

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет управління фізичною культурою та спортом
(повне найменування інституту, факультету)

Кафедра управління фізичною культурою та спортом
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до кваліфікаційної роботи
другий (магістерський) рівень
(ступінь вищої освіти)

на тему: ЕФЕКТИВНІСТЬ ОРГАНІЗАЦІЇ
НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ПІДГОТОВЧОМУ
ПЕРІОДІ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ В СПОРТИВНІЙ АЕРОБІЦІ

Виконав(ла): студентка 2-го курсу
магістратури, групи УФКС-112м
спеціальності 017 «Фізична культура і
спорт»

(шифр і назва напрямку підготовки, спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

«Фізичне виховання»

КУЦЕВА О. Ю.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник ЧЕРЕДНИЧЕНКО І. А.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент АТАМАНЮК С. І.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний університет «Запорізька політехніка»

(повне найменування закладу вищої освіти)

Інститут, факультет Факультет управління фізичною культурою та спортом

Кафедра управління фізичною культурою та спортом

Ступінь вищої освіти другий (магістерський) рівень

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

(код і найменування)

Освітня програма (спеціалізація) Фізичне виховання

(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

Управління фізичною культурою та

спортом

проф. МАЗІН В.М.

«_____» _____ 2023 року

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТА

КУЦЕВОЇ Олени Юріївни

(ПРІЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема кваліфікаційної роботи: Ефективність організації навчально-тренувального процесу в підготовчому періоді на етапі базової підготовки в спортивній аеробіці

керівник кваліфікаційної роботи: ЧЕРЕДНИЧЕНКО І. А., к.н. з фіз. вих. і спорту, доцент

(ПРІЗВИЩЕ, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «23» вересня 2022 року № 305

2. Строк подання студентом кваліфікаційної роботи: 01.12.2023р.

3. Вихідні дані до кваліфікаційної роботи: мета дослідження: науково обґрунтувати експериментальну програму навчально-тренувальних занять у підготовчому періоді зі спортивної аеробіки для підвищення його ефективності на етапі базової підготовки.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): 1. На основі аналізу науково-методичної і спеціальної літератури вивчити і проаналізувати проблему підвищення ефективності навчально-тренувального процесу в підготовчому періоді в спортивній аеробіці. 2. Проаналізувати навчальну програму для дитячо-юнацьких спортивних шкіл зі спортивної аеробіки груп базової підготовки першого та третього року навчання. 3. Розробити експериментальну програму

навчально-тренувальних занять у підготовчому періоді зі спортивної аеробіки на етапі базової підготовки для спортсменів 8-9 років і 10-11 років. 4. Порівняти зміст навчально-тренувальних занять у підготовчому періоді в спортивній аеробіці на етапі базової підготовки спортсменів 8-9 років і 10-11 років. 5. Оцінити ефективність експериментальної програми навчально-тренувальних занять у підготовчому періоді в спортивній аеробіці на етапі базової підготовки спортсменів 8-9 років і 10-11 років. 6. Порівняти результати змагального періоду спортсменів першого та третього років навчання етапу базової підготовки. 7. Розробити практичні рекомендації для тренерів зі спортивної аеробіки щодо організації навчально-тренувального процесу в підготовчому періоді на етапі базової підготовки.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) Робота містить 39 таблиць

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	ПРІЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
Перший	ЧЕРЕДНИЧЕНКО І. А., доцент, каф. УФКС		
Другий	ЧЕРЕДНИЧЕНКО І.А., доцент. каф. УФКС		
Третій	ЧЕРЕДНИЧЕНКО І.А., доцент. каф. УФКС		

7. Дата видачі завдання «31» жовтня 2022 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Огляд літератури з проблематики	Листопад-грудень 2022 р.	
2	Організація дослідження, його проведення	Січень-травень 2023 р.	
3	Опрацювання і узагальнення емпіричного матеріалу з використанням методів математичної статистики	Червень-липень 2023 р.	
4	Виконання першого розділу	Липень-серпень 2023 р.	
5	Виконання другого розділу	Серпень-вересень 2023 р.	
6	Виконання третього розділу	Вересень 2023 р.	
7	Формування висновків та рекомендацій	Жовтень 2023 р.	
8	Оформлення кваліфікаційної роботи	Листопад 2023	
9	Перевірка роботи на плагіат	Листопад 2023	
10	Перевірка роботи керівником	Листопад 2023	
11	Одержання відгуку та рецензії	Листопад 2023	
12	Подання роботи на кафедру	01.12.2023	

Студентка

(підпис)

Олена КУЦЕВА
(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Керівник кваліфікаційної роботи

(підпис)

Інна ЧЕРЕДНИЧЕНКО
(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка: 117 сторінок, 39 таблиць, список літератури з 52 найменування.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес у підготовчому періоді на етапі базової підготовки в спортивній аеробіці.

Предмет дослідження – вплив експериментальної програми навчально-тренувальних занять на змагальний результат у підготовчому періоді на етапі базової підготовки в спортивній аеробіці.

Мета дослідження – наукове обґрунтування експериментальної програми навчально-тренувальних занять у підготовчому періоді зі спортивної аеробіки для підвищення його ефективності на етапі базової підготовки.

Задачі дослідження:

1. На основі аналізу науково-методичної і спеціальної літератури вивчити і проаналізувати проблему підвищення ефективності навчально-тренувального процесу в підготовчому періоді в спортивній аеробіці.
2. Проаналізувати навчальну програму для дитячо-юнацьких спортивних шкіл зі спортивної аеробіки груп базової підготовки першого та третього року навчання.
3. Розробити експериментальну програму навчально-тренувальних занять у підготовчому періоді зі спортивної аеробіки на етапі базової підготовки для спортсменів 8-9 років і 10-11 років.
4. Порівняти зміст навчально-тренувальних занять у підготовчому періоді в спортивній аеробіці на етапі базової підготовки спортсменів 8-9 років і 10-11 років.
5. Оцінити ефективність експериментальної програми навчально-тренувальних занять у підготовчому періоді в спортивній аеробіці на етапі базової підготовки спортсменів 8-9 років і 10-11 років.

6. Порівняти результати змагального періоду спортсменів першого та третього років навчання етапу базової підготовки.

7. Розробити практичні рекомендації для тренерів зі спортивної аеробіки щодо організації навчально-тренувального процесу в підготовчому періоді на етапі базової підготовки.

Практичне значення одержаних результатів полягає:

- за результатами змагань доведена ефективність експериментально обгрунтованої і розробленої програми навчально-тренувальних занять у підготовчому періоді річного циклу зі спортивної аеробіки для спортсменів етапу базової підготовки першого і третього року навчання;

- результати змагального періоду на етапі базової підготовки груп першого і третього року навчання будуть враховані при подальшому плануванні занять у мікро, мезо і макроциклі і впровадженні навчально-тренувальний процес дитячо-юнацької спортивної школи м. Гірник;

- науково-обгрунтована і розроблена програма може бути рекомендована тренерам зі спортивної аеробіки, які працюють з групами базової підготовки першого і третього року навчання з метою впровадження в навчально-тренувальний процес річного циклу підготовки.

У вступі відображені актуальність теми, об'єкт, предмет, мета та завдання дослідження, новизна роботи і практичне значення одержаних результатів.

У першому розділі розглянута історія розвитку спортивної аеробіки в Україні, вікові особливості розвитку дітей молодшого та середнього шкільного віку, характеристика етапу базової підготовки.

У другому розділі розглянуто задачі, методи та організацію дослідження.

У третьому розділі представлено зміст розробленої нами програми навчального-тренувальних заняттях у підготовчому періоді для спортсменів 8-9 років і 10-11 років на етапі базової підготовки в спортивній аеробіці,

порівняльний аналіз обсягу видів підготовки на першому і третьому році навчання та результатів змагань.

У висновках узагальнено основні результати дослідження.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: СПОРТИВНА АЕРОБІКА, СПОРТСМЕНИ, ЕТАП БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ, ПІДГОТОВЧИЙ ПЕРІОД, НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА, ВИДИ ПІДГОТОВКИ, ЗМАГАЛЬНИЙ РЕЗУЛЬТАТ, МЕЗОЦИКЛИ, МІКРОЦИКЛИ, НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНЕ ЗАНЯТТЯ.

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ:

БП1 – група першого року навчання етапу базової підготовки;

БП2 – група третього року навчання етапу базової підготовки;

ЗФП – загальна фізична підготовка;

СФП – спеціальна фізична підготовка;

НТЗ – навчально-тренувальні заняття;

НТП – навчально-тренувальний процес

ЗМІСТ

ВСТУП.....	9
РОЗДІЛ 1 ХАРАКТЕРИСТИКА АЕРОБІКИ ЯК ВИДУ СПОРТУ ТА ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	14
1.1. Історія розвитку спортивної аеробіки в Україні	14
1.2. Вікові особливості розвитку дітей молодшого та середнього шкільного віку.....	19
1.3. Характеристика етапу базової підготовки в спортивній аеробіці.....	26
РОЗДІЛ 2 ЗАДАЧІ, МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	40
2.1. Задачі дослідження.....	40
2.2. Методи дослідження.....	41
2.3. Організація дослідження.....	43
РОЗДІЛ 3 НАУКОВЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ В СПОРТИВНІЙ АЕРОБИЦІ.....	45
3.1. Експериментальна програма навчально-тренувальних занять у підготовчому періоді на етапі базової підготовки в спортивній аеробіці.....	45
3.2. Вплив експериментальної програми підготовчого періоду на змагальний результат спортсменів першого і третього року навчання на етапі базової підготовки в спортивній аеробіці.....	79
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	94
ВИСНОВКИ	96
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	102
ДОДАТКИ.....	107

ВСТУП

Актуальність. Спортивна аеробіка – самостійний вид спорту, що входить у склад Міжнародної федерації гімнастики (FIG) поряд з такими видами спорту, як спортивна та художня гімнастика, стрибки на батуті, спортивна акробатика.

Змагальні вправи спортивної аеробіки виконуються під музичний супровід та включають в себе поєднання гімнастичних вправ для загального розвитку, танцювальних рухів, досить складних елементів зі спортивної та художньої гімнастики, акробатики та є основним засобом ведення спортивної боротьби [5].

З кожним роком спорт стає динамічнішим, популярнішим, цікавішим. Спортивна аеробіка не є виключенням, а, навпаки, яскравим прикладом того, наскільки швидко може розвиватися окремий вид спорту. Змінюються правила, підвищуються вимоги до фізичної та технічної підготовки спортсменів. Якість організації навчально-тренувального процесу на кожному етапі підготовки стає дедалі важливішою [30].

Аналіз авторських програм з фізичного виховання (Т. В. Пасічна, Л. В. Мохорт, С. І. Атаманюк, Б. В. Кокарєв, Н. М. Лозенко та ін.) [4; 29; 17] показав, що організація навчально-тренувального процесу, зокрема в підготовчому періоді, на етапі базової підготовки впливає на результат у змагальній діяльності. Високі досягнення на змаганнях являються результатом ефективних тренувань. Для досягнення успіху в спортивній аеробіці спортсменам необхідна належна теоретична, загальна фізична, спеціальна фізична, технічна, психологічна підготовка, акробатика та хореографія [29].

За даними Костюкевич В. М. [19], щоб досягти спортсмену найкращого фізичного стану перед змагальним періодом, особливу увагу слід приділяти організації підготовчого періоду в річному циклі навчально-

тренувального процесу. Саме в цей період відбувається створення міцного фундаменту підготовки до основних змагань, удосконалення різних сторін підготовленості спортсменів.

Кількість стартів протягом року визначається особливостями виду програми та індивідуальних можливостей спортсмена. Ціль, рівень та ступень психологічної напруги в змаганнях можуть бути різними. Тому участь у кожному конкретному змаганні має свій мотив і направленість. Від психологічного стану спортсмен багато в чому залежать досягнення високих результатів. Є багато прикладів, коли більш сильний в фізичному і технічному відношенні спортсмен показував нижчий рівень, ніж менш підготовлений, який проявляв більшу волю до перемоги, стійкість і велику енергію [34].

Отже, підготовчий період, безумовно, є найважливішим етапом річної підготовки та відрізняється великими навантаженнями, з урахуванням рівня загальної і спеціальної фізичної, технічної підготовленості та хореографії і акробатики. Від ефективного планування, здійснення і контролю протягом підготовчого періоду, відповідно мети, завдань, змісту програми і підготовленості спортсменів, залежить результат у змагальному періоді.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес у підготовчому періоді на етапі базової підготовки в спортивній аеробіці.

Предмет дослідження – вплив експериментальної програми навчально-тренувальних занять на змагальний результат у підготовчому періоді на етапі базової підготовки в спортивній аеробіці.

Мета дослідження – наукове обґрунтування експериментальної програми навчально-тренувальних занять у підготовчому періоді зі спортивної аеробіки для підвищення його ефективності на етапі базової підготовки.

Задачі дослідження:

1. На основі аналізу науково-методичної і спеціальної літератури вивчити і проаналізувати проблему підвищення ефективності навчально

тренувального процесу в підготовчому періоді в спортивній аеробіці.

2. Проаналізувати навчальну програму для дитячо-юнацьких спортивних шкіл зі спортивної аеробіки груп базової підготовки першого та третього року навчання.

3. Розробити експериментальну програму навчально-тренувальних занять у підготовчому періоді зі спортивної аеробіки на етапі базової підготовки для спортсменів 8-9 років і 10-11 років.

4. Порівняти зміст навчально-тренувальних занять у підготовчому періоді в спортивній аеробіці на етапі базової підготовки спортсменів 8-9 років і 10-11 років.

5. Оцінити ефективність експериментальної програми навчально-тренувальних занять у підготовчому періоді в спортивній аеробіці на етапі базової підготовки спортсменів 8-9 років і 10-11 років.

6. Порівняти результати змагального періоду спортсменів першого та третього років навчання етапу базової підготовки.

7. Розробити практичні рекомендації для тренерів зі спортивної аеробіки щодо організації навчально-тренувального процесу в підготовчому періоді на етапі базової підготовки.

Наукова новизна одержаних результатів:

- вперше розроблена експериментальна програма зі спортивної аеробіки, яка передбачала розподіл за видами роботи в підготовчому періоді річного циклу на етапі базової підготовки з урахуванням року навчання, кваліфікації і результатів попереднього змагального періоду;
- вперше запропонований зміст за видами підготовки на етапі базової підготовки і здійснений порівняльний аналіз з визначенням спільного і відмінностей на першому і третьому році навчання;
- вперше визначений обсяг основних фізичних якостей і здібностей і запропоновано їх співвідношення в підготовчому періоді по мезоциклах на етапі базової підготовки на першому і третьому році навчання;
- вперше запропонований зміст мікроциклу в підготовчого періоду

в спортивній аеробіці на етапі базової підготовки для груп першого і третього року навчання з визначенням обсягу кожного з видів роботи;

- результатами змагань підтверджено доцільність поєднання всіх видів роботи, з акцентом на фізичну і технічну в навчально-тренувальному процесі підготовчого періоду на етапі базової підготовки на першому і третьому році навчання;

- доповнені відомості щодо рівня підготовленості спортсменів 8-9 років і 10-11 років на етапі базової підготовки в спортивній аеробіці;

- підтверджені дані про необхідність удосконалення навчальної програми зі спортивної аеробіки на етапі базової підготовки першого і третього року навчання;

- вперше розглянуто питання застосування засобів психологічної підготовки в поза тренувальний час зі спортсменами 8-9 років і 10-11 років на етапі базової підготовки;

- подальшого розвитку набули сучасні погляди на організацію навчально-тренувального процесу в підготовчому періоді в спортивній аеробіці на етапі базової підготовки спортсменів першого і третього року навчання;

Практичне значення одержаних результатів полягає:

- за результатами змагань доведена ефективність експериментально обґрунтованої і розробленої програми навчально-тренувальних занять у підготовчому періоді річного циклу зі спортивної аеробіки для спортсменів етапу базової підготовки першого і третього року навчання;

- результати змагального періоду на етапі базової підготовки груп першого і третього року навчання будуть враховані при подальшому плануванні занять у мікро, мезо і макроциклі і впровадженні в навчально-тренувальний процес дитячо-юнацької спортивної школи м. Гірник;

- науково-обґрунтована і розроблена програма може бути

рекомендована тренерам зі спортивної аеробіки, які працюють з групами базової підготовки першого і третього року навчання з метою впровадження в навчально-тренувальний процес річного циклу підготовки.

РОЗДІЛ 1

ХАРАКТЕРИСТИКА АЕРОБІКИ ЯК ВИДУ СПОРТУ ТА ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

1.1 Історія розвитку спортивної аеробіки в Україні

Спортивна аеробіка – це вид спорту, в якому спортсмени виконують безупинний і високо інтенсивний комплекс вправ, що включає з'єднання аеробних ациклічних рухів з різними по складності елементами структурних груп і взаємодії між партнерами. Програма демонструє постійний рух, гнучкість, силу й використання елементів складності, які виконуються з високим ступенем досконалості [18].

Термін «аеробіка» був вперше впроваджений К. Купером в 1960 році. Походження цього терміну йде від слова «аеробний», тобто процес який відбувається з участю кисню і має фізіологічну основу. К. Купером була запропонована бальна, суворо дозована система фізичних вправ, що мають аеробний характер енергозабезпечення (біг, плавання, лижі). Автор запропонував чітку і логічно побудовану систему самооцінки за допомогою таблиць, які дозволяють досить точно оцінити свій фізичний стан і той прогрес, який приносять йому регулярні фізичні вправи. «Вікові» таблиці К. Купера роблять аеробіку доступною практично для всіх контингентів населення. Саме аеробний характер фізичних вправ надає їм особливу оздоровчу цінність [43].

Становлення спортивної аеробіки, ритміки, ритмічної гімнастики, які лежать в основі ритмічних занять, мають одне історичне коріння. На початку 20 століття французький фізіолог Ж. Демені вперше почав вводити вправи естетичного характеру, на основі яких було створено своєрідну танцювальну

гімнастику для жінок, що здобула великої популярності. У розробці свого комплексу вправ Ж. Демені робив наголос на провідному значенні ритму і гармонії, чергуванні напруження та розслаблення м'язів. Крім того, ним було закладено основу безперервного методу виконання вправ, який в сучасній аеробіці є актуальним. Комплекс Ж. Демені послужив потужним поштовхом до розвитку різних методик ритмічної гімнастики і до появи власне аеробіки [30; 40].

З 1980-х аеробіка розвивається не лише як комплекс оздоровчих вправ, а також і як вид спорту. Спортивну аеробіку створило американське подружжя К. і Х. Шварц. Автори розробили правила змагань і чіткі критерії оцінки виступів спортсменів: майстерність, артистичність та аеробність. Судді виставляють оцінку в межах 10 балів (враховуються сила, витривалість, гнучкість, техніка виконання, хореографічна підготовка, складність композиції, артистичність і зовнішній вигляд). Переможці визначаються у індивідуальних вправах (жінки, чоловіки), змішаних парах, трійках (у будь-якому співвідношенні жінок і чоловіків) [9].

На початку 90-х років створена міжнародна федерація спортивної аеробіки і фітнесу (FISAF – ФІСАФ), яка успішно розвиває новий вид спорту – фітнес-аеробіку. Також розпочала активну діяльність за цим напрямком міжнародна федерація гімнастики (ФІЖ) і АНАК. Під патронатом зазначених організацій (федерацій) у світі та безпосередньо на території нашої країни відбувається безліч спортивних змагань різного рангу: від районних та обласних до чемпіонатів Європи та Світу, проводяться різноманітні показові виступи, свята, кубкові турніри, чемпіонати, фестивалі, семінари тощо [44].

З 1990 відбуваються чемпіонати Європи, з 1995 - чемпіонати світу. Найбільшими міжнародними змаганнями для спортивної аеробіки є Всесвітні ігри [9; 14].

В Україні аеробіка офіційно визнана як неолімпійський вид спорту й розвивається завдяки зусиллям Федерації України зі спортивної аеробіки та фітнесу. Про аеробіку в нашій країні дізналися вперше з циклу передач

(1984-1991) Центрального телебачення колишнього СРСР, в яких були показані комплекси вправ ритмічної гімнастики.

У травні 1990 до СРСР приїздила делегація США з показовими виступами чемпіонів США зі спортивної аеробіки (програма «Спорт для усіх»), зокрема вона побувала в м. Одесі. Відтоді розпочалася праця з оволодіння новим видом спорту і рухової активності; проводилися семінари у містах Києві, Одесі. У 1990 році, на першому Чемпіонаті Європи в Італії, українська спортсменка О. Бехтерева перемогла в усіх видах індивідуальних програм і стала першою чемпіонкою Європи серед жінок. Перший Чемпіонат України відбувся в 1992 у м. Києві.

У 1993 році збірна України (у складі якої: О. Бехтерева, О. Пасічна, Ю. Пінчук та Г. Ляшенко) вперше взяла участь у Чемпіонаті світу (м.Нью-Орлеан, США), відтоді регулярно бере участь у змаганнях.

У травні 1998 Чемпіонат Європи з аеробіки проходив в Україні, у м. Києві. У змаганнях брали участь 157 спортсменів з 27 країн. В Україні вперше у світі почали проводити змагання серед дітей (американські правила забороняли заняття аеробікою до 18 років). У 1998 році було вирішено ввести категорію «юніор», і чемпіонат пройшов серед дорослих та юніорів. Золоті медалі здобули українські спортсмени О. Левкін (серед чоловіків) і Н. Пасічна (серед юніорів), срібну медаль – українські юніори А. Луценко, О. Попченко та Н. Пасічна [14; 40].

Федерація України зі спортивної аеробіки та фітнесу щорічно проводить чемпіонати та кубки України у вікових категоріях: діти (6-11 років), кадети (12-14 років), юніори (15-17 років), молодь (17-21), дорослі (від 18 років та старші), організує національні і міжнародні турніри (відкритий Чемпіонат Києва, Кубок України тощо) [14; 30].

Змагання в Україні проводяться за кількома номінаціями: індивідуальні (окремо для чоловіків і жінок), змішані пари, тріо і групи, а також танцювальна гімнастика (Aerodance) і гімнастична платформа (Aerostep). При оцінці програми суддями враховується мистецтво рухів, в яких проявляється

не тільки сила, витривалість, гнучкість, а також артистичність виконання і складність програми. Рухи спортсменів мають бути чіткими, навіть різкими, і кожна окрема дія має бути завершеною при виконанні комплексу вправ [30].

При виконанні програми спортсмен повинен виконати елементи на силу, гнучкість, спритність і витривалість та координацію із структурних груп (А, В, С) [30; 49].

В Україні на наш час розвиток спортивної аеробіки вийшов на високий рівень. Федерація збільшується, з'являються нові осередки. На Всеукраїнських та міжнародних змаганнях нашу країну представляють спортсмени з Житомира, Києва та Київської області, Одеси, Запоріжжя, Тернополя, Суми, Черкаси та команд Донецької області.

Історія розвитку спортивної аеробіки в Донецьку та Донецькій області розпочалася 1992 року на кафедрі фізичного виховання і спорту Донецького національного університету. Під керівництвом завідувача кафедри Рибковського А. Г. було сформовано групи початкової підготовки зі спортивної аеробіки. Тренувала спортсменок - викладач університету Прийменко А. В. і вже у грудні 1994 року на Кубку України в м. Києві Дударєва Людмила, Прядко Олена, Петрова Оксана стали бронзовими призерами серед «трійок».

У 1994 році було створено Федерацію спортивної аеробіки та фітнесу Донецької області. Очолила її викладач Донецького державного університету Прийменко Аліна Валеріївна.

