

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

*Кафедра гімнастики*

**ОРГАНІЗАЦІЯ ЗМАГАНЬ ЗІ СПОРТИВНОЇ І ФІТНЕС АЕРОБІКИ**

лекція для студентів III – курсу

з дисципліни

**„Оздоровчий фітнес”**

Склала: доцент Пугач Н.В.

“Затверджено”  
на засіданні кафедри гімнастики  
Протокол № \_\_\_\_\_ 2013 р.

Зав. каф., доцент \_\_\_\_\_ Бубела О.Ю.

**ЛЬВІВ – 2013**

## ПЛАН

1. Вступ
2. Спортивна і фітнес аеробіка, як вид спорту.
3. Особливості організації масових змагань з аеробіки і фітнесу.
4. Положення про змагання з аеробіки і фітнесу.
5. Література.

## ВСТУП

З кожним днем у світі зростає кількість видів фізкультурно-спортивної спрямованості. Виникнення нових видів оздоровчої гімнастики зумовлене пошуком нових ефективних засобів фізичного виховання які б відповідали сучасним запитам широких верств населення. Все більшої популярності набувають заняття такими видами оздоровчих занять: аеробіка, фітнес, спортивні танці, шейпінг та ін. На всіх етапах їхнього розвитку спостерігається тенденція до структурного ускладнення вправ, в результаті цього виникають правила змагань та утворюється нові види спорту. Популярність аеробіки і фітнесу, як видів спорту дедалі зростає. Це відбувається, насамперед, завдяки їх новизні та перспективності.

Спортивна аеробіка і фітнес дозволяє розвивати у спортсменів не лише координацію рухів, емоційність, виразність, а й радісне сприйняття навколишнього світу, вміння розкривати свої переживання, настрої, вміння відчувати та розуміти прекрасне.

Масові змагання є рушійною силою фізичного і духовного розвитку, тих які займаються різними видами оздоровчих занять.

Змагання зі спортивної аеробіки і фітнесу проводяться з метою: широкого залучення населення до занять фізичною культурою та спортом; подальшого розвитку виду спорту і його популяризації в державі; підвищення рівня майстерності спортсменів; відбору сильніших спортсменів до складу збірної команди України для участі в міжнародних змаганнях; активізації навчально-тренувальної роботи в спортивних організаціях різноманітних фізкультурно – оздоровчих клубах.

## **2. Спортивна аеробіка, як вид спорту.**

Спортивна аеробіка – це вид спорту, що має програму змагань, призначену для фізично підготовлених молодих людей. Розвиток аеробіки як виду спорту призвів до формування правил, заохочення одного і заборони іншого, обумовленого кон'юнктурою змагального процесу. Регламентуються тривалість виконання композиції, темп, кількість повторень елементів, склад учасників, ракурси виконання. Забороняються деякі рухи й стиль виконання [10, 13,17].

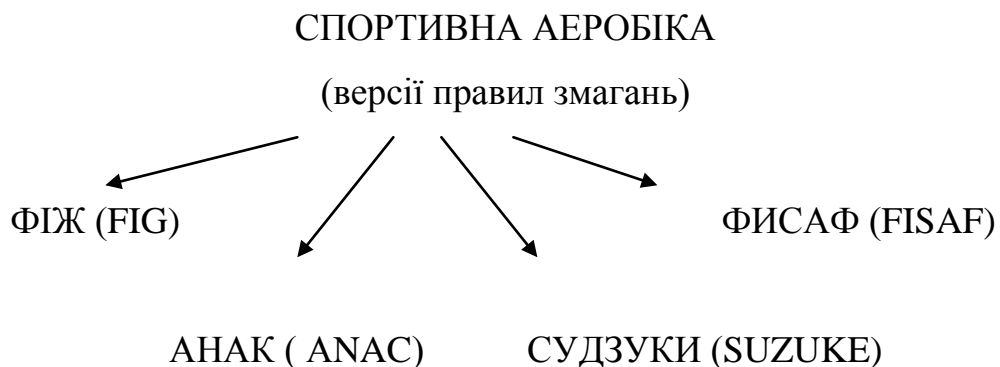
Аеробіка, як вид спорту, є складовою частиною фізичної культури. В ній використовується специфічні засоби і методи спортивного тренування, а також система підготовки до змагань.

