05$ .

Практическая значимость Достоверный прирост и изменение показателей динамики уровня общей физической подготовленности, а также проведенный анализ показателей степени наличия ошибок при выполнении

основных танцевальных движений у респондентов после педагогического эксперимента, позволяют сформулировать основные особенности адаптационных процессов в спортивной деятельности к выполнению основных спортивных элементов спортсменами, пришедшими из других видов спорта в акробатический рок-н-ролл:

- для освоения основных элементов в акробатическом рок-н-ролле для спортсменов необходим высокий уровень сформированности двигательного качества «быстрота»;

- минимизированы ошибки у тех спортсменов, которые имеют чувство музыкального ритма;

- качество «гибкость», ее высокий уровень сформированности, способствует качественному овладению элементов бросковых движений, основного хода;

- высокая степень сформированности координационных способностей позволяет спортсмену качественно выполнять контролирующие действия за мышцами корпуса и рук, при выполнении бросковых движений;

- на начальном этапе качество «выносливость» не проявляется в полном объеме, так как танцевальная работа по продолжительности составляет 20-30 сек., тем не менее, данное двигательное качество в дальнейшем будет становиться одним из приоритетных в ходе многолетней спортивной подготовки.

**Заключение.**

Проведенное исследование позволяет заключить, что спортсмены из разных видов спорта по-разному воспринимают предоставленный для обучения материал и допускают разнообразные ошибки, которые зависят от развития физических качеств в предшеству-

Таблица 1.

**Показатели оценки уровня общей физической подготовленности мальчиков контрольной и экспериментальной групп (n=36)**

показатели	Возраст (лет)	Контрольная группа		t	P	Экспериментальная группа		t	P
		до	после			до	после		
		Хср ± δ	Хср ± δ			Хср ± δ	Хср ± δ		
бег 30 м (сек)	9-10	5,60 ± 0,23	5,63 ± 0,22	0,24	>0,05	5,57 ± 0,41	5,11 ± 0,34	2,24	<0,05
	11-12	5,47 ± 0,36	5,43 ± 0,31	0,12	>0,05	5,49 ± 0,39	5,14 ± 0,09	2,32	<0,05
	13	5,41 ± 0,24	5,39 ± 0,32	0,11	>0,05	5,42 ± 0,27	5,11 ± 0,09	2,58	<0,05
бег 300 м (сек)	9-10	65,70 ± 2,88	65,67 ± 2,27	0,21	>0,05	65,77 ± 3,02	63,49 ± 2,07	2,28	<0,05
	11-12	65,10 ± 3,01	65,0 ± 3,28	0,05	>0,05	65,19 ± 2,84	62,08 ± 0,95	2,75	<0,05
	13	64,90 ± 4,12	64,8 ± 3,98	0,13	>0,05	64,93 ± 3,99	60,65 ± 1,27	2,38	<0,05
прыжок в длину с места (см)	9-10	152,8 ± 9,22	153,9 ± 8,55	0,23	>0,05	153,1 ± 8,99	166,86 ± 6,51	3,03	<0,05
	11-12	153,3 ± 8,74	154,6 ± 9,08	0,27	>0,05	153,9 ± 8,96	161,8 ± 3,15	2,34	<0,05
	13	155,6 ± 8,13	156,3 ± 8,37	0,14	>0,05	156,01 ± 8,24	169,1 ± 4,37	3,13	<0,05
лѐжа на полу, сгибание туловища (раз/30 сек)	9-10	11,4 ± 2,59	12,3 ± 3,40	0,52	>0,05	11,6 ± 1,99	14,27 ± 1,03	2,93	<0,05
	11-12	13,7 ± 2,04	13,9 ± 1,99	0,28	>0,05	13,65 ± 2,15	16,02 ± 1,17	2,57	<0,05
	13	15,8 ± 3,17	15,9 ± 2,89	0,15	>0,05	15,91 ± 3,27	19,5 ± 1,34	2,52	<0,05
наклон вперед из положения сед на полу ноги врозь (см)	9-10	3,05 ± 0,17	3,12 ± 0,41	0,13	>0,05	3,09 ± 0,13	3,44 ± 0,27	2,84	<0,05
	11-12	3,89 ± 0,14	3,91 ± 0,23	0,28	>0,05	3,91 ± 0,26	4,22 ± 0,19	2,58	<0,05
	13	4,15 ± 0,31	4,22 ± 0,44	0,15	>0,05	4,19 ± 0,37	4,71 ± 0,08	3,25	<0,05
подтягивание на перекладине (раз)	9-10	2,4 ± 0,44	2,5 ± 0,59	0,18	>0,05	2,47 ± 0,39	2,96 ± 0,23	2,72	<0,05
	11-12	3,15 ± 0,38	3,24 ± 0,42	0,42	>0,05	3,19 ± 0,34	3,56 ± 0,21	2,45	<0,05
	13	4,38 ± 0,67	4,46 ± 0,71	0,28	>0,05	4,41 ± 0,72	5,26 ± 0,34	2,42	<0,05

