

ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У СПОРТИВНІЙ АЕРОБІЦІ

У спортивній аеробіці, як і в інших гімнастичних дисциплінах, першорядну роль відіграє складність вправ, вимоги до якої постійно зростають і змінюються у зв'язку з розробкою і прийняттям нових правил змагань з цього виду спорту.

Чинні на сьогоднішній день правила змагань на олімпійський цикл (2025/28 р.) передбачають поділ всіх змагальних вправ на 3 структурні групи: група «А» - елементи на підлозі, група «В» - елементи в повітрі та група «С» - елементи в положенні стоячи. Менш різноманітною в кількісному аспекті є структурна група «С», до неї включено повороти та елементи гнучкості. Виконання цих вправ пов'язане більшою мірою з проявом таких рухових якостей, як координація та гнучкість.

Безсумнівно, фундамент фізичної підготовленості до виконання елементів цієї структурної групи елементів закладається ще на етапі початкової підготовки і вдосконалюється протягом усього багаторічного процесу тренування з урахуванням вимог правил виду спорту на той чи інший олімпійський цикл.

Для визначення співвідношення елементів (повороти та гнучкість) у структурній групі «С» було проаналізовано відеоматеріали змагань Чемпіонатів України 2021 та 2023 років (табл. 1).

На основі аналізу отриманих результатів можна констатувати той факт, що всі спортсмени (100 %) категорії Дорослі, представлені вище, виконують безопорну лібелу, 50 % - безопорну подвійну лібелу. Ці технічні елементи включені до підгрупи «гнучкість» структурної групи «С». Однак елементи підгрупи «повороти» не мають широкого поширення і представлені меншою кількістю демонстрацій у змагальних програмах. Таке поширення елементів підгрупи «гнучкість», безперечно, свідчить про низку загальних і конкретних помилок під час їх виконання.

Найбільш типовими помилками при виконанні безопорної лібели та безопорної подвійної лібели є: нездатність завершити поворот у лібелі - підскок (72 %); нездатність завершити повний поворот ногою (приставлення ніг) (66%); відсутність вертикального шпагату в лібелі (55%). Звичайно, дані помилки залежать від недостатнього рівня розвитку фізичних якостей: активна гнучкість (100%), сила м'язів спини і нижніх кінцівок (100%), спритності (55%) і швидкісних здібностей (50%).

Таблиця 1

Співвідношення елементів у структурній групі «С» (повороти та гнучкість)
в віковій категорії дорослі, %

№ п/п	Назва елементів	Чемпіонат України 2021 рік	Назва елементів	Чемпіонат України 2023 рік
Індивідуальні виступи жінок				
1	Безопорна лібела	100	Подвійна лібела	25
2	Поворот з горизонтальною піднятою ногою на 720 °	12,5	Безопорна подвійна лібела	50
3	Поворот з горизонтальною піднятою ногою на 360 °	25	Поворот з горизонтальною піднятою ногою на 360 °	35
4	Поворот «баланс» на 360 °	12,5	Потрійна лібела	25
Тріо				
1	Безопорна лібела	100	Подвійна лібела	25
2	Поворот з горизонтальною піднятою ногою на 360 °	25	Безопорна подвійна лібела	50
			Поворот з горизонтальною піднятою ногою на 360 °	37,5

Основним з методів розвитку активної гнучкості, координаційних і швидко-силових здібностей є метод повторних зусиль з максимальною напругою в усіх режимах роботи: повільному, швидкому та статичному. Вправи, які виконуються за допомогою цього методу, є більш ефективні, ніж пасивні вправи. Тому, доцільно зменшити кількість повторень і підходів і збільшити інтервали відпочинку між підходами.

Під час педагогічного експерименту було розроблено 2 варіанти комплексів вправ для підвищення рівня спеціальної фізичної підготовки гімнастів спортивної аеробіки вікової категорії дорослі.

Комплекс №1 містить вправи на активну гнучкість та включав наступні вправи: махи ногами з різних положень з амортизаційною гумою на місці, махи ногами з різних положень з амортизаційною гумою в русі, махи ногами з різних положень з амортизаційною гумою в поєднанні з базовими кроками.

Комплекс №2 включав виконання вправ, спрямованих на швидкісно-силову підготовку: вистрибування з навантаженнями, вистрибування з завданнями (поворотами, присіданнями, випадами) з застосуванням амортизаторів, з вихідного положення - стійка, спиною до шведської стінки, хват на рівні стегна: 1 - нахил вперед, 2 - вертикальний шпагат, 3 - спина вгору, 4 - 16 - утримання положення. Теж саме лівою ногою.

Для визначення ефективності розроблених комплексів вправ було проведено експертну оцінку кількості помилок при виконанні елементів безопорна лібела і безопорна подвійна лібела структурної групи «С» (підгрупи «гнучкість»). Результати експертного оцінювання представлені в (табл. 2).

Таблиця 2

Результати виконання елементів безопорна лібела і безопорна подвійна лібела структурної групи «С» (підгрупа «гнучкість») в процесі педагогічного експерименту

Помилки під час виконання елементів	До експ-нту	Після експ-нту	Р
Безопорні елементи: опора руки на ногу	0,37	0,24	$\leq 0,05$
Елементи, що мають форму шпагату: амплітуда у шпагаті менше 180°	0,46	0,31	$\leq 0,05$
Вертикальний шпагат: підскок на опорній нозі	0,51	0,22	$\leq 0,05$
Лібела: нездатність завершити повний поворот ногою (приставлення ніг)	0,47	0,31	$\leq 0,05$
Лібела: додатковий поворот наприкінці виконання	0,38	0,17	$\leq 0,05$

Виходячи з отриманих результатів, слід зазначити, що відсоток помилок спортсменів зменшився за рахунок переходу з грубих до середньої, середньої до незначної помилки. Так, 66% гімнастів зі спортивної аеробіки вікової

категорії дорослі покращили свої результати за рахунок використання запропонованих засобів і методу повторних зусиль, довівши їх ефективність.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Пасічна, Т. В. Спортивна аеробіка. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл [Електронний ресурс] / Пасічна Т. В., Мохорт Л. В., Лозенко Н. М. – Електронні текстові дані (1 файл: 2,37 Мбайт). – Київ : ФУСАФ, 2019. – 98 с. – Назва з екрана

2. Теорія і методика викладання аеробіки: навчально-методичний комплекс: навчально-методичний посібник / Д. В. Бермудес . – Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. – 216 с.

3. AER Code of Points 2025 – 2028
<https://www.gymnastics.sport/site/rules/#4>