

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»
УПРАВЛІННЯ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ

Пояснювальна записка

до дипломного проекту (роботи)

магістр

(освітньо-кваліфікаційний рівень)

на тему Особливості організації навчально-тренувального процесу в
спортивній аеробіці дівчат 5-6 років на етапі початкової підготовки
в умовах військового стану

Виконала: студентка 2 курсу, групи УФКСз-111м
напряму підготовки (спеціальності)
017 Фізична культура і спорт
(шифр і назва напряму підготовки, спеціальності)

Моїсєєва В.О.

(прізвище та ініціали)

Керівник

Чередниченко І.А.

(прізвище та ініціали)

Рецензент

Соляник Д.Г.

(прізвище та ініціали)

Запоріжжя - 2022

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Інститут, факультет ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ І ПРАВА
Кафедра УПРАВЛІННЯ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ

Ступінь вищої освіти магістр

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Освітня програма (спеціалізація) «Фізичне виховання»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

« _____ » _____ 20__ року

З А В Д А Н Н Я
НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТКИ

Моїсєєва Вікторія Олегівна

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Особливості організації навчально-тренувального процесу в спортивній аеробіці дівчат 5-6 років на етапі початкової підготовки в умовах військового стану
керівник проєкту (роботи) Чередниченко Інна Анатоліївна, к.н.з фіз. вих. і спорту, доц.
затверджені наказом закладу вищої освіти від «23» вересня 2022 року № 305
2. Термін подання студентом проєкту (роботи) «01» грудня 2022 року
3. Вихідні дані до проєкту (роботи) У роботі здійснено аналіз фізичної і технічної підготовленості дівчат 5-6 років і визначений зв'язок між ними та на їх підставі наукове обґрунтована і розроблена експериментальна програма зі спортивної аеробіки для вихованців першого року навчання на етапі початкової підготовки в умовах військового стану
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): 1. На основі аналізу науково-методичної літератури вивчити і проаналізувати проблему підвищення ефективності навчально-тренувального

процесу на етапі початкової підготовки. 2. Проаналізувати навчальну програму для дитячо-юнацьких спортивних шкіл зі спортивної аеробіки першого року навчання на етапі початкової підготовки. 3. Оцінити рівень фізичної і технічної підготовленості дівчат-аеробісток 5-6 років на етапі початкової підготовки. 4. Визначити вплив фізичної підготовленості на технічну дівчат 5-6 років на етапі початкової підготовки. 5. Розробити експериментальну програму зі спортивної аеробіки для дівчат 5-6 років на етапі початкової підготовки в умовах військового стану. 6. Порівняти зміст мікроциклів у структурі навчально-тренувального процесу в офлайн і онлайн форматі в умовах військового стану дівчат 5-6 років на етапі початкової підготовки. 7. Розробити практичні рекомендації щодо організації онлайн-тренувань в умовах військового стану для тренерів зі спортивної аеробіки, які працюють з вихованцями першого року навчання етапу початкової підготовки.

5. Перелік графічного матеріалу: 30 таблиць.

6. Консультанти розділів проекту (роботи):

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	Чередниченко І.А., доц. кафедри УФКС		
2	Чередниченко І.А., доц. кафедри УФКС		
3	Чередниченко І.А., доц. кафедри УФКС		
3	Чередниченко І.А., доц. кафедри УФКС		
3	Чередниченко І.А., доц. кафедри УФКС		
Висновки	Чередниченко І.А., доц. кафедри УФКС		
Додатки	Чередниченко І.А., доц. кафедри УФКС		
Рекомендації	Чередниченко І.А., доц. кафедри УФКС		
Список джерел	Чередниченко І.А., доц. кафедри УФКС		
Акт впровадження	Чередниченко І.А., доц. кафедри УФКС		

7. Дата видачі завдання «05» жовтня 2021 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1.	Вибір та обґрунтування теми	листопад 2021р.	
2.	Вивчення науково-методичної літератури за темою дослідження	листопад-квітень 2022р.	
3.	Визначення завдань та методів дослідження	листопад 2021 р.	
4.	Підбор досліджуваних	грудень 2021 р.	
5.	Визначення методів дослідження	грудень 2021 р.	
6.	Проведення власного дослідження за обраною темою	січень-серпень 2022 р.	
7.	Опрацювання даних зібраних у процесі дослідження	жовтень- листопад 2022 р	
8.	Написання останніх розділів роботи	жовтень-листопад 2022 р	
9.	Підготовка до захисту дипломної роботи на кафедрі	листопад 2022 р	
10	Захист дипломної роботи на ДЕК	грудень 2022 р	

Студент(ка) _____
(підпис)

В.О.Моїсєєва
(прізвище та ініціали)

Керівник проєкту (роботи) _____
(підпис)

І.А.Чередниченко
(прізвище та ініціали)

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка: 104 сторінок, 26 таблиць, список літератури з 61 найменування, 1 додаток.

Об'єктом дослідження є зв'язок фізичної і технічної підготовки в навчально-тренувальному процесі першого року навчання етапу початкової підготовки.

Предметом дослідження є зміст програми першого року навчання початкового етапу підготовки в спортивній аеробіці, з урахуванням зв'язку фізичної і технічної підготовленості юних спортсменок.

Мета роботи: науково обґрунтувати та розробити експериментальну програму зі спортивної аеробіки для підвищення рівня фізичної і технічної підготовленості дівчат 5-6 років на етапі початкової підготовки в умовах військового стану.

Завдання роботи:

1. На основі аналізу науково-методичної літератури вивчити і проаналізувати проблему підвищення ефективності навчально-тренувального процесу на етапі початкової підготовки.
2. Проаналізувати навчальну програму для дитячо-юнацьких спортивних шкіл зі спортивної аеробіки першого року навчання на етапі початкової підготовки.
3. Оцінити рівень фізичної і технічної підготовленості дівчат-аеробісток 5-6 років на етапі початкової підготовки.
4. Визначити вплив фізичної підготовленості на технічну дівчат 5-6 років на етапі початкової підготовки.
5. Розробити експериментальну програму зі спортивної аеробіки для дівчат 5-6 років на етапі початкової підготовки в умовах військового стану.

6. Порівняти зміст мікроциклів у структурі навчально-тренувального процесу в офлайн і онлайн форматі в умовах військового стану дівчат 5-6 років на етапі початкової підготовки.

7. Розробити практичні рекомендації щодо організації онлайн-тренувань в умовах військового стану для тренерів зі спортивної аеробіки, які працюють з вихованцями першого року навчання етапу початкової підготовки.

Наукова новизна:

Вперше розроблена експериментальна програма зі спортивної аеробіки першого року навчання на етапі початкової підготовки запропонована для вихованців 5-6 років.

Вперше розроблено структуру та зміст експериментальної програми з організації навчально-тренувального процесу в онлайн форматі в умовах військового стану для дівчат 5-6 років в спортивній аеробіці на етапі початкової підготовки, особливості якої полягають в перерозподілі в річному циклі обсягу різних видів підготовки (фізичної, технічної, теоретичної, психологічної, хореографії, акробатики).

Вперше психологічна підготовка в річному циклі в спортивній аеробіці на етапі початкової підготовки відокремлена від теоретичної і запропоновані форми її здійснення.

Підтверджено позитивний вплив загальної і спеціальної фізичної підготовки на технічну в навчально-тренувальному процесі першого року навчання на початковому етапі та визначений кореляційний зв'язок між ними.

Вперше в основній частині занять у структурі навчально-тренувального процесу, види підготовки розподілені за обсягом і запропоновані засоби для їх підвищення для першого року навчання на початковому етапі в офлайн і онлайн форматі в умовах військового стану.

Вперше визначені фізичні якості та здібності, від ефективності розвитку яких залежить засвоєння технічних елементів у спортивній аеробіці

на першому році навчання етапу початкової підготовки та запропоновано їх поєднання на одному занятті в офлайн і онлайн форматі в умовах військового стану.

Вперше запропонований зміст мікроциклів у структурі навчально-тренувального процесу в спортивній аеробіці першого року навчання етапу початкової підготовки в офлайн і онлайн форматі в умовах військового стану.

Доповнені відомості щодо рівня фізичної і технічної підготовленості дівчат 5-6 років на етапі початкової підготовки в спортивній аеробіці.

Підтверджені дані про необхідність удосконалення навчальної програми зі спортивної аеробіки на першому році навчання етапу початкової підготовки з урахуванням рівня фізичної і технічної підготовленості та умов проведення занять.

Подальшого розвитку набули сучасні погляди на організацію навчально-тренувального процесу в спортивній аеробіці на першому році навчання етапу початкової підготовки в змішаному форматі.