Перші змагання зі спортивної аеробіки пройшли в США в 1990 році. З 1995 року спортивна аеробіка признана офіційною спортивною дисципліною Міжнародної федерації аеробіки (IAF), яка входить в Міжнародну федерацію гімнастики (FIG). Змагальна програма в цьому виді спорту – це довільна вправа, в якій спортсмени демонструють безперервний і високо інтенсивний комплекс, який включає поєднання ациклічних рухів зі складною координацією, а також різних по складності елементів різних структурних груп та взаємодію між партнерами ( в програмах змішаних пар, трійок і груп). Основу хореографії і цих вправах складають традиційні для аеробіки “базові” аеробні кроки і їх різновиди. Спеціалісти [1, 5, 10], що працюють в області оздоровчої аеробіки не мають єдиної думки що до кількості базових кроків, які складають основу оздоровчих занять. Тому за основу прийнято сім базових кроків, які найбільш специфічні та найчастіше використовуються в аеробіці.

1. Підняття коліна (Knee Lift, Knee up).
2. Мах (Kick).
3. Стрибок ноги нарізно – ноги разом (Jumping Jack).
4. Випад (Lunge).
5. Крок (March).
6. Біг (Jog).

## 7. Підскік (Skip,Flick Kick).

На теперішній час в спортивній аеробіці існує декілька варіантів правил змагань, які мають як загальні положення, так і достатньо вагомі відмінності у вимогах до змагальної програми та критеріїв оцінювання різних її параметрів. В кожному з існуючих напрямків спортивної аеробіки проводяться чемпіонати світу і Європи, кубки світу, товариські зустрічі і інші види змагань [1,4, 5, 10].



Федерація аеробіки України розвиває два види ФІЖ та ФІСАФ ( FIG, FISAF).[17].

**Спортивна аеробіка, версія ФІЖ (FIG)** - змагання проходять за п'ятьма видами програм: індивідуальні виступи чоловіків і жінок, виступи змішаних пар, трійок і груп (6 спортсменів). Для визначення переможців сумуються оцінки (бали), які виставляють за артистичність, виконання і складність вправи.

**Спортивна аеробіка, версія ФІСАФ (FISAF)** – спортсмени можуть виконувати виступи в 4-х видах програми ( соло чоловіки, соло жінки, змішані пари, трійки, групи). В програму повинні бути включені два типи обов'язкових вправ (Compulsory, Obligatory). До першого типу обов'язкових вправ відносяться “Махи”, “Вправи на силу м'язів рук”, “Стрибки: ноги нарізно, ноги разом”. Кожний рух повинен бути повторений чотири рази підряд і відповідати заданої моделі. Другий тип обов'язкових вправ – це елементи, які вибираються

спортсменами із запропонованого організаторами змагань переліку. Судді оцінюють у балах артистичність і майстерність спортсменів.

Види змагань[1, 4, 5, 10].

1. Класифікаційні, які проводяться у відповідності до класифікаційної програми і правил змагань.

2. Некласифікаційні, які проводяться за спеціальною програмою, по окремим видам на кращу композицію, краще виконання і т.п.

Змагання можуть поділятися на:

1. командні – результати окремих учасників сумуються;
2. змагання в особистому заліку в окремих видах багатоборства: попередні, півфінальні, фінальні.

### **3. Особливості організації масових змагань з аеробіки і фітнесу.**

1. Для проведення змагань необхідно погодити їх з річним календарем змагань, таким чином щоб за їх проведення було за два тижня до інших змагань.

2. Створити оргкомітет в обов'язки якого входить складання кошторис розходів на проведення змагань та забезпечення змагань наступним:

- залом з розмірами змагального майданчика 7X7 м для змагань з аеробіки та 12X12 м для змагань з фітнесу;
- технічними засобами ( комп'ютер );
- суддівською колегією;
- положенням про змагання;
- розміщення команд з інших міст.