Таблица 2.

**Показатели оценки уровня общей физической подготовленности девочек 10-12 лет контрольной и экспериментальной групп (n=42)**

Показатели	Контрольная группа		t	P	Экспериментальная группа		t	P
	до	после			до	после		
	Хср ± δ	Хср ± δ			Хср ± δ	Хср ± δ		
бег 30 м (сек)	5,71 ± 0,31	5,68 ± 0,37	0,30	>0,05	5,69 ± 0,28	5,54 ± 0,19	2,5	<0,05
бег 300 м (сек)	68,14 ± 3,12	67,99 ± 2,97	0,16	>0,05	68,1 ± 3,16	66,5 ± 1,74	2,53	<0,05
прыжок в длину с места (см)	150,1 ± 9,56	152,9 ± 9,41	0,96	>0,05	149,9 ± 10,06	156,1 ± 8,81	2,32	<0,05
лѐжа на полу, сгибание туловища (раз/30 сек)	10,7 ± 3,15	10,8 ± 2,86	0,11	>0,05	10,6 ± 2,7	12,1 ± 1,14	2,30	<0,05
наклон вперед из положения сед на полу ноги врозь (см)	13,71 ± 1,14	14,02 ± 2,19	0,57	>0,05	13,8 ± 1,26	14,62 ± 0,97	2,34	<0,05
подтягивание на низкой перекладине (раз)	15,71 ± 3,05	15,82 ± 2,94	0,18	>0,05	15,8 ± 2,97	17,42 ± 1,13	2,35	<0,05

ющем виде спортивной деятельности, от специфики вида спорта в целом.

Было определено, что в спортивной деятельности рост результатов существенно зависит от показателей общей физической подготовленности, обуславливающих формирование двигательных умений и навыков, необходимых для усвоения техники ведущих элементов данного вида спорта.

Успех эффективной организации адаптационных процессов в спортивной деятельности, зависит от грамотной работы всего тренерского состава, основная деятельность которого направлена на выявление сильных и слабых звеньев спортсменов, пришедших из других видов спорта. Использовать необходимые методы для ликвидации «проблемных» зон и сохранения «сильных», а также для достижения ими высоких спортивных результатов в акробатическом рок-н-ролле.

В спортивной деятельности рост результатов существенно зависит от показателей мышечной силы, быстроты, выносливости, ловкости, точности движений, гибкости, равновесия и других двигательных-координационных качеств, обуславливающих формирование двигательных умений и навыков, необходимых для усвоения техники ведущих элементов.