У березні 1995 р. у м. Києві проводився Чемпіонат України, де студенти ДонДУ Дударєва Л., Прядко О., Петрова О. знову стали бронзовими призерами серед «трійок», а Шепотько Олексій посів 3 місце в індивідуальних вправах серед чоловіків.

Кубок України 1995 року проходив у м. Запоріжжя. Прядко Олена, Білеко Олексій, Лінік Наталія та Жабко Еліна посіли 3 командне місце.

На Чемпіонаті України 1996 року в м. Київ донеччани успішно виступили та посіли: Линник Н. – 2 місце серед дівчат, Білеко А., Піонтек Н.

– 3 місце серед пар, Павлов М. – 3 місце серед чоловіків в індивідуальних вправах.

У червні 2001 року в м.Києві проводилися Міжнародні ігри Катерини Серебрянської. У програмі змагань разом із художньою гімнастикою була й аеробіка. На цьому турнірі студентка ДонДУ Шматько Анна посіла 6 місце.

Спортивна аеробіка планомірно розвивалася, змінювалися правила, вводилися нові види програми змагань. На Чемпіонаті України серед студентів 2002 року в Києві збірна ДонНУ посіла 3 місце серед фітнес-команд, 3 місце серед степ-команд, 3 місце серед «трійок» [10].

На змаганнях 2002 року на Кубку України зі спортивної аеробіки та фітнесу у Львові збірна ДонНУ посіла 2 місце серед фітнес-команд.

Восени 2003 року в Києві відбувся Відкритий Кубок України. На цих змаганнях збірна ДонНУ – 1 місце серед фітнес-команд, 1 місце серед степ-команд, 2 місце серед «трійок».

У середині квітня 2004 року в м.Житомирі пройшов Чемпіонат України зі спортивної аеробіки та фітнесу. Команда ДонНУ, виграла бронзові медалі в змаганнях «трійок», фітнес-команд і степ-команд.

На чемпіонаті України серед студентів команда ДонНУ виборола срібні медалі у змаганнях фітнес-команд та степ-команд, бронзові медалі у змаганнях «трійок».

За 23 роки розвитку спортивної аеробіки в Донецькому національному університеті досягнуто чимало успіхів. Підготовлено 39 майстрів спорту, понад 50 кандидатів у майстри спорту, велика кількість спортсменів-першорозрядників. Прийменко Аліні Валеріївні у 2005 році присвоєно почесне звання «Заслужений тренер України» [10].

З 2017 року керівником відокремленого підрозділу ФУСАФ в Донецькій області призначено Карпенко Ілону Степанівну.

На наш час Донецька область представлена командою м. Мирноград «Бригантина», тренер Карпенко І. С. та командою м. Гірник Курахівської ДЮСШ, тренери Кучерук Т. М. та Куцева О. Ю.

У 2022 році, завдяки спільній праці тренерів та вихованців збірної, Донецька область займає друге місце у всеукраїнському заліку.

Випускники нашої команди поповнюють ряди студентів НУ «Запорізька політехніка» та продовжують займатися спортивною аеробікою в Національній збірній України під керівництвом Атаманюк Світлани Іванівни та Гуцалюк Дар'ї Геннадіївни.

Спортивна аеробіка в Україні в наш час набуває популярності. Спортсмени нашої країни гідно виступають на міжнародній арені.

Змагання зі спортивної аеробіки і фітнесу в Україні 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 [9].

1.2 Вікові особливості розвитку дітей молодшого та середнього шкільного віку

У процесі росту та розвитку організму виникають специфічні анатомічні й функціональні особливості. Відповідно до цього життєвий цикл людини розділений на періоди, між якими немає чітко окреслених меж, вони певною мірою умовні. Проте вичленення таких періодів необхідне, оскільки діти одного календарного віку порізному реагують на розумові й трудові навантаження. При цьому їхня працездатність може бути більшою чи меншою, що важливо для розв'язання низки практичних завдань організації занять та при проведенні вільного часу [39].

Найбільш поширену у вітчизняній психології періодизацію в цілому можна розділити на етапи, що включають в себе періоди дитячого розвитку.

Дитинство, що охоплює період часу від народження дитини до закінчення школи поділяється на дошкільне дитинство (від народження до 6-7 років); молодший шкільний вік (від 6-7 до 10-11 років, з першого по п'ятий класи школи); середній і старший шкільний вік (від 10-11 до 16-17 років, з п'ятого по одинадцятий клас школи).

Кожен з цих вікових періодів має свої особливості, вимагає свого стилю спілкування з дітьми, застосування особливих прийомів і методів навчання і виховання [22].

Особливості фізіологічного і фізичного розвитку дітей 7-10 років відмічаються тим, що саме в цьому віці закладається фундамент їх подальшого фізичного розвитку, формуються основні уміння і навички, активно розвиваються інтереси й звички, формується характер [26].

Початок молодшого шкільного віку – період відносно спокійного і рівномірного фізичного розвитку. У дітей спостерігаються значні варіації в характері і темпах зміни розмірів і пропорцій тіла [39].

Кісткова система перебуває у стадії формування: переважають хрящові тканини, що є передумовою подальшого успішного фізичного розвитку, зокрема гнучкості тіла. Окостеніння зап'ястка руки відстає від загального процесу зміцнення кісткової тканини. Продовжується дозрівання скелету (подовження кісток у повздовжному і поперечному розмірах, що інколи може супроводжуватися больовими відчуттями). Центр тяжіння тіла поступово зміщується в область тазу. Відбувається втрата молочних зубів (починаючи із 6-7 років діти втрачають 20 молочних зубів) і поступова заміна їх постійними [3].

Активно розвивається у дітей молодшого шкільного віку м'язова система, що сприяє нарощуванню фізичної сили, витривалості і швидкості рухів. Спостерігається зменшення підшкірного жирового прошарку (особливо в хлопчиків), м'язи збільшуються по довжині, ширині і товщині. Дрібні м'язи (зокрема, дрібні м'язи руки) розвиваються повільніше, що призводить до проблем регулюванні рухів малої моторики [22].

У молодшому шкільному віці продовжується розвиток нервової системи, котрій властива висока пластичність, що дозволяє мобільно реагувати на впливи середовища, швидко змінювати поведінку згідно із вимогами дорослих. Змінюється співвідношення між збудженням і гальмуванням на користь останнього, хоча збудження продовжує переважати (діти є імпульсивними, відзначаються високим рівнем рухового неспокою) [39].

Вага мозку дитини молодшого віку наближується до ваги мозку дорослої людини: до 8 років мозок дитини складає 90% від розміру мозку дорослого. У дітей 7 і 8 років переважає наочно-дієве мислення, у 8-9 років формується абстрактне мислення; динамічні стереотипи легко переробляються; швидко виробляються умовні рефлекси; вони міцні й стійкі до зовнішнього гальмування [13].

Анатомо-фізіологічні особливості розвитку дитини молодшого віку створюють передумови формування готовності до навчання. Разом з тим причиною порушень фізичного здоров'я дитини протягом навчання у початковій школі можуть стати малорухливий образ життя і неправильне харчування, тому необхідно сприяти залученню дітей до щоденних занять фізкультурою й участі в інших видах фізичної активності [39].

Молодший шкільний вік – це важливий відрізок життєвого шляху підростаючого індивіда і водночас певний ступінь його розвитку як особистості з характерними для нього якісними особливостями. Основні (центральні) новоутворення, які виникають і поступово формуються в молодшому віці є, в свою чергу, суттєвими показниками сформованості учнів як суб'єктів навчальної діяльності, важливими критеріями готовності їх до переходу у середню школу [13].

У молодшому шкільному віці інтенсивно розвивається пізнавальна сфера дитини. Основою успішності навчання є розвиток пам'яті. Пам'ять набуває явно виражений довільний характер. Основні тенденції розвитку пам'яті:

1. Кількісні зміни: збільшення швидкості заучування, зростання обсягу пам'яті.

2. Якісні зміни: від мимовільного запам'ятовування – до довільного, від безпосереднього – до опосередкованого, від механічного – до осмисленого.

Розвивається психіка дитини. Зміцнюється співвідношення процесів збудження й гальмування: процес гальмування стає більш виразним, але все ще переважає процес збудження, і молодші школярі надто збудливі [13].

Велике значення в пізнавальній діяльності має пам'ять. Природні можливості молодшого віку досить великі—мозок має таку пластичність, яка дозволяє йому легко запам'ятовувати значний за обсягом матеріал [25].

Емоції молодшого школяра ще дуже бурхливі, дитина легко втрачає рівновагу, виходить з себе, схильна до афектів. Основним джерелом емоцій є навчальна та ігрова діяльність. Моральні почуття виявляються у формі симпатії, дружби, товариськості, обов'язку, гуманності. Порівняння переживань своїх з переживаннями оточуючих сприяє розвитку усвідомленості своїх емоцій. Дитина чекає від оточуючих поваги, визнання і розуміння, різко негативно реагує на приниження його гідності. Воля молодшого школяра відзначається достатньо високим рівнем довільності, яка дозволяє йому усвідомлювати й виконувати обов'язкові завдання, підпорядкувати їм свою активність, керувати пізнавальними процесами, виконувати складні інструкції та вимоги дорослих [3].

Молодший шкільний вік надає великі можливості для формування моральних якостей і позитивних рис особистості, закладаються основи поведінки [22].

На відміну від молодшого, середній шкільний вік характеризується як основний період розвитку дітей. В цей час особливо активно формуються всі системи організму, вдосконалюються його функції, відбувається статеве дозрівання, яке оказує вплив на роботу внутрішніх органів, психіку, а також формування їх моральних переконань, характеру [42].

Середній шкільний вік – перехідний від дитинства до юності. Він співпадає з навчанням у школі другого ступеня (V-IX класи) і характеризується загальним піднесенням життєдіяльності та глибокою перебудовою всього організму. Душевний світ в цьому віці характеризується психологією напівдитини – напівдорослого: у своєму розвитку він вже «відійшов» від дітей, але ще «не пристав» до дорослих. Період надзвичайно складний як для самої дитини, так і для оточуючих його людей [39].

У цьому віці здійснюється бурхливе зростання й розвиток всього організму. Здійснюється інтенсивне зростання тіла в довжину (у хлопчиків зарік буває зростання на 6-10 см, а в дівчаток – на 6-8 см).

Відбувається поступове окостеніння скелету, хоча хребетний стовп ще зберігає високу рухливість; підвищена гнучкість хребта дитини при слабкій ще м'язовій системі та підвищених фізичних навантаженнях може привести до небажаних відхилень в опорно-руховому апараті: деформаціям хребта і між хребтових дисків, порушенню осанки [42].

М'язова система розвивається нерівномірно та відстає від зростання кісток, особливо це відноситься до згиначів кінцівок. Цим пояснюється зниження відносної сили, деякі порушення в них координації рухів, характерна підліткова «незграбність». І хоча з 11 до 14 років уже спостерігається значний приріст витривалості до статичних зусиль, пристосування до них ще недостатньо-стомлення працюючих м'язів у дітей настає швидше, ніж у дорослих [42].

Серцево-судинна система у дітей 11-14 років ще недосконала, при роботі статичного характеру ЧСС зростає приблизно на 30% та тільки з підвищенням тренуваності починає знижуватися. Підвищення ЧСС і артеріального тиску може бути викликано змінами, пов'язаними з інтенсивним статевим дозріванням, тому при дозуванні фізичного навантаження необхідна обережність [2].

Кровоносні судини розвиваються повільніше, ніж серце, тому просвіт артерій на одиницю маси зменшується. Це може спричинити тимчасовий

розлад кровообігу, унаслідок чого виникають запаморочення, тимчасове підвищення кров'яного тиску, порушення роботи серця. Такі зміни діяльності серцево-судинної системи з віком минають, але саме в період середнього шкільного віку їх потрібно враховувати в режимі праці та відпочинку [32].

Життєва ємкість легень підлітків майже вдвічі менше, ніж у дорослих. Не дивлячись на те, що дихальна функція з віком та завдяки активним заняттям спортом природним чином вдосконалюється, у середнього шкільного віці необхідно спеціально навчати правильному диханню як в умовах норми, так і, в особливості, при виконанні фізичних вправ [39].

За допомогою зорового та вестибулярного аналізаторів підліток одержує з зовнішнього світу біля 90% усієї інформації, без якої практично неможливо виконання більшості вправ, особливо пов'язаних зі складною орієнтацією в просторі, швидкими переміщеннями та обертаннями. Організації темпоритму рухів, силових акцентів сприяють також слуховий аналізатор. При цьому повний розвиток тонкого слухового сприймання відбувається лише к 12 рокам [13].

Період середнього шкільного віку характеризується високими координаційними можливостями, що дозволяє навчатися порівняно складним технічним діям. У віці 10-11 років дитина добре запам'ятовує рухи, здатна чітко виділити в них головну ланку, а взагалі, може успішно вирішувати чисто технічні завдання [39].

Психічні процеси, такі як: сприйняття, пам'ять, уважність, емоції, мислення, воля у середньому шкільному віці відрізняються нестійкістю і лабільністю. Характер дітей та підлітків ще не сформований, їх інтереси змінюванні, емоційні прояви висловлюються яскравіше, ніж у дорослих. Діти в період 11-14 вразливі, сприйнятливі, прагнуть до само затвердження та рівноправності з дорослими [42].

У дітей середнього шкільного віку продовжує розвиватись нервова система. Мозок за вагою і об'ємом мало чим відрізняється від мозку дорослої людини. Зростає роль свідомості, поліпшується контроль кори головного

мозку над інстинктами й емоціями. Однак, процеси збудження все ще переважають над процесами гальмування, тому для дитини характерна підвищена збудливість [25].

На відміну від молодшого шкільного віку, дитина середнього шкільного віку здатна до достатньо тривалої концентрації уваги, але монотонна робота викликає в неї швидке стомлення. Задля вищого результату, тренування дітей завжди повинно бути методично достатньо різноманітним, емоційно побудованим та включати, по можливості та необхідності, елементи гри та захоплюючого суперництва.

Середній шкільний вік - це період статевого дозрівання, в якому відбуваються зміни в діяльності ендокринних залоз, особливо статевих. Статеві гормони здійснюють виражений ефект на біохімічні обмінні процеси, підсилюючи анаболізм, що створює базу для стрибкоподібного зросту, що спостерігається в хлопчиків у 13-15 років, а в дівчаток – в 11-13 років [3].

До 13 років у хлопчиків відбувається мутація голосу. У порівнянні з дівчатами, у хлопчиків, більш тривалий пубертатний період і сильніше виражений пубертатний стрибок зросту. Статеве визрівання викликає серйозні зміни в життєдіяльності організму, порушує внутрішню рівновагу, вносить нові переживання [32].

Середній шкільний вік є найсприятливішим для розвитку творчого мислення. Щоб не втратити можливості сензитивного періоду, потрібно постійно пропонувати учням вирішувати проблемні завдання, порівнювати, виділяти головне, знаходити спільні й відмінні риси, причинно-наслідкові залежності [11].

Взявши за увагу особливості та різницю в розвитку дітей молодшого та середнього шкільного року, можемо зробити висновок, що тільки при врахуванні вікових особливостей фізичного і психічного розвитку дітей можна створити необхідні педагогічні умови для гармонійного розвитку дітей та організації навчально-тренувального процесу, спрямованого на засвоєння знань, формування рухових умінь та навичок [11].

1.3. Характеристика етапу базової підготовки в спортивній аеробіці

У теорії та методиці сучасного спорту відповідно до вікових особливостей фізичного розвитку людини встановлена та обґрунтована багаторічна підготовка спортсменів, яка складається з восьми етапів: початкової підготовки, попередньої і спеціалізованої базової підготовки, підготовки до вищих досягнень, максимальної реалізації індивідуальних можливостей, збереження спортивних досягнень, поступового зниження результатів і виходу зі спорту вищих досягнень [19; 23].

Відповідно до викладеної періодизації будується багаторічна підготовка юних спортсменів, але чіткої межі між цими етапами не існує. При переході до чергового етапу підготовки, треба враховувати паспортний та біологічний вік спортсмена, рівень підготовленості за даними контролю, відповідність до зростання тренувальних і змагальних навантажень, кваліфікаційних вимог [19].

Кожен з етапів багаторічної підготовки має свою тривалість, мету і завдання, досягнення і вирішення яких поступово реалізується протягом підготовчого, змагального і перехідного періодів з застосуванням засобів і методів, залежно від специфіки виду спорту.

У спортивній аеробіці тривалість багаторічної підготовки відповідно Навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл зі спортивної аеробіки – більше 12 років [29]. Самий тривалий етап базової підготовки – 5 років, який починається з 8 років і триває, в середньому до 12 років.

Основною метою навчання в групах базової підготовки в спортивній аеробіці є різносторонній розвиток фізичних можливостей організму, зміцнення здоров'я юних спортсменів, усунення недоліків в рівні їх фізичного розвитку і фізичної підготовленості, створення рухового потенціалу, що передбачає освоєння різноманітних рухових навичок [20; 25].

Особливу увагу слід звертати на формування стійкої зацікавленості юних спортсменів у цілеспрямованій багаторічній спортивній підготовці.

Різнобічна підготовка на цьому етапі при невеликому обсязі спеціальних вправ найбільш сприятлива для наступного спортивного вдосконалення. На цьому етапі технічне вдосконалення вже більше, ніж на попередньому, будують на різноманітному матеріалі вправ обраного виду спорту. Особливу увагу необхідно звертати на розвиток різних форм прояву швидкості й гнучкості. За умови природних темпів приросту фізичних здібностей недоцільно планувати на цьому етапі комплекси вправ високої інтенсивності з недовгими паузами, відповідальні змагання, тренувальні заняття з великим навантаженням тощо [23].

Заняття в групах базової підготовки пов'язані з прогресуючим зростанням складності програми навчання та, відповідно, об'ємів та інтенсивності навчально-тренувальної роботи. У зв'язку з цим виникає необхідність визначення перспективності вихованців-спортсменів по ряду критеріїв. Основними з них є:

1. Стан здоров'я (наявність або відсутність хронічних захворювань, рецидивів травм, здібність витримувати великі фізичні навантаження та відновлюватися після них).
2. Ступінь відповідності зовнішніх даних, включаючи їх вікові зміни розробленим стандартам та канонам, які склалися.
3. Здібність дотримуватись оптимальної ваги та працездатності.
4. Технічна підготовленість (майстерність володіння базовими та додатковими елементами; артистизмом та елегантністю виконання вправ).
5. Спеціальна фізична підготовленість (рівень розвитку силових, швидкісно-силових якостей, гнучкості, спеціальної витривалості).
6. Динаміка спортивних результатів за останній рік.
7. Особисті та характерологічні здібності, важливі для занять спортом (цілеспрямованість, волеволі якості, любов до спортивної аеробіки, працьовитість, терпіння та рівновага, сміливість та рішучість, ініціатива та новаторство, дисциплінованість, колективізму) [20].

Групи базової підготовки в спортивній аеробіці комплектуються із обдарованих та здібних, працелюбних у спортивному відношенні дітей та підлітків, що здобули початкову спортивну підготовку, виконали програму 2-го юнацького розряду та вимоги спеціальної фізичної підготовки за шести елементами складності. Віковий діапазон дітей етапу базової підготовки відповідно Навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл зі спортивної аеробіки [29] коливається в межах від 8 до 12 років: група першого року навчання – 8-9 років, другого – 9-10 років, третього – 10-11 років, більше ніж три – 11-12 років.

Річний обсяг навантаження за всіма видами підготовки на етапі базової підготовки коливається в межах від 624 годин до 1040 годин: на першому році навчання – 624 години, на другому – 728, на третьому – 936, чотири і більше років – 1040 годин. Тривалість одного заняття в групах базової підготовки не більше 3-х годин, обсяг тренувального навантаження в мікроциклі становить на першому році навчання -12 годин, на другому – 14, на третьому – 18 годин, чотири і більше років – 20 годин [29].

Спортивна підготовка в спортивній аеробіці, як і в інших видах спорту – багаторічний спеціально-організований процес всебічного розвитку, навчання та виховання тих, хто тренується і змагається [29].

Основною метою спортивної підготовки в спортивній аеробіці є досягнення максимально можливого рівня в технічній, фізичній та психологічній підготовленості, що обумовлено специфікою виду спорту [20].

Всі завдання спортивної підготовки вирішуються в комплексі протягом усього процесу тренування. Основними складовими спортивної підготовки є: фізична, технічна, тактична, теоретична, морально-вольова та інтегральна [27; 30; 31].

Специфіка виду спорту вносить корективи в зміст спортивної підготовки в спортивній аеробіці і складається з фізичної (загальної і спеціальної), технічної, теоретичної, функціональної, інтегральної, тактичної, акробатики і хореографії.

Всі види підготовки мають своє визначення і являються складовими навчально-тренувального процесу. Співвідношення видів підготовки залежить від вікових особливостей спортсмена, мети і завдань етапу спортивної підготовки та року навчання.

На етапі базової підготовки, співвідношення видів підготовки залежно від року навчання, має свої відмінності, відповідно теоретична: фізична: технічна: акробатика: хореографія) [29]:

- на першому році навчання – 6:274:210:78:50;
- на другому – 9:274:290:86:60;
- на третьому – 13:300:450:100:62;
- чотири і більше – 16:354:470:120:70.

Від першого до четвертого року спостерігається збільшення всіх видів підготовки. Цікавий той факт, що тільки на першому році навчання етапу базової підготовки більше годин відводиться на фізичну підготовку, другому – співвідношення фізичної і технічної приблизно однакове, а починаючи з третього року навчання – найбільший обсяг навантаження на технічну підготовку.

Один із видів підготовки від якого залежить ефективність засвоєння технічних, акробатичних і хореографічних елементів – фізична підготовка.

Фізична підготовка в спортивній аеробіці спрямована на розвиток фізичних якостей і здібностей(швидкості, силової витривалості, швидкісно-силових здібностей, координаційних здібностей), необхідних для спортивної діяльності.

Складовими фізичної підготовки є загальна і спеціальна, співвідношення яких у річному циклі залежить від року навчання і періоду річного циклу.

Співвідношення загальної і спеціальної фізичної підготовки в спортивній аеробіці коливається залежно від мети, завдань і тривалості періодів річного циклу, практично однакове за обсягом на першому і третьому році навчання [29]:

- на першому році навчання – 112:162;
- на другому – 104:170;
- на третьому – 102:198;
- на четвертому і більше – 106:248.

Завдання загальної фізичної підготовки полягає в різноманітному розвитку фізичних якостей, які не обумовлюються специфічними здібностями, що проявляються в обраному виді спорту [19]. На етапі базової підготовки основна спрямованість занять у спортивній аеробіці на швидкість, спритність і витривалість [29].

Загальна фізична підготовка служить функціональною основою для розвитку спеціальних фізичних якостей. Природно, що спеціальні фізичні якості розвиваються за рахунок спеціальних підготовчих і змагальних вправ [19].

Спеціальна фізична підготовка вирішує завдання виховання специфічних фізичних якостей і здібностей, завдяки яким спортсмен досягає успіху в обраному виді спорту. У спортивній аеробіці, спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток спеціальних фізичних якостей: координація, гнучкість, силова витривалість.

У групах базової підготовки збільшується, у порівнянні з етапом початкової підготовки, обсяг допоміжної фізичної підготовки [21].

У процесі фізичної підготовки спортсмени підвищують рівень функціональної підготовленості спеціальної тренуваності, що є фундаментом для навчання і вдосконалення техніки засвоєння елементів виду спорту [19].