Практична значимість полягає в тому, що на підставі визначення зв'язку між фізичною і технічною підготовкою експериментально обгрунтована і розроблена програма занять зі спортивної аеробіки для дівчат 5-6 років на етапі початкової підготовки з урахуванням формату проведення і впроваджена в навчально-тренувальний процес СК «Victory team» (м. Запоріжжя). Експериментальна онлайн-програма зі спортивної аеробіки для дівчат 5-6 років на етапі початкової підготовки в умовах військового стану може бути рекомендована тренерам з виду спорту для проведення в онлайн форматі з метою підвищення рівня підготовленості юних спортсменів.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: навчально-тренувальний процес, спортивна аеробіка, онлайн і офлайн формат, етап початкової підготовки, види підготовки, експериментальна програма, мікроцикл, підготовленість, дошкільний вік, тренер, юні спортсмени, військовий стан.

ЗМІСТ

Вступ.....	9
Розділ 1. Характеристика спортивної аеробіки, як виду спорту та особливості організації навчально-виховного процесу на етапі початкової підготовки.....	14
1.1. Історія розвитку спортивної аеробіки в Україні.....	14
1.2. Вікові особливості розвитку дітей дошкільного віку	18
1.3. Характеристика етапу початкової підготовки в спортивній аеробіці.....	25
1.4. Зв'язок фізичної і технічної підготовленості в навчально-тренувальному процесі зі спортивної аеробіки на початковому етапі підготовки.....	33
Розділ 2. Задачі, методи та організація дослідження.....	42
2.1. Задачі дослідження.....	42
2.2. Методи дослідження.....	42
2.3. Організація дослідження.....	48
Розділ 3. Наукове обґрунтування експериментальної онлайн-програми зі спортивної аеробіки для дівчат 5-6 років на етапі початкової підготовки в умовах військового стану.....	50
3.1 Дослідження фізичної і технічної підготовленості дівчат 5-6 років, які займаються спортивною аеробікою на етапі початкової підготовки.....	50
3.2 Оптимізація навчально-тренувального процесу в онлайн форматі зі спортивної аеробіки для дівчат 5-6 років на етапі початкової підготовки в умовах військового стану	58
Практичні рекомендації.....	81
Висновки.....	84
Перелік використаних джерел.....	87
Додатки.....	94
Акт впровадження.....	104

ВСТУП

Актуальність. Сьогодні в Україні спортивна аеробіка - вид спорту, який активно розвивається і претендує на введення до програми Ігор Олімпіад. У сучасному спорті аеробіка виступає як самостійний вид спорту у складі Міжнародної федерації гімнастики (FIG) поряд з такими видами спорту, як спортивна та художня гімнастика, стрибки на батуті, спортивна акробатика. Змагальні вправи спортивної аеробіки, які є основним засобом ведення спортивної боротьби, становлять собою поєднання гімнастичних вправ для загального розвитку, танцювальних рухів, досить складних елементів зі спортивної та художньої гімнастики, акробатики, які виконують під музичний супровід [1-4].

З кожним роком, зазнають великого розвитку тренування з дітьми саме дошкільного віку. Пов'язано це з тим, що дошкільний вік – є найбільш відповідальним періодом у процесі формування фізичного розвитку, саме у цьому віці формуються і засвоюються рухові вміння і навички, закладається фундамент здоров'я, тому відбір у початкову групу зі спортивної аеробіки починається з 6 років, але цей вік може бути зменшений на рік.

Для досягнення успіхів в спортивній аеробіці спортсменам необхідна належна теоретична, загальна фізична, спеціальна фізична, технічна, акробатична та хореографічна підготовки, високий рівень яких, закладається вже на початковому етапі навчання.

У перші роки занять, необхідно закласти фундамент фізичної підготовленості, яка надалі створюватиметься завдяки заняттям із загальної та спеціальної фізичної підготовки. Саме розвиток фізичних якостей є основою для успішних тренувань на різних етапах підготовки. Аналіз розвитку фізичних якостей, особливо гнучкості, сили, спритності, координаційних здібностей сприяє подальшому підвищенню рівня фізичної підготовленості спортсменів. Саме тому, організація

навчально-тренувального процесу за експериментальною програмою зі спортивної аеробіки на етапі початкової підготовки, з урахуванням особливостей виду спорту, мети і завдань етапу початкової підготовки сприяє більш міцному фундаменту підготовленості спортсменів, що вказує на актуальність обраної теми [5].

Слід зазначити, що сьогодні ми повинні враховувати не тільки мету, завдання, зміст програми з виду спорту та вікові особливості дітей, але і умови в яких здійснюється процес підготовки, тому організація і проведення тренувальних занять в онлайн форматі в умовах військового стану – є одним із нових підходів для підготовки спортсменів на різних етапах річного циклу.

У зв'язку з вище викладеним актуальним є питання щодо впровадження в навчально-тренувальний процес на етапі початкової підготовки в онлайн форматі в умовах військового стану засобів відповідно змісту фізичної, технічної, теоретичної, психологічної підготовки та хореографії і акробатики, з урахуванням вікових особливостей і умов проведення тренувальних занять. Програма передбачала внесення змін у програму зі спортивної аеробіки на початковому етапі річного циклу: перерозподіл видів підготовки, підбір ефективних засобів для підвищення спортивної форми з урахуванням умов військового стану в онлайн форматі, що визначило актуальність магістерської роботи, і стало підставою для проведення нашого дослідження.

Об'єкт дослідження – зв'язок фізичної і технічної підготовки в навчально-тренувальному процесі першого року навчання етапу початкової підготовки

Предмет дослідження – зміст програми першого року навчання початкового етапу підготовки в спортивній аеробіці, що передбачає врахування зв'язку фізичної і технічної підготовленості юних спортсменок

Мета дослідження – науково обґрунтувати та розробити експериментальну програму зі спортивної аеробіки для підвищення рівня фізичної і технічної підготовленості дівчат 5-6 років на етапі початкової

підготовки в умовах військового стану.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу науково-методичної літератури вивчити і проаналізувати проблему підвищення ефективності навчально-тренувального процесу на етапі початкової підготовки.

2. Проаналізувати навчальну програму для дитячо-юнацьких спортивних шкіл зі спортивної аеробіки першого року навчання на етапі початкової підготовки.

3. Оцінити рівень фізичної і технічної підготовленості дівчат-аеробісток 5-6 років на етапі початкової підготовки.

4. Визначити вплив фізичної підготовленості на технічну дівчат 5-6 років на етапі початкової підготовки.

5. Розробити експериментальну програму зі спортивної аеробіки для дівчат 5-6 років на етапі початкової підготовки в умовах військового стану.

6. Порівняти зміст мікроциклів у структурі навчально-тренувального процесу в офлайн і онлайн форматі в умовах військового стану дівчат 5-6 років на етапі початкової підготовки.

7. Розробити практичні рекомендації щодо організації онлайн-тренувань в умовах військового стану для тренерів зі спортивної аеробіки, які працюють з вихованцями першого року навчання етапу початкової підготовки.

Методи дослідження:

Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури з проблеми дослідження, метод аналізу документальних матеріалів, метод визначення віку на момент тестування, педагогічне тестування фізичної підготовленості, педагогічне тестування технічної підготовленості, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Наукова новизна одержаних результатів:

- Вперше розроблена експериментальна програма зі спортивної

аеробіки першого року навчання на етапі початкової підготовки запропонована для вихованців 5-6 років.

- Вперше розроблено структуру та зміст експериментальної програми з організації навчально-тренувального процесу в онлайн форматі в умовах військового стану для дівчат 5-6 років в спортивній аеробіці на етапі початкової підготовки, особливості якої полягають в перерозподілі в річному циклі обсягу різних видів підготовки (фізичної, технічної, теоретичної, психологічної, хореографії, акробатики).

- Вперше психологічна підготовка в річному циклі в спортивній аеробіці на етапі початкової підготовки відокремлена від теоретичної і запропоновані форми її здійснення..

- Підтверджено позитивний вплив загальної і спеціальної фізичної підготовки на технічну в навчально-тренувальному процесі першого року навчання на початковому етапі та визначений кореляційний зв'язок між ними.

- Вперше в основній частині занять у структурі навчально-тренувального процесу, види підготовки розподілені за обсягом і запропоновані засоби для їх підвищення для першого року навчання на початковому етапі в офлайн і онлайн форматі в умовах військового стану.

- Вперше визначені фізичні якості та здібності, від ефективності розвитку яких залежить засвоєння технічних елементів у спортивній аеробіці на першому році навчання етапу початкової підготовки та запропоновано їх поєднання на одному занятті в офлайн і онлайн форматі в умовах військового стану.

- Вперше запропонований зміст мікроциклів у структурі навчально-тренувального процесу в спортивній аеробіці першого року навчання етапу початкової підготовки в офлайн і онлайн форматі в умовах військового стану.

- Доповнені відомості щодо рівня фізичної і технічної

підготовленості дівчат 5-6 років на етапі початкової підготовки в спортивній аеробіці.

