

УДК796.412.015.2

Сидорова В. І.<sup>1</sup>, Соляник Д.Г.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>студ.гр УФКС-110, Національний університет «Запорізька політехніка»  
м. Запоріжжя, Україна

<sup>2</sup> наук. керівник – викладач каф. ФКОНВС, Національний університет  
«Запорізька політехніка», м. Запоріжжя, Україна

## **ЗМАГАЛЬНІ КОМПОЗИЦІЇ У СПОРТИВНІЙ АЕРОБІЦІ. ЇХ СКЛАД ТА ОПИС**

Спортивна аеробіка – складнокоординаційний вид спорту, що складається з елементів спортивної, художньої гімнастики та акробатики.

Спортсмени виконують базові рухи з супроводом музики, кожна композиція (окрім командних виступів) включає в себе елементи динамічної, статичної сили, гнучкості та координації.

На сьогоднішній день технічна підготовка в більшості складнокоординаційних видів спорту принабула вирішального значення, так як для швидкого, надійного і високоякісного освоєння вправ прогресуючої складності, які відображають головну тенденцію цих видів, необхідно закласти фундамент технічної підготовленості юних спортсменів.

Правила змагань регламентують зміст співтренувальних програм, але немає рекомендацій щодо послідовності вивчення програмного матеріалу кожного навчального року. Тренерам доводиться керуватися досвідом роботи та науково-методичним матеріалами, доступними для використання.

Зміст та композиція змагальних програм в аеробіці має багатокомпетентну кількісну структуру, яка представлена комплексними (елементи складності, використання простору, спортивний специфічний зміст, засоби оформлення, музична відповідність інтенсивності) та одиночними показниками. Основними серед них є: стрибки, темп виконання, акцентні точки, елементи більш високої складності, переходи, рухи руками, головою, танцювальні рухи, елементи груп складності, базові кроки, переміщення.

З'єднання аеробних рухів є важливою складовою змагальної програми. Від їх виконання залежить компонент оцінки за артистичність та виконання.

З'єднання аеробних рухів – це комбінації базових аеробних кроків, що поєднуються з рухами руками. Вони виконуються з високим або низьким ударним навантаженням у повній відповідності з музикою, з творчою інтерпретацією її динаміки, ритму та тривалості. У вправі має підтримуватися високий рівень інтенсивності. У спортивній аеробіці для кожної вікової категорії правилами змагань пред'явлено низу вимог до програми змагання. Вони відображають тривалість музики, кількість елементів складності, позначенні розміри змагального майданчика, обов'язкові елементи, заборонені тощо.

Для композицій змагань спортивної аеробіки характерно їх виконання під музику, виконання комплексу вправ з високою інтенсивністю, складнокоординованими елементами та з встановленою складністю та обмеженнями. Вимоги до складності змагальних програм відображають рівень якості освоєння та доступності програмного матеріалу в кожній віковій групі та регулюють ступінь підготовленості котрі займаються розрядним нормативами.

Таким чином, ми можемо говорити, що більшість експертів дотримуються однакової послідовності навчання вільних елементів, з яких складаються змагальні композиції, забезпечуючи виконання правил змагань у кожній віковій категорії гімнастів. У меншій мірі враховуються індивідуальні особливості освоєння програмного навчального матеріалу. Не вирішуються питання тактично побудови композицій змагань, впливу на суддів та глядачів.