

## ФОРМУВАННЯ МЕТОДОЛОГІЇ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ

Леся ЛЕВЧУК

*Львівський державний інститут фізичної культури*

**Актуальність.** Спортивна аеробіка (СА) один із найбільш 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 ніж 25-ти країн світу.

СА притягує широку масу аудиторії своєю красою, артистичністю і доступністю, вона стала ефективним засобом пропаганди здорового способу життя [1,2,16].

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

На основі вивчення спеціальної літератури можна констатувати, що методи 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 і методи, які використовуються в тренуванні, знаходяться на початковому етапі обґрунтування. Не визначені межі мінімальних і максимальних тренувальних 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 це розробка 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 методологію СА склали результати, отримані як фундаментальними теоретичними дослідженнями, так і дослідженнями окремих питань, які мають відношення до проблеми [6]. Основними методичними принципами моделювання є принцип аналогічності, який застосовується в першу чергу уже побудованих, добре вивчених схожих моделей [13].

Спортивна гімнастика є багатоборство. У зв'язку з цим гімнастиці належить

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 стрибки і ловля, акробатичні стрибки, циркові вправи, парні рівноваги та ін. Весь цей перелік неприйнятний для СА. А характерними для неї є танцювальні, бігові серії, підскоки і стрибки, якби зв'язуючі елементами в змагальних вправах акробатики.

У художній гімнастиці основна частина тренувального процесу направлена на вдосконалення технічної підготовки з предметами [10]. Особливо це стосується спортсменів високої кваліфікації. У зв'язку з цим, потрібно вважати, що здійснення прямого переносу спортивного тренування у вивчаємий нами вид спорту без спеціальної трансформації недоцільний.

В СА, як було показано вище, існує немало проблем, які чекають на вирішення. В одному 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 виконаної роботи. Це можливо тільки при наявності ефективного контролю за реакцією систем організму на різні тренувальні впливи і при своєчасному врахуванні використаних засобів тренування.

Систематичні зміни в динаміці тренувального навантаження і їх постійне збільшення фактично викликають і систематичні адаптаційні зміни в організмі, що є основною метою спортивного тренування [3, 12].

Немає необхідності зайвий раз зупинятися на поняттях про “внутрішнє” і “зовнішнє” навантаження, об'ємі і інтенсивності, порогових, оптимальних, граничних і надграничних навантаженнях; – загальний рівень навантаження змінюється від тих чи інших вправ і від методу їх проведення [12].

Будь-яке 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 [3, 11, 12 та ін.].

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

Н.И. Волков і В.М. Зациорский [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-тренувальні і загальнопідготовчі. Ця класифікація побудована за зовнішньою інтенсивністю вправ.

В циклічних видах спорту зміни в організмі людини в залежності від характеру фізичної діяльності показані в класифікації по зонам відносної потужності [15].

Вивченню тренувальних навантажень присвячено достатньо велика кількість наукових досліджень [3, 11, 15 та ін.]. Однак на практиці всі відмічені в цих роботах

параметри навантажень ніколи одночасно не враховуються, так як для їх розрахунку 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 адапційних процесів в організмі спортсменів, потребують раціональної побудови змісту важливих структурних одиниць тренувального процесу (від тренувальних завдань до багаторічного циклу підготовки) [12].

Раціональний розподіл тренувальних навантажень у річному циклі обумовлений фазовістю розвитку, становленням і частковою втратою спортивної форми, необхідної для того, щоб не було виснаження організму [9, 12].

Ми приєднуємось до думки багатьох дослідників, що оцінка інтенсивності навантаження, базуються 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 координаційних 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, емоційного напруження, спортивної кваліфікації. Кожний вид спорту має свою специфіку, яка досить суттєво впливає на ЧСС. Вивченню антропометричних і морфологічних ознак у спорті присвячено багато робіт [8,14,15 та ін]. Дослідниками відмічається, що гімнасти високого класу відрізняються певними особливостями тілобудови і пропорціями тіла. Деякі автори звернули увагу на обернений зв'язок між довжиною і масою тіла гімнастів і їх спортивними досягненнями. Було б цікаво знайти відповіді на ці питання відносно спортивної аеробіки.

**Висновки.** Таким чином, можна стверджувати наступне. Спортивна аеробіка – факт, який відбувся. Оскільки досліджень з формування методології спортивної аеробіки не проводилися, виникає гостра 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 закономірністю розвитку СА притаманні основні риси споріднених видів спорту.

### Література

1. Андерсон Ненси. Материали семинара міжнародного центра підготовки інструкторів по аеробіке "Суэт системз" (США). – Миннеаполіс, 1990. – 30 с.
2. Верхошанский Ю.В. Прогнозирование и организацији 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.23-24.

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.

---

## THE SPORT AEROBICS' METHODS FORMATION

Lesya LEVCHUK

*Lviv State Institute of Physical Culture*

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 demons trated.

Key words: sport aerobics, formation of methodology, kinds of sport, training.

---

## ОЦІНКА ОСНОВНИХ КОМПОНЕНТІВ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ У СТИБУНОК В ДОВЖИНУ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Вячеслав ЛЕМЕШКО, Світлана ЛЕМЕШКО

*Львівський державний інститут фізичної культури*

**Актуальність.** На думку багатьох фахівців (М.Г.Озолін, 1970-1986; В.М.Дячков, 1982; В.М.Платонов, 1992; В.О.Запорожанов, 1988 та інші) ефективність тренувального процесу обумовлена об'єктивною оцінкою багатьох компонентів спортивної підготовленості. Кількість компонентів підготовленості велика і тому важко здійснювати їх повний аналіз. Але у кожному виді спорту є основні (ведучі) компоненти підготовленості, які в значній мірі визначають рівень спортивної майстерності.

Рівень розвитку окремих компонентів підготовленості прямо або побічно вивчає багатьма спеціалістами (В.Б.Попов, 1968; В.І.Чорнобай, 1969; В.А.Александров, 1972; М.П.Шестаков, 1987 та інші). Ними розглядалися окремі компоненти підготовленості. Разом з тим не розкриті питання співвідношення компонентів підготовленості. Мало вивчене питання цілісної ритмо-темпової структури розбігу, яка забезпечує якісне відштовхування та спортивний результат. Мало вивчене питання інформативності та варіативності основних показників підготовленості в залежності від кваліфікації стрибунка. В працях не має комплексної системи та засобів педагогічного контролю стрибунка у довжину різної кваліфікації.

Досвід спортивної практики показує, що надмірний рівень розвитку одного з компонентів не завжди приводить до покращення спортивного результату, а іноді стає перешкодою до підвищення спортивної майстерності.