- Підтверджені дані про необхідність удосконалення навчальної програми зі спортивної аеробіки на першому році навчання етапу початкової підготовки з урахуванням рівня фізичної і технічної підготовленості та умов проведення занять.
- Подальшого розвитку набули сучасні погляди на організацію навчально-тренувального процесу в спортивній аеробіці на першому році навчання етапу початкової підготовки в змішаному форматі.

Практичне значення одержаних результатів: полягає в тому, що на підставі визначення зв'язку між фізичною і технічною підготовкою експериментально обґрунтована і розроблена програма занять зі спортивної аеробіки для дівчат 5-6 років на етапі початкової підготовки з урахуванням формату проведення і впроваджена в навчально-тренувальний процес СК «Victory team» (м. Запоріжжя).

Експериментальна онлайн-програма зі спортивної аеробіки для дівчат 5-6 років на етапі початкової підготовки в умовах військового стану може бути рекомендована тренерам з виду спорту для проведення в онлайн форматі з метою підвищення рівня підготовленості юних спортсменів.

РОЗДІЛ 1

ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ, ЯК ВИДУ СПОРТУ ТА ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

1.1. Історія розвитку спортивної аеробіки в Україні

Спортивна аеробіка – це вид спорту, який характеризується здатністю спортсмена виконувати під музичний супровід неперервні, складні та високо інтенсивні з'єднання рухів, запозичені з традиційних аеробних вправ. Змагальна програма демонструє безперервні рухи, гнучкість, силу та використання базових аеробних кроків у поєднанні з елементами складності, які виконуються з високим рівнем вдосконалення [5; 6].

Спортивна аеробіка – повноцінна гімнастична дисципліна, яка зародилася в США. Виступи дещо нагадують вільні вправи спортивних гімнастів. В аеробіці використовуються елементи зі спортивної та художньої гімнастики, а також акробатики. Але все ж більше уваги приділяють хореографії. При виконанні програми спортсмен повинен виконати елементи на силу, гнучкість, спритність і витривалість із структурних груп (А, В, С). Номери виконуються в інтенсивному темпі під динамічну музику. Вправа триває 1 хв. 30 сек. на майданчику 7×7 або 10×10 м з будь-яким гладким покриттям. Змагання проводяться за кількома номінаціями: індивідуальні (окремо для чоловіків і жінок), змішані пари, тріо і групи, а також танцювальна гімнастика (Aerodance) і гімнастична платформа (Aerostep). При оцінці програми суддями враховується мистецтво рухів, в яких проявляється не тільки сила, витривалість, гнучкість, а також артистичність виконання і складність програми. Рухи спортсменів мають бути чіткими, навіть різкими, і кожна окрема дія має бути завершеною. Спортсмени поділяються на вікові групи: 6-8, 9-11, 12-14, 15-17 і 18+, і змагаються тільки в своїй категорії і в

своїй віковій групі [7].

Створення Федерації спортивної аеробіки України (1991 рік) було проведено на дуже благодатному ґрунті – на клубах та секціях ритмічної гімнастики, яка до того часу була гарно розвинута на Україні. Багато професійних тренерів і спортсменів змінили свою спортивну спрямованість і почали вивчати спортивну аеробіку. Прикладом був клуб КПІ «Талісман», який мав вже певний досвід у ритмічній гімнастиці. Фітнес клуб "ТАЛІСМАН" приніс Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського (КПІ), Києву і Україні світове визнання завдяки виступам спортсменів клубу та введенням нових технологій аеробних і фітнес програм. Сьогодні фітнес клуб "ТАЛІСМАН" є професійною базою Федерації України зі спортивної аеробіки та фітнесу [8]. Клуб розвивається з великою швидкістю та вже зараз працює не тільки зі студентами КПІ, а також зі спортсменами початкової підготовки дошкільного віку [9].

Перший чемпіонат України 1992 року проходив в Києві у спорткомплексі КПІ і запекла боротьба була між клубом «Талісман» та збірною командою м. Одеси. Перша збірна команда України 1992 року мала у своєму складі спортсменів Одеси та Києва, але з фінансових проблем Україна не приймала участь у чемпіонаті світу та Європи 1992 року. Новий вид спорту не підтримали ні держава, ні спонсори. Федерація продовжує свою роботу і проводить Кубок України в м. Одеса, рекламує масову оздоровчу аеробіку по УТ-1 та в газетах і журналах [7].

1993 рік багато чого змінив у ставленні до аеробіки. Пройшли перевибори у Федерації – замість Єлфімова Ігоря Михайловича (м. Одеса) президентом було обрано Пасічну Тетяну Володимирівну (м. Київ), яка створила професійну атмосферу роботи президії. Чемпіонат України 1993 року проходив у м. Запоріжжя і став свідком зростаючої популярності спортивної аеробіки в Україні. Понад 100 дорослих спортсменів з 14 міст та областей України прийняли в ньому участь (тоді до змагань допускали лише

з 18 років). Кубок України був проведений у Києві в спорткомплексі КПП з впевненою перемогою київських спортсменів. Важливою подією 1993 року стала участь збірної команди України в липні в чемпіонаті світу в Америці в Новому Орлеані. Це був 4-тий чемпіонат світу і наша команда дебютантів одразу потрапила в десятку сильніших серед 40 країн учасниць [9].

З 1993 року Україна постійний член міжнародної федерації (зараз вона має назву FISAF). Президент Федерації України зі спортивної аеробіки і фітнесу (ФУСАФ) з 1993 р. – Тетяна Володимирівна Пасічна, очолює Клуб «Талісман» КПП та є заслуженим тренером, міжнародним суддею та головним тренером національної збірної команди зі спортивної аеробіки [10; 11].

Починаючи з 1993 року збірна команда України щорічно брала участь в усіх міжнародних змаганнях, показувала різні результати, були і перемоги і поразки, але це було цінним досвідом для подальшого розвитку спортивної аеробіки [11].

Отримавши світове визнання, Федерація України зі спортивної аеробіки і фітнесу (ФУСАФ) подала заявку в Міжнародну федерацію зі спортивної аеробіки і фітнесу (FISAF) на проведення в травні 1998 року Чемпіонату Європи в м. Києві. Ліцензія була отримана. На той час ФУСАФ вже була признана Держкомспортом, а спортивна аеробіка мала свою графу в Календарі змагань України, свою сторінку в кваліфікаційній книзі України: 5 майстрів спорту зі спортивної аеробіки, 6 суддів міжнародного класу, 24 осередки з різних куточків України [10].

17 червня 2022 року вперше в історії українська спортсменка Анастасія Курашвілі, з м. Суми стала переможницею в індивідуальних вправах зі спортивної аеробіки на чемпіонаті світу. Здобута нагорода є історичною для України [12].

На зараз українські школи зі спортивної аеробіки існують у таких містах, як: Запоріжжя, Мирноград, Гірник, Київ, Суми, Бердянськ, Житомир,

Вишгород, Одеса, Тернопіль [13].

Розвиток спортивної аеробіки у Запорізькій області розпочався з 2004 року і сьогодні, вже більш ніж 200 спортсменів займаються цим популярним у світі та в Україні видом спорту, з якими працює близько дванадцяти тренерів-викладачів [8].

З 1992 року в Запоріжжі активно розвивається дитяча та доросла спортивна аеробіка в ДЮСШ № 10, СК НУ ЗП (Національний університет «Запорізька політехніка») та СК ЗНУ (Запорізький національний університет), яку очолюють досвідчені тренери: С.І. Атаманюк, О.І. Плохотнікова, Д.Г. Соляник, Е.В. Шеховцова, О.С. Кищак, Б.В. Кокарєв [12].

Спортсмени м. Запоріжжя є не тільки учасниками та переможцями Чемпіонатів України, але і призерами Чемпіонатів Європи, світу та фіналістами Всесвітніх ігор. Підготовка і участь у змаганнях різного рівня здійснювалась під керівництвом завідувача кафедри фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту НУ «Запорізька політехніка», доктора педагогічних наук, доцента, заслуженого тренера України зі спортивної аеробіки та тренера збірної команди України – Атаманюк Світлани Іванівни [8].

На сьогодні, запорізькі спортсмени більш ніж 15 разів ставали переможцями Чемпіонату України, переможцями і призерами Чемпіонату світу в м. Гімораеш та Баку бронзовими призерами Чемпіонату Європи в м. Анкона, фіналістами Всесвітніх ігор у м. Вроцлав [12].

Починаючи з 2004 року в м. Запоріжжі активно розвивається і студентська спортивна аеробіка в СК НУ «Запорізька політехніка» та СК Запорізького національного університету. До складу команди НУ «Запорізька політехніка» входять викладачі і студенти, які починаючи з 2004 року брали участь у таких заходах і змаганнях як: «Бал аеробіки», Кубок України, Чемпіонат України та ін. Неодноразово команда ставала переможцем та призером змагань як в індивідуальному виступі, так і в командному та здобувала Кубок України серед студентів для НУ

«Запорізька політехніка» [8].

