

ДИНАМІКА РОЗВИТКУ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ

Людмила ЯСІНСЬКА

Львівський державний університет фізичної культури

Метою дослідження є визначення обов'язкових елементів змагальних вправ у спортивній аеробіці.

Для досягнення мети у роботі поставлено такі **завдання**: проаналізувати динаміку розвитку спортивної аеробіки; вивчити класифікаційних груп технічних дій спортсменів; виявити обов'язкових елементів змагальних вправ у спортивній аеробіці.

Методи: аналізу літературних джерел.

Анотація. Техніка виконання обов'язкових елементів змагальних вправ у спортивній аеробіці оцінюється спортивними судьями візуально з елементами суб'єктивності, що створює суперечливі ситуації під час оцінки результатів відповідальних змагань. Якщо суперечливі ситуації розв'язані об'єктивно, то об'єктивна оцінка стимулює та мотивує спортсмена до наступних тренувань і сприяє подальшому удосконаленню спортивної майстерності. Але під час необ'єктивних рішень виникають нерозв'язані проблемні ситуації з негативним впливом на спортсменів. Це характеризує необхідність удосконалення методики оцінювання технічних дій спортсменів, особливо у процесі виконання обов'язкових елементів.

Закон України "Про фізичну культуру і спорт" підкреслює необхідність подальшого розвитку видів спорту, в тому числі і спортивної аеробіки.

Створюючи правила змагань, розроблені чіткі критерії оцінки виступів: техніка, артистичність та аеробність. Склавши уявлення про силу, витривалість, гнучкість та хореографічну підготовку спортсмена, судді виставляють оцінку в межах 10 балів.

Ключові слова: спорт, аеробіка, розвиток, класифікація, елементи, оцінка, об'єктивізація.

Постановка проблеми. На даний час у світі функціонують три міжнародні спортивні федерації, які розвивають аеробіку, як вид спорту і кожна з цих федерацій має свої правила і свій шлях розвитку змагальних вправ.

Техніка виконання обов'язкових елементів змагальних вправ у спортивній аеробіці оцінюється спортивними судьями візуально з елементами суб'єктивності, що створює суперечливі ситуації під час оцінки результатів відповідальних змагань. Якщо суперечливі ситуації розв'язані об'єктивно, то це стимулює та мотивує спортсмена до наступних тренувань і сприяє подальшому удосконаленню спортивної майстерності. Але під час необ'єктивних рішень виникають нерозв'язані проблемні ситуації з негативним впливом на спортсменів. Це характеризує необхідність удосконалення методики оцінювання технічних дій спортсменів, особливо у процесі виконання обов'язкових елементів.

Отже у галузі спорту існує актуальна **проблема** об'єктивізації оцінки виконання обов'язкових елементів змагальних вправ зі спортивної аеробіки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Закон України "Про фізичну культуру і спорт" підкреслює необхідність подальшого розвитку видів спорту, в тому числі і спортивної аеробіки [1].

АЕРОБІКА – життя завдяки кисню, якщо перекласти з грецької мови. З професійної точки зору, це – науково-обґрунтована, збалансована та травмобезпечна програма насичення організму киснем для укріплення серцево-судинної системи та опорно – рухливого апарату людини. Американський медик Кеннет Купер, автор книг "Аеробіка" [2], "Нова аеробіка" [3], "Аеробіка для доброго почуття" [4]. Науково-методично пояснив нове захоплення людства аеробним режимом, при якому здобуття енергії в м'язах відбувається завдяки кисню, що надходить через легені в кров і дає можливість витримувати навантаження тривалий час доступними для кожного вправами – біг, плавання, їзда на велосипеді, танці під музику та ін.

За його задумом аеробіка – це засіб протистояння факторам, які спонукають розвиток серцево-судинних захворювань: гіподинамії, нервовим перенапружам, надлишковому харчуванню. За допомогою вправ, що виконуються в аеробному режимі, і харчування з низьким вмістом

тваринних жирів в організмі людини найбільш активно руйнується надлишковий холестерин – головний ворог судин. Фізичні навантаження усувають гіподинамію, а емоційність при проведенні занять покращує настрій, ліквідуючи негативний вплив стресів.

