

3. Кувшинникова С. А. Комплексная оценка специальной физической подготовленности в художественной гимнастике: Автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / ГЦОЛИФК. – Москва, 1983. – 24 с.

4. Лясотович С. И., Минева Н. А. Изучение взаимосвязи морфофункциональных особенностей и физической подготовленности юных гимнасток // Гимнастика: Сб. статей. Вып. 1 / Сост. В. М. Смолевский. – Москва, 1976. – С. 24-27.

5. Окунь Я. Факторный анализ. Москва: Статистика, 1973. – 200 с.

6. Тучкина З. Г. Физическая подготовка в художественной гимнастике // Гимнастика – Москва, 1974. В.1. – С. 46-48.

## ФОРМУВАННЯ МЕТОДОЛОГІЇ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ

ЛЕСЯ ЛЕВЧУК

Львівський державний інститут фізичної культури

**Актуальність.** Спортивна аеробіка (СА) один із самих молодих видів спорту, проте вона за останні 5-8 років завоювала прихильників у всьому світі. На теперішній час Міжнародна федерація спортивної аеробіки об'єднує національні федерації більш чим 25-ти країн світу.

СА притягує широку масу аудиторії своєю красою, артистичністю і доступністю, вона стала ефективним засобом пропаганди здорового способу життя [1,2].

Великий інтерес до спортивної аеробіки, розширення її географії, проведення чемпіонатів світу, Європи і України, вихід спортсменів країни на міжнародну арену свідчить про необхідність розробки теоретичних і практичних проблем розвитку цього виду спорту, що дозволяє тренерам і спеціалістам, які працюють в цій області, отримати відповіді на запитання: що таке спортивна аеробіка з педагогічної і фізіологічної точок зору, які потреби вона пропонує до фізичної підготовленості спортсменів, як і що потрібно тренувати, щоб досягти високої культури тренування і значних спортивних досягнень. Важливість цих питань і повна відсутність їх наукової розробки в спортивній аеробіці являється передумовами даного дослідження.

На основі вивчення спеціальної літератури можна констатувати, що методика тренування складається стихійно, імперично, проходить прямий перенос зі спортивної і художньої гімнастики, не враховується відповідна реакція організму на навантаження, застосовується досить обмежене коло засобів, недостатньо узагальнюється досвід провідних тренерів.

Ступінь вивчення процесу підготовки в спортивній аеробіці, рівно як засоби і методи, які використовуються в тренуванні, знаходяться на початковому рівні обґрунтування. Не визначені границі мінімальних і максимальних тренувальних і змагальних навантажень, не встановлений оптимальний зміст і структура тренувального процесу на різних етапах підготовки.

В СА існує немало проблем, які чекають на вирішення і в першу чергу – розробки методології спортивної аеробіки. Дане дослідження присвячене саме цій проблемі.

**Мета дослідження** – визначити методологію спортивної аеробіки на основі відомих методологій в техніко-естетичних видах спорту, з урахуванням специфіки спортивної аеробіки.

Оскільки відсутня інформація щодо методології СА основним методом дослідження було вивчення даної проблеми в близьких спортивній аеробіці видах спорту.

### **Результати дослідження**

За літературними даними методологічну основу склали результати, отримані як фундаментальними теоретичними дослідженнями, так і дослідженнями окремих питань, які мають відношення до проблеми [6]. Одним із методичних принципів моделювання є принцип аналогічності, який застосовується в першу чергу вже побудованих, добре вивчених схожих моделей [5].

Спортивна гімнастика є багатоборство. У зв'язку з цим гімнасти повинні оволодіти вправами всіх його видів. Головний зміст найбільш близьких до СА вільних вправ складають акробатичні стрибки одиночні і в парах. Вони відображають основну тенденцію в розвитку цього виду багатоборства. Перевороти, перемахи ногами є типово гімнастичними елементами, і також як і акробатичні стрибки, заборонені правилами змагань СА [6].