У 2022 році у португальському м. Гімораш викладачі, випускники та студентки НУ «Запорізька Політехніка» вибороли срібні медалі чемпіонату світу зі спортивної аеробіки категорії «Аеро степ», у складі: Анастасія Ісаєнко, Катерина Черкез, Олександра Мохорт, Ілона Шелест, Дар'я Суботіна, Марина Куцева, Дар'я Соляник та Вероніка Сидорова. У категорії «Аеро денс» наша команда пробилася до фіналу чемпіонату світу, де посіла шосте місце [12].

Активний розвиток спортивної аеробіки в світі, Україні та безпосередньо, у м. Запоріжжі, дозволяє дітям різних вікових груп долучатися до занять різної спрямованості. Використання засобів спортивної аеробіки в процесі фізкультурної і спортивної діяльності сприяє як оздоровленню, підвищенню рухової активності, гармонійному розвитку особистості, так і підготовці до високих спортивних досягнень [10; 13].

1.2. Вікові особливості розвитку дітей дошкільного віку

Одним з важливих аспектів вікової фізіології є періодизація росту та розвитку організму, яка ґрунтується на комплексі морфологічних і функціональних особливостей організму. У зв'язку з аспектами вікової фізіології виділяють такі основні періоди: 1-10 днів – новонароджений, 10 днів-1 рік – грудний вік, 1-3 роки – раннє дитинство, 4-7 років - перше дитинство, 8-11 років дівчатка і 8-12 років хлопчики – друге дитинство, відповідно 12-15 і 13-16 – підлітковий вік, 16-20 і 17-21 рік – юнацький вік, 22-35 роки жінки та чоловіки – 1-й період зрілого віку, 36-55 років жінки та 36-60 років чоловіки – 2-й період зрілого віку, 56-74 роки жінки та 61-74 роки чоловіки – похилий (літній) вік, 75-90 років – старечий вік, 90 років і старші – довгожителі. У зв'язку з шкільним навчанням виділяють дошкільний вік – до 6-7 років, молодший шкільний вік (до 9-10 років), середній (до 14-15 років) і старший шкільний вік (до 16-17 років) [14].

Дошкільний вік – це вік інтенсивного росту і розвитку всіх функцій і систем організму дітей. Висока рухова активність, значний розвиток рухової функції дозволяє вважати цей вік прийнятим для початку регулярних занять спортом [5].

Організм дитини дошкільного віку розвивається безперервно. Протягом перших шести років у дитини не тільки інтенсивно збільшується вага внутрішніх органів: легені, серце, нирки, печінка та ін., а й удосконалюються їхні функції. Змінюється опорно-руховий апарат, збільшуються довжина та вага тіла, розвиваються функції аналізаторів, мова та удосконалюються психічні процеси (пам'ять, мислення, сприймання тощо) і т.д [15]. Регуляційні механізми серцево-судинної, дихальної, м'язової і нервової систем є недосконалими [5; 16].

Перебудова діяльності серцево-судинної системи за період дошкільного віку відбувається на більш оптимальний рівень функціонування, у зв'язку з чим збільшуються можливості дітей у руховій діяльності. Частота серцевих скорочень дітей 5-6 років – 80-100 разів за хвилину в стані спокою. Причому в дівчаток пульс на 5-7 ударів більший, ніж у хлопчиків [15].

Органи дихання у дітей мають ряд особливостей. У дітей дошкільного віку в основному закінчується процес формування тканини легень та дихальних шляхів. Структура тканини легень дошкільника ще не досягає повного розвитку: носові ходи, трахея та бронхи порівняно вузькі, що утруднює надходження повітря до легень; ребра значно опущені, діафрагма розміщена високо, порівняно невисока життєва ємність легень. Все це зумовлює неглибоке дихання, що повною мірою компенсується його частотою, яка з віком зменшується. Що пояснює доцільність застосування фізичних вправ, які сприяють розвитку та удосконаленню дихального апарата, це – ходьба, біг, катання на лижах, ковзанах, плавання та ін. Грудна клітина утворює кісткову основу грудної порожнини. Вона захищає серце, легені, печінку і служить місцем прикріплення дихальних м'язів і м'язів верхніх кінцівок. Протягом 6-7 років ріст грудної клітки уповільнюється [17].

Протягом дошкільного віку м'язи та зв'язковий апарат слабкі і дуже еластичні, недостатньо міцні [5]. На руках спочатку розвиваються крупні м'язи плеча, передпліччя; значно пізніше – м'язи кисті. Тому до 6 років точна робота пальцями утруднена, що перешкоджає ранньому навчанню письму [17]. Великі м'язи розвиваються швидше ніж дрібні, тому важко виконувати дрібні та точні рухи [5]. Нормальний фізичний розвиток організму неможливий без всебічного розвитку мускулатури [15; 18; 19]. За переваги рухів з великою амплітудою потрібно невеликими дозами давати вправи з дрібними точними рухами [5]. Дитині доступні такі складні локомоції, як біг, стрибки, катання на ковзанах, плавання та гімнастичні вправи [17]. Для нормального розвитку скелета дитини 5-6 років надзвичайно важливо, щоб вона багато рухалася, достатньо перебувала на свіжому повітрі, правильно харчувалася та дотримувалася режиму дня. Розвиток скелета тісно пов'язаний з розвитком мускулатури, сухожиль та зв'язково-суглобового апарата [15; 18; 19]. З розвитком опорно-рухового апарату змінюються рухові якості, такі як швидкість, сила, спритність, витривалість. Насамперед розвивається швидкість та спритність. Найбільше зростання точності та швидкості рухів спостерігається саме в дошкільному віці. Проте до цього, діти не здатні здійснювати тонкі точні рухи в максимально короткий час. Просторова, а за нею і часова точність рухів розвивається пізніше. Сила м'язів у дошкільному віці становить 15-20% від такої дорослого. Витривалість дітей перебуває на низькому рівні, особливо це стосується статичної роботи [14].

Нервова система контролює всі процеси в організмі. Головний мозок – вищий її відділ, керує роботою всіх органів та систем організму, завдяки чому і відбувається зв'язок із середовищем, в якому живе людина. Нервова система проходить тривалий шлях розвитку. Фізичні вправи підвищують тонус організму дитини. Завдяки їм прискорюється кровообіг, підвищується діяльність органів дихання, поліпшується обмін речовин, стає стійкішою проти негативних впливів зовнішнього середовища серцево-судинна система

[15; 18-20]. До 5-6 років завершується ріст нейронів, а також удосконалюється робота основних нервових центрів, що беруть участь у регуляції діяльності серцево-судинної системи, травлення, дихання [17; 20] та фізичні навантаження при цьому мають бути невеликими за своїм об'ємом та помірної інтенсивності [5]. У дітей дошкільного віку відмічено неврівноваженість симпатичного і парасимпатичного відділів нервової системи щодо їх впливу на органи. Так, до 6-ти років життя переважає вплив парасимпатичної нервової системи, чим можна пояснити часті порушення ритму дихання і серцевої діяльності, звуження зіниці, підвищену пітливість, особливо у фізично ослаблених дітей і хворих [17; 21].

У 5-6 років весь хребет росте повільно, але рівномірно в довжину та в ширину [17]. Хребет відрізняється великою гнучкістю і нестійким вигином. Слід цілеспрямовано, але обережно розвивати гнучкість [5].

Протягом дошкільного віку інтенсивно відбувається розвиток стопи [15; 18]. Стопа людини утворює склепіння, що обпирається на п'яткову кістку і на голівки плесневих кісток. Склепіння стопи властиве тільки людині, і його формування пов'язане з прямоходінням [17]. У віці 5-6 років необхідно приділяти велику увагу формуванню правильної постави [5].

Дошкільний вік характеризується невеликою активністю уваги, зосередженістю та розумова працездатністю – до 15 хвилин [5]. Втома – головний ворог їхньої уваги. Особливо швидко втомлюються діти від монотонної праці або одноманітних фізичних вправ [15; 18; 19]. Заняття мають бути емоційними, багатоплановими, з обмеженою кількістю вказівок. Особливо важливу роль відіграє наслідувальний та ігровий рефлекс [5]. Позитивні емоційні переживання під час виконання фізичних вправ та рухливих ігор ефективно впливають на функціональний стан мозку, підвищують тонус, що покращує його регулюючий вплив на діяльність усіх органів та систем, протікання біохімічних процесів. Внаслідок цього зростає працездатність та покращується загальний настрій дитини [18; 19]. Основними методами навчання для дітей дошкільного віку – є словесний

(розповідь, пояснення, бесіда), наочний (показ вправ, показ вправи на схемі, макеті, кінограмі, перегляд навчальних та офіційних змагань), практичний (повторний, інтервальний, ігровий, коловий) [5].

