

УДК 796.012.15: 323 (071)

Кокарев А.Б.¹, Кокарев Б.В.²

¹студ.гр. КНТ-123, Національний університет «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя, Україна

²наук. керівник - канд. наук фіз. виховання і спорту, доцент, доцент каф. ФКОНВС, Національний університет «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя, Україна

ТЕНДЕНЦІ У ВИВЧЕННІ СПОРТИВНО-ХОРЕОГРАФІЧНИХ КОМПОЗИЦІЙ У СПОРТИВНІЙ АЕРОБІЦІ

На сучасному етапі розвитку олімпійського та професійного спорту фахівці в галузі теорії та методики спортивного тренування однозначно визнають спортивну аеробіку як вид спорту, що активно розвивається і претендує на включення до олімпійської програми. Українські спортсмени та тренери мають значний досвід перемог на найвищих рівнях змагань. Дослідження підтверджують, що спортсмени, які займаються складно-координаційними видами спорту, повинні опановувати велику кількість складних рухів, зберігати їх у пам'яті і відтворювати точно під час тренувань та змагань [1, 2].

Аналіз показав, що у кожного спортсмена існує своєрідний «опорний пункт» для кожної вправи на гімнастичних снарядах, який використовується перед виконанням вправи. При цьому ідеальні м'язово-рухові уявлення пов'язані з усіма вправами, а не окремими їх частинами [1, 2, 3].

Однак довгий час вже проводяться дослідження впливу розумового опрацювання дій перед їхнім виконанням в умовах тренувального процесу. Вони показали, що уявлення можуть впливати на частоту дихання та серцевих скорочень, і ці зміни відповідають реальному виконанню рухів [1, 3, 4, 5].

Отже, рухова та наочна діюча пам'ять грають важливу роль у тренувальному процесі спортсменів. Проте, на сьогоднішній день не існує системи, яка б була простою та доступною для практичного використання

в тренувальному процесі. Точно до розв'язання цього завдання спрямована дана робота.

Метою нашого дослідження є обґрунтування ефективності використання ідеомоторного тренування для вивчення спортивно-хореографічних композицій у спортивній аеробіці. Для досягнення цієї мети ми встановили наступні завдання:

1. Дослідити характер навчання спортсменів новим композиційним з'єднанням під час вивчення змагальних композицій та визначити педагогічні прийоми, що сприяють їх більш ефективному вивченню.
2. Визначити ефективність ідеомоторного тренування як основного педагогічного прийому, застосовуваного в процесі вивчення спортивно-хореографічних композицій.

З метою визначення педагогічних прийомів, спрямованих на більш ефективне засвоєння і запам'ятовування вправ, які вивчаються, ми провели педагогічний експеримент, маючи на меті вирішення наступних конкретних завдань:

1) Визначити оптимальний час перерви між підходами під час навчання новим вправам.

2) Впровадити у щоденну тренувальну практику експериментальної групи ідеомоторне тренування перед кожним підходом для вивчення вправ та їх комбінацій.

Дослідження було проведено на базі спортивного клубу Національного університету «Запорізька політехніка» та ДЮСШ № 10 у місті Запоріжжя. У дослідженні взяли участь 16 спортсменів: 14 дівчат і 2 хлопці у віці 15-17 років, які мали спортивну кваліфікацію не нижче кандидата у майстри спорту України. Тренувальні заняття проводилися 6 разів на тиждень, тривалістю 2 академічні години кожне.

На початку експерименту всі учасники були розділені на 4 групи. Попереднє оцінювання координаційних здібностей не виявило суттєвих, статистично значущих відмінностей між ними ($p > 0,05$). У кожній групі вивчався лише один інтервал перерви: 1, 3, 5 або 10 хвилин.

Результати дослідження показали, що за допомогою методу кистьової динамометрії середня помилка при повторенні заданого зусилля відрізнялася у межах від 9,26 до 15,10 кг серед різних груп. Протягом 20 навчальних спроб точність значно покращилася у всіх групах, підтверджуючи статистично значуще зниження помилок виконання рухів.

Проведений аналіз показав, що зниження точності не було суттєвим під час перерв тривалістю 1, 3 та 5 хвилин. Тимчасом, при 10-хвилинних перервах спостерігалася зростаюча помилка у виконанні вправи.

Найкращі результати були показані спортсменами в групах №2 і №3, де інтервал перерви становив відповідно 3 і 5 хвилин.

На другому етапі експерименту було сформовано дві групи: контрольну (КГ) та експериментальну (ЕГ). У КГ перерва між підходами тривала 3 хвилини, тоді як у ЕГ вона становила 5 хвилин. Спортсменам у ЕГ запропонували проводити ідеомоторне тренування перед кожним підходом для вивчення вправ і їх комбінацій. Успішність виконання вправи оцінювалася за альтернативною схемою: «зробив» - «не зробив».

На кожному тренуванні в ЕГ підраховувалася середня кількість успішних спроб та відсоток виконання їх від можливого максимуму. Доцільність процесу навчання оцінювалася за сумарним показником помилок при виконанні двох частин змагальної композиції з перервою між ними.

Результати дослідження показали, що перерва тривалістю 5 хвилин між підходами є оптимальною для більшості випадків вивчення складнокоординаційних рухів у спортивній аеробіці. Використання ідеомоторного тренування під час цих перерв покращувало результати навчання та не призводило до функціонального виснаження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Кокарев Б. В. Методичні особливості системи підготовки спортсменів вищої кваліфікації у спортивній аеробіці. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2014. Вип. 3 К (44)14. С. 346 – 349.

2. Тодорова В. Г. Аналіз програмно-нормативного забезпечення з хореографічної підготовки у складнокоординаційних видах спорту. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2016. № 1 (23). С. 23 – 31.

3. Kokarev, B., Kokareva, S., Putrov, S., Artemieva, H., Verbytskyi, S. Influence of innovative methods of fitness training on improvement of technical fitness of qualified gymnasts in aerobic gymnastics. Journal of Physical Education and Sport® (JPES), Vol. 23 (issue 8), Art 227, pp. 1971-1981. <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.08227>

4. Todorova V., Sosina V., Odynets T., Petryna L., Shchekotylyna N., Moshenska T. Features of choreographic training for athletes in technical and aesthetic sports. Journal of Physical Education and Sport® (JPES). 2023, Vol. 23 (issue 9), Art 277, pp. 2409 – 2416. <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.09277>

5. Wulf, G. (2022). Attentional Focus and Motor Learning: A Review of 10 Years of Research. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2022, Vol. 3, pp. 414 – 427.