

УДК: 796.41:796.015.132

Панчук О. О.¹, Кокарев Б. В.²

¹ студ. гр. УФКС-414сп, НУ «Запорізька політехніка»

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

СПОРТИВНА АЕРОБІКА ЯК СКЛАДНО-КООРДИНАЦІЙНИЙ ВИД СПОРТУ

Вступ. Складно-координаційні види спорту займають особливе місце у системі фізичного виховання та спортивної підготовки, оскільки вимагають від спортсменів високого рівня розвитку рухової пам'яті, точності й узгодженості рухів, швидкої реакції та психологічної стійкості [1]. До таких видів спорту належать спортивна гімнастика, акробатика, фігурне катання, спортивні танці та інші дисципліни, де результат безпосередньо залежить від умінь спортсмена контролювати власне тіло у складних умовах.

Одним із яскравих прикладів складно-координаційного виду спорту є аеробіка. Вона виникла у другій половині XX століття як різновид оздоровчої гімнастики, але з часом трансформувалася у повноцінний спортивний напрям. Сьогодні спортивна аеробіка активно розвивається у світі, маж власні міжнародні федерації та входить до програми численних чемпіонатів. Її особливість полягає в тому, що вона поєднує спортивну майстерність, естетичність та оздоровчий вплив на організм [4].

Актуальність дослідження аеробіки як складно-координаційного виду спорту зумовлена кількома ключовими чинниками. По-перше, вона має значний оздоровчий потенціал: регулярні тренування зміцнюють серцево-судинну систему, підвищують витривалість і гнучкість, сприяють формуванню правильної постави [3]. По-друге, аеробіка відзначається високим рівнем координаційної складності: під час виконання вправ спортсменові потрібно одночасно тримати ритм, контролювати техніку та зберігати артистичність. Це робить її важливою дисципліною для розвитку комплексних рухових здібностей [2].

Крім того, аеробіка має сильний виховний і соціальний аспект. Вона формує у спортсменів працелюбність, дисципліну, почуття відповідальності за командний результат. Заняття аеробікою сприяють психологічному розвантаженню, зниженню рівня стресу та підвищенню самооцінки [1]. Сучасні дослідження доводять, що аеробіка позитивно впливає не тільки на фізичний, а й на психоемоційний стан людини, що робить її актуальною як у

спортивному середовищі, так і у системі загальної освіти та оздоровчої діяльності [4].

Таким чином, актуальність теми полягає у поєднанні спортивного, оздоровчого й виховного значення аеробіки, що робить її одним із провідних складно-координаційних видів спорту сучасності [4].

Мета даної роботи полягає у комплексному розкритті сутності аеробіки як складно-координаційного виду спорту та аналізі її ролі у сучасному суспільстві. У дослідженні робиться акцент на тому, що аеробіка не лише формує фізичні якості – силу, витривалість, гнучкість і координацію, – але й сприяє розвитку психологічної стійкості, уміння концентрувати увагу, контролювати емоції та працювати в команді [1]. Важливо також показати, що аеробіка, на відміну від багатьох інших видів спорту, поєднує спортивну та мистецьку складову, оскільки виступи супроводжуються музикою, вимагають артистичності та творчого підходу [3].

У межах цієї роботи мета передбачає і практичний аспект: розкрити значення аеробіки у фізичному вихованні дітей та молоді, її користь для зміцнення здоров'я та профілактики захворювань у дорослому віці [2]. Особливо важливо підкреслити, що аеробіка є доступною для широких верств населення, адже вона не потребує дорогого обладнання й може виконуватися у різних умовах – від спортивних залів до домашніх тренувань [4].

Висновок. Отже, загальна мета полягає у доведенні того, що аеробіка – це багатогранний вид спорту, який одночасно сприяє розвитку фізичних і психологічних якостей людини, виконує оздоровчу та виховну функцію і має важливе значення для формування гармонійної особистості [4].

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Булатова М. М., Єрмаков С.С. Теорія і методика фізичного виховання – с. 145-153.
2. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті – с. 412-420.
3. Лях В. І. Фізична культура – с. 97-104.
4. Офіційний сайт FISAF (International Federation of Sports Aerobics and Fitness) – розділ «About Aerobic Gymnastics»