У дошкільному віці зв'язок між фізичним і психічним розвитком тісніший і міцніший, ніж у подальші періоди життя. Саме під час виконання рухових дій найбільш яскраво виявляється єдність фізичної і психічної діяльності дитини. Вправи зміцнюють дитину не тільки фізично, а й збагачують її досвід та є джерелами різноманітних відчуттів [22].

Враховуючи вікові анатомо-фізіологічні особливості та періодизацію організму, є можливість більш ретельно та ефективно проводити навчально-тренувальну роботу за етапами для досягнення визначеної мети з урахуванням віку юних спортсменів [5].

Сучасна психологія вирізняє такі періоди психічного розвитку дитини:

немовля (від народження до року);

перед-дошкільне дитинство (від 1 року до 3 років);

дошкільне дитинство (від 3 до 6 років);

молодший шкільний вік (від 6 до 11-12 років);

середній шкільний вік (від 12 до 15 років);

старший шкільний вік (від 15 до 18 років) [23].

Дошкільна фаза – до 6 років. Значущі особи – батьки, брати, сестри. Базова суперечність: ініціативність – пасивність. Формується ініціативність. Блокування ініціативності призводить до виникнення почуття провини, яка знижує активність дитини. Вирішальну роль при цьому відіграють ігри, спілкування з однолітками. Закладається почуття справедливості, прагнення виконувати правила [19].

На дошкільний вік припадає значна кількість так званих сензитивних періодів, коли певна психічна функція розвивається особливо інтенсивно. Тому гетерохронність (стрибкоподібність) психічного розвитку в цьому періоді виявляється особливо помітно [24].

У дітей дошкільного віку з'являються перші уявлення про те, якими

вони можуть бути, розширюється відчуття власного «Я». Відбувається формування самосвідомості як усвідомленого ставлення дитини до своїх потреб, здібностей, прагнень, переживань, думок, та системи, яка включає знання про себе і ставлення до себе [25; 26].

Позитивним джерелом самооцінки, що є основою впевненості в собі, незалежності і самостійності в майбутньому, стає процес ідентифікації з батьками тієї ж статі, що і дитина [25]. Самооцінка дошкільників розвивається за такими напрямками: збільшується кількість особистісних якостей та видів діяльності, що оцінює дитина; самооцінка від загальної переходить до диференційованої; виникає оцінка себе в часі, тощо. Спочатку оцінні судження дитини залежать від інших (вихователя, колективного обговорення робіт дітей). Зміст самооцінки сприяє усвідомленню вмінь, навичок, вчинків, дій. Самооцінка включається в процес регуляції поведінки та діяльності дитини [26].

Успіхи дитини в оволодінні предметами ґрунтуються на основі наслідування зразків дорослих. Прагнення дитини до наслідування набуває генералізованого характеру, переноситься з конкретних способів дій на всю поведінку дорослого, на його взаємини з оточуючими. Відкривши для себе у ранньому віці «світ предметів» дитина дошкільного віку переходить до «відкриття світу людей» [24]. На цьому етапі, поведінка стає більш стійкою, спрямованою на виконання дій, що позитивно оцінюються дорослими. Спілкування з дорослими розгортається на основі значної самостійності дошкільника, розширення його пізнання оточуючої дійсності [27].

У дошкільному віці виникає й супутня форма спілкування – особистісна, яка характеризується тим, що дитина намагається обговорювати з дорослими поведінку і вчинки інших людей. Завдяки використанню провідного засобу спілкування – мови та постановці запитань, діти потужно поповнюють свої уявлення про світ [28].

Центральним психологічним новоутворенням дошкільного періоду є

уява. Формується вона в усіх специфічних дитячих видах діяльності, особливо нерозривна з дитячою грою, живиться образами, відчуттями, переживаннями, які дитина отримує спілкуючись. Механізм уяви розкриває можливість самовираження, живить джерело нових задумів і бажань їх реалізувати [22]. Дитина освоює широке коло видів діяльності – ігрову, трудову, продуктивну, побутову. Формується як їх технічна сторона, так і мотиваційно-цільова [24].

Особливої привабливості і значимості набувають взаємини дошкільника з ровесниками. Стійкий інтерес до взаємодії з іншими дітьми виникає в зв'язку з ускладненням гри та розширенням сфери соціалізації дошкільника. Спілкуючись з ровесниками, дитина будує взаємини не на основі підкорення, як з дорослими, а з позицій рівності [28]. Інтенсивно розвиваються форми і зміст спілкування з однолітками, що виступає необхідною умовою організації та проведення сюжетно-рольових ігор. У ході спілкування з ровесниками у психіці та особистості дошкільника виникають такі риси, як повага до думки інших, здатність бути партнером, узгодити різні позиції, обґрунтувати, заперечити тощо [24].

Також, великої уваги в психічному розвитку дошкільнят заслуговує глибокий зв'язок рухової діяльності з емоційно-вольовою сферою дитини. Яскраві емоції звичайно спостерігаються в рухливій дитини. Позитивні емоції підвищують працездатність, негативні – знижують. Формування волі починається з опанування дитиною довільних рухів та маніпуляцій з іграшками та іншими предметами, які пов'язані з подоланнями утруднення або не становлять безпосереднього інтересу, але диктуються необхідністю. Тобто, воля починає формуватися тоді, коли дитині вперше доводиться робити не те, чого хочеться, а те, що треба. У дошкільників воля розвивається під час найпростіших трудових доручень, коли вони роблять щось для себе, для інших, долаючи певні перешкоди, а також у колективних іграх, коли доводиться підкорятися колективу, правилам гри, стримувати безпосереднє пробудження до ігрової дії. Вирішальне значення у вихованні

волі має керівництво дорослих, їх особистий приклад. Немала роль у вихованні волі належить фізкультурі, спорту і правильному режимові – вони зміцнюють організм, навчають керувати своїм тілом, рухам, поведінкою [22; 29].

Можемо виділити такі особливості в формуванні психічного розвитку дошкільника:

- потреба дошкільника увійти в світ дорослих;
- види діяльності дошкільника мають моделюючий характер і відбуваються в системі дитина – предмет – дорослий;
- пізнавальні процеси інтелектуалізуються;
- важливими новоутвореннями особистості виступають моральні інстанції, диференційована самооцінка, усвідомлення своєї особистості;
- центральною новоутворенням особистості дошкільника виступає нова внутрішня позиція, новий рівень усвідомлення свого місця в системі суспільних відносин [24].

Узагальнюючи всю інформацію, можна зробити висновок, що тільки при урахуванні вікових особливостей фізичного і психічного розвитку дітей можна створити необхідні педагогічні умови для гармонійного розвитку дітей та організації навчально-тренувальної діяльності, спрямованої на засвоєння знань, формування рухових умінь та навичок [19].

1.3. Характеристика етапу початкової підготовки в спортивній аеробіці

Один з найбільш важливих етапів багаторічного спеціально-організованого процесу всебічного розвитку – є спортивна підготовка, оскільки саме тут закладається основа подальшого оволодіння спортивною майстерністю в спортивній аеробіці [5].

Спортивна підготовка розглядається як єдина цілісна педагогічна система з багатьма взаємопов'язаними та взаємозумовлюючими

компонентами [30]. Вона передбачає використання знань, засобів, методів та умов, що впливають на розвиток спортсмена і забезпечують необхідний рівень його готовності до спортивних досягнень [31].

При побудові багаторічної підготовки необхідно враховувати, що спортивна підготовка – це багаторічний процес, елементи і складові якого взаємопов'язані, взаємообумовлені та підпорядковані завданню досягнення максимальних спортивних результатів; вплив кожного наступного тренувального заняття, мікроциклу, етапу та інших як би накладаються на результати попередніх, закріплюючи і розвиваючи їх [32].

У теорії та методиці сучасного спорту відповідно до вікових особливостей фізичного розвитку людини встановлена та обґрунтована багаторічна підготовка спортсменів, що має такий розподіл на етапи [5]:

- I – етап початкової підготовки;
- II – етап попередньої базової підготовки;
- III – етап спеціалізованої базової підготовки;
- IV – етап підготовки до вищих досягнень;
- V – етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей;
- VI – етап збереження спортивних досягнень;
- VII – етап поступового зниження результатів;
- VIII – етап виходу зі спорту вищих досягнень.

Відповідно до викладеної періодизації будується багаторічна підготовка юних спортсменів. Чіткої межі між цими етапами не існує. Вирішуючи питання про перехід о чергового етапу підготовки, треба враховувати паспортний та біологічний вік спортсмена, рівень підготовленості за даними контролю, відповідність до зростання тренувальних і змагальних навантажень, кваліфікаційних вимог [5; 33; 34].

Етап початкової підготовки – один з найбільш важливих, оскільки саме тут закладається основа подальшого оволодіння спортивною майстерністю в обраному виді спорту. Однак, тут є небезпека перевантаження ще незміцнілого дитячого організму, оскільки у дітей цього

віку існує відставання у розвитку окремих вегетативних функцій організму [35].