В сучасному спорті зібраний великий досвід проведення різних змагань, в тому числі – масових [1, 5, 10, 17]. При організації змагань з масових видів спорту необхідно враховувати деякі моменти:

1. Організації, що приймають участь в змаганнях повинні мати велике і по можливості необмежене положенням представництво.
2. В зв'язку з неможливістю участі у змаганнях між клубами всіх спортсменів, особливе значення набувають змагання на місцях; вони повинні характеризувати рівень роботи з масового виду спорту в клубі, а тому їх потрібно стимулювати;
3. В масових змаганнях повинні стимулюватися виступи спортсменів полюб'їй доступній для них розрядній програмі.
4. В зв'язку з наявністю в клубах спортсменів, що тренуються по програмі кандидатів та майстрів спорту і виступи яких за клуб так само необхідні - потрібно використовувати комплексну систему заліку.
5. В підсумкових результатах масових змагань повинні враховуватись як командні результати по сумі балів залікових учасників так і індивідуальний внесок кожного учасника, незалежно від зайнятого ним місця і розрядної програми, але з врахуванням складності виступу.

#### **4. Положення про змагання з аеробіки і фітнесу.**

Положення про змагання визначає мету і завдання, програму, час та місце проведення змагань, склад команд, порядок визначення переможців та їх нагородження. Положення розсилається не пізніше ніж за три місяці до початку змагань[1, 12] .

##### **I. Мета і завдання.**

Масові змагання проводяться з метою популяризації масового спорту і фізичної культури серед населення і підвищення рівня фізичної підготовленості та технічної майстерності тих, що займаються. В процесі проведення змагань вирішують такі завдання [1, 10,12].:

- визначення стану роботи за певний проміжок часу;
- виявлення найбільш активних спортсменів;
- виявлення кращих клубів.

## II. Терміни проведення.

Масові змагання проводяться в терміни які обумовлені місцевими можливостями, що забезпечують контроль та підведення підсумків тренувальної роботи за певний проміжок часу. Окремі етапи можуть приурочуватись до пам'яті, або до соціально важливих дат [1, 10,12]..

## III. Учасники змагань.

До змагань допускається любий член клубу, що має відповідну підготовку та візу лікаря. На деяких змаганнях існують вікові обмеження[1, 10,12]..

Учасники змагань зобов'язані:

- Знати і дотримуватись правил та положення про змагання;
- Бути готовим виконати вправу за 30 хвилин до змагань;
- Мати відповідну спортивну форму: купальник – жінки, комбінезон чоловіки. Взуття кросівки.

## IV. Програма змагань.

Програма змагань складається з довільної вправи, в якій спортсмени демонструють безперервний, високо інтенсивний комплекс, який включає поєднання ациклічних рухів зі складною координацією з обов'язковими елементами та взаємодію між партнерами ( в програмах змішаних пар, трійок і груп). Програма змагань складається з чотирьох видів[1, 10,12]:

- індивідуальні виступи жінок;
- індивідуальні виступи чоловіків;
- виступи змішаних пар;
- командні виступи.

Довільні вправи складаються з урахуванням вимог до їх змісту.

Програма змагань з фітнесу складається з трьох видів:

- степ аеробіка (команда 6-8 учасників);
- фанк аеробіка (команда 6-8 учасників);
- базова аеробіка (команда 6-8 учасників);
- стренфлекс (14 вправ з фітнесу).



Складність вправ, вимоги до композицій, технічні помилки, композиційні помилки визначаються існуючими правилами, положенням про змагання або спеціальним розпорядженням організацій, які проводять змагання і доводяться до відома учасників не пізніше ніж за три місяці.

Тривалість змагальної вправи 2 хвил.  $\pm$  5с. Фіксація часу виступу починається з першого звуку музики та закінчується останнім.

Порядок виступів визначається жеребкуванням.

Змагання проводяться в три етапи:

- попередні, в яких приймають участь всі команди, котрі подали заявки;
- півфінальні, в яких приймають участь по 12 спортсменів у кожному з чотирьох видів програми, які набрали найбільшу кількість балів в результаті відбіркових змагань;
- фінальні, в яких приймають участь по 6-8 спортсменів у кожному з чотирьох видів програми, які набрали найбільшу кількість балів в результаті півфінальних змагань.