Мета дослідження. Визначення обов'язкових елементів змагальних вправ у спортивній аеробіці.

Завдання. Проаналізувати динаміку розвитку спортивної аеробіки; вивчити класифікаційні групи технічних дій спортсменів; виявити обов'язкові елементи змагальних вправ у спортивній аеробіці.

Методи: аналіз літературних джерел.

Основні результати та їх обговорення.

Аеробіка виникла з тих доступних і привабливих вправ, які пропагувала американська актриса Джейн Фонда, витримуючи усі рекомендації медиків щодо методики та змісту своїх програм. Особлива риса цієї методики: "НЕ нашкодити", тобто усі вправи повинні нести тільки позитивний ефект. З часом з'явилась необхідність у виявленні інструктора з аеробіки для керівників клубів і клієнтів. У відповідь на цю необхідність американське подружжя Кетрін і Ховард Шварц формують новий вид спорту – спортивну аеробіку, який відповідає усім законам створення оздоровчих аеробних програм. Починаючи з 1984 року щорічно змагання проходять у різних штатах Америки і закінчуються Чемпіонатом США. На світовий рівень спортивна аеробіка вийшла у 1989 році проведенням чемпіонатів світу та Європи.

Створення Федерації спортивної аеробіки України (1991 рік) було проведено на дуже благодійному ґрунті – на клубах та секціях ритмічної гімнастики, яка до того часу була гарно розвинута на Україні. Багато професійних тренерів і спортсменів змінили свою спортивну направленість і почали вивчати спортивну аеробіку. Перший чемпіонат України 1992 року відбувся в Києві. Важливою подією 1993 року стала участь збірної команди України в липні у чемпіонаті світу в Америці в Новому Орлеані. Це був 4-тий чемпіонат світу, де команда України одразу потрапила у десятку сильніших серед 40 країн учасниць (Олена Бехтерева, Ольга Пасічна, Юрій Пінчук та Геннадій Ляшенко) [5].

У 1995 році на першому Кубку Європи у квітні в Гессені (Німеччина) Україна завоювала третє командне місце і перше місце у змішаних парах. Команда складалась з трьох спортсменів (Ольга Пасічна, Сергій Зик та Андрій Лісничий). Далі – дві бронзові медалі на чемпіонаті Європи у Празі (13-14 травня): Юрій Пінчук – індивідуальні виступи чоловіків і змішана пара Ольга Пасічна та Сергій Зик; 5 місце серед змішаних пар на Гран Прі у Генуї, Італі. Щорічно проходив в Україні Чемпіонат та Кубок зі спортивної аеробіки, відкриваючи нові імена спортсменів (Олексій Левкін, Тетяна та Микола Гринь із Запоріжжя, Олена Прядко з Донецька, Юлія Кіян з Луганська) і тренерів (Тетяна Олейнікова із Запоріжжя, Аліна Прийменко з Донецьку, Анна Батова з Луганську, Андрій Боляк з Харкова, Майя Говдяк з Хмельницька) клубів аеробіки і обласних федерацій з аеробіки.

У травні 1998 року Федерація України зі спортивної аеробіки та фітнесу (ФУСАФ) отримала ліцензію на проведення Чемпіонату Європи в м. Києві (157 учасників з 27 країн Європи). У кваліфікаційній книзі України, 5 майстрів спорту зі спортивної аеробіки, 6 суддів міжнародного класу, 24 осередки з різних куточків України. Двічі лунав гімн України на цих змаганнях: на честь Чемпіонки Європи серед юніорів – Наталії Пасічної (м. Київ) та Чемпіона Європи серед чоловіків Олексія Левкіна (м. Запоріжжя). Четверте місце отримала Ольга Пасічна серед дорослих. Срібні медалі завоювали юніори Аніта Луценко, Оксана Попченко та Наталія Пасічна. З того часу Україна відкрита для проведення міжнародних турнірів. З 1993 року Україна постійний член міжнародної федерації.

