

УДК 796

Соляник Д.Г.

асист. НУ «Запорізька політехніка»

**ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ МАЙДАНЧИКА
СПОРТСМЕНАМИ У СПОРТИВНІЙ АЕРОБІЦІ**

Спортивна аеробіка – один з різновидів гімнастики. Це офіційний вид спорту, у якому демонструються спритність, гнучкість, вибухова сила та

координаційні рухи по якому проводяться міжнародні змагання. Виступ проходить під музику та об'єднує танцювальні і акробатичні елементи.

Весь зміст спортивної аеробіки сформовано на основі семи базових рухів аеробіки оздоровчої, які виконуються на тлі стрибків, бігу, марширування в змішаному режимі.

Така система циклічних дій, об'єднаних в композицію і виконуваних в високому темпі під музику (в середньому 150 рухових акцентів в хвилину, або 2,5 руху в секунду), несе в собі значний емоційний заряд і сприймається візуально як віртуозне рухове дію.

Композиція в спортивної аеробіки повинна включати дві серії рухів, звані «вісімка» і «доріжка кроків». «Вісімка» - це з'єднання рухів тіла, що виконуються послідовно в положень стоячи протягом чотирьох музичних тактів. Потрібний для виконання з'єднання включає дві вісімки, які відрізняються тільки напрямком руху. При цьому переміщення по майданчику допускаються в будь-якому напрямку, але вісімки повинні бути різноманітні, «доріжка кроків» – це з'єднання різновидів послідовних кроків на 16 рахунків, яке починається з приставного кроку вперед з подальшим чергуванням подібних дій.

Вправи виконуються на рівній жорсткій опорі площею 12 м x 12 м. На ньому повинна бути чітко розмічені змагальні площадки 7 м x 7 м для індивідуальних виступів і 10 м x 10 м для змішаних пар, тріо і груп, аероденс, аеростеп. Обмежувальна смуга чорного кольору повинна бути шириною 5 см. Ця чорна смуга входить в розміри змагального майданчика.

Майданчик може бути встановлений на подіумі. Висота подіуму, на якому проводяться змагання, може бути від 80 до 140 см, і задній план повинен бути закритий фоном. Розмір подіуму повинен бути не менше 14 м x 14 м.

Покриття змагального майданчика повинна відповідати нормативним характеристикам, без вибоїн і виступів, неслизькою, еластичною, але при цьому – надавати достатню свободу при різких поворотах, рухах і т. п.; яке має невеликий повітряний зазор, що робить підлогу пружною і, природно, охороняє від травм.

Зазвичай, між виступами з періодичністю в 5-10 композицій, помічники організаторів змагань протирають професійне покриття сухою ганчіркою, щоб прибрати пил, стражи від костюмів, для уникнення сильного ковзання, що може нести за собою травми, падіння, невдалий виступ.

В даний час цей цікавий вид спорту привертає все більшу увагу сучасної молоді. Заняття спортивною аеробікою сприятливо впливає на загальний стан організму спортсмена, дозволяють завжди перебувати в хорошій фізичній формі, позитивно впливають на емоційний і психічний стан. Так як заняття проходять під музику, спортсмен отримує більше

естетичне задоволення. В даний час в Україні знаходиться чотири спеціалізовані покриття для виступів, одне з яких знаходиться в Запоріжжі. Крім цього, для занять спортивною аеробікою та проведення змагань можливе на звичайному покритті спортивної зали, що робить цей вид спорту доступним для загальноосвітніх шкіл і для вищих навчальних закладів.