V. Визначення переможців [1, 10,12].

1. Переможці особистої першості визначаються в кожному виді програми по найбільшим оцінкам, отриманим за виступ у фіналі.
2. Переможці командних змагань визначаються за результатами учасників у кожному виді попередніх змагань.

VI. Нагородження переможців [10, 12].

Нагородження переможців та призерів командних та особистих змагань проводиться у всіх видах програми за 1-3 місця.

Суддівська колегія.

Склад суддівської колегії.

1. Суддівська колегія змагань комплектується організацією, яка проводить змагання.

2. До складу суддівської колегії входять: головний суддя та його заступники арбітри, головний секретар, судді, суддя при учасниках, суддя інформатор, суддя хронометрист, лікар.

Обов'язки головного судді:

1. слідкує за послідовністю суддівства;
2. вирішує спірні питання, які виникають в ході суддівства виставлення оцінок;
3. приймає рішення стосовно дискваліфікації;
4. дотримується “кодексу честі та справедливості”.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Андерсен Н. «Суэт системз» (Sweat Systems). / /Материалы семинара подготовки инструкторов по аэробике. - М.: Национальная школа аэробики. 1990.
2. Герасимова Е., Романенко И. Аэробика для малышей. //Физкультура и спорт.1996, №9.С.18-19
3. Иванова О.А. Танцевальные упражнения в американской аэробике.//Учебное пособие. - М.: НПЦ ЦНИИ "Спорт" Госкомспорт СССР.1990.-34с.
4. Кеннеді Р., Гринвуд – Робінзон М. Фітнес - тренінг. / Пер. с английского- 2-е издание доп. перераб. -М.: ФиС, 2000, С.15 – 47.
5. Ким Н. Фитнес и аэробика. - М.: Рипол Классик, 2001, С.49 – 140.
6. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. Пер. с английского-2-е издание доп. перераб. -М.: ФиС, 1989.-224с.
7. Купер. Л. Модель физического развития Лесли // Материалы семинара по аэробике. - М.: Национальная школа аэробики.1991.
8. Лин И., Ивлев М.П., Шестаков М.П., Мякитченко А.В., Григоренко А.В. Международная система подготовки специалистов по аэробике. // Теория и практика физической культуры.1995, № 12.
9. Мякинченко Е.В., Ивлев М.П., Шестаков М.П, Максимова Е.Д., Григоренко А., Лин И. Тренировочная нагрузка на занятиях по базовой аэробике. // Аэробика.1999, № 2. С. 2-11.
- 10.Нестерова Т.В., Овчинникова Н.А., Теория и методика преподавания аэробике. //Методические материалы.- Киев: УГУФВС. 1998.- 33с.
- 11.Нестерова Т.В., Овчинникова Н.А. Техника базовых элементов, терминология и язык профессионального общения в аэробике // Учебно-методическое пособие.- Киев: УГУФС. 1998.-33с.
- 12.Правила змагань зі спортивної та фітнес аеробіки.
- 13.Практическая энциклопедия. Фитнес для современной женщины / Пер. с англ. - М.: Изд-во Эксмо, 2004, С.153 - 341.
- 14.Рожнова С.И. Комплекс американской аэробики для начинающих.- М.: НПЦ ЦНИИ "Спорт" Госкомспорт СССР. 1990.- 18с.

15. Таран Ю. И. Методика занятий аэробикой для учащихся СПТУ с учетом специфики будущей профессиональной деятельности // Валеология и физическая реабилитация в учебно-исследовательской работе: международный сборник научно – методических работ. – Белгород, 1996. – С. 130 – 134.
16. Таран Ю.И. Сравнительный анализ эффективности различных видов оздоровительной гимнастики для женщин 20 – 35 лет./ Авт. на соиск. уч. ст. к.п.н.
17. Филипова Ю.С. Оздоровительная аэробика // Методическое пособие. - Новосибирск, 1995.- 41с.
18. Фитнес против целлюлита (стратегия и тактика борьбы). - М.: Рипол Классик, 2001, С.33 – 50
19. Aerobik – Training /Gudrun Paul. – Aachen: Meyer und Meyer, 1977.- 167s.
20. Cooper К.Н. New aerobics for women. USA, Bantam books, 1988.- 224.