Отже, динаміка розвитку спортивної аеробіки має позитивний характер і перспективу включення у програму Олімпійських ігор.

Створюючи правила змагань, розроблені чіткі критерії оцінки виступів: техніка, артистичність та аеробність. Склавши уявлення про силу, витривалість, гнучкість та хореографічну підготовку спортсмена, судді виставляють оцінку в межах 10 балів.

До основних параметрів змагальної вправи зі спортивної аеробіки належать:

1. Тривалість композиції – 2 хв.
2. Композиція складається з обов'язкових та необхідних елементів

Обов'язкові елементи:

- ✓ 4 віджимання (в упорі лежачи згинання та розгинання рук);
- ✓ 4 високі поперемінні махи ногами;
- ✓ 4 стрибки (ноги разом – ноги нарізно)

Таким чином виявлені обов'язкові елементи змагальних вправ зі спортивної аеробіки.

Необхідні елементи наведені в таб. 1.

Таблиця 1.

Необхідні елементи змагальних вправ зі спортивної аеробіки

<i>Необхідні елементи</i>	Група складності
Група віджимань	
2 руками віджимання	A
Шпагат віджимання (Wenson)	A
1 Рука віджимання	B
1 Рука віджимання, права і ліва сторона	C
1 Рука / 1 Нога віджимання	C
1 Рука Петля віджимання	C
1 Рука Тгісер віджимання	C
1 Рука / 1 Нога Петля віджимання	C
1 Рука / 1 Нога Тгісер віджимання	C
Статична силова група	
Planche – 2 Руки (крокодил)	B
Planche – 2 Руки без підтримки (горизонт)	C
Planche – 1 Рука	C
Шпагат Planche	A
Поперечний шпагат Planche	B
Жим Ноги нарізно: дві руки вперед	A
Жим Ноги нарізно: одна рука вперед / одна рука назад	A
Жим Ноги нарізно: дві руки назад	B
Поворот 1/2 жима Ноги нарізно (руки вперед і назад)	A
Поворот 1/2 жима Ноги нарізно (дві руки вперед)	B
Пірует жима Ноги нарізно (руки вперед і назад)	B
Жим Ноги нарізно зі зміною положення рук з положення спереду на зад	C
Пірует жима Ноги нарізно (360 градусів) дві руки спереду	C
Жим Шуки	A
Пірует Жима Шуки (360 градусів)	A
V-жим Закритий	C
Відкрите положення V-жима	C
Повітряна група	
Поперечний стрибок, торкаючись пальцями ніг	B
Поперечний стрибок, торкаючись пальцями ніг з поворотом на 180 градусів	C
Стрибок зігнувшись (щучка)	C
Прямий шпагат стрибок	C
Подвійний Пірует стрибок	C

Прямий Jete (переліт з однієї ноги на іншу)	A
Поперечний Jete	B
Зміна Jete	B
Поперечний зі зміною jete	C
Група шпагатів	
Передній шпагат	A
Лежачи на спині передній шпагат	B
Прямий шпагат стоячи на праву і ліву сторони	C
Поперечний шпагат	B
Лежачи на спині Поперечний шпагат	C
Лицем вниз поперечний шпагат	C
Проїзд через шпагат (проповзання вперед, назад)	C
Обертання (циклічний зсув) шпагатів	C

Композиція повинна містити не менше одного елемента з кожної групи.

3. Розмір майданчика 7x7 м, паркетна підлога.

У змаганнях зі спортивної аеробіки учасники виступають в наступних **видах програм**:

- Індивідуальні
- Чоловіки;
- Жінки;
- Змішані пари
- Трійки

Вікові категорії:

- I. Діти (7-10 років)
- II. Кадети (11-13 років)
- III. Юніори (14-16 років)
- IV. Молодь (від 17 років і старші)

Отже виявлені обов'язкові елементи змагальних вправ зі спортивної аеробіки.