На етапі базової підготовки більшою мірою, ніж на попередньому, технічне удосконалення будується на різноманітному матеріалі. Ще ширшою є технічна підготовка. У результаті роботи на цьому і подальшому етапах багаторічної підготовки юний спортсмен повинен досить добре освоїти техніку спеціально-підготовчих вправ. Такий підхід у результаті, формує у нього здібності до швидкого освоєння техніки обраного виду спорту,

відповідно його морфо-функціональним можливостям; надалі забезпечує спортсменові уміння варіювати основними параметрами технічної майстерності залежно від умов конкретних змагань, функціонального стану на різних стадіях змагальної діяльності [41].

Теоретична підготовка, як одна з видів спортивної підготовки, необхідна спортсмену для озброєння знаннями з теорії та методики спортивного тренування, змісту і закономірностей підготовки, еволюції розвитку виду спорту, тощо [23]. Вона спрямована на оволодіння діями, які застосовуються під час змагань, а також завдяки яким спортсмен бере участь у тренувальному процесі. Технічна підготовка здійснюється поетапно, спочатку спортсмени оволодівають необхідними технічними навичками в обраному виді спорту, потім вони вдосконалюються та доводяться до автоматизму на тренувальних заняттях і, нарешті, реалізуються під час змагань [20].

У спортивній аеробіці на етапі базової підготовки її обсяг поступово збільшується від першого до четвертого року навчання – 210:290:450:470 відповідно [11].

У спортивній аеробіці основними технічними елементами, які вивчаються на початковому етапі і, у подальші, вдосконалюються, є: упор кутом ноги нарізно, стрибок з поворотом на 360, згинання/розгинання рук в упорі лежачи в положенні «вен сон». Залежно від етапу підготовки і року навчання є відмінності у змісті технічної підготовки на етапі базової підготовки залежно від року навчання [29]:

1. На першому році навчання, основними технічними елементами, від рівня засвоєності яких залежить змагальний результат є: упор кутом ноги нарізно, стрибок з поворотом на 360, згинання/розгинання рук в упорі лежачи в положенні «вен сон», та додаткові 4 елементи, за віковими особливостями частіше обирають: стрибок групуванням, вертикальний шпагат с опорою руками о підлогу, пірует на 360 та стрибок шпагат з приземленням в ноги.

2. На другому році навчання: упор кутом ноги нарізно, стрибок з поворотом на 360, згинання/розгинання рук в упорі лежачи в положенні «вен сон», та додаткові 4 елементи, за віковими особливостями частіше обирають: стрибок групуванням, вертикальний шпагат з опорою руками о підлогу, пірует на 360 та стрибок шпагат з приземленням в ноги. Дивлячись на підготовленість спортсмена можна замінити деякі не високі по вартості елементи на лібелу з опорою о підлогу.

3. На третьому році навчання: упор кутом ноги нарізно, стрибок з поворотом на 360, згинання/розгинання рук в упорі лежачи в положенні «вен сон», та додаткові 4 елементи, за віковими особливостями частіше обирають: стрибок групуванням на 360, стрибок шпагат з приземленням в ноги, стрибок ноги нарізно з приземленням в ноги, гелікоптер.

4. На четвертому році навчання: упор кутом ноги нарізно, стрибок з поворотом на 360, згинання/розгинання рук в упорі лежачи в положенні «вен сон», та додаткові 4 елементи, за віковими особливостями частіше обирають: стрибок групуванням на 360°, стрибок шпагат з приземленням в ноги, стрибок ноги нарізно з приземленням в ноги, гелікоптер.

У спортивній аеробіці, як і в інших видах спорту обсяг теоретичної підготовки невеликий, на етапі базової підготовки коливається в межах від 1% до 2,6% протягом річного циклу [29].

Теоретична підготовка здійснюється під час занять та самостійно і полягає у формуванні у спортсменів системи спеціальних знань, необхідних для успішної діяльності у спортивній аеробіці. Вона проводиться у формі бесід, розповідей, демонстрування відеоматеріалів зі змагань. Основні теми, відповідно змісту навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл зі спортивної аеробіки, які розглядаються на етапі базової підготовки: «Фізична культура і спорт», «Історія розвитку спортивної аеробіки», «Гігієна. Загартування, режим, харчування спортсмена», «Аналіз змагальної діяльності кращих спортсменів світу та основних конкурентів» та інші [29].

Досягнення високого спортивного результату неможливо без належної

психологічної підготовки, в процесі якої виховуються та вдосконалюються морально-вольові якості, вміння налаштовуватись на спортивну боротьбу. Належна психологічна підготовка дозволяє сформувати в спортсмена спеціальні психологічні функції, пов'язані з особливостями змагальної діяльності в обраному виді спорту [36].

Психологічна підготовка є важливим фактором спортивної підготовки в спортивній аеробіці, яка спрямована на створення правильної і стійкої системи мотивів, чітких уявлень про свою психіку і якості, розвиток уміння управляти і контролювати себе під час спортивних змагань.

Залежно від етапу підготовки перевагу може мати базова, тренувальна або змагальна підготовка. Базова притаманна на етапі початкової підготовки і пов'язана з фізичним розвитком, освітою, навчанням і тренуванням. Тренувальна психологічна підготовка і змагальна, залежно від року навчання на етапі базової підготовки. Змагальна – на четвертому етапі базової підготовки, спеціалізованої і вищої спортивної майстерності [29].

Основними засобами психологічної підготовки є бесіди, переконування та особистий приклад, правильний підбір яких дозволяє сформувати в спортсмена спеціальні психологічні функції, пов'язані з особливостями змагальної діяльності в обраному виді спорту [34].

Змагальний результат напряду залежить від психологічного настрою, тому психологічній підготовці слід приділяти більше часу. Орієнтований план-графік за видами підготовки представлений у навчальній програмі для дитячо-юнацьких спортивних шкіл зі спортивної аеробіки не передбачає окремих годин на психологічну підготовку, але в програмі зазначається, що на етапі базової підготовки спортсмени оволодівають прийомами психорегуляції, вчаться зосереджуватися перед змаганнями і основними засобами розвитку психічних процесів рекомендовані фізичні вправи [29].

У спортивній аеробіці, крім фізичної, технічної, теоретичної, психологічної підготовки на спортивний результат впливає зміст акробатики і хореографії, обсяг яких у річному циклі залежить від етапу підготовки і

року навчання.

Акробатична підготовка є складової підготовки в спортивній аеробіці, основна мета якої полягає в підвищенні акробатичної підготовленості, що впливає на змагальний результат. Її обсяг в річному циклі на етапі базової підготовки коливається в межах від 10,7% до 12,5%, що на наш погляд можна пояснити тим, що у змагальних вправах груп БП1 та БП3 допускається виконання тільки двох акробатичних елементів відповідно правил змагань (рондат, переворот вперед або назад та темповий переворот). Основними елементами, які вивчаються і в подальшому вдосконалюються є: перевороти, фляк, курбет з голови вперед, сальто (вперед, назад), акробатичні з'єднання та інші [29].

На хореографію, яка є складової спортивної підготовки на всіх її етапах, у тому числі і на етапі базової підготовки, на відміну від технічної і фізичної відводиться всього 7-8%, навіть менше ніж на акробатичну (10,7-12,5%). Невеликий обсяг, відведений на хореографію на етапі базової підготовки і практично однаковий протягом чотирьох років, на нашу думку пов'язаний з віковими особливостями, але досвід показує, що групи в яких засобів хореографії в мезо і макроциклі більше спостерігається зростання рівня технічної підготовленості.

Інтегральна підготовка, яка розглядається в навчальній програмі для дитячо-юнацьких спортивних шкіл зі спортивної аеробіки як один із видів підготовки не розподіляється за обсягом в орієнтованому плані-графіку річного циклу на етапі базової підготовки [29]. У спортивній аеробіці вона спрямована на придбання змагального досвіду, підвищення стійкості до змагального стресу та надійності під час виступів, тому що притаманна, в більшості, спортсменам вищої спортивної майстерності. Інтегральна підготовка здійснюється при проведенні змагань та при моделюванні змагальних обставин у навчально-тренувальних заняттях.

Тактична підготовка в спортивній аеробіці має свою специфіку і полягає в складанні індивідуальних змагальних програм, розподілі сил,

тактиці поведінки (індивідуальна) та в підборі команди (групи), взаємодії спортсменів, тактиці поведінки, визначенні командних та особистих змагань (групова), але на неї, безпосереднє не відводяться години в річному циклі підготовки, на відміну від фізичної, технічної, теоретичної, акробатики і хореографії [19].

На етапі базової підготовки, залежно від року навчання перевага надається більше груповій тактиці, що пов'язано з кількістю групових змагальних вправ і саме в них є можливість заявити себе та перемогти.

Планування тренувального процесу спортсменів з урахуванням окремих сторін підготовки дозволяє більш систематизовано підбирати засоби і методи, а також визначити критерії контролю за рівнем підготовленості спортсменів [23].

Фактори, які обумовлюють тривалість і структуру річного циклу: специфічні особливості виду спорту і закономірності становлення в них основних складників спортивної майстерності; необхідність підготовки спортсмена до участі в конкретних змаганнях; індивідуальні адаптаційні можливості спортсмена, структура його підготовленості, зміст попередньої підготовки [27].

Річний цикл тренування в спортивній аеробіці будується на основі календаря спортивних змагань та адаптивних можливостей організму, що визначають закономірності спортивної форми [29].

Розвиток спортивної форми проходить по фазах: становлення, стабілізації і тимчасової втрати. Це знаходить своє відображення в поділенні річного циклу на три періоди: підготовчий, змагальний і перехідний [20].

Періодизація тренувального процесу в спортивній аеробіці тісно пов'язана з календарем спортивних змагань: основні змагання повинні проводитись в змагальному періоді, а контрольні та навчально-тренувальні – в підготовчому [21].

Від ефективності організації підготовчого періоду в будь-якому виді спорту, у тому числі і в спортивній аеробіці, залежить успіх на змаганнях,

тому планування, контроль і своєчасне внесення коректив у зміст навчально-тренувального процесу мають важливе значення на всіх етапах підготовки.

Зміст підготовчого періоду спрямований на: розвиток спеціальних фізичних здібностей, освоєння і вдосконалення технічних навичок в обраному виді спорту, одночасно з цим зростає роль спеціальної психологічної підготовки; формування морально-вольової установки на виконання великого обсягу тренувальної роботи [23, 27].

Завдання підготовчого етапу полягає в підвищенні рівня фізичної підготовленості спортсменів, вдосконалення фізичних якостей, що лежать в основі високих спортивних досягнень в конкретному виді спорту та вивченні нових складних програм змагань [40].

Тривалість підготовчого періоду, зміст якого впливає на успіх спортсмена в змагальному періоді, залежить від числа змагань у річному циклі і складає, як правило, 6-9 тижнів (в окремих видах спорту зустрічаються варіації від 5 до 10 тижнів [20].

У підготовчому періоді формується функціональна база для виконання великих обсягів спеціальної роботи, готуються рухова і вегетативна системи організму до ефективної змагальної діяльності, вдосконалюються рухові навички, розвиваються фізичні якості, здійснюється тактична і психологічна підготовка. Різноманітні завдання спеціальної підготовки, від оптимального вирішення яких залежить успішність виступу спортсменів у відповідальних змаганнях сезону, вирішуються протягом усього підготовчого періоду [23].

Підготовчий період в базових групах спортивної аеробіки поділяється на два етапи – загально підготовчий та спеціально підготовчий [29].

Основне завдання загально-підготовчого етапу підвищення рівня загальної фізичної підготовки спортсмена, збільшення можливостей основних функціональних систем його організму, вдосконалення рівня основ техніки і тактики. На цьому етапі підготовки перш за все закладають основу функціональної підготовленості організму для подальшого вдосконалення

техніко-тактичної майстерності і психічної стійкості до великих навантажень. Спеціальна частина підготовки полягає у вибіркового поліпшенні окремих якостей, від яких залежить рівень спортивного результату. Особливого значення надають вибіркового впливу на розвиток загальної і спеціальної витривалості, вдосконаленню технічних прийомів і т.д. Важливим завданням спеціальної підготовки на першому етапі підготовчого періоду є підвищення здатності спортсмена витримувати значні навантаження. Частка змагальних вправ у загальному обсязі виконуваної роботи невисока, оскільки від неї не залежить ефективність тренування на даному етапі [20].

У період спеціально-підготовчого етапу тренування спрямоване на подальший розвиток тренуваності й набуття спортивної форми. Це досягається збільшенням частки спеціально-підготовчих вправ, тренувальних форм змагальних вправ, а також власне змагальних. Зміст тренування передбачає розвиток комплексних якостей, створених на першому етапі підготовчого періоду. Крім того, чинне місце відводять конкретно спрямованим засобам, які допомагають розвитку спеціальної працездатності й технічної стабільності. Велику увагу приділяють вдосконаленню техніко-тактичної майстерності змагальної діяльності. Це завдання вирішують паралельно з розвитком спеціальних якостей і удосконаленням тактичної підготовленості. Підготовка спортсмена набуває вираженого інтегрального характеру. Її мета – втілення в змагальних діях усього комплексу функціональних і психічних перебудов, рухових навичок, знань і досвіду, досягнутих за попередній період напруженого тренування [23].

Структура тренувального процесу в будь-якому виді спорту в річному циклі підготовки однакова і складається з двох макроциклів, складовими якого є мезоцикли і мікроцикли [20].

Тривалість етапів і періодів підготовки в межах одного макроциклу залежить від багатьох чинників, які характеризуються:

- специфікою виду спорту;

- етапом багаторічної підготовки;
- індивідуальними особливостями спортсменів;
- особливостями тренування, спортивним календарем;
- організацією підготовки, матеріально-технічними умовами;
- кліматичними умовами;
- відновлювальними засобами [19; 23].

Підготовчий період складається із декількох мезоциклів, їх кількість, і зміст залежать від етапу підготовки, року навчання і тривалості змагального періоду.

Кожен з етапів підготовчого періоду складається з двох мезоциклів: загально підготовчий – з утягуючого та базового і спеціально підготовчий – з контрольно-підготовчого і змагального, кожен з яких має завдання, спрямованість, зміст.

В утягуючому мезоциклі зміст тренування підпорядкований переважно основному завданню: поступово підводити організм спортсмена до напруженої тренувальної роботи. У базовому мезоциклі зміст тренування має бути спрямований на закладання «фундаменту» майбутньої спортивної форми: підвищення рівня розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності, підвищення функціональних можливостей організму та освоєння нового і удосконалення відомого навчального матеріалу [29].

У спеціально підготовчому етапі виділяють: контрольно-підготовчий та перед змагальний мезоцикли. Контрольні мезоцикли відрізняються тим, що в них тренувальна робота поєднується з участю в контрольно-тренувальних змаганнях [29].

У передзмагальному мезоциклі зміст тренувального процесу зведено до набуття спортсменами «первинної» спортивної форми, яка в подальшому буде вдосконалюватися. У цьому мезоциклі проводиться усунення всіх недоліків, які були виявлені під час змагань [41; 48].

При побудові річної циклу необхідно враховувати, що спортивна підготовка – це багаторічний процес, елементи і складові якого

взаємопов'язані, взаємообумовлені та підпорядковані завданню досягнення максимальних спортивних результатів; вплив кожного наступного тренувального заняття в мікроциклі накладається на результати попередніх, закріплюючи і розвиваючи їх [5].

Для досягнення високого спортивного результату, з урахуванням рівня всіх видів підготовленості при плануванні змісту підготовчого періоду, необхідно планування кожного тренувального заняття в структурі не тільки мезоциклу, але і мікроциклу [20]. Залежно від етапу підготовки плануються і реалізуються втягуючі, ударні, підводящі, змагальні та відновлювальні мікроцикли, структура побудови яких залежить від певних чинників [21]:

1. Конкретних завдань на даний період тренування
2. Особливостей етапів та періодів підготовки
3. Стану спортивної форми вихованців
4. Технічної підготовки спортсменів
5. Потреби повторно застосовувати вправи різної спрямованості за умов оптимального зв'язку між ними
6. Загального режиму діяльності (особливо навчальної) тощо

У багатьох випадках ефективність навчально-тренувального процесу залежить від побудови занять. Не дивлячись на різну цілеспрямованість, обумовлену віковими особливостями, технічною і тактичною підготовленістю тих, що займаються, періодом тренування та іншими чинниками, навчально-тренувальне заняття проводиться у відповідності з певними закономірностями, загальними для спортивної аеробіки [12].

Мікроцикли тренування в підготовчому періоді перебудовуються так, щоб можна було підготувати спортсмена до безпосередньої участі в основних змаганнях. Підготовчий період може вважатися повноцінно завершеним, якщо до його закінчення спортсмен досягає запланованих результатів і виконує нормативи спеціальної і загальної підготовки [6; 23].

РОЗДІЛ 2

ЗАДАЧІ, МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Задачі дослідження

1. На основі аналізу науково-методичної і спеціальної літератури вивчити і проаналізувати проблему підвищення ефективності навчально-тренувального процесу в підготовчому періоді в спортивній аеробіці.
2. Проаналізувати навчальну програму для дитячо-юнацьких спортивних шкіл зі спортивної аеробіки груп базової підготовки першого та третього року навчання.
3. Розробити експериментальну програму навчально-тренувальних занять у підготовчому періоді зі спортивної аеробіки на етапі базової підготовки для спортсменів 8-9 років і 10-11 років.
4. Порівняти зміст навчально-тренувальних занять у підготовчому періоді в спортивній аеробіці на етапі базової підготовки спортсменів 8-9 років і 10-11 років.
5. Оцінити ефективність експериментальної програми навчально-тренувальних занять в підготовчому періоді в спортивній аеробіці на етапі базової підготовки спортсменів 8-9 років і 10-11 років.
6. Порівняти результати змагального періоду спортсменів першого та третього років навчання етапу базової підготовки.
7. Розробити практичні рекомендації для тренерів зі спортивної аеробіки щодо організації навчально-тренувального процесу в підготовчому періоді на етапі базової підготовки.

2.2 Методи дослідження

В основу дослідження покладена розробка експериментальної програми зі спортивної аеробіки на етапі базової підготовки, яка передбачає розподіл за видами роботи в підготовчому періоді річного циклу, визначення обсягу основних фізичних якостей і здібностей та співвідношення в підготовчому періоді по мезоциклам на етапі базової підготовки на першому і третьому році навчання, визначенням обсягу кожного з видів підготовки, здійснення порівняльного аналізу з визначенням спільних відмінностей на першому і третьому році навчання.

Для вирішення визначених задач були використані наступні методи дослідження:

1. Аналіз та узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури з проблеми дослідження.
2. Аналіз електронних ресурсів всесвітньої мережі Інтернет.
3. Аналіз документальних матеріалів.
4. Узагальнення передового досвіду спеціалістів-практиків зі спортивної аеробіки.
5. Педагогічні спостереження.
6. Педагогічний експеримент.
7. Методи математичної статистики

Аналіз та узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури з проблеми дослідження.

1. Історія розвитку спортивної аеробіки в Україні.
2. Вікові особливості дітей молодшого та середнього шкільного віку.
- 3 Характеристика підготовчого періоду в спортивній аеробіці в групах базової підготовки.

У першому питанні була проаналізована: спортивна аеробіка як вид спорту та розвиток її в Україні і в Донецькій області. Вивчена інформація про створення та діяльність міжнародної федерації спортивної аеробіки і фітнесу

(FISAF – ФІСАФ) та федерації гімнастики (ФІЖ) і АНАК. Про створення федерації України зі спортивної аеробіки, перші змагання та досвід.

Висвітлили інформацію про розвиток спортивної аеробіки в Донецькій області, відомих спортсменів та засновників, про діяльність клубів та шкіл в Донецькій області на сьогодні.

У другому питанні розкриті вікові фізіологічні і психологічні особливості розвитку дітей молодшого і середнього шкільного віку.

У третьому питанні: характеристика спортивної підготовки і періодів річного циклу підготовки, особливості організації навчально-тренувального процесу і спрямованість занять на етапі базової підготовки залежно від року навчання.

Аналіз електронних ресурсів всесвітньої мережі Інтернет дозволив розглянути розвиток спортивної аеробіки не тільки в Україні, а і в світі.

Аналіз документальних матеріалів передбачав:

А) Навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл зі спортивної аеробіки [29]:

Б) Орієнтовні плани-графіки побудови навчально-тренувального процесу в річному циклі підготовки для спортсменів першого і третього років навчання на етапі базової підготовки.

Узагальнення передового досвіду спеціалістів-практиків зі спортивної аеробіки дозволило розробити експериментальну програму навчально-тренувальних занять у підготовчому періоду зі спортивної аеробіки для підвищення його ефективності на етапі базової підготовки з урахуванням року занять, кваліфікації і результатів попереднього змагального періоду.

Педагогічні спостереження за навчально-тренувальним процесом на етапі базової підготовки були спрямовані на поточний аналіз змісту тренувальних занять та своєчасне внесення коректив в експериментальну програму протягом її впровадження та підготовку до змагального періоду.

Педагогічний експеримент був спрямований на розробку експериментальної програми для спортсменів-аеробістів першого і третього

року навчання на етапі базової підготовки і реалізацію цієї програми протягом річного циклу підготовки і, зокрема в підготовчому періоді.

За методами математичної статистики:

А) Визначений обсяг кожного з видів роботи в річному циклі та в підготовчому періоді, зокрема, залежно від року занять.

Б) Здійснений розподіл за видами підготовки в структурі мікроциклу груп першого і третього років навчання і визначений їх обсяг на кожному тренувальному занятті.

В) Визначені зміни і приріст спортивних результатів протягом 2022-2023 р.р. у груп першого і третього років навчання.

Г) Проведений порівняльний аналіз успішності виступу на спортивних змаганнях у 2022 році і в 2023 році спортсменів 8-9 років і 10-11 років.

Д) Доведена ефективність розробленої програми в навчально-тренувальному процесі підготовчого періоду груп базової підготовки.

2.3 Організація дослідження

У дослідженні брали участь спортсмени команди зі спортивної аеробіки груп базової підготовки першого року навчання (8-9 років) та третього (10-11 років) КЗ «КДЮСШ», відділення м. Гірник.

Дослідження проводилося в декілька етапів, кожен з яких мав свою мету і завдання.

У листопаді 2022 року проводився аналіз науково-методичної і спеціальної літератури, визначалась тема наукової роботи. Після вибору теми, аналізу основних питань щодо теми, визначались з предметом і об'єктом дослідження. При вивченні інформації з мережі Інтернет прослідкували зміни в змагальній діяльності протягом становлення та розвитку спортивної аеробіки.

Протягом грудня 2022 року працювали над першим розділом роботи з питань історії та розвитку спортивної аеробіки в Україні та світі. Для повного

огляду теми була зібрана інформація щодо вікових особливостей розвитку дітей молодшого та середнього шкільного віку, з метою застосування при плануванні і здійсненні навчально-тренувального процесу в підготовчому періоді на етапі базової підготовки груп першого і третього року навчання.

У січні-лютому 2023 року робота була спрямована на розробку експериментальної програми НТЗ зі спортивної аеробіки, з урахуванням результатів попереднього змагального періоду. Проводилися заняття відповідно програми зі спортсменами 8-9 років і 10-11 років.

У березні-квітні 2023 року спортсмени відповідно Календарного плану спортивних заходів України брали участь в змаганнях з подальшим аналізом результатів виступу і внесенням коректив у зміст навчально-тренувального процесу в підготовчому періоді з метою підвищення його якості.

У травні 2023 року проводився порівняльний аналіз спортивних результатів змагального періоду груп першого і третього року навчання етапу базової підготовки з результатами виступу в 2022 році. За результатами аналізу були внесені корективи в експериментальну програму і продовжені заняття в групах 8-9 років і 10-11 років.