Найбільш яскравими елементами в комбінаціях спортивної акробатики є парні кидки і ловля, акробатичні стрибки, циркові вправи, парні рівноваги та ін. Весь цей перелік неприйнятний для СА. А характерні для неї танцювальні, бігові серії, підсіки і стрибки є якби зв'язуючими елементами в змагальних вправах акробатики.

У художній гімнастиці основна частина тренувального процесу направлена на вдосконалення технічної підготовки з предметами [5]. Особливо це стосується спортсменів високої кваліфікації. У зв'язку з цим, потрібно вважати, що здійснення надто прямого переносу спортивного тренування у спортивну аеробіку без спеціальної трансформації недоцільний.

В СА, як було показано вище, існує немало проблем, які чекають на вирішення. В даному дослідженні вказані шляхи подолання частини з них. Управління тренувальним процесом в СА – проблема дуже складна. Для ефективного проведення спортивної підготовки тренеру необхідно мати повну інформацію про функціональний стан спортсмена і про характер виконаній роботи. Це можливо тільки при наявності об'єктивного контролю за реакцією систем організму на різні тренувальні впливи і при вірному урахуванні використаних засобів тренування.

Систематичні зміни в динаміці тренувального навантаження і їх постійне збільшення фактично викликають і систематичні адаптаційні зміни в організмі, що є головною метою спортивного тренування [3].

Немає необхідності зайвий раз зупинятися на поняттях про “внутрішнє” і “зовнішнє” навантаження, об'ємі і інтенсивності, порогових, оптимальних, граничних і надграничних навантаженнях, бо загальний рівень навантаження змінюється від тих чи інших вправ і від методу їх проведення [4].

Любе вивчення фізичного навантаження, повинно опиратися на показники, які дозволяють враховувати дані навантаження і контролювати їх. Пошуки раціональних критеріїв для обліку фізичного навантаження здійснювалися багатьма дослідниками [1, 2 та ін.].

У нашій роботі методологічну основу склали результати, отримані у фундаментальних дослідженнях, які направлені на вивчення фізичних навантажень у інших видах спорту. Природно передбачити, що основні положення мають пряме відношення до СА.

Н.И. Волков і В.М. Зацюрский [3], розглядаючи зміст тренувальних навантажень, запропонували враховувати п'ять таких компонентів: тривалість, інтенсивність, тривалість інтервалів відпочинку, характер відпочинку і число повторень.

Відомо, що фізичні вправи діляться на три групи: змагальні, спеціально-підготовчі і загальнопідготовчі. Ця класифікація побудована на зовнішню схожість вправ.

В циклічних видах спорту зміни в організмі людини в залежності від характеру м'язової діяльності показані в класифікації по зонам відносної потужності [6].

Вивченню тренувальним навантажнням присвячено достатньо велика кількість наукових досліджень [3]. Однак на практиці всі відмічені в цих роботах параметри навантажень ніколи одночасно не враховуються, так як для їх рахунку необхідний хронометраж. В залежності від поставлених завдань спеціалісти оперують тими параметрами тренувальних навантажень, які в найбільшій мірі дають уявлення про обсяг і інтенсивність роботи на тренуванні. Постійний ріст цих показників, а також необхідність забезпечення при виконанні навантажень оптимальних умов для адаптаційних процесів в організмі спортсменів, потребують раціональної побудови і змісту важливих структурних одиниць тренувального процесу (від тренувального завдання до багаторічного циклу підготовки) [1,3].

Раціональний розподіл тренувальних навантажень у річному циклі обумовлено фазовістю розвитку, становленням і частковою втратою спортивної форми, необхідної для того, щоб не було виснаження організму [5,6].

Ми приєднуємося до думки багатьох дослідників, що оцінка інтенсивності навантаження, базується на ЧСС. Впродовж тренувальної роботи інтенсивність виконання вправ, за звичай, широко варіює, що і обумовлює зміну ЧСС спортсмена відносно широкого діапазону. Висока динамічність зміни серцевого ритму в зв'язку з найменшими змінами інтенсивності виконання вправ робить ЧСС важливим критерієм при оцінці навантаження [5].