Початковий етап підготовки юних спортсменів характеризується різноманітністю засобів і методів, широким застосуванням матеріалу видів спорту і рухливих ігор, використанням ігрового методу. Цей етап передбачає застосування в широкому діапазоні фізичних вправ з різних видів спорту. Створення школи рухів і різнобічної фізичної підготовки – основне завдання етапу початкової спортивної підготовки [30].

Основною метою етапу початкової підготовки в спортивній аеробіці є фізичне вдосконалення, становлення спортивної форми, утворення міцного фундаменту (загального, спеціального) підготовки до головних змагань та високих спортивних досягнень, що обумовлено специфікою цього виду спорту [33].

У процесі етапу початкової спортивної підготовки вирішуються такі завдання [32; 33]:

1. Укріплення здоров'я дітей.
2. Всебічний гармонійний розвиток.
3. Різнобічна фізична підготовка.
4. Виховання належних морально-вольових і морально-естетичних якостей.
5. Засвоєння техніки обраного виду спорту та техніки різних допоміжних і спеціально-підготовчих вправ.
6. Формування спеціальних знань, умінь і навичок, потрібних для досягнення високих результатів у аеробіці.
7. Забезпечення необхідного рівня розвитку рухових якостей (гнучкості, витривалості, сили, координації та швидкості), можливостей функціональних систем організму, на які припадає основне навантаження у спорті.
8. Набуття теоретичних знань і практичного досвіду, що потрібні для успішної тренувальної та змагальної діяльності.

Етап початкової підготовки розпочинається з первинного відбору, у будь-якому виді спорту, від якості якого залежить досягнення спортивних результатів [30].

Спортивний відбір – процес пошуку обдарованих осіб, здатних до досягнення високих спортивних результатів у конкретному виді спорту [36].

На етапі початкової підготовки проводиться первинний відбір, основне завдання якого встановлення доцільності спортивного вдосконалення і пошук найбільш обдарованих дітей, здатних досягти високих результатів [33; 36].

Фундаментальні дослідження й узагальнення наукової думки в галузі фізичної культури та спорту дозволили констатувати існування відносно окремих та водночас тісно взаємопов'язаних сторін процесу підготовки спортсменів: фізичної, технічної тактичної, теоретичної, психологічної й інтегральної підготовки [34; 37; 38].

Залежно від етапу навчально-тренувального процесу і року навчання спортивна підготовка має різні складові. Кожен з видів підготовки має свій зміст, засоби і методи реалізації, відповідно етапу підготовки, віковим особливостям спортсменів, стану їх здоров'я та підготовленості [37].

На початковому етапі спортивна підготовка в спортивній аеробіці включає в себе такі види підготовки: теоретичну, технічну і фізичну підготовку, акробатику і хореографію, прийом контрольних нормативів і лікарський контроль. Всі види підготовки мають свій зміст і є складовими навчально-тренувального процесу, співвідношення яких залежить від вікових особливостей спортсменів та мети і завдань етапу спортивної підготовки. На етапі початкової підготовки в спортивній аеробіці, співвідношення видів підготовки на першому році навчання: 1:73:20:4:2 (%), відповідно теоретична, фізична, технічна підготовка, акробатика і хореографія – на першому році навчання, а на другому, відповідно, 2:58:29:6:5 (%) [5].

Теоретична підготовка необхідна спортсмену, щоб озброїтись знаннями з теорії та методики спортивного тренування, змісту і

закономірностей підготовки спортсменів, еволюції розвитку виду спорту тощо [37].

Мета теоретична підготовка полягає в засвоєнні спеціальних знань у вибраному виді спорту в єдності з практичними вміннями і навичками [39].

У групах початкової підготовки теоретична підготовка проводиться у формі бесід, розповідей, повідомлень про особливості занять. Демонструються кінофільми, фотографії, змагання зі спортивної аеробіки на першість школи, міста, України, Чемпіонату світу [5].

Засобами теоретичної підготовки здійснюється передача знань у спортивному тренуванні відповідно особливостей виду спорту [38]. Основними темами, які розглядаються на етапі початкової підготовки в спортивній аеробіці є: «Фізична культура і спорт в Україні», «Історія розвитку і сучасний стан спортивної аеробіки», «Гігієна загартування, режим, харчування спортсмена», «Правила змагань, їх підготовка та проведення», «Загальна та спеціальна підготовка спортсмена», «Термінологія спортивної аеробіки», завдяки яким здійснюється формування знань та в подальшому на їх основі – умінь та навичок [5; 38].

Психологічна підготовка – одна з сторін спортивної підготовки [34; 37; 38]. У Навчальній програмі для дитячо-юнацьких спортивних шкіл зі спортивної аеробіки психологічна підготовка не є окремим видом підготовки, вона розглядається як одна із теоретичних тем, на яку відводиться, залежно від етапу підготовки час, починаючи з етапу попередньої базової підготовки, від одної до трьох годин [5].

Психологічна підготовка – це система психолого-педагогічних заходів, які спрямовані на формування вміння зберігати оптимальний психологічний стан, під час сильного нервового напруження та вирішення завдань формування і вдосконалення основних психічних якостей і вмінь [39].

В основі психологічної підготовки дітей групи початкової підготовки лежать, з одного боку, психологічні особливості виду спорту – спортивна аеробіка, з іншого – психологічні особливості спортсмена. Чим більшою є

відповідність між ними, тим швидше можна сподіватися на високі результати спортсмена. Основними засобами психологічної підготовки є: постановка перед спортсменами завдань, бесіди, переконування, особистий приклад, розгляд особистих помилок і дій, обговорення в групі, об'єктивна оцінка якості виконання тренувальної роботи та інше [5].

Технічна підготовка – це процес набуття і вдосконалення рухових навичок і пов'язаних з ними рухових якостей, який спрямований на освоєння комплексу різноманітних рухових дій [39].

Технічна підготовка в спортивній аеробіці поділяється на такі види як: хореографічна, музично-рухова, композиційна, кожна з яких має свою спрямованість і засоби та методи для її реалізації. Хореографічна спрямована на опанування елементів класичного, історично-побутового, народного та сучасного танцю. Музично-рухова – на опанування елементів музичної грамоти, розвиток музичності та виразності. Композиційна – на складання змагальних вправ [5].

На етапі початкової підготовки навчання дітей різноманітним рухам досягає високого ступеню. Окремим дослідженнями продемонстровано, що пам'ять на рухи у дітей з віком змінюється як в кількісному так і в якісному відношенні. Здатність до запам'ятовування рухів у дітей швидко розвивається до 12 років, тому важливо саме на цьому етапі активно навчати основним технічним рухам, від засвоєння ефективності яких, залежить досягнення високих спортивних результатів [26].

Діти засвоюють рухи безпосередньо після показу і пояснення, тому основним методом навчання технічним елементам на початковому етапі підготовки є наочний метод [18].

Рухові навички у юних спортсменів повинні формуватися паралельно з розвитком фізичних якостей, необхідних для досягнення успіху в обраному виді спорту. Ефективність навчання вправ знаходиться в прямій залежності від рівня розвитку фізичних якостей дітей та підлітків [35].

Розвиток фізичних якостей – складова фізичної підготовки [32].

Фізична підготовка – це процес, спрямований на всебічний розвиток організму, підвищення працездатності, розвиток основних фізичних якостей, необхідних для успішного оволодіння технікою виду спорту [39]. Фізична підготовка ділиться на загальну фізичну підготовку (ЗФП) та спеціальну фізичну підготовку (СФП). У групі початкової підготовки зі спортивної аеробіки, для удосконалення ЗФП використовують вправи з різних видів спорту за умов їхнього доцільного відбору та раціональної методики застосування. У процесі підготовки юних спортсменів застосовуються арсенал стройових, загально розвиваючих вправ на розвиток фізичних якостей. Основні засоби тренування в спортивній аеробіці в групах початкової підготовки – є рухливі та спортивні ігри, гімнастичні вправи, кросовий біг [5; 40].

В аеробіці використовуються елементи акробатики, тому акробатична підготовка виділена в Навчальній програмі для дитячо-юнацьких спортивних шкіл зі спортивної аеробіки як окремий вид спортивної підготовки і одним із завдань на етапі початкової підготовки є підвищення акробатичної підготовленості, яка впливає на змагальний результат. Акробатична підготовка – є складовою на всіх етапах багаторічного процесу підготовки і на неї відводиться від 16 річних годин – на першому році навчання етапу початкової підготовки, до 188 годин – на етапі спеціалізованої базової підготовки. Основними засобами акробатичної підготовки в спортивній аеробіці є: кувирок (вперед, назад, боком), стійка на руках, стійка-кувирок, кувирок-стійка, колесо, рондат [5].