У червні 2023 року продовжувалися заняття за експериментальною програмою з групами 8-9 років і 10-11 років та здійснювався контроль ефективності виконання змісту всіх видів підготовки.

Серпень-вересень 2023 року – проводилась обробка отриманих результатів, з застосуванням методів математичної статистики.

Жовтень 2023 року – працювала над оформленням вступу, розділів 1 і 2 та описом розробленої експериментальної програми і аналізом результатів змагальної діяльності, за якими визначалась ефективність нашої роботи. Навчально-тренувальний процес в підготовчому періоді продовжувався за експериментальною програмою для груп першого і третього року навчання етапу базової підготовки.

Листопад 2023 року – підготовка кваліфікаційної роботи до захисту.

РОЗДІЛ 3

НАУКОВЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ В СПОРТИВНІЙ АЕРОБИЦІ

3.1 Експериментальна програма навчально-тренувальних занять у підготовчому періоді на етапі базової підготовки в спортивній аеробиці

В основу розробленої нами експериментальної програми навчально-тренувальних занять у підготовчому періоді зі спортивної аеробіки на етапі базової підготовки спортсменів першого і третього року навчання була покладена Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл зі спортивної аеробіки [29].

Відповідно до цієї програми загальний обсяг річного навантаження на етапі базової підготовки груп першого і третього року навчання становить – 624 години і 936 годин відповідно, що співпадає з обсягом нашої експериментальної програми, таблиця 3.1

Таблиця 3.1

Річний обсяг навантаження на етапі базової підготовки в спортивній аеробіці в групах першого і третього року навчання (години)

Обсяг річного навантаження	Групи підготовки	
	8-9 років (БП1)	10-11 років (БП3)
Всього	624	936

Розроблена нами програма для спортсменів першого і третього року навчання етапу базової підготовки була складена відповідно Календарного плану спортивних заходів України на період від 01.01.2023 по 31.12.23, таблиця 3.2

Таблиця 3.2

Тривалість періодів річного циклу на етапі базової підготовки в
спортивній аеробіці в 2023 році (кількість)

Періоди річного циклу підготовки	Мезоцикли	Терміни	Мікроцикли
Підготовчий	6	січень-лютий липень-жовтень	24
Змагальний	3	березень-квітень листопад	12
Перехідний	3	травень-червень грудень	12
Всього	12	січень-грудень	48

Відповідно змагального періоду, тривалість якого три мезоцикли в 2023 році і для першого, і для третього року навчання на етапі базової підготовки, була визначена тривалість підготовчого періоду, який становив 6 мезциклів і перехідного – 3 мезоцикли.

На підставі визначеного терміну кожного періоду річного циклу відповідно Календарного плану спортивних заходів України і обсягу видів підготовки на етапі базової підготовки за Навчальною програмою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл зі спортивної аеробіки [29] був здійснений розподіл обсягу навантаження за годинами в підготовчому, змагальному і перехідному періоді, див. табл. 3.3.

Порівняння розподілу обсягу навантаження в періодах на етапі базової підготовки показало практично однакове співвідношення між групами першого і третього року навчання, хоча засоби і методи мають відмінності. Більший обсяг навантаження в обох групах у підготовчому періоді річного циклу – 50,4% на першому році навчання і 50% – на третьому році навчання, що пояснюється більшою його тривалістю, метою і завданнями, які

вирішуються протягом 6 місяців. Обсяг навантаження в змагальному і перехідному періодах однаковий, у межах від 24,4% до 25,3%, хоча спрямованість їх різна, як і мета та завдання.

Таблиця 3.3

Розподіл обсягу навантаження в періодах річного циклу підготовки в спортивній аеробіці в групах першого і третього року навчання етапу базової підготовки (години, %)

Періоди річного циклу підготовки	Групи підготовки			
	8-9 років (БП1)		10-11 років (БП3)	
	Години	%	Години	%
Підготовчий	315	50,4	468	50
Змагальний	157	25,2	237	25,3
Перехідний	152	24,4	231	24,7
Всього	624	100	936	100

На етапі базової підготовки, незалежно від року навчання передбачена фізична (загальна і спеціальна), технічна, теоретична, психологічна, змагальна підготовка; акробатика і хореографія та лікарський контроль, див. табл. 3.4.

Розподіл по годинах в підготовчому, змагальному та перехідному періоді показує, що більший обсяг навантаження за всіма видами підготовки в групах третього року навчання – 936 годин, що на 33,4% більше ніж на першому (624 години), що відповідає Навчальній програмі для дитячо-юнацьких спортивних шкіл зі спортивної аеробіки [29].

Співвідношення в періодах річного циклу (підготовчий, змагальний, перехідний) також показує більший обсяг навантаження в годинах у спортсменів третього року навчання, на відміну від першого: БП3 468:237:231 та БП1 315:157:152 відповідно, хоча у відсотках обсяги практично не відрізняються.

Таблиця 3.4

Розподіл за видами підготовки в річному циклі в спортивній аеробіці на етапі базової підготовки для груп першого і третього року навчання

(у годинах, %)

Види підготовки	Підготовчий		Змагальний		Перехідний	
	БП1	БП3	БП1	БП3	БП1	БП3
Теоретична	3	5	1	4	2	4
	1,0	1,1	0,6	1,7	1,3	1,7
Психологічна	1	2	-	1	1	1
	0,3	0,4	-	0,4	0,7	0,4
Загальна фізична	54	52	27	25	31	25
	17,1	11,1	17,2	10,6	20,4	10,9
Спеціальна фізична	81	99	41	50	40	50
	25,7	21,1	26,1	21,1	26,3	21,7
Технічна	106	225	51	115	54	110
	33,7	48,1	32,5	48,5	35,5	47,6
Акробатика	42	50	23	25	13	25
	13,3	10,8	14,7	10,6	8,6	10,8
Хореографія	24	31	13	16	10	15
	7,7	6,6	8,3	6,7	6,5	6,5
Контрольні нормативи	2	2	1	1	1	1
	0,6	0,4	0,6	0,4	0,7	0,4
Лікарський контроль	2	2	-	-	-	-
	0,6	0,4	-	-	-	-
Змагальна	Згідно з календарним планом					
Всього	315	468	157	237	152	231
	100	100	100	100	100	100

Аналіз обсягу за видами підготовки в кожному з періодів річного циклу при порівняння груп різного року навчання на етапі підготовки дозволяє відмітити:

1. Теоретична підготовка протягом річного циклу базової складає максимум 1,7% у групі третього року навчання в змагальному і перехідному періоді, а мінімум – 0,6% в змагальному періоді групи першого року навчання.

2. На психологічну підготовку відводиться протягом річного циклу менш ніж 1% в обох групах, але вона не передбачена в змагальному періоді спортсменів першого року навчання, а в перехідному періоді в цій же групі вона найвища – 0,7%.

3. Обсяг загальної фізичної підготовки протягом річного циклу в групі першого року навчання вище ніж у третього і коливається в межах від 17,1% в підготовчому періоді до 20,4% – у перехідному. У групі третього року навчання обсяг ЗФП в 1,6-1,8 рази менший ніж у першого – 10,6% – у змагальному і 11,1% – у підготовчому.

4. Обсяг спеціальної фізичної підготовки по роках відрізняється незначно. У групи першого року навчання – 25,7:26,1:26,3, відповідно у % підготовчому, змагальному і перехідному періоду. У групі третього року навчання співвідношення за періодами практично однакове, в межах 0,6%, хоча на 4,6%-5,0% менше ніж у групи першого року навчання, 21,1:21,1:21,7 відповідно у %.

5. Технічна підготовка в структурі річного циклу підготовки в усіх періодах незалежно від року навчання на етапі базової підготовки представлена найбільшим обсягом навантаження. На першому році навчання її співвідношення по періодах у % – 33,7:32,5:35,5, на третьому році навчання – 48,1:48,5:47,6. У групи третього року навчання на 11,9-16,0% обсяг технічної підготовки вище ніж на першому, пояснюється віковими особливостями та більш складними додатковими елементами та змагальними вправами.

6. Обсяг акробатичної підготовки не високий протягом всього річного циклу, у групи першого року навчання: найменший – 8,6% – у перехідному періоді, а найбільший у змагальному – 14,7%.

7. У групі третього року навчання, її обсяг коливається від 10,6% до 10,8%.

8. Співвідношення обсягу хореографії по рокам відрізняється незначно, і по періодах, і по роках навчання: на першому році, у співвідношенні – 7,7:8,3:6,5, на третьому – 6,6:6,7:6,5.

9. На контрольні нормативи відводиться по 2 години на кожну групу в підготовчому періоді та по одній годині на кожну групу в змагальному та перехідному періоді.

10. Лікарський контроль в обох групах має місце тільки в підготовчому періоді в обсязі 0,6% (2 години) – на першому році навчання і 0,4% (2 години) – на третьому році навчання.

Ефективність виступу на змаганнях пов'язана з річним плануванням, організацією і реалізацією навчально-тренувального процесу незалежно від етапу підготовки і року навчання в підготовчому періоді. Тривалість підготовчого періоду залежить від термінів змагального періоду та становить на етапі базової підготовки і на першому, і на третьому році навчання – 6 місяців (24 мікроцикли), див. табл. 3.2.

Аналіз обсягу за всіма видами підготовки на навчально-тренувальних заняттях підготовчого періоду річного циклу у групах першого і третього року навчання відрізняється і становить 315 годин і 468 годин, відповідно, див. табл. 3.5.

Підготовчий період в спортивній аеробіці дуже важливий, тому включає більший обсяг годин для підготовки до змагального періоду, на відміну від перехідного і змагального.

Порівняння обсягу за всіма видами підготовки показує, що значно більше годин виділено на третьому році навчання, на відміну від першого –

.468 годин і 315 годин відповідно, що на 32,7% більше, що пояснюється віковими особливостями спортсменів 8-9 років і 10-11 років.

Таблиця 3.5

Розподіл за видами роботи в підготовчому періоді річного циклу
в спортивній аеробіці на етапі базової підготовки
для груп першого і третього років навчання (у годинах, %)

Види підготовки	8-9 років (БП1)		10-11 років (БП3)	
	Години	%	Години	%
Теоретична	3	0,9	5	1,1
Психологічна	1	0,3	2	0,4
Загальна фізична	54	17,0	52	11,1
Спеціальна фізична	81	26,0	99	21,1
Технічна	106	33,7	225	48,2
Акробатика	42	13,3	50	10,7
Хореографія	24	7,6	31	6,6
Контрольні нормативи	2	0,6	2	0,4
Лікарський контроль	2	0,6	2	0,4
Змагальна	Не передбачено змістом підготовчого періоду			
Всього	315	100	468	100

Теоретична, психологічна, загальна фізична підготовка та час виділений на контрольні нормативи і лікарський контроль у групах першого і третього року навчання практично однакові: 3:5, 1:2, 54:52, 2:2, 2:2 відповідно. Обсяг у годинах з ЗФП співпадає, 54 і 52 години, але, враховуючи загальний обсяг за всіма видами підготовки відмічаємо, що в групах першого року навчання він становить – 17,1%, а в групах третього року – 11,1%, що пов'язано з доцільністю розвитку фізичних якостей та здібностей.

Спеціальна фізична підготовка більша за обсягом в обох групах ніж загальна, на 9% – на першому році навчання і на 10% – на третьому, що можна пояснити тим, що для вивчення та вдосконалення технічних елементів у спортивній аеробіці повинен певний рівень цієї підготовки. Обсяг акробатики і хореографії між групами БП1 і БП3 незначно відрізняється, у % БП1:БП3: 13,3:10,7 – акробатика і 7,6:6,6 – хореографія.

Найбільший обсяг годин на етапі базової підготовки відводиться на технічну підготовку: 106 годин (33,7%) – у групах першого року навчання і 225 годин (48,2%) – третього року навчання. Більший обсяг на технічну підготовку пояснюється тим, що на змагальний результат впливає і техніка виконання і її складність. На наш погляд, більше годин на третьому році навчання етапу базової підготовки відповідно першого в 2,1 рази пов'язаний з тим, що в цих групах додаткові елементи стають дедалі складнішими та потрібно більше часу на їх вдосконалення.

Підготовчий період на етапі базової підготовки, не залежно від року занять триває шість місяців: січень-лютий і з липня по жовтень, див. табл. 3.2.

Залежно від завдань, які вирішуються протягом підготовчого періоду в мезоциклах навчально-тренувального процесу та змісту змагального періоду і розподіляються види робіт на етапі базової підготовки.

У групи першого року навчання (8-9 років), відповідно Навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл зі спортивної аеробіки [29] передбачені такі види підготовки: теоретична, психологічна, загальна фізична, спеціальна фізична, технічна, акробатика, хореографія, контрольні нормативи, лікарський контроль, див. табл. 3.6.

Порівнюючи обсяг навантаження січень-лютий і липень-жовтень підготовчого періоду, зазначаємо, що кількість мезоциклів різна, 2 і 4, а обсяг за всіма видами підготовки відрізняється не суттєво, %: теоретична підготовка – на 0,1%, загальна фізична і акробатика – на 0,5%, спеціальна фізична – 0%, технічна – 1,6%, хореографія – 0,4%. Психологічна підготовка і лікарський контроль, за експериментальною програмою передбачені тільки

в липні – жовтні. Якщо проаналізувати по годинах розподіл за всіма видами підготовки, крім психологічної і лікарського контролю, то він практично рівномірно однаковий протягом шести місяців, що можна пояснити однаковим набором елементів акробатики.

Таблиця 3.6

Розподіл за видами підготовки в підготовчому періоді річного циклу в спортивній аеробіці на етапі базової підготовки для групи першого року навчання (8-9 років) (у годинах, %)

Види підготовки	Січень-лютий		Липень-жовтень		Години
	Години	%	Години	%	
Теоретична	1	1,0	2	0,9	3
Психологічна	-	-	1	0,5	1
Загальна фізична	17	16,8	37	17,3	54
Спеціальна фізична	26	25,7	55	25,7	81
Технічна	35	34,7	71	33,1	106
Акробатика	13	12,9	29	13,6	42
Хореографія	8	7,9	16	7,5	24
Контрольні нормативи	1	1,0	1	0,5	2
Лікарський контроль	-	-	2	0,9	2
Змагальна	Не передбачено змістом підготовчого періоду				
Всього	101	100	214	100	315

У січні-лютому і липні-жовтні підготовчого періоду обсяг за всіма видами підготовки на третьому році навчання етапу базової підготовки практично однаковий, коливається в межах 1%, див. табл. 3.7 .

Найбільший обсяг технічної підготовки, як і в групі першого року навчання і становить 47,4% - у січні-лютому і 48,4% – у липні-жовтні. Щодо психологічної підготовки і лікарського контролю, то за експериментальною програмою у січні-лютому він не передбачений, як і в групі першого року навчання.

Таблиця 3.7

Розподіл за видах підготовки в підготовчому періоді річного циклу в спортивній аеробіці на етапі базової підготовки для групи третього року навчання (10-11 років) (у годинах, %)

Видипідготовки	Січень-лютий		Липень-жовтень		Години
	Години	%	Години	%	
Теоретична	2	1,3	3	0,9	5
Психологічна	-	-	2	0,6	2
Загальна фізична	17	11,2	35	11,2	52
Спеціальна фізична	33	21,7	66	20,9	99
Технічна	72	47,4	153	48,4	225
Акробатика	17	11,2	33	10,4	50
Хореографія	10	6,5	21	6,7	31
Контрольні нормативи	1	0,7	1	0,3	2
Лікарський контроль	-	-	2	0,6	2
Змагальна	Не передбачено змістом підготовчого періоду				
Всього	152	100	316	100	468

Порівняння обсягів першого і третього року навчання показало, що за більшістю видів підготовки є різниця в годинах (загальний обсяг у групи БПЗ більше ніж у групи БП1 на 153 години, що в 1,5 рази більше), а у відсотках різниця не велика:

- теоретична підготовка – до 0,3% , більше у групи БПЗ;
- психологічна – на 0,1% , більше у групи БПЗ;
- акробатика – 1,7% (січень-лютий) і 3,2% (липень-жовтень), більше у групи БП1;
- хореографія – 1,4% (січень-лютий) і 0,8% (липень-жовтень), більше у групи БП1;

- контрольні нормативи і лікарський контроль – до 0,3%, більше у групи БП1.

Технічна підготовка у групі третього року навчання, на відміну від групи першого року навчання вища як за годинами, так і за відсотками відповідно загального обсягу і в січні-лютому, і в липні-жовтні. У групи БПЗ, у січні-лютому – 47,4% (72 години) і в липні-жовтні – 48,4% (153 години), у групи БП1 – 34,7% (35 годин) і 33,1% (71 година) відповідно. Більший обсяг технічної підготовки у навчально-тренувальному процесі групи третього року навчання пов'язаний зі складністю вправ, які потребують більше часу для вивчення і вдосконалення.

Обсяг спеціальної фізичної підготовки в групі БП1 менше за годинами, але більше за відсотками відповідно загального, ніж у групі БПЗ: 25,7% – у групи першого року навчання протягом всього підготовчого періоду, 21,7% (січень-лютий) і 20,9% (липень-жовтень) – групи БПЗ. Більший обсяг спеціальної фізичної підготовки в навчально-тренувальному процесі групи першого року навчання пов'язаний з вивченням нових елементів.

Тривалість підготовчого періоду в обох групах однакова, а розподіл по місцях має відмінності, як за роками підготовки, так і в мезоциклах.

Всі види підготовки, які передбачені в кожному мезоциклі розподілені практично однаково, з різницею в 1-2 години: загальна і спеціальна фізична, технічна, акробатика і хореографія, див. табл. 3.8.

Теоретична підготовка передбачена: у групі БП1 – у лютому і вересні, а в групі БПЗ – січні і лютому, вересні і жовтні. Відмінність полягає в тому, що враховуючи вік, особливість змісту підготовки на третьому році навчання і складність технічних елементів, що підтверджує більший обсяг технічної підготовки протягом підготовчого періоду в групі доцільно планувати і здійснювати теоретичну підготовку перед змаганнями.

Психологічна підготовка, на першому році навчання, у межах тренувального процесу запланована у невеликому обсязі, 1 година – лютому,

перед основними змаганнями Чемпіонат України зі спортивної аеробіки та фітнесу; на третьому році – по одній годині в лютому і у вересні.

Таблиця 3.8

План-графік підготовчого періоду в спортивній аеробіці на етапі базової підготовки для груп першого і третього року навчання (години)

Вид підготовки	ГП	Місяць						Години
		1	2	7	8	9	10	
Теоретична	БП1	-	1	-	-	1	-	2
	БП3	1	1	-	-	2	1	5
Психологічна	БП1	-	1	-	-	-	-	1
	БП3	1	-	-	-	1	-	2
Загальна фізична	БП1	8	9	9	9	10	9	54
	БП3	9	8	9	9	9	8	52
Спеціальна фізична	БП1	13	13	14	14	14	13	81
	БП3	16	17	16	17	16	17	99
Технічна	БП1	18	17	18	18	17	18	106
	БП3	35	37	39	38	37	39	225
Акробатична	БП1	6	7	9	6	6	8	42
	БП3	9	8	8	8	9	8	50
Хореографічна	БП1	4	4	4	4	5	4	25
	БП3	5	5	5	5	6	5	31
Контрольні нормативи	БП1	1	-	-	-	1	-	2
	БП3	1	-	-	-	1	-	2
Лікарський контроль	БП1	-	-	-	-	2	-	2
	БП3	-	-	-	-	2	-	2
Змагальна	БП1	Не передбачено змістом підготовчого періоду						
	БП3							
Всього	БП1	50	51	54	51	56	52	315
	БП3	77	76	77	77	83	78	468

Контрольні нормативи, за розподілом по місяцях підготовчого періоду передбачені в обох групах у січні і вересні, відмінності в тестах, відповідно вимог до року навчання етапу базової підготовки і змісту видів підготовки.

Лікарський контроль на етапі базової підготовки, як і на інших етапах запланований у вересні місяці, на початку навчального року.

Крім різниці в обсязі за видами підготовки, представленими в таблицях 3.4-3.8, є спільне і відмінності в змісті спортивної підготовки на першому і третьому році навчання.

Обсяг теоретичної підготовки різний, 3 години – для групи першого року навчання і 5 годин – для третього року навчання, див. табл. 3.4-3.8. Враховуючи зміст попередніх тем теоретичної підготовки, передбачених Навчальною програмою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл зі спортивної аеробіки [29] у 2023 році, протягом підготовчого періоду вивчались теми, представлені в таблиці 3.9

Таблиця 3.9

Порівняння змісту теоретичної підготовки в підготовчому періоді в спортивній аеробіці на етапі базової підготовки (теми)

БП1 (8-9 років)	БП3 (10-11 років)
1. Фізична культура і спорт в Україні 2. Історія розвитку спортивної аеробіки 3. Ознайомлення з правилами спортивної аеробіки	1. Гігієна. Загартування. Організація режиму дня. Харчування спортсмена 2. Лікарський контроль, самоконтроль 3. Аналіз змагальної діяльності кращих спортсменів світу та основних конкурентів 4. Вивчення правил зі спортивної аеробіки, з урахуванням особливостей техніки 5. Детальне вивчення правил змагань та умови їх проведення

Фізична підготовка – є базою для засвоєння технічних елементів, акробатики, хореографії і займає значне місце в навчально-тренувальному процесі в підготовчому періоді в будь-якому виді спорту, в тому числі і в аеробіці [20].

Зміст фізичної підготовки складається з засобів, спрямованих на розвиток фізичних якостей і здібностей, від рівня розвитку яких залежить готовність до змагального періоду [40]. Доведено, що основними фізичними якостями і здібностями в спортивній аеробіці є: координаційні здібності швидкісно-силові здібності, швидкість рухової реакції і одиночного руху, силова витривалість і вибухова сила та гнучкість [49].

Цікавими той факт, що за нашою програмою не залежно від року навчання на етапі базової підготовки фізичні якості і здібності та їх обсяг(у %) у підготовчому періоді річного циклу співпадають, таблиця 3.10.

Таблиця 3.10

Співвідношення розподілу фізичних якостей і здібностей у підготовчому періоді на етапі базової підготовки в спортивній аеробіці (у %)

Фізичні якості та здібності	Січень-лютий			Липень-жовтень		
	%	Години		%	Години	
		БП1	БП3		БП1	БП3
Координаційні здібності	25	10,8	12,5	25	23,0	25,2
Швидкість рухової реакції	12	5,2	6,0	5	4,6	5,1
Швидкість одиночного руху	13	5,5	6,5	8	7,4	8,1
Швидкісно-силові здібності	13	5,5	6,5	18	16,5	18,2
Силовa витривалість	22	9,5	11,0	25	23,0	25,2
Гнучкість	15	6,5	7,5	19	17,5	19,2
Всього	100	43	50	100	92	101

Однаковий і найбільший обсяг засобів, 25%, спрямований на розвиток координаційних здібностей протягом всього підготовчого періоду в обох групах базової підготовки, хоча годин у групі БП3 більше, але більше і загальних у цій групі на всі фізичні якості і здібності. Практично однаковий обсяг годин на розвиток силової витривалості, 22% – у січні-лютому і 25% – у липні-жовтні.

У липні-жовтні збільшується обсяг засобів, відносно січня-лютого спрямованих на розвиток швидкісно-силових здібностей – до 18% відносно 13% і гнучкості – 19% відносно 15%. Зменшується обсяг засобів спрямованих на розвиток швидкості рухової реакції в липні-жовтні, на

відміну від січня-лютого – 5% відповідно 12% і швидкості одиночного руху – 8% відносно 13%.