Оскільки СА відноситься до складно координативних видів спорту, особливий інтерес викликають узагальнені дані в подібних з нею видах спорту. Подібні дослідження дозволяють простежити зміни пульсової реакції залежно від індивідуальних особливостей спортсмена, інтенсивності виконання, емоційної напруги, спортивної кваліфікації. Кожний вид спорту має свою специфіку, яка досить суттєво впливає на ЧСС. Вивченню антропометричних і морфологічних ознак у спорті присвячено багато робіт [3,4]. Дослідниками відмічається, що гімнасти високого класу відрізняються певними особливостями тілобудови і пропорціями тіла. Деякі автори звернули увагу на зворотній зв'язок між довжиною і масою тіла гімнастів і їх спортивними досягненнями. Було б цікаво знайти відповіді на ці питання відносно до спортивної аеробіки.

**Висновки.** Таким чином, можна заключити наступне. Спортивна аеробіка – факт, який відбувся. Оскільки досліджень з формування методології спортивної аеробіки не проводилися, виникає настійна необхідність пошуку підходів до

визначення шляхів подальшого вдосконалення методики, з урахуванням відмітної специфіки СА.

Успішність і швидкість розвитку масовості і росту майстерності спортсменів складається не тільки із матеріальних передумов і можливостей; вони залежать також від ступені методичної розробки процесу тренування. Основним закономірностям розвитку СА притаманні основні риси споріднених видів спорту.

#### Література

1. Андерсон Ненси. *Материалы семинара международного центра подготовки инструкторов по аэробике "Суэт системз" (США)*. – Миннеаполис, 1990. – 39с.
2. Верхошанский Ю.В. *Прогнозирование и организации тренировочного процесса*. – Москва, 1985. – 176с.
3. Волков Н.И., Зацюрский В.М. *Некоторые вопросы тренировочных нагрузок // Теория и практика физической культуры* – 1964. - № - :. – С.20-24.
4. Волков Н.И., Каркгиян В.М. *Систематизация специальных упражнений в баскетболе // Теория и практика физической культуры* – 1976. № - 9. – С.23-28.
5. *Гимнастика: Учебник для институтов физической культуры* - / Под ред. А.Ш. Шлемина, А.Т. Брыкина. – 2-ое изд. – Москва: Физкультура и спорт, 1979. – 215с.
6. Годик М.А. *Педагогические основы нормирования и контроля соревновательных и тренировочных нагрузок. Автореф. дис... на соиск. уч. степени док. пед. наук*. – Москва, 1981. – 48с.

#### Summary

The problem of the sport aerobics methods' formation is raised in the article. The main items in the similes kinds of sport which belong to the sport aerobics are demonstrated.

## ПЛАНУВАННЯ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ГІМНАСТІВ НА ПЕРШОМУ РОЦІ НАВЧАННЯ В ДЮСІП

Костянтин ПЕТРЕЦЬКО, Олег ПОПОВИЧ

Львівський державний інститут фізичної культури

Планування навчально-тренувального процесу юних гімнастів на етапі початкової спортивної підготовки – складний і багатогранний процес. Починаючи з першого року навчання дітей в ДЮСІП зміст навчально-тренувального процесу складають вправи загальної, спеціальної фізичної, спеціальної рухової і хореографічної підготовки. У ході занять вирішуються також питання теоретичної і психологічної підготовки, виховної роботи, медичного забезпечення тощо (А.М.Шлемина, 1973; Ю.В. Менхин, А.В.Волков,1980; Е.Ю.Розин,1983; В.М.Смолевский, Ю.К.Гавердовский,1999 та ін.).

Аналіз навчальних програм для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву і шкіл вищої спортивної майстерності показав, що зміст заняття юних гімнастів на етапі початкової спортивної підготовки складають вправи для загального розвитку і стройові вправи, рухливі ігри, вправи спеціальної рухової підготовки, елементи хореографії, акробатики, батуту, вправи на гімнастичних снарядах. За даними Е.Ю.Розина (1983) всі вищенаведені засоби, за винятком вправ на гімнастичних