Хореографічна підготовки – один із видів спортивної підготовки, який виділяється в навчально-тренувальному процесі окремо, хоча і є складовою технічної підготовки [5]. Це пов'язано з тим, що останнім часом тенденцією розвитку цього виду спорту є підвищення рівня виконавської майстерності, унаслідок чого зростає роль хореографічної підготовленості спортсменів у цьому виді спорту [41]. На цей вид підготовки, в Навчальній програмі для дитячо-юнацьких спортивних шкіл зі спортивної аеробіки відводиться від 10

годин на рік – на першому році навчання етапу початкової підготовки, до 90 годин – на етапі спеціалізованої базової підготовки. Засоби хореографічної підготовки: робота біля верстата та на середині майданчика, постанова корпусу, постава (позиції ніг, позиції рук, батман тендю жете з позиції), виконання танців (сучасних, ритмічних, класичних, народних) [5].

Навчально-тренувальна робота в дитячо-юнацьких спортивних школах ґрунтується на досягненні високих результатів за оптимальний термін досягнення спортивної майстерності. Тижневий режим навчально-тренувальної роботи першого року навчання для дітей 6-7 років – 6 академічних годин, тривалість одного заняття в групах початкової підготовки не перевищує 2-х академічних годин. Навчальний рік у ДЮСШ триває 52 тижні, при цьому в умовах школи – 46 тижнів, на навчально-тренувальних зборах чи у спортивних таборах – 6 тижнів. Навчально-тренувальна робота в ДЮСШ проводиться тільки за планом, який складається на календарний шкільний рік. Для групи початкової підготовки першого року навчання складається план-графік річного циклу підготовки, до якого належать всі види підготовки та на які відведена певна кількість годин на кожний місяць, відповідно мети і завдань у мікроциклах, мезоциклах і макроциклах [5].

Якість спортивної підготовки і досягнення високих спортивних результатів неможливо від якісної організації контролю. Контроль на етапі початкової підготовки використовується для оцінки ступеня досягнення мети та вирішення поставлених завдань. Він повинен проводитися регулярно і своєчасно, ґрунтуватися на об'єктивних і кількісних критеріях [35].

У групах початкової підготовки використовують такі методи контролю: візуальне спостереження, виконання контрольних нормативів із ЗФП та СФП, що також є обов'язковим для оцінки розвитку спеціальних фізичних якостей та являється структурою змагальної діяльності. Контроль ефективності технічної і фізичної підготовки здійснюється тренером з оцінки виконання обов'язкової програми і рівня розвитку фізичних якостей, при

здачі нормативів на проміжних етапах навчання, які прописані відповідно етапу спортивної підготовки і року навчання та затверджені Міністерством молоді та спорту України, Республіканським науково-методичним кабінетом, Федерацією України зі спортивної аеробіки в Навчальній програмі для дитячо-юнацьких спортивних шкіл [5].

Ще один важливий компонент контролю – це поглиблений лікарський контроль, який доцільно проводити постійно, для визначення стану здоров'я і своєчасного реагування на навантаження під час оперативних, поточних і етапних завдань в навчально-тренувальному процесі. За річним планом-графіком для груп етапу початкової підготовки лікарський контроль передбачений тільки на початку навчального року, у вересні місяці [5].

Таким чином, побудова тренувального процесу в річному циклі в групах початкової підготовки повинна плануватися з урахуванням вікових особливостей дітей та мети, завдань, засобів і методів різних видів підготовки, що буде сприяти досягненню високих спортивних результатів.

1.4. Зв'язок фізичної і технічної підготовленості в навчально-тренувальному процесі зі спортивною аеробікою на початковому етапі підготовки

Процес підготовки у спортивній аеробіці можна розглядати як складну динамічну систему, складовою якої на початковому етапі підготовки є: теоретична, фізична і технічна підготовка, акробатика, хореографія, контрольні нормативи і лікарський контроль. Загальний обсяг тренувальної роботи на етапі початкової підготовки залежить від року навчання: на першому – 312 годин (6 годин – тижневий режим тренувальної роботи) і 416 годин – на другому році навчання (8 годин). Більше часу в навчально-тренувальному процесі груп початкової підготовки приділяється фізичній підготовці – 224 години на першому році навчання і 238 годин на другому році навчання, на відміну від інших. Залежно від року навчання на етапі

початкової підготовки в спортивній аеробіці має місце такий розподіл за видами підготовки: технічна – 42 години (1-й рік навчання) і 122 години (2-й); теоретична, відповідно – 2 і 6 години; акробатика, відповідно – 16 і 26; хореографія, відповідно – 10 і 20 годин; здача контрольних нормативів – 6 і 4 години, відповідно та лікарський контроль – по 2 години на кожному році навчання. Такий розподіл видів підготовки на початковому етапі пояснюється тим, що для якісного засвоєння технічних елементів, фізична підготовка повинна мати певний рівень, причому, практично в однаковому співвідношенні загальної і спеціальної, на 1 році навчання, відповідно – 124 і 110, а на другому – 118 і 120, відповідно [5].

Порівняння співвідношення, дозволяє зробити висновок відносно ролі фізичної підготовки на початковому етапі першого року навчання для засвоєння основних технічних елементів та їх зв'язок у багаторічному навчально-тренувальному процесі та вплив на спортивний результат [35].

Основними складовими спортивної підготовки для дітей першого року навчання в спортивній аеробіці є вправи з фізичної та технічної підготовки, рівень яких впливає на спортивний результат та показує підготовленість спортсмена [40].

На засвоєння технічних елементів і розвиток загальних і спеціальних фізичних якостей в навчально-тренувальному процесі на різних етапах підготовки виділяється різна кількість годин, що пов'язано з різними завданнями [5].

Якщо технічна підготовленість – ступінь засвоєння спортсменом системи рухів, яка відповідає особливостям виду спорту та спрямована на досягнення високих спортивних результатів, то фізична підготовленість – рівень досягнутого розвитку фізичних якостей, формування рухових навичок у результаті спеціалізованого процесу фізичного виховання чи спортивного тренування [42].

Формування рухових навичок у спортивній аеробіці починається, як і в будь-якому виді спорту, з засвоєння простих базових технічних елементів

[33; 35].

У структурі технічної підготовки в спортивній аеробіці розрізняють базові рухи (складають основу технічного забезпечення спортивної аеробіки) та додаткові рухи (це другорядні рухи або елементи окремих рухів, які пов'язані з індивідуальними особливостями дітей та правилами змагань) [42].

Основні технічні елементи спортивної аеробіки, які вивчаються в на етапі початкової підготовки [5]:

- 1) Згинання/розгинання рук в упорі лежачи.
- 2) Пліометричне згинання/розгинання рук (з фазою польоту).
- 3) Упор кутом, ноги нарізно.
- 4) Упор високий кут, ноги нарізно, ноги разом.
- 5) Стрибок з поворотом на 360° із приземленням у шпагат.
- 6) Поштовх однією ногою – стрибок у шпагат.
- 7) Стрибок групування.
- 8) Поворот на одній нозі на 360° , у вертикальний шпагат.
- 9) Безопорна фронтальна висока рівновага.
- 10) Чотири послідовних високих вертикальних махи з поворотом на 540° .
- 11) Шпагат.
- 12) Вертикальний шпагат з опорою руками на підлогу.
- 13) З фронтального шпагату з торканням грудьми підлоги мах ногами назад у положення лежачи на животі.

У технічному вдосконаленні слід орієнтуватися на необхідність освоєння різноманітних підготовчих вправ, концентрацію уваги на динаміку і ритм виконуваних вправ, бо це обумовлено досить швидким приростом фізичної підготовленості. У жодному випадку не слід намагатися стабілізувати техніку рухів, вимагати стійкого рухового навику, що дозволяє досягти певних спортивних результатів. З самого початку занять дітям необхідно оволодівати основами техніки цілісного вправи, а не окремих її частин. Навчання основам техніки доцільно проводити в полегшених

умовах [33; 34]. У цей час у юного спортсмена закладається різностороння технічна база, що передбачає оволодіння широким комплексом різноманітних рухових дій. Такий підхід – основа для подальшого технічного удосконалення. Це положення розповсюджується і на наступні два етапи багаторічної підготовки, проте особливо повинно враховуватися в період початкової підготовки [35].

На етапі початкової підготовки навчання дітей різноманітним рухам спортивної техніки формується паралельно з розвитком фізичних якостей, від рівня розвитку яких залежить якість засвоєння технічних елементів [34].

Для якісного засвоєння основних технічних елементів необхідно мати певний рівень розвитку фізичних якостей та здібностей, які розвиваються завдяки рухам дітей, їх руховій активності, що для дітей дошкільного віку є комплексом різних форм фізичного тренування, які структурно складаються з різних видів фізичних вправ [43].

У теорії фізичного виховання розрізняють загальну і спеціальну фізичну підготовленість. Головна межа, що характеризує високий рівень загальної фізичної підготовленості – це уміння свідомо володіти рухами свого тіла, досягаючи найбільших результатів в найкоротші терміни при найменшій витраті сил. Спеціальна фізична підготовленість пов'язана з професійною або спортивною діяльністю, специфікою вибраного заняття [44].