Загальна фізична підготовка за змістом у групах і першого, і третього року навчання має однакову спрямованість, але засоби і методи, структура занять у мікроциклі відрізняються. На етапі базової підготовки ЗФП спрямована на оптимальне поєднання загально-підготовчих та спеціально-підготовчих вправ з переважним розвитком швидкісно-силових здібностей і витривалості.

У таблиці 3.11 представлений зміст спеціальної фізичної підготовки, яка незалежно від року навчання на етапі базової підготовки передбачає підбір засобів і методів спрямованих на розвиток гнучкості, статичної і динамічної сили.

Таблиця 3.11

Порівняння змісту спеціальної фізичної підготовки в підготовчому періоді в спортивній аеробіці на етапі базової підготовки

8-9 років (БП1)	10-11 років (БП3)
Застосування засобів на розвиток: гнучкості, статичної і динамічної сили	
- швидкості одиночного руху; - швидкості рухової реакції; - координаційних здібностей	- вибухової сили; - витривалості; - швидкісно-силових здібностей

З урахуванням мети і завдань спортивної підготовки етапу базової підготовки та змісту технічної підготовки, акробатики і хореографії, передбаченою Навчальною програмою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл зі спортивної аеробіки [29] навчально-тренувальний процес в підготовчого періоду на етапі базової підготовки в зміст обох груп доцільно включати засоби спрямовані на розвиток гнучкості, статичної і динамічної сили. На першому році навчання, на відміну від третього – на розвиток швидкості одиночного руху, швидкості рухової реакції і координаційних

здібностей; на третьому році навчання, на: вибухову силу, витривалість, швидко-силові здібності. Спільне і відмінності щодо змісту спеціальної фізичної підготовки можна пояснити віковими особливостями спортсменів 8-9 років і 10-11 років.

Один з видів підготовки, зміст і ефективність якої впливає на змагальний результат – технічна підготовка. У спортивній аеробіці, не залежно від року навчання і етапу, складовими змагальної вправи є: техніка виконання, складність і артистизм, які однаково важливі і визначають рівень спортсмена в спортивній аеробіці.

Завдання і зміст технічної підготовки на етапі базової підготовки в спортивній аеробіці залежно від року навчання має свої відмінності, див. табл. 3.12.

Порівняння змісту технічної підготовки на етапі базової підготовки між групами першого і третього року навчання за завданнями, які вирішуються протягом підготовчого періоду, за обов'язковими і додатковими елементами і за артистизмом та елегантністю показало:

1. Що в групі 8-9 років (БП1), на відміну від спортсменів 10-11 років (БП3) основна спрямованість завдань на вивчення і оволодіння, а в групі БП3 – повторення і вдосконалення.
2. Обов'язкові елементи в обох групах однакові.
3. Додаткові елементи є однакові в обох групах – це гелікоптер в упор лежачи, лібела з опорою руками о підлогу, див. табл. 3.12.
4. Співпадають, в обох групах види програм: індивідуальний виступ, мікспара, трійка, група, аероденс, аеростеп, аерофанк, артистичне виконання вправи, яке підкріплено точною технікою виконання .
5. На відміну від групи БП1, у групі БП3 передбачено вивчення нових елементів з кінцевою фазою – приземленням в упор лежачи (не роблять ще в цій віковій категорії): стрибок зігнувшись ноги нарізно та стрибок в шпагат.

Таблиця 3.12

Порівняння змісту технічної підготовки в підготовчому періоді в
спортивній аеробіці на етапі базової підготовки

8-9 років (БП1)	10-11 років (БП3)
1. Вивчення та оволодіння елементів спортивної аеробіки згідно правил 2. Обов'язковий набір елементів для груп базової підготовки: упор кутом, стрибок на 360°, згинання/розгинання рук в упорі лежачи або згинання/розгинання рук в упорі «венсон» 3. Додаткові елементи: гелікоптер в упор лежачи, лібела з опорою руками о підлогу, пірует, стрибок з групуванням, стрибок з двох у шпагат з приземленням в ноги, стрибок у фронтальний шпагат з приземленням в ноги 4. Артистизм та елегантність виконання вправи (індивідуальний виступ, мікспара, трійка, група, аероденс, аеростеп, аерофанк)	1. Повторення та вдосконалення елементів спортивної аеробіки згідно правил 2. Обов'язковий набір елементів для груп базової підготовки : упор кутом, стрибок на 360°, згинання/розгинання рук в упорі лежачи або згинання/розгинання рук в упорі «венсон» 3. Додаткові елементи: гелікоптер в упор лежачи та в «вен сон», лібела з опорою руками о підлогу та безопорна, поворот на одній на 360° та 720°, стрибок з групуванням на 360°, стрибок з двох у шпагат з приземленням в ноги, стрибок у фронтальний шпагат з приземленням в ноги 4. Вивчення нових елементів з кінцевою фазою- приземленням в упор лежачи: стрибок зігнувшись ноги нарізно та стрибок в шпагат 5. Артистизм та елегантність виконання вправи (індивідуальний виступ, мікспара, трійка, група, аероденс, аеростеп, аерофанк)

На акробатику, як один із видів підготовки, яка впливає на змагальний результат виділяються години на першому і третьому році навчання на етапі базової підготовки, відповідно Навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл зі спортивної аеробіки [29]: 78 годин (12,5% від загального обсягу на всі види підготовки) протягом річного циклу і 42 години (53,8% відповідно) в підготовчому періоді відповідно змагального і перехідного - на першому році навчання та 100 годин (10,7%) і 50 годин (50% відповідно інших періодів річного циклу), див. табл. 3.4-3.8.

На першому році навчання етапу базової підготовки, на відміну від третього року навчання закріплюються акробатичні елементи та детально розбираються і вивчаються, а на третьому – закріплюються і вдосконалюються та вивчаються нові, більш складні, на відміну від спортсменів 8-9 років (БП1), таблиця 3.13.

Таблиця 3.13

Порівняння змісту акробатики в підготовчому періоді
в спортивній аеробіці на етапі базової підготовки

8-9 років (БП1)	10-11 років (БП3)
1. Закріплення акробатичних елементів: кувирок, стійка на руках, стійка-кувирок, кувирок-стійка, «колесо» 2. Детальний розбір та вивчення елементів акробатики: переворот вперед-назад, рондат - згідно правил спортивної аеробіки	1. Закріплення та вдосконалення елементів акробатики: переворот вперед-назад, рондат-згідно правил 2. Вивчення нових акробатичних елементів: темповий переворот вперед, фляк, курбет з голови вперед, сальто (вперед-назад), акробатичні з'єднання

Крім того, що спрямованість змісту акробатики залежно від року навчання різна, є різниця і в елементах, які вивчаються, або вдосконалюються, що пов'язано з вимогами правил змагань зі спортивної аеробіки.

Хореографії у річному циклі відводиться менше часу, на відміну від фізичної і технічної підготовки та акробатики, – 7,5% – на першому році навчання (див. табл. 3.4-3.6, 3.8) і 6,6% – на третьому році навчання (див. табл. 3.4, 3.5, 3.7, 3.8), що пояснюється віковими особливостями. Обсяг хореографії в мезоциклах підготовчого періоду між роками навчання суттєво не відрізняється і становить у групі БП1 – 4-5 годин і в групі БП3 – 5-6 годин та розподіляється рівномірно, див. табл. 3.8.

Постанова корпусу є складовою хореографії і на першому, і на третьому році навчання на етапі базової підготовки, таблиця 3.14

Таблиця 3.14

Порівняння змісту хореографії в підготовчому періоді в спортивній аеробіці на етапі базової підготовки

8-9 років (БП1)	10-11 років (БП3)
Постанова корпусу	
1. Постава: позиції ніг, позиції рук, батман тендю жете з позицій (гран батман жете)	1. Постава: демі-пліє в позиціях, батман тендю з позиції, батман тендю жете з позицій, батман фондю, батман арапе, соте в позиціях, шанжман, шассе 2. Виконання танців (сучасних, ритмічних)

Крім постанови корпусу в обох групах, в розділі хореографії передбачено:

- на першому році навчання передбачена постанова: позиції ніг і рук, батман тендю жете з позицій (гран батман жете);
- на третьому: постанова демі-пліє в позиціях, батман тендю з позиції, батман тендю жете з позицій, батман фондю, батман арапе, соте в позиціях, шанжман, шассе і виконання сучасних, ритмічних танців.

Розроблена нами експериментальна програма для спортсменів етапу базової підготовки для першого і третього року навчання в спортивній аеробіці передбачала не тільки включення, на відміну від Навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл [29], психологічної підготовки в орієнтовані плани-графіки побудови навчально-тренувального процесу, але і її проведення в позатренувальний час.

У таблиці 3.15 представлений зміст психологічної підготовки, передбачений під час навчально-тренувального процесу протягом підготовчого періоду в 2023 році відповідно запланованих нами годин з урахуванням вікових психологічних особливостей і змісту змагального періоду, 2 години – для спортсменів 8-9 років (БП1) і 4 години – для спортсменів 10-11 років (БП3) (у річному циклі підготовки, див. табл. 3.4) та 1 годину (БП1) і 2 години (БП3) – у підготовчому періоді, див. табл. 3.5-3.8.

Таблиця 3.15

Порівняння змісту психологічної підготовки в тренувальному процесі підготовчого періоду в спортивній аеробіці на етапі базової підготовки (теми)

БП1 (8-9 років)	БП3 (10-11 років)
1. Інформація про майбутні змагання і основних конкурентів	
2. Обговорення моделювання змагальної діяльності з установкою на вдосконалення у спортсмена вольових якостей	2. Створення в процесу підготовки до змагань умов і застосування прийомів спрямованих на зменшення психічної напруги спортсмена 3. Візначення спільної зі спортсменом мети виступу, складання програми дій на майбутні змагання

Крім годин передбачених в розробленій нами експериментальній програмі на тренувальних заняттях, в обох групах застосовувалися психологічні засоби за межами тренувального процесу протягом річного циклу підготовки, у більшому обсязі в січні і лютому 2023 року, перед

початком основних змагань Чемпіонат України зі спортивної аеробіки та фітнесу.

У групах БП1 і БП3, залежно від етапу психологічної підготовки: базовий, тренувальний та навчальний [29] була визначена спрямованість за межами тренувальних занять протягом 2023 року, де простежується зв'язок з усіма періодами річного циклу, з акцентом на підготовчий, таблиця 3.16

Таблиця 3.16

Зміст психологічної підготовки в річному циклі за межами навчально-тренувального процесу в групах 8-9 років (БП1) і 10-11 років (БП3)

Мезоцикли	Етап (період)	Зміст психологічної підготовки
Січень-лютий	Базовий (підготовчий)	Створення чіткого уявлення про свою психіку і якості
	Тренувальний (підготовчий)	Формування у спортсмена значущих мотивів і сприятливих відношень до тренувальних завдань та навантажень
Березень-квітень	Змагальний (змагальний)	Формування стану боєздатної готовності, здатності до зосередження та мобілізації сил, спрямованих на високий спортивний результат
Травень-червень	Базовий (підготовчий)	Розвиток уміння управляти собою
Вересень-жовтень	Базовий (підготовчий)	Формування правильної і стійкої системи мотивів

Психологічна підготовка в поза тренувальний час проводиться під час індивідуальних, групових і командних бесід, поїздок на змагання, екскурсій та зборів. Кожен з етапів психологічної підготовки є важливим, але ми в нашій програмі робимо акцент на тренувальний етап у підготовчому періоді і змагальний етап у березні-квітні.

У січні-лютому, перед основними змаганнями важливо, щоб спортсмен відчував зв'язок «спортсмен-тренер», що буде впливати в змагальному періоді на досягнення високих результатів.

Змагальний період – найважливіший у річному циклі підготовки, з орієнтиром на нього і планується вся спортивна підготовка на кожному етапі підготовки. Спортсмен може бути добре підготовленим і фізично, і технічно та мати гарну акробатичну і хореографічну підготовку, але показати на змаганнях не той результат до якого готувалися протягом підготовчого періоду. Навіть самий сильний спортсмен без внутрішньої віри та стійкої мотивації не зможе вибороти перемогу, тому на цьому етапі важливо працювати над формуванням стану боєздатної готовності, здатності до зосередження та мобілізації всіх сил, див. табл. 3.16. Важливо впоратись з «передстартовою лихоманкою» і тренеру знайти індивідуальні слова підтримки для кожного спортсмена, враховуючі його особисті риси і якості.

Планування спортивної підготовки починається з річного і закінчується тренувальними заняттями в мікроциклі. Від якості планування і реалізації на кожному етапі залежить ефективність підготовки і виступу на спортивних змаганнях у кожному виді спорту [6; 19].

Структура тренувального процесу, незалежно від виду спорту складається з макроциклів, мезоциклів і мікроциклів. Мікроцикли є складовою мезоциклів, а мезоцикли складають макроцикли [20].

Планування спортивної підготовки починається з річного і закінчується тренувальними заняттями в мікроциклі. Від якості планування і реалізації на кожному етапі залежить ефективність підготовки і виступу на спортивних змаганнях у кожному виді спорту [19].

Структуру мікроциклу складають тренувальні заняття, кількість яких залежить від виду спорту, етапу підготовки і року навчання. На навчально-тренувальних заняттях, залежно від етапу підготовки і року навчання, вирішуються завдання навчання, закріплення і вдосконалення технічних

елементів, удосконалення техніко-тактичної майстерності та розвитку фізичних якостей і здібностей [20; 41].

За Навчальною програмою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл зі спортивної аеробіки [29], кількість тренувальних занять у структурі мікроциклу різна, на першому році навчання – 4 заняття, на третьому – тривалістю – 6, тривалість одного заняття однакова в обох групах – 135 хвилин (3 академічні години).

Зміст спортивної підготовки в структурі мікроциклу на всіх етапах такий самий як і в річному циклі, складається з основним видів підготовки: теоретична, фізична (загальна і спеціальна), технічна, психологічна, акробатика, хореографія, лікарський контроль і контрольні нормативи, див. табл. 3.4-3.8.

Розглянемо один з мікроциклів у навчально-тренувальному процесі підготовчого періоду та покажемо особливості його організації на першому і третьому році навчання на етапі базової підготовки.

На першому році навчання розподіл видів підготовки в структурі мікроциклу в навчально-тренувальному процесі підготовчого періоду в спортивній аеробіці має свою специфіку, див. табл. 3.17.

За навчальною програмою для дитячо-юнацьких шкіл зі спортивної аеробіки в групах базової підготовки першого року навчання на тренувальні заняття виділяється 12 академічних годин на тиждень, одне заняття триває не більше трьох годин. Графік занять в групі: понеділок, середа, п'ятниця, субота.

При плануванні мікроциклів в групі БП1 приділяється увага всім видам підготовки з першого по четверте заняття, крім акробатики – не планується на першому тижні, хореографія – на другому, теоретична підготовка передбачена тільки на першому, а психологічна – на другому і четвертому.

Таблиця 3.17

Розподіл видів підготовки в структурі мікроциклу в навчально-тренувальному процесі підготовчого періоду в спортивній аеробіці на етапі базової підготовки в групі першого року навчання (8-9 років), %

Види підготовки	Навчально-тренувальні заняття			
	1	2	3	4
Теоретична	8	-	-	-
Психологічна	-	7	-	6
Загальна фізична	25	25	17	19
Спеціальна фізична	33	34	28	20
Технічна	21	20	29	25
Акробатика	-	15	17	16
Хореографія	13	-	9	14
За всіма видами підготовки	100	100	100	100

Аналіз видів підготовки в мікроциклі на першому році навчання показав, що:

1. На першому і другому тренувальному занятті більше часу приділяється фізичній підготовці, на третьому та четвертому обсяг зменшується до 17% – на третьому занятті і 19% - на четвертому з загальної фізичної підготовки відповідно 25% – на першому і другому та до 28% – на третьому тижні і до 20% – на четвертому тижні, відповідно першого – 33% і другого – 34%– зі спеціальної фізичної підготовки.

2. Щодо обсягу технічної підготовки протягом мікроциклу не спостерігається однієї тенденції до збільшення, або зменшення, на першому і другому занятті коливається в межах 21%, 20% відповідно, на третьому – 29%, а на четвертому – 25%.

3. Обсяг акробатики, починаючи з другого заняття коливається з 15% до 17%.

4. Засоби хореографії застосовуються на першому і останньому занятті в межах 13-14%, а на третьому – 9%.

5. Психологічна підготовка має місце на другому і четвертому занятті в невеликому обсязі –6%-7%, більше проводиться в поза тренувальному часі, враховуючи обсяг зміст інших видів підготовки.

Тренувальне заняття, незалежно від року навчання і етапу підготовки, складається з трьох частин: підготовчої, основної та заключної, кожна з яких має свою спрямованість і завдання, зміст яких пов'язаний з специфікою виду спорту.

В основній частині розв'язуються основні завдання тренувального заняття. Тривалість основної частини залежить від спрямованості та величини навантаження [20; 43].

На першому занятті в структурі мікроциклу в групі першого року навчання в основній частині при тривалості 100 хвилин спрямованість на теоретичну, технічну і фізичну підготовку та хореографію, див. додаток А, табл.А.1.

Більше часу на першому занятті мікроциклу приділяється спеціальній фізичній підготовці– 33%, яка спрямована на розвиток гнучкості і координаційних здібностей; у меншому обсязі на загальну фізичну – до 25%, спрямованість якої – на координаційні здібності і силову витривалість; 21% – технічна підготовка, у змісті якої вивчення обов'язкових та додаткових технічні вправ. Найменше часу приділялось на цьому занятті, на теоретичну підготовку – 8%.

На другому занятті в структурі мікроциклу в групі першого року навчання в основній частині спрямованість на психологічну, технічну і фізичну підготовку та акробатику, див. додаток А, табл.А.2.

Як і на першому занятті, практично в такому самому обсязі застосовуються засоби технічної і фізичної підготовки, але спрямованість і завдання різні:

- спеціальна фізична підготовка спрямована – на розвиток координаційних здібностей, як і на першому занятті та на артистизм;
- загальна фізична підготовка – на розвиток силової витривалості, як і на першому занятті та на гнучкість;
- технічна підготовка – на вивчення та вдосконалення обов’язкових та додаткових технічних вправ зі спортивної аеробіки, інших, на відміну від першого заняття.

На другому занятті мікроциклу, на відміну від першого не мали місце теоретична підготовка і хореографія, складовою, крім фізичної і технічної, були акробатика – 14% і психологічна підготовка – 7%.

Психологічна підготовка в навчально-тренувальному процесі підготовчого періоду була спрямована на обговорення майбутніх змагань: Чемпіонат Донецької області та Чемпіонат України зі спортивної аеробіки.

На третьому занятті в структурі мікроциклу в групі першого року навчання в основній частині спрямованість на технічну і фізичну підготовку, акробатику та хореографію, див. додаток А., табл. А.3.

Порівняно з попередніми заняттями, в групі спортсменів 8-9 років (БП1), не застосовувались засоби теоретичної і психологічної підготовки в навчально-тренувальному процесі підготовчого періоду. Зменшився обсяг фізичної підготовки, до 17% – загальної (25% – на першому занятті, 24% – на другому) і до 29% – спеціальної (33% і 35% відповідно). Спрямованість засобів загальної фізичної підготовки на третьому занятті, відрізняється від попередніх – на розвиток швидкості одиночного руху. Спрямованість спеціальної фізичної підготовки така сама, як і на першому занятті – на гнучкість і координаційні здібності, не суттєво відрізняється за обсягом, 33% – на першому занятті і 29% – на третьому.

Збільшується час відведений на технічну підготовку на третьому занятті – до 28%, відповідно першого і другого, 21% і 20%. Зміст технічної підготовки відрізняється від попередніх занять і спрямований на вивчення та

вдосконалення різновидів стрибків, які не вивчалися у цьому мікроциклі: з поворотом на 360° і стрибок з групуванням.

Зміст засобів хореографії і обсяг у порівнянні з першим заняттям мікроциклу зменшився до 9%, на відміну від 15%; акробатики – збільшився до 17% в порівнянні з другим тренувальним заняттям – 14%.

На четвертому занятті в структурі мікроциклу в групі першого року навчання в основній частині спрямованість на психологічну, технічну і фізичну підготовку, хореографію та акробатику, див. додаток А, табл. А.4

У групі першого року навчання етапу базової підготовки на відміну від попередніх:

- у структурі заняття були всі види підготовки, крім теоретичної;
- психологічна підготовка, за обсягом була практично така сама, як і на другому занятті;
- технічна підготовка була найменша – 16%, на відміну від попередніх: 21%, 20%, 28% відповідно 1, 2, 3 заняття;
- загальна фізична підготовка була за обсягом більша на 3% в порівнянні з третім заняттям, але менша ніж на першому і другому (25% і 24% відповідно); спрямована тільки на розвиток гнучкості;
- спеціальна фізична підготовка менша, ніж на попередніх трьох заняттях – 23% (33% – на першому, 35% – на другому і 29% – на третьому) і спрямована на розвиток швидкісно-силових здібностей;
- обсяг хореографії і акробатики більше в порівнянні з попередніми: хореографії – 17%, на відміну від 13% і 9% відповідно перше і третє заняття та акробатики – 18%, на відміну від другого заняття – 14%.

Порівняння в розподілі видів підготовки і змісті тренувальних занять мікроциклу групи першого року навчання на етапі базової підготовки показало відмінності:

1. На психологічну і теоретичну підготовку, в структурі мезоциклу виділено небагато часу, на відмінну від інших видів підготовки: 6-7% – на

психологічну (на другому і четвертому) та 8% – на теоретичну (на першому занятті).

2. Більший обсяг годин був відведений протягом всього мікроциклу на фізичну підготовку, від 43% (на останньому занятті) до 58%, 59% відповідно на першому і другому:

- найбільше часу спеціальної фізичної підготовки в межах 33% і 35% (перше і друге заняття) було спрямовано на: артистизм та виконання трійки і групи – 20% від загального часу (друге заняття), на розвиток гнучкості – 18% (перше заняття) і координаційних здібностей – по 15% (на першому і другому);

- обсяг СФП протягом мікроциклу зменшується до 20% – на останньому занятті відносно першого (33%) і другого (34%), що пов'язано з віковими особливостями та вимогами до цієї категорії;

- одна з фізичних якостей, яка розвивалась протягом всього мікроциклу – гнучкість, як складова або загальної, або спеціальної фізичної підготовки, найбільший обсяг відмічаємо на першому занятті – 18% (СФП), на останньому – 20% (ЗФП) та найменший – 10% (ЗФП) – на другому занятті в комплексі з силовою витривалістю (ЗФП) і координаційними здібностями (СФП), що пояснюється тим, що саме ця фізична якість є одною з основних, від якої залежить якість виконання більшості технічних елементів;

- швидкісно-силові здібності і швидкість одиночного руху розвивалися всього на одному занятті (на четвертому і третьому відповідно), але становили 23% від загального часу основної частини заняття щодо швидкісно-силових здібностей і 17% – щодо швидкості одиночного руху, причина такого застосування полягає в необхідності розвитку цієї фізичної якості для виконання технічних елементів;

3. Обсяг хореографічної підготовки суттєво не змінюється і знаходиться в межах від 15% до 17%.

Такі особливості змісту і обсягу різних видів у структурі мікроциклу групи першого року навчання на етапі базової підготовки можна пояснити

особливістю навчально-тренувального процесу в групі базової підготовки першого року навчання.

На третьому році навчання при шести заняттях в структурі мікроциклу в навчально-тренувальному процесі підготовчого періоду в спортивній аеробіці розподіл видів підготовки мав свої відмінності, таблиця 3.18.