**ЛИТЕРАТУРА:**

1. Анциферова, К. А. Развитие общей физической подготовленности детей 9-10 лет средствами спортивных игр в рамках третьего урока физической культуры // Современное педагогическое образование. – 2023. – №2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitiye-obschey-fizicheskoy-podgotovlennosti-detey-9-10-let-sredstvami-sportivnyh-igr-v-ramkah-tretiego-uroka-fizicheskoy-kultury> (дата обращения: 25.10.2023).
2. Костюнина, Л. И. Особенности адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2011. – №4 (21). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-adaptatsii-sportsmenov-k-trenirovochnym-nagruzkam> (дата обращения: 24.10.2023).
3. Крючек, Е. С. К проблеме научного обоснования критериев оценки качества основного шага в акробатическом рок-н-ролле / Е. С. Крючек, В. С. Терехин, Е. Н. Медведева // Ученые записки университета Лесгафта. 2014. №8 (114). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-probleme-nauchnogo-obosnovaniya-kriteriev-otsenki-kachestva-osnovnogo-shaga-v-akrobaticheskom-rok-n-rolle> (дата обращения: 25.01.2024).
4. Назаренко, Л. Д. Условия успешной адаптации организма к тренировочной и соревновательной деятельности / Л. Д. Назаренко, О. Н. Валкина, Н. М. Касаткина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2018. – №1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/usloviya-uspeshnoy-adaptatsii-organizma-k-trenirovochnoy-i-sorevnovatelnoy-deyatelnosti> (дата обращения: 25.01.2024).
5. Наталов, Г. Г. Фундамент специальности «физическая культура и спорт». «Природа, общество, человек» // Вестник Южнороссийского отделения Международной академии наук высшей школы – Краснодар, 1996. – № 1(4). – С. 5-8.
6. Организационно-методические основы организации спортивной подготовки в Российской Федерации : Сборник документов и материалов. Министерство спорта Российской Федерации. – М. : Советский спорт, 2014, С. 75-78.
7. Подлесных, В. Д. Анализ базовых компонентов танцевальных движений в акробатическом рок-н-ролле / В. Д. Подлесных, А. А. Тарасенко, Н. В. Иванова // Актуальные вопросы дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры и спорта : Материалы всероссийской научно-практической конференции, Краснодар, 15 ноября 2023 года. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – С. 148-150. – EDN BУOHPN.
8. Теория и методика акробатического рок-н-ролла. Актуальные проблемы подготовки спортсменов / Е. С. Крючек, В. С. Терехин, Е. Н. Медведева, М. Ю. Баранов. – М. : Спорт, 2-е издание, 2015. – С. 120.
9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл. Утвержден приказом Минспорта России от 20.11.2014 № 927 \ [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru).

# FEATURES OF ADAPTATION OF ATHLETES WHO CAME FROM OTHER SPORTS TO ACROBATIC ROCK AND ROLL

V. Podlesnykh, PhD student.

A. Tarasenko, Candidate of Pedagogical Sciences, Professor of the Department of Physical Culture and Wellness Technologies.

N. Ivanova, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Life Safety and Drug Addiction Prevention.

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism", Krasnodar.

Contact information for correspondence: 161 Budyonny str., Krasnodar, 350015, Russia, e-mail: iv.nina@mail.ru.

## Annotation

**Relevance.** Acrobatic rock and roll as a sport has taken shape recently. The main trends in the development of the popularity of this type of dance sport, scientists note the presence of a success factor for athletes when they switch from other sports to acrobatic rock and roll, which is achieved through the effective organization of adaptation processes in sports activities.

Most scientists note the lack of scientific and methodological, theoretical and conceptual studies on various criteria components of training and competitive activities in acrobatic rock and roll.

**The purpose** of the study was to determine the features of adaptive processes in the sports activities of athletes who came from other sports to acrobatic rock and roll.

**Research methods.** The analysis of scientific and methodological literature, a questionnaire survey that allows to identify the main features of the training process of athletes who came from other sports to acrobatic rock and roll, pedagogical testing and experiment, methods of mathematical statistics.

**The results of the study.** The analysis of the sociobiological component of the definition of "sports activity" allowed us to identify the main evaluation indicators by which to effectively monitor the adaptation processes of athletes to mastering the basic technique of acrobatic rock and roll. The average group indicators of errors in the performance of basic dance movements in the subjects were revealed, which made it possible to formulate the peculiarities of adaptation of athletes who came from other sports to acrobatic rock and roll.

**Conclusion.** Thus, the conducted research allows us to conclude that athletes from different sports perceive the material provided for training in different ways and make various mistakes that depend on the development of physical qualities in the previous type of sports activity, as well as the specifics of the sport as a whole.

The success of the effective organization of adaptation processes in sports activities depends on the competent work of the entire coaching staff, whose main activity is aimed at identifying the strengths and weaknesses of athletes who came from other sports, to use the necessary methods to eliminate the "problem" areas and preserve the "strong"

ones, as well as to achieve high athletic results in acrobatic rock and roll.

**Keywords:** acrobatic rock and roll, adaptation of athletes, basic components of dance movements, basic move, mistakes in performing basic dance movements.