Суддівська бригада складається із семи чоловік (судей): техніка (2), артистичність (2), аеробність (2). Керує суддівською колегією головний суддя (він не оцінює виконання). Також працює технічний секретар, помічник секретаря та арбітр (при оцінюванні аеробності останнє слово за ним).

Висновки

На основі аналізу літературних джерел виявлено:

- Динаміка розвитку спортивної аеробіки має позитивний характер і перспективу включення у програму Олімпійських ігор;
- 4 класифікаційні групи технічних дій спортсменів у спортивній аеробіці: група віджимань, статична силова група, повітряна група, група шпагатів.
- Обов'язковими елементами є: 4 віджимання (в упорі лежачи згинання та розгинання рук); 4 високі попереминні махи ногами; 4 стрибки (ноги разом – ноги нарізно).

Література

1. Закон України про фізичну культуру і спорт від 24.12.1993р.
2. *Кеннет Купер* Аеробіка для здоров'я: пер. з англ. – 1990. – 233 с.
3. *Кеннет Купер* Нова аеробіка, скор. пер. з англ. С. Шенкмана. – 2-е вид. – М.: Фізкультура і спорт, 1979. – 125 с.
4. *Кеннет Купер* Аеробіка для доброго почуття: пер. з англ. – 2-е вид. – М.: Фізкультура і спорт, 1989. – 224 с.
5. Правила змагань зі спортивної аеробіки та фітнес аеробіки. – Київ, 2001.

ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКИ

Людмила ЯСИНСКАЯ

Львовский государственный университет физической культуры

Целью исследования является определение обязательных элементов состязательных упражнений в спортивной аэробике.

Для достижения цели в работе поставлены такие **задания**: проанализировать динамику развития спортивной аэробики; выучить классификационных групп технических действий спортсменов; выявить обязательных элементов состязательных упражнений в спортивной аэробике.

Методы: анализа литературных источников.

Аннотация. Техника исполнения обязательных элементов состязательных упражнений в спортивной аэробике оценивается спортивными судьями визуально с элементами субъективности, что создает противоречивые ситуации во время оценки результатов ответственных соревнований. Во время необъективных решений возникают нерешенные проблемные ситуации с негативным влиянием на спортсменов. Это характеризует необходимость усовершенствования методики оценивания технических действий спортсменов, особенно в процессе выполнения обязательных элементов.

Закон Украины „О физической культуре и спорте” подчеркивает необходимость последующего развития видов спорта, в том числе и спортивной аэробики.

Создавая правила соревнований, разработанные четкие критерии оценки выступлений: техника, артистичность и аэробность. Составив представление о силе, выносливости, гибкости и хореографической подготовке спортсмена, судьи выставляют оценку в пределах 10 баллов.

Ключевые слова: спорт, аэробика, развитие, классификация, элементы, оценка, объективизация.

DYNAMICS OF THE SPORT AEROBICS DEVELOPMENT

Lyudmyla YASINSKA

Lviv State University of Physical Culture

The aim of the investigation is to determine the obligatory elements of the competition exercises in sport aerobics.

For achieving of the goal in the scientific work were put the next **tasks**: to analyze the dynamics of sport aerobics development, to investigate the classification groups of the technical sportsmen actions, to reveal the obligatory elements of the competition exercises in sport aerobics.

The methods: literary resources analysis.

Abstract. Technique of the obligatory elements of the competition cases performance in sport aerobics is evaluated by the sport referees visually with the elements of subjectivity, that creates contradictory situations while the evaluation of the responsible competitions results. When there are biased decisions, there appear non solved problem situations with the negative influence on the sportsmen. It characterizes the necessity of the methodic of the sportsman technical actions evaluation improvement; especially while the process of the obligatory elements performance.

The law of Ukraine “About the physical culture and sport” underlines the necessity of the further development of the kinds of sport, sport aerobics as well. While creation of the competition rules, were created the strict criteria of the performance evaluation, such as technique, artistic features and aerobic features. Having constructed the notion about the power, self-mastery, liability and choreographic training of the sportsmen, the referees suggest their evaluation in terms of the 10 points.

Key words: sport, aerobics, development, classification, elements, evaluation, objectiveness.