Таблиця 3.18

Розподіл видів підготовки в структурі мікроциклу
в навчально-тренувальному процесі підготовчого періоду
в спортивній аеробіці на етапі базової підготовки
для групи третього року навчання (10-11 років), %

Види підготовки	Навчально-тренувальні заняття					
	1	2	3	4	5	6
Загальна фізична	26	27	25	25	23	26
Спеціальна фізична	30	33	30	25	32	28
Технічна	22	25	35	20	30	28
Акробатика	15	-	10	15	15	-
Хореографія	7	15	-	15	-	18
За всіма видами	100	100	100	100	100	100

За навчальною програмою для дитячо-юнацьких шкіл зі спортивної аеробіки в групах базової підготовки третього року навчання на тренувальні заняття виділяється 18 академічних годин на тиждень, тривалість одного заняття – три академічні години (135 хвилин) [29]. Графік занять в групі: понеділок, вівторок, середа, четвер, п'ятниця, субота.

Порівняння обсягу видів підготовки в структурі мікроциклу групи третього року навчання на етапі базової підготовки показало, що найбільше часу приділяється фізичній підготовці, від 25% до 33% – спеціальна та від 23% до 27% – загальна. Не на кожному занятті, у структурі мікроциклу, приділявся час на акробатику і хореографію: не застосовувалися засоби акробатики на другому і шостому занятті, а хореографії – на третьому і

п'ятому. Технічна підготовка коливалася, мала місце на кожному тренувальному занятті в межах від 20% (на четвертому) до 35% (на третьому).

За всіма видами підготовки спостерігається хвилеподібні зміни – то збільшення годин, то зменшення, тільки на хореографії має місце поступове збільшення обсягу від 7% на першому занятті до 18% – на останньому.

На третьому році навчання на етапі базової підготовки при 6 заняттях у мікроциклі є відмінності щодо розподілу за видами підготовки і їх спрямованості.

Перше заняття в структурі мікроциклу в групі третього року навчання в основній частині спрямовано на технічну і фізичну (загальну і спеціальну) підготовку, акробатику та хореографію, див. додаток Б, табл. Б.1

Більше часу на першому занятті приділялося на фізичну підготовку – 48%, з яких 26% – на загальну зі спрямованістю на розвиток координаційних здібностей і гнучкості та 22% – на спеціальну, на розвиток силової витривалості. У два рази більше часу було відведено на акробатику, на відміну від хореографії – 15% відповідно 7% – на хореографію з причини відпрацювання акробатичних переходів.

На другому занятті в групі БПЗ в основній частині спрямованість на технічну і фізичну (загальна і спеціальна) підготовку та хореографію, див. додаток Б, табл. Б.2

Як і на першому занятті обсяг фізичної підготовки найбільший – 60% на відміну від технічної – 25% і хореографії – 15%. Співвідношення загальної і спеціальної фізичної підготовки на другому занятті – 27:33 (%), з яких на гнучкість 12% і на швидкість рухової реакції – 15% (загальна фізична підготовка) та 20% – на розвиток швидкісно-силових здібностей і 13% – на артистичне виконання вправи аероденс (спеціальна фізична підготовка).

На третьому занятті в структурі мікроциклу в групі третього року навчання в основній частині спрямованість на технічну і фізичну (загальна і спеціальна) підготовку та акробатику, див. додаток Б, табл. Б.3.

Обсяг фізичної підготовки на третьому занятті менше на 5% відповідно другого і співпадає з першим. Час приділений на спеціальну фізичну підготовку на 3% менше від попереднього заняття, але спрямований тільки на розвиток координаційних здібностей – 30% часу від загального в основній частині заняття. ЗФП включала засоби на розвиток швидкості одиночного руху і силової витривалості, 12% і 13% відповідно.

На технічну підготовку на третьому занятті мікроциклу було приділено більше часу на відміну від двох попередніх – 35%, на першому – 30%, на другому – 25%. Завданнями цього виду підготовки: повторення та вдосконалення таких обов'язкових та додаткових технічних вправ зі спортивної аеробіки як: упор кутом ноги нарізно, гелікоптер, згинання/розгинання рук в упорі лежачи.

На четвертому занятті в структурі мікроциклу в групі третього року навчання в основній частині спрямованість на технічну і фізичну підготовку акробатику та хореографію, див. додаток Б, табл. Б.4.

Акробатика і хореографія, які були складовими на першому занятті, на четвертому також мають місце в структурі заняття, але в однаковому співвідношенні – по 15%. Обсяг акробатики такий самий, як і на першому занятті, а хореографії в 2 рази більше, що пов'язано з вимогами правил змагань з техніки виконання вправ у спортивній аеробіці.

Фізична підготовка за обсягом менша ніж на другому і третьому занятті і практично така сама як і на першому, але зберігається більшою відносно інших видів підготовки – 50%. Більше часу приділяється розвитку силової витривалості – 25% (ЗФП), на відміну від застосування засобів спрямованих на розвиток швидкості і гнучкості – 12-13% (СФП).

Технічна підготовка спрямована на вдосконалення обов'язкових та додаткових технічних вправ, але її обсяг найменший, на відміну від попередніх занять, що можна пояснити зменшенням навантаження для відновлення сил спортсмена.

На п'ятому занятті в структурі мікроциклу в групі третього року навчання в основній частині спрямованість на теоретичну, технічну і фізичну (загальна і спеціальна) підготовку та акробатику, див. додаток Б, табл. Б.5.

Технічна підготовка за обсягом така сама як і на першому занятті – 30%, але відносно попереднього збільшилася на 10%. Фізичній підготовці приділяється більше половини часу основної частини заняття – 55% і спрямована вона на розвиток гнучкості – 23% (ЗФП) та силової витривалості і швидкості рухової реакції – по 16% (СФП). Зміст акробатики протягом мікроциклу змінюється, а обсяг однаковий – 15%.

На шостому занятті в структурі мікроциклу в групі третього року навчання в основній частині спрямованість на технічну і фізичну (загальна і спеціальна) підготовку та хореографію, див. додаток Б, табл. Б.6.

Тенденція до більшого обсягу фізичної підготовки в структурі тренувального заняття мікроциклу зберігається, він більший відносно інших видів і становить – 54%, з яких 26% – на загальну (по 13% – на гнучкість і швидкість одиночного руху) і 28% – на спеціальну (по 14% – на силову витривалість і розвиток координаційних здібностей). Застосування засобів хореографії на шостому занятті найвище – 18%, на 3% більше ніж на другому і четвертому і в 2 рази більше ніж на першому.

Порівняння обсягу і змісту видів підготовки в структурі мікроциклу групи третього року навчання на етапі базової підготовки звертаємо увагу на особливості:

1. Обсяг фізичної підготовки на всіх заняттях найбільший відповідно інших видів підготовки і коливається в межах від 48% – на першому до 60% – на третьому.

2. Спрямованість загальної і спеціальної фізичної підготовки на розвиток:

- гнучкості спостерігається на чотирьох заняттях із шести, крім третього заняття і обсяг засобів коливається в межах від 12% до 23%;

- координаційних здібностей – на трьох заняттях і найбільший обсяг – на 30% на третьому занятті, у структурі спеціальної фізичної підготовки;

- силової витривалості – на п'яти заняттях з шести, на першому – 22% (СФП), на четвертому – 25% (ЗФП);

- швидкості рухової реакції і швидкості одиночного руху – на двох заняттях і в межах 15-16%, 12-13% відповідно.

3. Технічна підготовка коливається в межах від 20% до 35% і має хвилюподібну тенденцію протягом мікроциклу.

4. Обсяг хореографічної підготовки має тенденцію до збільшення від 7% - на першому занятті до 18% - на останньому.

5. На трьох заняттях з шести обсяг акробатичної підготовки однаковий – 15%.

Така спрямованість занять і розподіл за видами підготовки на тренувальних заняттях у мікроциклі групи третього року навчання на етапі базової підготовки пояснюється важливістю розвитку фізичних якостей та акцент на хореографічну підготовку.

Таким чином можна зробити висновок, порівнюючи зміст і обсяг видів підготовки в одному мікроциклі на етапі базової підготовки груп 8-9 років (БП1) і 10-11 років (БП2), відносно спільного і відмінностей:

1. Спільне полягає в:

- достатньо великій кількості годин на фізичну підготовку: від 39% до 59% – на першому році навчання і від 48% до 60% – на третьому році навчання, з перевагою засобів спеціальної фізичної підготовки;

- на етапі базової підготовки, у зміст занять, у різних співвідношеннях застосовуються засоби спрямовані на розвиток: гнучкості, координаційних і швидко-силових здібностей, швидкості одиночного руху і швидкості рухової реакції, силової витривалості і артистизму;

- і на першому, і на третьому році навчання в мікроцикл включені години на хореографію і акробатику.

2. Відмінності:

- у тренувальних заняттях мікроциклу третього року навчання на відміну від першого не прописані години на теоретичну та психологічну підготовку, цей підготовці приділяють увагу тільки в позаурочний час;
- на третьому році навчання більше, ніж в першому виділено часу на технічну підготовку, що пов'язано з тим, що спортсмени цієї категорії виконують більш складніші додаткові елементи та змагальні вправи, відповідно від 20% до 35% (БПЗ) і від 16% до 28% (БП1);
- тільки на третьому році навчання, на двох заняттях мікроциклу розвивалися швидкість рухової реакції і її обсяг становив 15% - на другому занятті і 16% - на п'ятому та швидкість на четвертому занятті в обсязі 12%;
- тільки на одному занятті в мікроциклі в кожній групі розвивалися швидкісно-силові здібності, на другому занятті – у БПЗ і на четвертому – у БП1, відповідно 20% і 23%;
- аналіз навантаження протягом мікроциклу показує, що в групі першого року навчання по закінченню знижується навантаження, на відміну від третього, що пояснюється віковими особливостями і підтверджується його співвідношенням між психологічною, технічною, загальною і спеціальною фізичною підготовкою, акробатикою і хореографією, у % (6:16:20:23:18:17); на третьому році навчання, відповідно 0:28:26:28:0:18;

Отже, згідно з обсягом годин запланованих в річному циклі на етапі базової підготовки відповідно Навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл зі спортивної аеробіки [29] (624 години – БП1 і 936 годин – БПЗ), нами була розроблена експериментальна програма для груп першого і третього років навчання і здійснений розподіл видів підготовки з урахуванням вікових особливостей, мети і завдань кожного з періодів та запропонований зміст тренувальних занять у мікроциклі навчально-тренувального процесу в спортивній аеробіці.

3.2. Вплив експериментальної програми підготовчого періоду на змагальний результат спортсменів першого і третього року навчання на етапі базової підготовки в спортивній аеробиці

Ефективність експериментальної програми підготовчого періоду доведена результатами участі спортсменів першого і третього року навчання етапу базової підготовки в Чемпіонаті України зі спортивної аеробіки та фітнесу.

Аналіз результатів виступу спортсменів 8-9 років (БП1) на Чемпіонаті України в 2023 році показав, що на відміну від аналогічних змагань у 2022 році, за всіма видами програми спостерігаємо тенденцію до покращення, таблиця 3.19

Таблиця 3.19

Приріст результату змагального періоду на Чемпіонаті України на етапі базової підготовки групи спортсменів першого року навчання (8-9 років) в спортивній аеробиці (бал,%)

Види програм	Рік		Приріст	
	2022 рік	2023 рік	Бал	%
Індивідуальний виступ жінки (IW)	15,6	15,8	0,2	1,3
Індивідуальний виступ чоловіки (IM)	15,3	15,5	0,2	1,3
Мікспара (MP)	14,5	15,1	0,6	4,1
Трійка (TR)	15,2	15,7	0,5	3,3
Група (GR)	15,3	15,6	0,3	1,96
Аероденс (AD)	14,7	14,9	0,2	1,4
Аеростеп (AS)	15,1	15,4	0,3	1,99
Аерофанк (AF)	14,6	15,0	0,4	2,7

Найбільший приріст відмічаємо у видах програми: мікспара (MP) – 4,1%, трійка (TR) – 3,3% та аерофанк (AF) – 2,7%, відповідно 0,6 бали, 0,5 бали і 0,4. Майже однаковий приріс результату в групі БП1 спостерігався в програмі група (GR) – 1,96% та аеростеп (AS) – 1,99 %, відповідно 0,3 бали.

В індивідуальних виступах приріст у дівчат і хлопчиків однаковий, але

не великий, 1,3% (0,2 бали). Для цих видів програм це значущий приріст, тому що велика конкуренція і велика щільність оцінок.

Складові всіх видів програми однакові: техніка виконання, артистизм і складність, але значущість і вплив на загальний результат різні. Техніка виконання і артистизм дають найбільші бали на відміну від складності, відповідно 10 балів – техніка виконання і артистизм 1,15 балів – складність, але пріоритет в оцінці у показника складності та техніки виконання, згідно Правил зі спортивної аеробіки 2022-2024 CODE of POINTS Aerobic Gymnastics.

Аналіз таблиці 3.20 показав, що за всіма складовими змагальної вправи всіх видів програми у спортсменів 8-9 років (БП1) спостерігається підвищення балу в 2023 році, на відміну від 2022 року, крім як у: індивідуальному виступі жінки (IW), індивідуальному виступі чоловіки (IM) і мікспара (MP), де за артистизм бал залишився не змінним.

Таблиця 3.20

Порівняння за складовими змагальної вправи на етапі базової підготовки групи першого року навчання (8-9 років) в спортивній аеробіці в 2022 році і 2023 році. (бал)

Види програм	Техніка виконання		Артистизм		Складність		Підсумковий бал	
	I	II	I	II	I	II	I	II
Індивідуальний виступ жінки (IW)	7,0	7,2	7,45	7,45	1,15	1,15	15,6	15,8
Індивідуальний виступ чоловіки (IM)	6,8	7,0	7,45	7,45	1,05	1,05	15,3	15,5
Мікспара (MP)	6,5	6,8	7,15	7,15	0,85	1,15	14,5	15,1
Трійка (TR)	6,9	7,2	7,25	7,35	1,05	1,15	15,2	15,7
Група (GR)	6,9	7,0	7,35	7,45	1,05	1,15	15,3	15,6
Аероденс (AD)	7,2	7,3	7,5	7,6	-	-	14,7	14,9
Аеростеп (AS)	7,2	7,4	7,9	8,0	-	-	15,1	15,4
Аерофанк (AF)	7,0	7,3	7,6	7,7	-	-	14,6	15,0

Примітка: I – 2022 рік, II – 2023 рік

Найвищий підсумковий бал серед всіх видів програми в індивідуальному виступі жінки (IW), як в 2022 році, так і в 2023 році, відповідно 15,6 бали і 15,8 балів. У 2023 році, бал 15,8 складався з 7,2 бали – за техніку виконання, 7,45 балів – за артистизм і 1,15 бали – за складність, при максимально можливому – 21,15 бали, що на 25,3% і 26,2% нижче за вище за показаний. Бал за складність був максимальним, відповідно вікової групи етапу базової підготовки, стосовно техніки виконання – на 28% менше за максимально можливий і на 25,5% – за артистизм.

Максимальний бал за виконання елементів складності в індивідуальному виступі жінки (IW) і в 2022 році, і 2023 році. Збільшився бал до максимального в 2023 році у видах програм: мікспара (MP), трійка (TR) і група (GR). Незмінним залишився бал у спортсменів індивідуальний виступ чоловіки (IM) – 1,05, що на 8,7%. Виконання елементів складності у таких видах програми як аероденс (AD), аеростеп (AS) і аерофанк (AF) відповідно діючих правил змагань не оцінювалося ні в 2022 році, ні в 2023 році.

В артистизмі оцінюється в більшій мірі робота тренера, а саме: вибір музики, постановка хореографії, переходів, взаємодій. Оцінювання в цій складовій в індивідуальному виступі жінки (IW), індивідуальному виступі чоловіки (IM) і мікспара (MP) залишилося на одному рівні і в 2022 році, і в 2023 році, а в інших покращився, що можна пояснити різним видом програм та специфікою оцінювання. У таких видах програми як аероденс (AD), аеростеп (AS) і аерофанк (AF) бал за артистизм вище, ніж в інших, що пов'язано з тим, що це фітнес-програми та в них більше можливості зарекомендувати себе та отримати високу оцінку артистизму.

Показником ефективності підготовки до змагального періоду спортсменів 8-9 років (БП1) є приріст у 2023 році відповідно 2022 року за всіма складовими змагальної вправи, див. табл. 3.21.

За технікою виконання змагальної вправи відмічаємо приріст у межах від 1,4% до 4,6%, найбільший у програмі мікспара (MP), а найменший – у групі (GR) і аероденс (AD). Найбільший приріст за технікою виконання в

програмі мікспара (MP) – 4,6% (0,3 бали), трійка (TR) і аерофанк (AF), відповідно 4,3% (0,3 бали) пояснюється правильною тактикою підбору спортсменів у ці види програми найменший у програмах група (GR) і аероденс (AD) – 1,4% (0,1 бал) і причина такого незначного покращення, на нашу думку, може бути пов'язана зі складом команди, підбір якого здійснює тренер.

Таблиця 3.21

Приріст за складовими змагальної вправи на етапі базової підготовки
групи першого року навчання (8-9 років)
в спортивній аеробіці в 2022 році і 2023 році (бал/%)

Види програм	Техніка виконання		Артистизм		Складність		Підсумковий бал	
	Бал	%	Бал	%	Бал	%	Бал	%
Індивідуальний виступ жінки (IW)	0,2	2,9	0	0	0	0	0,2	1,3
Індивідуальний виступ чоловіки (IM)	0,2	2,9	0	0	0	0	0,2	1,3
Мікспара (MP)	0,3	4,6	0	0	0,3	35,3	0,6	4,1
Трійка (TR)	0,3	4,3	0,1	1,4	0,1	8,7	0,5	3,3
Група (GR)	0,1	1,4	0,1	1,4	0,1	8,7	0,3	1,96
Аероденс (AD)	0,1	1,4	0,1	1,3	-	-	0,2	1,4
Аеростеп (AS)	0,2	2,8	0,1	1,3	-	-	0,3	1,97
Аерофанк (AF)	0,3	4,3	0,1	1,3	-	-	0,4	2,7

Аналіз артистизму змагальної вправи показав, що в таких видах програм як індивідуальний виступ жінки (IW), індивідуальний виступ чоловіки (IM), мікспара (MP) рівень у 2023 році залишився на тому самому рівні як і в 2022 році, а в інших: трійка (TR), група (GR), аероденс (AD), аеростеп (AS), аерофанк (AF) покращився в межах 0,1 бал (1,3-1,4%), що можна пояснити вдосконаленням змагальних програм та постановкою нових.

Виконання складності елементів у 2023 році залишалося за оцінками суддів на високому рівні в індивідуальному виступі жінки (IW), максимальний бал – 1,15, У таких видах програм як мікспара (MP), трійка (TR), група (GR) бал підвищився на 35,3%, 8,7% і 8,7% відповідно 2022 року

і становив максимально можливий бал для цієї вікової категорії. Залишився не змінним, 1,05 бал в індивідуальному виступі чоловіки (IM), що на 8,7% нижче від 1,15, що на нашу думку пов'язано з ефективним підбором засобів і методів при роботі над технічною підготовленістю. Порівняння результату змагальної вправи у спортсменів третього року навчання (10-11 років) протягом 2022-2023 р.р. показало підвищення балу в усіх видах програми в 2023 році, таблиця 3.22.

Таблиця 3.22

Приріст результату змагального періоду
на етапі базової підготовки групи третього року навчання (10-11 років)
в спортивній аеробіці (бал виступу/%)

Види програм	Рік, середній бал		Приріст	
	2022 рік	2023 рік	Бал	%
Індивідуальний виступ жінки (IW)	16,4	16,8	0,4	2,4
Індивідуальний виступ чоловіки (IM)	-	-	-	-
Мікспара (MP)	-	-	-	-
Трійка (TR)	15,9	16,4	0,5	3,1
Група (GR)	16,1	16,5	0,4	2,5
Аероденс(AD)	15,8	16,2	0,4	2,5
Аеростеп (AS)	15,9	16,3	0,4	2,5
Аерофанк (AF)	15,8	16,3	0,5	3,2

Аналізуючи таблицю, бачимо тенденцію до значного покращення результату в групі базової підготовки третього року навчання за всіма видами програми, у межах від 2,5% до 3,2%. Найвищий приріст в програмах аерофанк (AF) – 3,2% і трійка (TR) – 3,1%, на нашу думку можна пояснити більшим обсягом технічної спеціальної фізичної підготовки, на відміну від загальної фізичної, теоретичної, психологічної, акробатики і хореографії, що в змагальному періоді відзначилось на результаті.

Ефективність розробленої нами програми для спортсменів 10-11 років (БПЗ) доведена покращенням підсумкового балу за всіма видами програми в яких брали участь вихованці, КЗ «КДЮСШ» Курахівської міської ради,

відділення спортивної аеробіки, у межах від 0,4 бали до 0,5, таблиця 3.23

Таблиця 3.23

Порівняння за складовими змагальної вправи
на етапі базової підготовки групи третього року навчання (10-11 років)
в спортивній аеробіці в 2022 році і 2023 році (бал)

Види програм	Техніка виконання		Артистизм		Складність		Підсумковий бал	
	I	II	I	II	I	II	I	II
Індивідуальний виступ жінки (IW)	7,4	7,7	7,85	7,95	1,15	1,15	16,4	16,8
Індивідуальний виступ чоловіки (IM)	-	-	-	-	-	-	-	-
Мікспара (MP)	-	-	-	-	-	-	-	-
Трійка (TR)	7,2	7,55	7,65	7,7	1,05	1,15	15,9	16,4
Група (GR)	7,3	7,6	7,75	7,75	1,05	1,15	16,1	16,5
Аероденс (AD)	7,3	7,8	8,5	8,4	-	-	15,8	16,2
Аеростеп (AS)	7,5	8,0	8,4	8,3	-	-	15,9	16,3
Аерофанк (AF)	7,7	8,1	8,1	8,2	-	-	15,8	16,3

Примітка: I – 2022 рік, II – 2023 рік

За складовими змагальної вправи у 2023 році, на відміну від 2022 року відмічаємо:

1. За технікою виконання в усіх видах програми спостерігалось покращення від 0,3 балів до 0,5. На 0,5 балів покращився результату програмі аероденс (AD) і аеростеп (AS), що можна пояснити достатньою кількістю годин у всіх видах підготовки, а особливо в технічній, на яку за навчальною програмою виділяється достатньо годин.

2. За артистизмом, на відміну від техніки виконання змагальної вправи спостерігаємо покращення результату від 0,05 бали до 0,1. У програмі група (GR) бал залишився не змінним, а в аероденсі (AD), аеростепі (AS), аерофанку (AF) став нижчим на 0,1 бала. Причиною незмінного балу в одному виді програми і зниження ще в трьох є виконання программ з невеликими помилками. Виконання складності елементів, яка залежить від

правильно спланованої спеціально-фізичної та технічної підготовки у трьох видах програми у 2023 році було максимальним, відповідно діючим правилам Правил зі спортивної аеробіки 2022-2024 CODE of POINTS Aerobic Gymnastics, у трійки (TR) і групи (GR) підвищився на 8,7% до 1,15. Максимальний бал у спортсменів всіх видів програм, які брали участь у Чемпіонаті України в 2023 році, на наш погляд, можна пояснити результатом ефективно проведеної роботи зі спортсменів протягом підготовчого періоду, а також, психологічним настроєм перед виступом.

