

УДК 796.012.5

Сидорова В.І.¹, Корж Н.Л.², Шуба Л.В.³

¹ студ. гр. УФКС-114м НУ «Запорізька політехніка»

^{2,3} доц. НУ «Запорізька політехніка»

ТЕХНІЧНА МАЙСТЕРНІСТЬ СПОРТСМЕНІВ-АЕРОБІСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

За останні десятиріччя у спортивній практиці вивченню проблеми, щодо вдосконалення технічної майстерності було присвячено чи мало наукових досліджень в різних видах спорту. Але на відміну від таких видів спорту, як: легка атлетика, плавання, спортивна гімнастика, спортивні ігри, та ін., спортивна аеробіка є достатньо молодим видом спорту і ця проблема ще недостатньо розкрита. Тож вибір напрямку дослідження є очевидним та актуальним. Сучасна тренувальна та змагальна діяльність в спортивній аеробіці, характеризуються великою кількістю негативних чинників таких, як: прогресуюче стомлення, незвична (суб'єктивна) манера суддівства, відносини тренер-спортсмен та між спортсменами в команді. Все це необхідно враховувати в організації та проведенні тренувального процесу, зокрема у технічній підготовці спортсменів.

Технічна майстерність в аеробіці – це здатність спортсмена до виконання ефективних прийомів і дій у складних умовах. Саме ці умови є основним показником стабільності, що визначає рівень вдосконалення техніки виконання елементів різної складності та технічної підготовленості в цілому. Спортивна аеробіка є складно координованим видом спорту, який включено до складу таких видів гімнастики, як: спортивна та художня гімнастика, парна та стрибова акробатика, стрибки на батуті, тощо, де технічна підготовка вимагає систематичного навчання, постійного вдосконалення розвитку усіх рухових якостей та психологічної стійкості спортсменів різної кваліфікації.

На особливості впливу різних чинників на технічну майстерність спортсменів різного рівня кваліфікації в спортивній аеробіці звернули увагу С. Атаманюк (2012), А. Боляк (2016), Д. Гуцалюк (2021), А. Кошура (2021) та інші, думка яких представлена нижче за текстом.

Змагальна програма спортсмена-аеробіста має вигляд рухових дій (композиція) високої інтенсивності, тривалість якої від 1хв. 20сек. до 1хв. 30сек. Композиція складається з різних за змістом та складністю хореографічних рухів, стрибків та акробатичних елементів. Спортсмен має виконати елементи на гнучкість, спритність, силу та витривалість. Емоційність та динамічність виступу спортсменів цього виду спорту вимагають від спортсменів високого, майже на межі граничного прояву тісно пов'язаних між собою не тільки фізичних і психологічних якостей, а й зокрема технічних умінь.

У спортивній практиці значна більшість тренерів стикається із такими проблемами: як добір методів, та засобів, які доцільно використовувати у тренувальному процесі для одночасного підвищення рівня, як спеціальної підготовленості так і їх позитивного впливу на формування технічної майстерності спортсменів.

Теоретичне обґрунтування науково-методичної літератури дає нам можливість виділити основні компоненти, які тим чи іншим чином впливають на вдосконалення технічної майстерності спортсменів-аеробістів.

Основними ключовими компонентами технічної майстерності спортсменів-аеробістів є:

- комунікаційна компетентність – групові виступи вимагають від спортсменів одночасне, як особисте виконання так і синхронне виконання хореографічних рухів, акробатичних трюків, підтримок, пересування по площадці, вміння одночасно бачити кордони площадки, рухи товаришів по команді тощо;

- фізичний компонент – розвиток фізичних якостей та утримання їх на високому рівні; професійний підбір та використання різноманітних засобів в тренувальному та змагальному процесі фізичної та технічної підготовки спортсменів різного рівня кваліфікації;

- психологічний компонент – підготовка до командного, або індивідуального виступу; спроможність вихованців співпрацювати між собою; підтримка один одного у разі невдач та налаштування на подальші виступи;

- агільність – сумісна співпраця спортсменів та тренерів в тренувальному та змагальному процесі.

Важливо зрозуміти, що цей процес не просто відносини тренер-спортсмен, а менталітет методології спортивної підготовки, який вимагає з одного боку більш ефективної роботи, з іншого боку дозволяє оцінювати та переоцінювати обраний напрямок тренувального процесу, що дозволяє в процесі корекції навантаження змінити кінцевий результат на краще. У дослідженнях А.В. Мельнікова, підкреслюється значимість взаємовідносин, яка полягає у підсумковому результаті, метою якого є симбіоз успішність спортивної кар'єри, як тренера, так і його спортсмена.

Узагальнюючи вище сказане маємо зазначити, що організація та проведення тренувального процесу спрямованого на покращення технічної майстерності спортсменів-аеробістів залишається недосконалою і потребує більш глибокого вивчення. А пошук нових комплексних підходів навчання основам та вдосконалення техніки виконання вправ є основними засобами обраних для предмета змагання, нових форм технічної майстерності спортсменів-аеробістів високої кваліфікації.