

УДК 796

Моїсєєва В.О.¹, Чередниченко І.А.², Брухно Е.Л.³

¹студ.гр. УФКСз-111м НУ «Запорізька політехніка»

²канд. наук з фіз. вих., доц. НУ «Запорізька політехніка»

³старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ОСНОВНА СКЛАДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В СПОРТИВНІЙ АЕРОБІЦІ СПОРТСМЕНІВ ПОЧАТКОВОГО ЕТАПУ ПІДГОТОВКИ

Спортивне тренування в повній мірі відображає сам процес спортивної підготовки спортсменів.

У теорії та методиці сучасного спорту відповідно до вікових особливостей фізичного розвитку людини встановлена та обґрунтована багаторічна підготовка спортсмена, яка поділяється на певні етапи.

Перший етап багаторічної підготовки спортсмена – етап початкової підготовки, від ефективності організації якого залежить, якою буде основа подальшого оволодіння спортивною майстерністю в певному виді спорту. Основним завданням цього етапу є зміцнення здоров'я дітей, гармонійний розвиток і навчання техніці виду спорту. Передумовою засвоєння рухів є фізична підготовленість, рівень якої впливає на підготовку спортсменів високої кваліфікації у подальшому.

Фізична підготовка є фундаментом для якісного оволодіння технікою, яка спрямована на розвиток фізичних здібностей, необхідних для спортивної діяльності. Зміст фізичної підготовки, як загальної так і спеціальної залежить від структури виду спорту.

Спортивна аеробіка – це вид спорту, який характеризується здатністю спортсмена виконувати під музичний супровід безперервні складні та високо інтенсивні з'єднання рухів, запозичені з традиційних аеробних вправ, що включають поєднання ациклічних рухів зі складною координацією, а також різні по складності елементи різних структурних груп і взаємодії між партнерами (в програмах змішаних пар, трійок і груп).

Враховуючи зміст спортивної аеробіки і основне завдання початкового етапу багаторічної підготовки, загальна і спеціальна фізична підготовка мають свої особливості.

Для вдосконалення загальної фізичної підготовленості використовуються вправи з різних видів спорту за умов їхнього доцільного відбору та раціональної методики застосування. У процесі загальної фізичної підготовки засвоюється арсенал стройових, загальнорозвиваючих вправ, вправ на розвиток фізичних якостей, рухливі і елементи спортивних ігор, спортивно-допоміжна гімнастика, вправи з обтяженнями, а також основні вправи, але в полегшених, незвичайних умовах.

Основними засобами спеціальної фізичної підготовки в спортивній аеробіці виступають перш за все спеціальні вправи або їх елементи, а також спеціально-підготовчі вправи спрямовані на розвиток спеціальних фізичних якостей.

Вплив фізичної підготовленості на техніку засвоєння рухів для досягнення у подальшому високих спортивних результатів, дозволяє визначити важливість і актуальність теми.

Мета дослідження – обґрунтування змісту фізичної підготовки в навчально-тренувальному процесі в спортивній аеробіці дівчат 5-6 років на початковому етапі.

Відповідно до мети визначено основні завдання дослідження:

1. Проаналізувати засоби і методи розвитку фізичних якостей у дівчат дошкільного віку.
2. Визначити рівень фізичної підготовленості дівчат-аеробісток 5-6 років першого року навчання.
3. Визначити ефективність засобів і методів підвищення рівня фізичної підготовленості дівчат-аеробісток першого року навчання.

Наукова новизна полягає у впровадженні в навчально-тренувальний процес зі спортивної аеробіки на початковому етапі ефективних засобів і методів фізичної підготовки, які впливають на засвоєння техніки рухів. Засоби і методи підвищення фізичної підготовленості, з урахуванням вікових особливостей дівчат 5-6 років здатні значно покращити спортивну підготовку в цілому та створити надійний фундамент для досягнення високих спортивних результатів у багаторічній підготовці.

Зауважимо, що від засобів і методів підвищення фізичної підготовленості з урахуванням вікових особливостей на початковому етапі багаторічної підготовки залежить ефективність засвоєння техніки рухів і якості їх виконання в спортивній аеробіці.