Хоча ми спостерігаємо зниження балу за артистизм на 0,1 у трьох видах програми (аероденсі (AD), аеростепі (AS), аерофанку (AF)) і не змінний результат ще в одному (група (GR)), підсумковий бал змагальної вправи у спортсменів 10-11 років на Чемпіонаті України в 2023 році на відміну від 2022 року підвищився на 0,4-0,5 бали, див. табл. 3.23

У таблиці 3.24 за приростом складових змагальної вправи можна відмітити тенденцію до покращення.

Таблиця 3.24

Приріст за складовими змагальної вправи
на етапі базової підготовки групи третього року навчання (10-11 років)
в спортивній аеробіці в 2022 р. і 2023 р. (бал/%)

Види програм	Техніка виконання		Артистизм		Складність		Підсумковий бал	
	Бал	%	Бал	%	Бал	%	Бал	%
Індивідуальний виступ жінки (IW)	0,3	4,1	0,1	1,3	0	0	0,4	2,4
Індивідуальний виступ чоловіки (IM)	-	-	-	-	-	-	-	-
Мікспара (MP)	-	-	-	-	-	-	-	-
Трійка (TR)	0,35	4,9	0,05	0,7	0,1	8,7	0,5	3,1
Група (GR)	0,3	4,1	0	0	0,1	8,7	0,4	2,5
Аероденс (AD)	0,5	6,8	-0,1	1,2	-	-	0,4	2,5
Аеростеп (AS)	0,5	6,7	-0,1	1,2	-	-	0,4	2,5
Аерофанк (AF)	0,4	5,2	0,1	1,2	-	-	0,5	3,2

Приріст за складовими змагальної вправи у спортсменів третього року навчання на етапі базової підготовки від 4,1% до 6,8% – за технікою виконання; від 0,7 % до 1,3% – за артистизмом у трійки (TR) і індивідуальному виступі жінки (IW) і зниження на 1,2% у трьох видах програми: аероденс (AD), аеростеп (AS), аерофанк (AF); на 8,7% – за виконання елементів складності в трійки (TR) і групи (GR)

Порівняння результатів змагального періоду на етапі базової підготовки дозволило зробити висновок, що рівень виступу на Чемпіонаті України і в 2022 році, і в 2023 році у спортсменів 10-11 років (БПЗ) вище ніж у спортсменів першого року навчання (8-9 років), таблиця 3.25.

Таблиця 3.25

Результати змагального періоду на етапі базової підготовки в спортивній аеробіці протягом 2022-2023 р.р. (середній бал виступу)

Види програм	БП1 (8-9 років)		БПЗ (10-11 років)	
	2022 рік	2023 рік	2022 рік	2023 рік
Індивідуальний виступ жінки (IW)	15,6	15,8	16,4	16,8
Індивідуальний виступ чоловіки (IM)	15,3	15,5	-	-
Мікспара (MP)	14,5	15,1	-	-
Трійка (TR)	15,2	15,7	15,9	16,4
Група (GR)	15,3	15,6	16,1	16,5
Аероденс (AD)	14,7	14,9	15,8	16,2
Аеростеп (AS)	15,1	15,4	15,9	16,3
Аерофанк (AF)	14,6	15,0	15,8	16,3

У 2022 році підсумковий бал за всіма видами програми у спортсменів першого року навчання коливався в межах від 14,5 бали до 15,6, а у спортсменів третього року навчання від 15,8 бали до 16,4. У 2023 році, у групи БП1 коливається від 14,9 до 15,8 бали, а в групи БПЗ від 16,2 до 16,8 бали. Більша різниця в балах протягом 2022-2023 р.р. на етапі базової підготовки у спортсменів третього року навчання, на відміну від першого, пояснюється більшим обсягом годин за всіма видами підготовки в підготовчому періоді і, зокрема, за технічною і спеціальною фізичною, що

позитивно вплинуло на змагальний результат. Хоча покращення результату в групі першого року навчання відносно третього менш суттєве, але є і це підтверджує ефективність розробленої нами програми і правильне планування залежно від вікових особливостей спортсменів і мети і завдань на етапі базової підготовки.

Підсумковий бал змагальної вправи має складові, порівняння яких на різних роках навчання етапу базової підготовки дозволяє отримати інформацію щодо значущості кожної з них і враховувати при плануванні на наступний рік.

Порівняння балів за техніку виконання, артистизм і виконання складності вправи в змагальному періоді в 2022 році сприяло в подальшому внесенню змін в навчально-тренувальний процес підготовчого періоду груп БП1 і БП3, таблиця 3.26.

Таблиця 3.26

Порівняння за складовими змагальної вправи
на етапі базової підготовки груп першого (8-9 років) і третього
(10-11 років) років навчання в спортивній аеробіці в 2022 році (бал)

Види програм	Техніка виконання		Артистизм		Складність		Підсумковий бал	
	БП1	БП3	БП1	БП3	БП1	БП3	БП1	БП3
Індивідуальний виступ жінки (IW)	7,0	7,4	7,45	7,85	1,15	1,15	15,6	16,4
Індивідуальний виступ чоловіки (IM)	6,8	-	7,45	-	1,05	-	15,3	-
Мікспара (MP)	6,5	-	7,15	-	0,85	-	14,5	-
Трійка (TR)	6,9	7,2	7,25	7,65	1,05	1,05	15,2	15,9
Група (GR)	6,9	7,3	7,35	7,75	1,05	1,05	15,3	16,1
Аероденс (AD)	7,2	7,3	7,5	8,5	-	-	14,7	15,8
Аеростеп (AS)	7,2	7,5	7,9	8,4	-	-	15,1	15,9
Аерофанк (AF)	7,0	7,7	7,6	8,1	-	-	14,6	15,8

Аналіз за складовими змагальної вправи на Чемпіонаті України 2022 року, показав:

1. Рівень виконання складних елементів у груп БП1 і БП3 був

однаковий за такими видами програми як індивідуальний виступ жінки (IW), трійка (TR), група (GR), хоча максимальний бал тільки за першим видом програми, що можна пояснити достатньо високим рівнем розвитку фізичних якостей і здібностей та технічною підготовленістю спортсменів.

2. За технікою виконання вище рівень у спортсменів третього року навчання, з різницею в балах від 0,1 до 0,7. Не суттєво, всього на 0,1 бал є різниця між спортсменами груп БП1 і БП3 за аероденсом (AD), що пояснюється віковими особливостями та плануванням занять залежно від віку. Велика різниця в рівні за видом програми аерофанк (AF), на 0,7 бали результат вище у спортсменів 10-11 років, Що є результатом ефективного психологічного налаштування в поза тренувальний час та якісно складеної хореографії змагальної вправи, що підтверджує рівень професіоналізму тренера.

3. За всіма видами програми рівень у групи БП3 вище, ніж у БП1, з різницею в балах від 0,4 до 1,0. Найбільше помітна різниця в рівні за програмою аероденс (AD), як і за технікою виконання.

Результат виступу на Чемпіонаті України в 2023 році – критерій ефективності розробленої нами програми для спортсменів етапу базової підготовки.

За складовими змагальної вправи спортсмени третього і першого року навчання на етапі базової підготовки суттєво відрізняються за всіма видами програми, див. табл.3.27

За технікою виконання змагальної вправи в 2023 році суттєво відрізнялися бали між групами БП1 і БП3, від 0,35 балів до 0,8 вищим був у спортсменів третього року навчання. Найбільша різниця, в 0,8 бали за видом програми аерофанк (AF), що є результатом якісно складеної хореографії змагальної вправи та психологічного настрою спортсменів перед виступом на змаганнях. Найменша, 0,35 бали – у трійки(TR), причина в достатньо сильному складі спортсменів в обох категоріях.

Таблиця 3.27

Порівняння за складовими змагальної вправи
на етапі базової підготовки груп першого (8-9 років) і третього (10-11 років) років навчання в спортивній аеробіці в 2023 році (бал)

Види програм	Техніка виконання		Артистизм		Складність		Підсумковий бал	
	БП1	БП3	БП1	БП3	БП1	БП3	БП1	БП3
Індивідуальний виступ жінки (IW)	7,2	7,7	7,45	7,95	1,15	1,15	15,8	16,8
Індивідуальний виступ чоловіки (IM)	7,0	-	7,45	-	1,05	-	15,5	-
Мікспара (MP)	6,8	-	7,15	-	1,15	-	15,1	-
Трійка (TR)	7,2	7,55	7,35	7,7	1,15	1,15	15,7	16,4
Група (GR)	7,0	7,6	7,45	7,75	1,15	1,15	15,6	16,5
Аероденс(AD)	7,3	7,8	7,6	8,4	-	-	14,9	16,2
Аеростеп (AS)	7,4	8,0	8,0	8,3	-	-	15,4	16,3
Аерофанк (AF)	7,3	8,1	7,7	8,2	-	-	15,0	16,3

Рівень виконання складності вправи за всіма видами програми в обох групах був максимальним – 1,15, що підтверджує ефективність розробленої програми навчально-тренувальних занять у підготовчому періоді 2023 року. Якість виконання складності вправи пов'язана з рівнем технічної і фізичної підготовленості, на які був зроблений акцент у нашій програмі.

Щодо артистизму, як складової змагальної вправи, то суттєво вище бали у групи БП3, на відміну від БП1 за такими видами програми як аероденс (AD) – на 0,8 бали та на 0,5 балу – в індивідуальному виступі жінки (IW) і аерофанк (AF). Причина вищого результату в групі третього року навчання полягає у більш високій оцінці складності змагальної вправи і та більш складних переходів та наявності складно-координаційних аеробних «доріжок».

Приріст відмічався за всіма складовими змагальної вправи і на першому, і на третьому році навчання етапу базової підготовки протягом 2022-2023 р.р., таблиця 3.28.

Таблиця 3.28

Порівняння приросту за складовими змагальної вправи етапі базової підготовки груп першого (8-9 років) і третього (10-11 років) років навчання в спортивній аеробіці протягом 2022-2023 р.р. (%)

Види програм	Техніка виконання		Артистизм		Складність		Підсумковий бал	
	БП1	БП3	БП1	БП3	БП1	БП3	БП1	БП3
Індивідуальний виступ жінки (IW)	5,7	6,9	5,4	6,7	0	0	5,1	6,3
Індивідуальний виступ чоловіки (IM)	-	-	-	-	-	-	-	-
Мікспара (MP)	-	-	-	-	-	-	-	-
Трійка (TR)	4,3	4,9	5,5	4,8	0	0	4,6	4,5
Група (GR)	5,8	8,6	5,4	4,0	0	0	5,2	5,8
Аероденс (AD)	1,4	6,8	13,3	10,5	-	-	7,5	8,7
Аеростеп (AS)	4,2	8,1	6,3	3,8	-	-	5,3	5,8
Аерофанк (AF)	10,0	10,96	6,6	6,5	-	-	8,2	8,7

Приріст змагального результату Чемпіонату України 2023 року відповідно 2022 року показав, що розроблена нами програма сприяла покращенню техніки виконання, артистизму і виконання складності вправи, так і в цілому підсумкового балу спортсменів обох груп базової підготовки:

1. Порівняння рівня групи БП1 і БП3 за технікою виконання показало, що більшим приріст був на третьому році навчання і суттєво відрізнявся за програмою аероденс (AD) – на 5,4% і аеростеп (AS) – на 3,9%, що на нашу думку є результатом вдосконалення технічної майстерності та синхронного виконання команди. Найменша різниця відмічалася за видами програм трійка (TR) – на 0,6% і аерофанк (AF) – на 0,96% – причина в недостатньо сильному складі спортсменів у цих видах програми.

2. За виконанням складності вправи різниці не відмічалось, тому що за видами програми, за якими порівнювались групи БП1 і БП3 бал був максимальним, відповідно віковій групі – 1,15.

3. Аналіз артистизму показав, що за цією складовою змагальної вправи більший приріст був характерний для спортсменів першого року

навчання на відміну від третього за такими видами програми як трійка (TR) – на 0,7% (БП1 – 5,5%, БП3 – 4,8%), група (GR) – на 1,4% (відповідно 5,4% і 4,0%), аероденс (AD) – на 2,8% (відповідно 13,3% і 10,5%), аеростеп (AS) – на 2,5% (відповідно 6,3% і 3,8%). Тільки за індивідуальним виступом жінки (IW) більшим був приріст у групи БП3 – на 1,3%; за видом програми аерофанк (AF) приріст в обох групах був практично однаковим, відповідно 6,6% (БП1) і 6,5% (БП3). Більший приріст у групі першого року навчання можна пояснити тим, що в групі БП3 вже і рік тому артистизм оцінювався достатньо високо, а група першого року, завдяки грамотно поставлених змагальних програм має суттєвий приріст.

4. Найбільший приріст, на 13,3% відмічався у групи першого року навчання за видом програми аероденс (AD) за артистизм, що пояснюється доповненням змагальної вправи новими, більш складними переходами та складно-координаційними «доріжками».

5. Найбільший приріст за технікою виконання змагальної вправи був характерним для третього року навчання за аерофанк (AF) – 10,96%, але він не суттєво відрізнявся від групи першого року навчання – 10,0%, причина в однаковому прирості саме в цьому виді програми в особливому ставленні спортсменів до неї, та психологічної роботи протягом річного циклу підготовки.

6. За підсумковим балом приріст відмічався в усіх видах програми обох груп етапу базової підготовки, але найбільшим – у програми аерофанк (AF) і на першому, і на третьому році навчання, відповідно 8,2% (БП1) і 8,7% (БП3). Найменший приріст в трійки (TR) – 4,6% (БП1) і 4,5% (БП3).

Залежно від вікових особливостей, змісту програми першого і третього року навчання етапу базової підготовки, впливу розробленої нами експериментальної програми на змагальний результат і його складові, спостерігали різний приріст за всіма видами програми, але зайняте місце на Чемпіонаті України в 2023 році відповідно 2022 року є показником ефективної організації навчально-тренувальних занять у річному циклі

підготовки і, зокрема, у підготовчому періоді, таблиця 3.29.

Таблиця 3.29

Результати змагального періоду груп першого (8-9 років) і третього (10-11 років) років навчання на етапі базової підготовки в спортивній аеробіці (зайняте місце)

Види програм	БП1 (8-9 років)		БП3 (10-11 років)	
	2022 рік	2023 рік	2022 рік	2023 рік
Індивідуальний виступ жінки (IW)	4	3	3	1
Індивідуальний виступ чоловіки (IM)	3	3	-	-
Мікспара (MP)	3	3	-	-
Трійка (TR)	7	5	4	4
Група (GR)	4	3	3	2
Аероденс (AD)	4	3	3	1
Аеростеп (AS)	4	3	3	2
Аерофанк (AF)	3	2	2	1

Аналізуючи результати змагань етапу базової підготовки, спостерігаємо підвищення рівня підготовленості практично за всіма видами програм:

1. У спортсменів 8-9 років (БП1):

- рівень залишився незмінним, відповідно зайнятого місця на Чемпіонаті України в таких видах програми як індивідуальний виступ чоловіки (IM) і мікспара (MP) – 3 місце;

- за індивідуальним виступом жінки (IW), трійка (TR), група (GR), аероденс (AD), аеростеп (AS) і аерофанк (AF) рівень підвищився, відповідно: з 4-го на 3-є місце (IW, GR, AD, AS), з 7-го на 5-є місце (TR), з 3-го на 2-є місце (AF).

2. У спортсменів 10-11 років (БП3):

- тільки за видом програми трійка (TR) зайняте місце залишилося не змінним – 4-е і в 2022 році, і 2023 році;

- за всіма іншими видами програми результат покращився з 3-го на 1-е місце - в індивідуальному виступі жінки (IW) і аероденсі (AD), з 3-го на 2-е – у групі (GR) і аеростепі (AS), з 2-го на 1-е – в аерофанку (AF)

Підводячи підсумок проведеного аналізу результатів змагальної діяльності протягом 2022-2023 р.р., у групах першого і третього року навчання етапу базової підготовки відмічаємо ефективність розробленої нами експериментальної програми, впровадженої в навчально-тренувальний процес підготовчого періоду річного циклу в спортивній аеробіці, що підтверджується як приростом у змагальній вправі, так і за її складовими за всіма видами програми на Чемпіонаті в 2023 році відповідно 2022 року. Відмічаємо, вище результати в групі 10-11 років (БПЗ), на відміну від 8-9 років (БП1), що пояснюється не тільки ефективністю методики, але і більшим обсягом видів підготовки, зокрема технічної і спеціальної фізичної, зміст яких впливає на змагальний результат, складовими якого є техніка і складність виконання та артистизм.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Враховуючи ефективність доведеної нами експериментальної програми навчально-тренувальних занять у підготовчому періоді річного циклу базової підготовки, можна надати рекомендації тренерам-викладачам для впровадження в тренувальний процес груп спортсменів першого і третього року навчання. Високі спортивні результати в змагальному періоді – це ефективно сплановані навчально-тренувальні заняття протягом річного циклу підготовки.

Практичні рекомендації, врахування яких позитивно вплине на організацію спортивної підготовки і якісну підготовку до змагального періоду в річному циклі, незалежно від етапу.

1. Враховувати вікові особливості спортсмена, його індивідуальність.
2. Враховуючи, що в спортивній аеробіці багато командних видів програм, тому потрібно враховувати і планувати не тільки зміст технічної, загальної і спеціальної фізичної підготовки, хореографії і акробатики, але і психологічної підготовки.
3. Приділяти психологічній підготовці час на тренувальних заняттях і поза їх межами, виділивши етапи і розподіливши їх у мезоциклах, відповідно змісту програми року навчання. Застосовувати індивідуальні, групові і командні бесіди під час спілкування в поїздках, на змаганнях, екскурсіях та зборах.
4. Здійснювати розподіл за видами підготовки, враховуючи не тільки мету і завдання періодів річного циклу, але і програму видів змагальної вправи.
5. Враховуючи зв'язок технічної підготовленості з фізичною (загальною і спеціальною) і складові змагальної вправи, доцільно акцент при підготовці робити на розвиток таких фізичних якостей та здібностей, як:

координаційні і швидкісно-силові здібності, швидкість рухової реакції і одиночного руху, силову витривалість, вибухову силу та гнучкість. На першому році навчання, на відміну від третього, спрямованість занять – на розвиток швидкості одиночного руху і рухової реакції та координаційні здібності; на третьому році навчання – на вибухову силу, витривалість, швидкісно-силові здібності.

6. Хореографія є основою для подальшої роботи зі спортсменом, тому доцільно в кожному періоді річного циклу враховувати це при розподілі обсягу годин за видами підготовки.

7. Хоча в акробатиці не все дозволено для цих вікових груп, що вказано в Правилах зі спортивної аеробіки 2022-2024 CODE of POINTS Aerobic Gymnastics, але на нашу думку, потрібно приділяти час цьому виду підготовки і працювати над вдосконаленням техніки виконання акробатичних елементів.

ВИСНОВКИ

Аналіз та узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури та інтернет-ресурсів з теми дослідження дозволили визначити ряд проблемних питань, які стосуються організації навчально-тренувального процесу в сучасних умовах, а саме розробки нових і вдосконалення існуючих програм у різних видах спорту. Для ефективної організації навчально-тренувального процесу в річному циклі та підготовки до змагань, відповідно календаря затвердженого федерацією, при плануванні доцільно враховувати не тільки вікові особливості спортсмена і виду спорту, але і рік навчання на етапі підготовки, тривалість, мету і завдання періодів (підготовчий, змагальний і перехідний), що впливає на розподіл видів підготовки та визначення ефективних засобів і методів їх реалізації.

1. Аналіз авторських програм Пасічної Т. В., Мохорт Л. В., Атаманюк С. І., Кокарева Б. В., Лозенко Н. М. та ін. показав, що організація навчально-тренувального процесу в спортивній аеробіці, зокрема в підготовчому періоді, на етапі базової підготовки впливає на результат у змагальній діяльності. Для досягнення успіхів в спортивній аеробіці спортсменам необхідна належна теоретична, загальна фізична, спеціальна фізична, технічна, психологічна підготовка та акробатика і хореографія.

2. Аналіз навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл зі спортивної аеробіки [29] на етапі базової підготовки показав, що програма не передбачає:

А) Розподіл видів підготовки в періодах (підготовчий, змагальний і перехідний) на першому і третьому році навчання.

Б) Психологічну підготовку, як окремий вид підготовки на тренувальних заняттях і поза тренувальний час.

В) Рекомендації щодо спрямованості видів підготовки та їх змісту для груп першого і третього року навчання.

Г) Рекомендації щодо змісту мікроциклів, залежно від року підготовки.

3. Аналіз результатів змагального періоду проведений у груп першого і третього року навчання в 2022 році був підставою для розробки експериментальної програми навчально-тренувальних занять у підготовчому періоді річного циклу підготовки, з урахуванням вікових особливостей спортсменів, мети і завдань річного циклу підготовки передбачала:

А) Загальний обсяг видів підготовки в річному циклі на першому і третьому році занять відповідав навчальній програмі для дитячо-юнацьких спортивних шкіл зі спортивної аеробіки [29], до змісту була включена психологічна підготовка і здійснений розподіл годин, обсяг інших видів підготовки змінився не суттєво.

Б) Були визначені етапи психологічної підготовки, її зміст у кожному періоді річного циклу для груп базової підготовки, з урахуванням особливостей виду спорту і вікових особливостей вихованців.

В) Був визначений термін і обсяг навантаження періодів річного циклу (підготовчий, змагальний і перехідний) відповідно Календаря спортивних змагань зі спортивної аеробіки на 2023 рік для груп першого і третього року навчання і здійснений розподіл видів підготовки в мезоциклах:

- термін періодів річного циклу в обох групах однаковий: 6 мезоциклів – підготовчий і по три – змагальний і перехідний;
- співвідношення обсягу за всіма видами підготовки в групах БП1 і БП3 однакове, % – 50:25:25, відповідно підготовчий, змагальний і перехідний періоди, але часу на третьому році навчання більше, що пов'язано загальним річним циклом [29] – 936 годин (БП3) і 624 години (БП1);
- найбільший обсяг серед видів підготовки в обох групах був притаманний фізичній і технічній. Для групи першого року навчання: фізична – 135 годин (43% від загального в підготовчому періоді), з яких 54 години на загальну (40% від обсягу фізичної) і 81 година (60%) – на спеціальну та 106 годин (34%) на технічну. Для групи третього року навчання: фізична – 151 годин (32% від загального в підготовчому періоді), з

яких 52 години на загальну (34% від обсягу фізичної) і 99 годин (66%) – на спеціальну та 225 годин (48%) на технічну.

Г) Був запропонований зміст всіх видів підготовки з урахування року навчання, який мав відмінності відповідно мети і завдань етапу базової підготовки, хоча обсяг суттєво не відрізнявся, крім технічної підготовки, яка на третьому році навчання вища на 30%.

Д) Враховуючи великий обсяг фізичної підготовки в підготовчому періоді (БП1, БП3:ЗФП – 54%, 52% та СФП – 26%, 21,1%) і її вплив на технічну підготовленість, були визначені основні фізичні якості та здібності, які впливають на змагальний результат і здійснений їх розподіл у підготовчому періоді:

- спрямованість занять в обох групах була однакова на: координаційні і швидкісно-силові здібності, швидкість рухової реакції, одиночного руху, силову витривалість і гнучкість; обсяг у відсотках не відрізнявся, але в годинах був більшим у групи БП3;
- більше часу в структурі підготовчого періоду в обох групах приділялося на розвиток координаційних здібностей і силовій витривалості – 25% (годин відповідно у групі БП1: 33,8 і 32,5 та у групи БП3: 37,7 і 36,2; стосовно інших фізичних якостей і здібностей, то: до 15% (швидкісно-силові здібності), до 17% (гнучкість), до 11% (швидкість одиночного руху), до 9% (швидкість рухової реакції)

4. Результати виступу спортсменів 8-9 років (БП1) і 10-11 років (БП3) у Чемпіонаті України 2023 року довели ефективність розробленої нами експериментальної програми навчально-тренувальних занять у підготовчому періоді річного циклу в порівнянні з 2022 роком:

А) У 2023 році, у групи БП1 підсумковий бал змагального результату коливався від 14,9 до 15,8 балів, а у групи БП3 від 16,2 до 16,8 балів.

