

ЗМІСТ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА ТРЕНУВАЛЬНОМУ ЕТАПІ В СПОРТИВНІЙ АЕРОБІЦІ

Спортивна аеробіка – складно координаційний вид спорту, в якому зростання спортивних результатів зумовлене рівнем розвитку методичного забезпечення тренувального процесу. Для ефективної підготовки гімнастів технічна підготовка структурується на базову, профілюючу, об'ємну та змагальну підготовку. Для кожної вікової категорії правилами змагань висунуто низку вимог до змагальної програми. У них відображено тривалість музики, кількість елементів складності, позначено розміри змагального майданчика, обов'язкові елементи, заборони тощо. Рациональний підхід до вивчення техніки елементів спортивної аеробіки відповідно до особливостей етапу підготовки веде до зростання виконавської майстерності.

У спортивній аеробіці на тренувальному етапі (етапі спортивної спеціалізації) висуваються такі вимоги: підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної, технічної, тактичної, теоретичної та психологічної підготовки; набуття досвіду та досягнення стабільності виступу на офіційних спортивних змаганнях; формування спортивної мотивації; зміцнення здоров'я.

Актуальність – на сьогоднішній день технічна підготовка в більшості складно координаційних видах спорту набула вирішального значення, тому що для швидкого, надійного та високоякісного освоєння вправ прогресуючої складності, які відображають чільну тенденцію цих видів, необхідно закласти фундамент технічної підготовленості юних спортсменів. В спортивній аеробіці, як і у ряді інших гімнастичних видів спорту, велике значення має формування та вдосконалення рухового навику. Це одна із сторін готовності людини до спортивної діяльності. Вона служить основою для нових вмінь. Рухова діяльність може бути успішною якщо, вона базується на міцності сформованого навичка. В спортивній аеробіці це визначає майстерність спортсмена.

Правила змагань (2022–2024) регламентують зміст змагальних програм, але немає рекомендацій щодо послідовності вивчення програмного матеріалу кожного навчального року. Тренерам доводиться керуватися досвідом роботи та науково-методичними матеріалами, доступними для використання. Думка фахівців багато в чому не збігається, оскільки використовуються різні підходи до оцінки послідовності вивчення програмного матеріалу. Вивчення та

обґрунтування оптимальної послідовності освоєння елементів спортивної аеробіки потребує науково-методичного обґрунтування.

Мета дослідження – виявити думку експертів про послідовність освоєння аеробних вправ у гімнастів 10–14 років у спортивній аеробіці.

Практичне значення – у роботі використовувалися такі методи: теоретичний аналіз наукової та методичної літератури, експертне опитування (анкетування). Було складено анкету і проведено експертне опитування щодо послідовності навчання елементів (вправ) на тренувальному етапі в спортивній аеробіці. У дослідженні в якості експертів виступали тренери вищої та першої категорії, які є судьями національної та міжнародної категорії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Розвиток швидкісно-силових якостей та спеціальної витривалості спортсменок високого класу у спортивному командному фітнесі: навч. посіб. / Атаманюк С. І., Пасічна Т. В. – Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2020. – 141 с.

2. Спортивна аеробіка навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / Т. В. Пасічна, Л. В. Мохорт, Н. М. Лозенко. – Київ : ФУСАФ, 2019. – 98 с.

3. INTRODUCTION OF THE FIG CODE OF POINTS OF AEROBIC GYMNASTICS – 15th Cycle 2022 – 2024.