## References:

1. Anciferova K.A. Development of General Physical Fitness of Children Aged 9-10 Years By Means Of Sports Games Within the Framework of the Third Lesson of Physical Culture. *Sovremennoe pedagogicheskoe obrazovanie* [Modern Pedagogical Education]. 2023, no.2. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-obschey-fizicheskoy-podgotovlennosti-detey-9-10-let-sredstva-mi-sportivnyh-igr-v-ramkah-tretiego-uroka-fizicheskoy-kultury> (Accessed: 10/25/2023). (in Russian)
2. Kostyunina L.I. Peculiarities of Athletes' Adaptation to Training Loads. *Pedagogiko-psihologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury i sporta* [Pedagogical, Psychological, Medical and Biological Problems of Physical Culture and Sports]. 2011, no.4 (21). Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-adaptatsii-sportsmenov-k-trenirovochnym-nagruzkam> (Accessed: 10/24/2023). (in Russian)
3. Kryuchek E.S., Terekhin V.S., Medvedeva E.N. On the problem of scientific substantiation of criteria for assessing the quality of the main step in acrobatic rock and roll. *Uchenye zapiski universiteta Lesgafta* [Scientific Notes of Lesgaft University]. 2014, no 8 (114). Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-probleme-nauchnogo-obosnovaniya-kriteriev-otsenki-kachestva-osnovnogo-shaga-v-akrobaticheskom-rok-n-rolle> (Accessed: 01/25/2024). (in Russian)
4. Nazarenko L.D., Valkina O.N., Kasatkina N.M. Conditions for successful adaptation of the body to training and competitive activities. *Pedagogiko-psihologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury i sporta* [Pedagogical, Psychological, Medical and Biological Problems of Physical Culture and Sports]. 2018, no. 1. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/usloviya-uspeshnoy-adaptatsii-organizma-k-trenirovochnoy-i-sorevnovatelnoy-deyatelnosti> (Accessed: 01/25/2024). (in Russian)
5. Natalov G.G. The foundation of the specialty "physical culture and sports". "Nature, society, man". *Vestnik YUzhnorossijskogo otdeleniya Mezhdunarodnoj akademii nauk*

- vysshej shkoly* [Bulletin of the South Russian Branch of the International Academy of Sciences of Higher Education]. Krasnodar, 1996, no 1(4), pp. 5-8. (in Russian)
6. *Organizacionno-metodicheskie osnovy organizacii sportivnoj podgotovki v Rossijskoj Federacii: Sbornik dokumentov i materialov. Ministerstvo sporta Rossijskoj Federacii* [Organizational and Methodological Foundations of the Organization of Sports Training in the Russian Federation: a Collection of Documents and Materials. The Ministry of Sports of the Russian Federation]. Moscow: Soviet Sport, 2014, pp. 75-78. (in Russian)
  7. V.D. Podlesnyh, A.A. Tarasenko, N.V. Ivanova Analysis of the basic components of dance movements in acrobatic rock and roll. *Aktual'nye voprosy dopolnitel'nogo professional'nogo obrazovaniya v sfere fizicheskoy kul'tury i sporta : Materialy vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii, Krasnodar, 15 noyabrya 2023 goda* [Topical Issues of Additional Professional Education in the Field of Physical Culture and Sports: Materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference, Krasnodar, November 15, 2023]. Krasnodar: Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, 2023, pp. 148-150. EDN BYOHPN. (in Russian)
  8. Kryuchek E.S., Terekhin V.S., Medvedeva E.N., YU. Baranov M. *Teoriya i metodika akrobaticheskogo rok-n-rolla. Aktual'nye problemy podgotovki sportsmenov* [Theory and methodology of acrobatic rock and roll. Actual problems of athletes' training]. Moscow: Sport, 2nd edition, 2015, p. 120.
  9. *Federal'nyj standart sportivnoj podgotovki po vidu sporta akrobaticheskij rok-n-roll. Utverzhden prikazom Minsporta Rossii ot 20.11.2014 № 927 \ www.consultant.ru* [Federal standard of sports training in the sport acrobatic rock and roll. Approved by the order of the Ministry of Sports of Russia dated 11/20/2014 No. 927 \ www.consultant.ru]. (in Russian)

**Поступила / Received 07.02.2024**

**Принята в печать / Accepted 29.03.2024**