Б) За прирістом змагального результату Чемпіонату України 2023 року відповідно 2022, відмічалось покращення як техніки виконання, артистизму, виконання складності вправи, так і в цілому підсумкового балу спортсменів

обох груп базової підготовки:

- більший приріст мав місце на третьому році навчання і суттєво відрізнявся за програмою аероденс (AD) – на 5,4% і аеростеп (AS) – на 3,9%; найменша різниця відмічалася за видами програм трійка (TR) – на 0,6% і аерофанк (AF) – на 0,96%;
- за виконанням складності вправи різниці не відмічалось, тому що за видами програми, за якими порівнювались групи БП1 і БП3 бал був максимальним, відповідно віковій групі – 1,15;
- аналіз артистизму показав, що більший приріст був характерним для спортсменів БП1 на відміну від БП3 за такими видами програми як трійка (TR) – на 0,7% (БП1 – 5,5%, БП3 – 4,8%), група (GR) – на 1,4% (відповідно 5,4% і 4,0%), аероденс(AD) – на 2,8% (відповідно 13,3% і 10,5%), аеростеп (AS) – на 2,5% (відповідно 6,3% і 3,8%); тільки за індивідуальним виступом жінки (IW) більшим був у групи БП3 – на 1,3%; за видом програми аерофанк (AF) приріст в обох групах був практично однаковим, відповідно 6,6% (БП1) і 6,5% (БП3);
- найбільший приріст за артистизм відмічався у групи першого року навчання за видом програми аероденс (AD) - на 13,3%; за технікою виконання змагальної вправи був характерним для третього року навчання в аерофанку (AF) – 10,96%, але він не суттєво відрізнявся від групи першого року навчання – 10,0%;
- за підсумковим балом приріст відмічався в усіх видах програми обох груп етапу базової підготовки, але найбільшим – у програмі аерофанк (AF) і на першому, і на третьому році навчання, відповідно 8,2% (БП1) і 8,7% (БП3); найменший - у трійки (TR) – 4,6% (БП1) і 4,5% (БП3).

В) У спортсменів першого року навчання за індивідуальним виступом жінки (IW), трійка (TR), група (GR), аероденс (AD), аеростеп (AS) та аерофанк (AF) рівень підвищився, відповідно: з 4-го до 3-го місця (IW, GR, AD, AS), з 7-го до 5-го місця (TR), з 3-го до 2-го місця (AF).

Г) У спортсменів третього року навчання в індивідуальному виступі

жінки (IW) та аероденсі (AD) - результат покращився з 3-го до 1-го місця, з 3-го до 2-го – у групі (GR) та аеростепі (AS) , з 2-го до 1-го – в аерофанкі (AF)

5. З урахуванням змісту, мети і завдань на етапі базової підготовки залежно від року навчання був розроблений і запропонований зміст навчально-тренувальних занять у підготовчому періоді в структурі мікроциклу, який мав свою специфіку на першому і третьому році навчання:

А) На тренувальних заняттях протягом мікроциклу в обох групах були передбачені всі види підготовки, з акцентом на фізичну: від 39% до 59% – на першому році навчання та від 48% до 60% – на третьому році навчання, з перевагою засобів спеціальної фізичної підготовки.

Б) У тренувальних заняттях мікроциклу третього року навчання на відміну від першого не прописані години на теоретичну та психологічну підготовку, тому що цьому виду підготовки більше часу приділялося поза тренувальний час.

В) У змісті занять обох груп, але в різних співвідношеннях застосовуються засоби спрямовані на розвиток: гнучкості, координаційних та швидкісно-силових здібностей, швидкості одиночного руху та швидкості рухової реакції, силовій витривалості та артистизму.

Г) Технічна підготовка в обох групах спрямована на вивчення і вдосконалення основних і обов'язкових елементів, зазначених у змісті програми щодо року навчання.

Д) Аналіз навантаження протягом мікроциклу показує, що у групі першого року навчання по закінченню знижується навантаження, на відміну від третього, що пояснюється віковими особливостями і підтверджується його співвідношенням між психологічною, технічною, загальною та спеціальною фізичною підготовкою, акробатикою та хореографією, % (6:16:20:23:18:17); на третьому році навчання, відповідно 0:28:26:28:0:18;6.

6. Практичні рекомендації для тренерів зі спортивної аеробіки, які працюють з вихованцями першого і третього року навчання на етапі базової підготовки були розроблені з урахуванням вікових особливостей, мети і

завдань етапу підготовки та змісту експериментальної програми навчально-тренувальних занять у підготовчому періоді річного циклу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алтер Майкл Дж. Наука про гнучкість. Київ: Олімпійська література, 2001. 420 с.
2. Антонік В. І. Анатомія і фізіологія людини : навч. посіб. Івано-Франківськ, 2021. 135 с.
3. Антонік В. І., Антонік І. П., Андріанов В. Є. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури. Київ : Професіонал, 2019. 336 с
4. Атаманюк С. І. Особливості тренувального процесу в аеробній гімнастиці в рамках загальної теорії тренування координаційних здібностей. *Теорія і практика фізичного виховання*. 2012. № 2. С. 86–93.
5. Бермудес Д. В. Теорія і методика викладання аеробіки: навчально-методичний комплекс: навчально-методичний посібник. Суми. 2016. 216 с.
6. Бессарабов М. С. Загальні основи методики тренування та спортивної підготовки в баскетболі : навч. посіб. Запоріжжя : ЗДМУ, 2015. 111 с.
7. Бодренкова І. О. Особливості розвитку координаційних здібностей у спортсменів спортивної аеробіки на етапі початкової підготовки. Харків, 2014. С. 13–18.
8. Боляк А. А. Модельні характеристики фізичної та технічної підготовленості спортсменів спортивної аеробіки на етапі попередньої базової підготовки : автореф. Харків, 2007. 22 с.
9. Борисенко Н. В., Безкоровайний Д. О. , Четчикова О. І. Групові жіночі заняття з фітнесу : навч. посіб. Харків : ХНУМГ ім. Бекетова, 2022. 183 с.

10. Відділення Національного олімпійського комітету України в Донецькій області веб-сайт. URL: <https://noc-dn.org.ua/gymnastics-in-donetsk-region/> (дата звернення 02.09.2023)
11. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія : навч. посіб : Центр навчальної літератури, 2012. 424 с.
12. Іващенко В. П., Безкопильний О. П. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Ч. 1. Черкаси, 2005. 420 с.
13. Іванова В. П. Діагностика розвитку творчого мислення у дошкільному та молодшому шкільному віці. *Наука і освіта*. 2010. №1. С. 213–218.
14. Історія розвитку спортивної аеробіки в Україні. Українська федерація гімнастики, розділ спортивної аеробіки: веб-сайт.URL: <https://ugf.org.ua/gymnastics-discipline/aerobic-rules/>.
15. Кеннеді Р., Гринвуд – Робінзон М. Фітнесс – тренінг : доп. перераб. М.:ФиС, 2000, С. 15–47.
16. Кокарев Б. В. Побудова тренувального процесу висококваліфікованих спортсменок у спортивній аеробіці в річному циклі підготовки : автореф. дис . *Олімпійський і професійний спорт*. Дніпропетр. держ.ін-т фіз. культури і спорту. Дніпропетровськ, 2015. 21 с.
17. Кокарев Б. В., Кокарева С. М.,Тищенко В. О. Удосконалення спортивно-психологічних аспектів адаптації спортсменів у спортивній аеробіці. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Вип. 118 (4). 2014. С. 79–82.
18. Кокарев Б. В. Контроль спеціальної фізичної підготовленості спортсменів вищої кваліфікації у спортивній аеробіці. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Випуск 4 (47) 2014. С. 51–53.
19. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навч. посіб. Вінниця : Планер, 2014. 616 с.

20. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навч. посіб. Вінниця: Планер, 2007. 273 с.
21. Кошура А. В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю.Федьковича, 2021. 120 с.
22. Кураєв Г. А., Пожарська Е. Н. Вікова психологія. 2002. 145 с.
23. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки : навч. посіб. Житомир : ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.
24. Літвінова К. Ю. Бистра І. І. Розвиток координації у дітей молодшого шкільного віку на початковому етапі підготовки у секціях зі спортивної аеробіки. 2018. С. 5
25. Линець, М. М. Основи методики розвитку координаційних якостей. Лекція з навчальної дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів», 2015. С. 11
26. Марченко С. І. Вікові особливості фізичного розвитку молодших школярів. *Теорія і методика фізичного виховання* : Харків ОБС, 2006. №6. С. 9–14
27. Мудрик Ж. С., Добринський В. С., Деделюк Н. А. Теорія спорту : методичні рекомендації. Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2018 с.
28. Організаційно-методичні аспекти проведення змагань з фітнес-аеробіки та STRENFLEX: Полтава. 2006. 44 с.
29. Пасічна Т. В., Мохорт Л. В., Лозенко Н. М. Спортивна аеробіка: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл : довідник. Київ, 2019. 98 с.
30. Пахолук А. Б., Яворська Т. Є. Історичний еккурс у розвиток спортивної аеробіки : навч. посіб. Житомир : Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2013. 5 с.
31. Пітін М. Н. Теоретична підготовка у спорті: стан та проблеми. Спортивна наука України: Львів, 2013. С.3–9.
32. Плахтій П. Д. Вікова фізіологія і валеологія : лабораторний практикум. Кам'янець-Подільський, 2010. 308 с.

33. Полушкін П. М. Вікова фізіологія та валеологія людини: посібник. Дніпро ДНУ, 2015. 138 с
34. Свістельник І. Психологія фізичної культури та спорту. Львів, 2018. 69 с.
35. Сергієнко Л. П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту : підручник. Київ : Кондор Видавництво, 2016. 542 с.
36. Скрипченко О. В., Долинська Л. В, Огороднійчук З. В. Вікова та педагогічна психологія, Київ, 2001. 416 с.
37. Сосіна В. Н. Напрями удосконалення результативності змагальної діяльності збірної команди України зі спортивної аеробіки. Київ, 2019. С. 58 – 64.
38. Спортивний комітет України веб-сайт. URL: <https://scu.org.ua/federation/federaciya-ukra%D1%97ni-zi-sportivno%D1%97-aerobikifitnesu/>
39. Токарева Н. М. Основи вікової психології : навчально-методичний посібник : Кривий Ріг : Тов ВВП «Інтерсервіс», 2013. 283 с.
40. Толмачова С.С., Кузьменко Н. В., Чеховська А. Ю., Захарова І. Ю. Фізичне виховання: Аеробіка : навч. посіб. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 151 с.
41. Хіменес Х. Р. Структура фізичної підготовленості спортсменів-орієнтувальників на етапі попередньої базової підготовки. 2012. 193 с.
42. Цвях О. О. Фізіологія рухової активності : навч. посіб. Миколаїв : СПД Румянцева, 2022. 152 с.
43. Циолковська А. І., Фролова О. О. Аеробний фітнес: методичні рекомендації. Маріуполь: Видавничий центр МДУ, 2016, 22 с.
44. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. Львів : ФОП Піча С.В. «Новий Світ-2000», 2020. 234 с.
45. Aerobic Gymnastics NAC Code of Points 2022-2024 веб-сайт. URL: <https://www.british-gymnastics.org/documents/technical-information-and->

[judges/aerobic-gymnastics/rules-regulations-appendices/12353-2022-2024-nac-rules-final-5th-november/file](https://www.fig-gymnastics.com/rules-regulations-appendices/12353-2022-2024-nac-rules-final-5th-november/file)

46. Beliak, Yu. I., & Zinchenko, N. M., Dosing method of physical activity in aerobics classes for students, *Physical Education Of Students*, No. 18(5), pp. 8–13, doi:10.15561/20755279.2014.0502.

47. Bryukhanova, N. A., Bulgakova, O. V., Mokrova, T. I., & Bogashchenko, Y. A. , Determination of possibilities of the use of high-intensive trainings facilities on lessons health aerobics, *Physical Education Of Student*, No. 17(2), 2013. pp. 25-29, doi:10.6084/ m9.figshare.156376

48. Moshenska, T. V., Improvement of the special physical training of gymnasts in sports aerobics at the stage of preliminary basic training, *Slobozhanskyi herald of science and sport*, No. 6,2017. P. 17–20.

49. Shepelenko T. V., Kozina Zh. L., Cieřlicka M., Prusik K., Muszkieta R., Sobko I. N., Ryepko O. A., BazilyukT. A., Osiptsov A. V. & Kostiukevych V. M. Factorial structure of aerobics athletes fitness, *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, No. 21(6), 2017. P. 291–300, doi: 10.15561/18189172.2017.0606.

50. FIG , 2019. Official site, available at: <http://www.fig-gymnastics.com/site>

51. Yan F. F. Artistic Arrangement of Complete Sets of Competitive Aerobics Taking the Three – Person Aerobics as an Example, In G. Lee *The 6th International Conference on Information, Communication and Education Application*, No. 94, 2017. P. 334–339.

52. Yang, M. The Practical Studying of the Aerobics on the Tourism Students in the Polytechnic Institutes of Hubei Province. *Common Development of Sports and Modern Society : International Symposium*, No. 13, 2013 pp. 88–93.

ДОДАТКИ

Додаток А

Таблиця А.1

Зміст першого тренувального заняття в структурі мікроциклу
підготовчого періоду в спортивній аеробіці на етапі базової підготовки в
групі першого року навчання(8-9 років)

День тижня	№ п/п	Вид підготовки	Спрямованість засобів	Час, хв.
Понеділок	I	Підготовча частина		20
	II	Основна частина заняття		100
	1	Теоретична Підготовка	Бесіда на тему «Фізична культура і спорт в Україні»	8
	2	Загальна фізична підготовка	Розвиток координаційних здібностей	12
			Розвиток силової витривалості	13
	3	Технічна підготовка	Вивчення обов’язкових та додаткових технічні вправ зі спортивної аеробіки: згинання/розгинання рук в упорі лежачи; згинання/розгинання рук в упорі лежачи «вен сон» .	21
	4	Спеціальна фізична підготовка	Розвиток гнучкості	18
			Розвиток координаційних здібностей	15
	5	Хореографія	Робота біля верстату: удосконалення чітких позицій рук та ніг, робота над поставою.	13
	III	Заключна частина заняття		15
Всього				135

Таблиця А.2

Зміст другому тренувального заняття в структурі мікроциклу
підготовчого періоду в спортивній аеробіці на етапі базової підготовки в
групі першого року навчання(8-9 років)

День тижня	№ п/п	Вид підготовки	Спрямованість засобів	Час, хв.
Середа	I	Підготовча частина		20
	II	Основна частина заняття		100
	1	Психологічна підготовка	Бесіда на тему «Інформація про наступні змагання: Чемпіонат Донецької області та Чемпіонат України зі спортивної аеробіки»	7
	2	Загальна фізична підготовка	Розвиток гнучкості	10
			Розвиток силової витривалості	14
	3	Технічна підготовка	Вивчення та вдосконалення обов’язкових та додаткових технічних вправ зі спортивної аеробіки: упор кутом ноги нарізно, з фронтального шпагату з торканням грудьми підлоги мах ногами назад в положення лежачи на животі	20
	4	Спеціальна фізична підготовка	Розвиток координаційних здібностей	15
			Артистизм та виконання вправи: трійка, група	20
	5	Акробатика	Вдосконалення техніки виконання акробатичних елементів: «колесо», міст, стійка на руках	14
	III	Заключна частина заняття		15
Всього				135

Таблиця А.3

Зміст третього тренувального заняття в структурі мікроциклу
підготовчого періоду в спортивній аеробіці на етапі базової підготовки в
групі першого року навчання (8-9 років)

День тижня	№ п/п	Вид підготовки	Спрямованість засобів	Час, хв.
П'ятниця	I	Підготовча частина		20
	II	Основна частина заняття		100
	1	Загальна фізична підготовка	Розвиток швидкості одиночного руху	17
	2	Технічна підготовка	Вивчення та вдосконалення обов'язкових та додаткових технічних вправ зі спортивної аеробіки: стрибок з поворотом на 360°, стрибок з групуванням	28
	3	Спеціальна фізична підготовка	Розвиток координаційних здібностей	14
			Розвиток гнучкості	15
	4	Акробатика	Вдосконалення техніки виконання акробатичних елементів: «колесо», міст, стійка на руках, переворот вперед-назад, рондат	17
	5	Хореографія	Вдосконалення техніки виконання базових кроків спортивної аеробіки	9
	III	Заключна частина заняття		15
	Всього			135

Таблиця А.4

Зміст четвертого тренувального заняття в структурі мікроциклу
підготовчого періоду в спортивній аеробіці на етапі базової підготовки в групі
першого року навчання(8-9 років)

День тижня	№ п/п	Вид підготовки	Спрямованість засобів	Час, хв.
Субота	I	Підготовча частина		20
	II	Основна частина заняття		100
	1	Психологічна Підготовка	Бесіда на тему «Стислі відомості про будову та функції організму»	6
	2	Загальна фізична підготовка	Розвиток гнучкості	20
	3	Технічна підготовка	Вивчення та вдосконалення обов’язкових та додаткових технічних вправ зі спортивної аеробіки: гелікоптер; згинання/розгинання рук упорі лежачи «вен сон»	16
	4	Спеціальна фізична підготовка	Розвиток швидко-силових здібностей	23
	5	Акробатика	Вдосконалення техніки виконання акробатичних елементів: рондат, переверот вперед-назад	18
	6	Хореографія	Вдосконалення базових шагів; вправи в партері на вдосконалення роботи стопи	17
	III	Заключна частина заняття		15
	Всього			135

Таблиця Б.1

Зміст першого тренувального заняття в структурі мікроциклу
підготовчого періоду в спортивній аеробіці на етапі базової підготовки для
групи третього року навчання (10-11 років)

День тижня	№ п/п	Вид підготовки	Спрямованість засобів	Час, хв.
Понеділок	I	Підготовча частина		20
	II	Основна частина заняття		100
	1	Загальна фізична підготовка	Розвиток координаційних здібностей	13
			Розвиток гнучкості	13
	2	Технічна підготовка	Вивчення та удосконалення обов’язкових та додаткових технічних вправ зі спортивної аеробіки: лібела з опорою рук об підлогу, стрибок з поворотом на 360°	30
	3	Спеціальна фізична підготовка	Розвиток силової витривалості	22
	4	Акробатика	Вдосконалення акробатичних переходів	15
	5	Хореографія	Робота біля верстату: демі-пліє в позиціях, батман тендю в позиціях; удосконалення техніки виконання базових кроків	7
	III	Заключна частина заняття		15
	Всього			135

Таблиця Б.2

Зміст другого тренувального заняття в структурі мікроциклу
 підготовчого періоду в спортивній аеробіці на етапі базової підготовки для
 групи третього року навчання (10-11 років)

День тижня	№ п/п	Вид підготовки	Спрямованість засобів	Час, хв.
Вівторок	I	Підготовча частина		20
	II	Основна частина заняття		100
	1	Загальна фізична підготовка	Розвиток швидкості рухової реакції	15
			Розвиток гнучкості	12
	2	Технічна підготовка	Вивчення додаткових технічних вправ зі спортивної аеробіки: стрибок з двох ніг в фронтальний шпагат з приземленням в ноги	25
	3	Спеціальна фізична підготовка	Розвиток швидкісно-силових здібностей	20
			Артистичне виконання вправи аероденс	13
	4	Хореографія	Робота в партері: вправи на вдосконалення роботи стопи	15
	III	Заключна частина заняття		15
	Всього			135

Таблиця Б.3

Зміст третього тренувального заняття в структурі мікроциклу
підготовчого періоду в спортивній аеробіці на етапі базової підготовки для
групи третього року навчання (10-11 років)

День тижня	№ п/п	Вид підготовки	Спрямованість засобів	Час, хв.
Середа	I	Підготовча частина		20
	II	Основна частина заняття		100
	1	Загальна фізична підготовка	Розвиток швидкості одиночного руху	12
			Розвиток силової витривалості	13
	2	Технічна підготовка	Повторення та вдосконалення обов'язкових та додаткових технічних вправ зі спортивної аеробіки: упор кутом ноги нарізно, гелікоптер, згинання/розгинання рук в упорі лежачи	35
	3	Спеціальна фізична підготовка	Розвиток координаційних здібностей	30
	4	Акробатика	Вдосконалення перевероту вперед-назад; рондату	10
	III	Заключна частина заняття		15
	Всього			135

Таблиця Б.4

Зміст четвертого тренувального заняття в структурі мікроциклу
підготовчого періоду в спортивній аеробіці на етапі базової підготовки для
групи третього року навчання (10-11 років)

День тижня	№ п/п	Вид підготовки	Спрямованість засобів	Час, хв.
Четвер	I	Підготовча частина		20
	II	Основна частина заняття		100
	1	Загальна фізична підготовка	Розвиток силової витривалості	25
	2	Технічна підготовка	Удосконалення обов’язкових та додаткових технічних вправ зі спортивної аеробіки: стрибок з двох ніг в фронтальний шпагат з приземленням в ноги, стрибок з двох ніг в шпагат з приземленням в ноги, стрибок у фронтальний шпагат з приземленням упор лежачи	20
	3	Спеціальна фізична підготовка	Розвиток швидкості	12
			Розвиток гнучкості	13
	4	Акробатика	Вивчення та повторення акробатичних з’єднань	15
	5	Хореографія	Робота в партері: вправи на вдосконалення роботи стопи	15
	III	Заключна частина заняття		15
	Всього			135

Таблиця Б.5

Зміст п'ятого тренувального заняття в структурі мікроциклу
підготовчого періоду в спортивній аеробіці на етапі базової підготовки для
групи третього року навчання (10-11 років)

День тижня	№ п/п	Вид підготовки	Спрямованість засобів	Час, хв.
П'ятниця	I	Підготовча частина		20
	II	Основна частина заняття		100
	1	Загальна фізична підготовка	Розвиток гнучкості	23
	2	Технічна підготовка	Повторення та вдосконалення обов'язкових та додаткових технічних вправ зі спортивної аеробіки: згинання/розгинання рук в положення «вен сон» з приземленням в ноги	30
	3	Спеціальна фізична підготовка	Розвиток силової витривалості	16
			Розвиток швидкості рухової реакції	16
	4	Акробатика	Удосконалення техніки виконання фляку, рондата; вивчення нових акробатичних з'єднань	15
	III	Заключна частина заняття		15
	Всього			135

Таблиця Б.6

Зміст шостого тренувального заняття в структурі мікроциклу
 підготовчого періоду в спортивній аеробіці на етапі базової підготовки для
 групи третього року навчання (10-11 років)

День тижня	№ п/п	Вид підготовки	Спрямованість засобів	Час, хв.
Субота	I	Підготовча частина		20
	II	Основна частина заняття		100
	1	Загальна фізична підготовка	Розвиток гнучкості	13
			Розвиток швидкості одиночного руху	13
	2	Технічна підготовка	Удосконалення технічного та артистичного виконання вправ: індивідуальна вправа, аероденс, аеростеп.	28
	3	Спеціальна фізична підготовка	Розвиток силової витривалості	14
			Розвиток координаційних здібностей	14
	4	Хореографія	Робота біля верстату: демі-пліє в позиціях; партер: вправи на вдосконалення роботи стопи	18
	III	Заключна частина заняття		15
	Всього			135