Фізична підготовленість у юних спортсменів здійснюється внаслідок навчання в ході навчально-тренувального процесу під керівництвом педагога-тренера [45].

На етапі початкової підготовки, враховуючи особливості виду спорту і зміст навчально-тренувального процесу, основна спрямованість вправ фізичної підготовки в спортивній аеробіці, на: гнучкість, спритність (координаційні здібності, рівновагу), швидкість (швидкість рухової діяльності, швидкість одиночного руху) та швидко-силові здібності і силову витривалість [5].

Враховуючи особливості змісту техніки в спортивній аеробіці, неможливо оволодіти руховими діями без певного рівня розвитку рухливості в суглобах [43].

Гнучкість – це здатність людини виконувати рухи в суглобах з можливо більшою амплітудою [46; 47].

Основними засоби розвитку гнучкості на початковому етапі підготовки в спортивній аеробіці є: вправи на розслаблення м'язів та розтягування м'язів. Вправи на розтягування розподіляються на три групи: активні та пасивні, кожна з яких розподіляється на підгрупи. До активні вправи належать: повільні рухи (нахили голови і тулуба: вперед, назад, вліво, вправо; повороти голови або тулуба; колові рухи головою, тулубом і кінцівок; піднімання і відведення нижніх кінцівок та ін.) та махові рухи – рухи кінцівками, що починаються за рахунок напруження м'язів і продовжуються за інерцією. Наприклад, із вихідного положення основна стійка на раз – мах правою рукою вперед-вгору-назад, а лівою одночасно мах назад; на два – махом зміна положень рук. З цього вихідного положення можна також виконувати колові рухи руками вперед або назад. З пасивних вправ, ефективними є вправи з використанням ваги власного тіла, при виконанні яких переміщення ланок тіла відносно один одного відбувається не за рахунок долаючої роботи м'язів відповідного суглоба, а під дією зовнішніх сил. Такою зовнішньою силою по відношенню до тазостегнових суглобів під час виконання шпагату буде вага власного тіла, а під час виконання нахилу вперед – сила власних рук та із самозахопленням (захопивши руками гомілки та притягуючи тулуб до ніг, можна значно збільшити амплітуду руху) [47; 48].

Для підвищення рівня гнучкості з дітьми дошкільного віку доцільно використовувати такі методи як: інтервальний, комбінований та повторний [48].

Засвоєння технічних елементів у спортивній аеробіці залежить від координаційних здібностей та рівноваги, які є складовими спритності [46].

Спритність – є складною, комплексною руховою якістю людини, яка визначає її здатність швидко оволодівати складно координаційними руховими діями та точно виконувати їх відповідно до вимог техніки. Основними складовими спритності є: координація та рівновага [48].

Координація характеризується здатністю людей керувати своїми рухами [1; 49; 50]. Основними засобами розвитку координаційних рухів, які впливають на якісне освоєння технічних елементів є:

Рухові завдання в ускладнених умовах є: біг, бігові вправи, вправи з м'ячами, акробатичні вправи, стрибки з поворотами на визначену кількість градусів, спортивні і рухливі ігри та ін. [43; 51].

Рівновага, як складова спритності, рівень якої впливає на ефективне освоєння технічних елементів у спортивній аеробіці – це здатність людини зберігати стійке положення у статичних і динамічних умовах, за наявності опори або без неї. Засобами для удосконалення даної здібності є: вправи з акцентом на точність їх виконання за параметрами часу, зусиль; вправи на вдосконалення м'язово-рухових відчуттів за допомогою використання м'ячів, приладів тощо, різної маси, розмірів та виконання з ними дій з різною швидкістю [1; 49; 50].

Для підвищення рівня координаційних здібностей та рівноваги доцільно використовувати такі методи: повторний, ігровий, змагальний [5; 43; 51].

Такі складові швидкості як: швидкість реакції та швидкість виконання окремих рухів доцільно розвивати ще на етапі початкової підготовки, тому що від рівня їх розвитку, залежить засвоєння елементів техніки [43].

Швидкість – це комплекс властивостей, що безпосередньо визначають швидкісні характеристики руху і час рухової реакції [51].

Для розвитку швидкісних здібностей можуть застосовуватися вправи в швидкому і повільному темпі. Виконання вправ в різному темпі сприяє розвитку у дітей уміння прикладати різне м'язове зусилля відповідно до заданого темпу [35].

Засобами розвитку швидкості є : вправи, які цілеспрямовано впливають на окремі компоненти швидкісних якостей – перегони; вправи комплексного впливу на всі основні компоненти швидкісних якостей (наприклад, спортивні і рухливі ігри, естафети та ін.); вправи поєднаного впливу: на швидкісні і всі інші якості (швидкісні й силові, швидкісні і координаційні, швидкісні і витривалість) та на швидкісні якості і вдосконалення рухових дій (у бігу, спортивних іграх і ін.) [43].

Для розвитку швидкості можуть бути рекомендовані легкоатлетичні вправи [35]:

1. Старт з різних положень. Ці вправи рекомендується виконувати за сигналом та з контролем часу.
2. Біг з максимальною швидкістю на 30-60 метрів.

Для підвищення рівня швидкості рухової діяльності та швидкості одиночного руху доцільно використовувати такі методи як: повторний, варіативний [51].

Також велику значимість для засвоєння елементів техніки на етапі початкової підготовки в навчально-тренувальному процесі в спортивній аеробіці мають швидкісно-силові здібності та силова витривалість [5].

Застосування на початковому етапі занять спортом в значному обсязі вправ швидкісно-силового характеру, спрямованих на розвиток швидкості і сили, сприяє більш успішному формуванню і вдосконаленню рухових навичок. Ігрова форма виконання вправ відповідає віковим особливостям дітей і дозволяє успішно здійснювати початкову спортивну підготовку юних спортсменів [35].

Швидкісно-силові здібності проявляються в рухових діях, в яких поряд зі значною силою м'язів необхідна і значна швидкість рухів (стрибки в довжину і вгору з місця й розбігу, тощо) [43].

Найбільш ефективними засобами є вправи з обтяженням маси власного тіла [51].

Для розвитку швидкісно-силових здібностей використовують метод

швидкісного виконання, інтервальний, ігровий і повторний методи [5; 51].

Якщо сила – це здатність долати певний опір або протидіяти йому за рахунок діяльності м'язів, то витривалість – здатність людини протидіяти фізичному стомленню у процесі м'язової діяльності й відновлювати працездатність після перенесених навантажень [43].

Силова витривалість, як складова сили, проявляється в можливості спортсмена протистояти стомленню під час тривалих рухових дій, які вимагають значних м'язових напружень. Залежно від режиму роботи м'язів говорять про статичну й динамічну силову витривалість. Статична витривалість пов'язана з утриманням робочого напруження під час певної пози, а динамічна – характерна для циклічної й ациклічної діяльності. Прикладом статичної витривалості може бути тривале втримання гантелей на витягнутих руках і збереження рівноваги у положенні «ластівка» [43; 51].

Вправи для м'язів ніг і тазу [5; 51]:

- З положення стоячи на двох ногах, повільні і швидкі піднімання на носки, на лівій і правій (почергово).
- Присідання на одній нозі.
- Випади.
- Стоячи спиною один до одного, тримаючись під руки, присідати і вставати.
- Стоячи на колінах (партнер притискає стопи до підлоги) нахили прямим тулубом вперед з поверненням у вихідне положення (поступово збільшуючи кут між стегнами і гомілками).
- Лежачи на животі, згинання і розгинання ніг в колінах, долаючи опір партнера.

Прикладом динамічної силової витривалості може служити згинання/розгинання рук в упорі лежачи від підлоги [43].

Вправи для м'язів рук і плечового поясу [5; 51]:

- Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.
- Колові рухи кистями; одночасні і почергові згинання рук в

ліктьових суглобах; розгинання рук із-за голови; одночасні і почергові рухи прямими руками в різних площинах; колові рухи руками; фіксовані положення рук вперед, в сторони.

- Вправи із еластичними предметами.

Вправи для м'язів тулуба [51]:

- Нахили, повороти і колові рухи тулуба, з різних вихідних положень повільно, та з напруженням.
- З положення лежачи на животі відведення прямих ніг назад, одночасно піднімаючи голову, плечі, руки (прогинання).
- З положення лежачи на стегнах на гімнастичній лаві, ноги під рейкою гімнастичної стінки або утримуються партнером, нахили вперед і назад з різним положенням рук і поворотами тулуба.
- В положенні сидячи ноги під кутом 90 градусів, різні рухи ногами (одночасно і почергово).
- Піднімання і опускання прямих і зігнутих ніг у висі на перекладині або спиною до гімнастичної стінки.

Методами розвитку силової витривалості є: повторний, інтервальний, коловий, ігровий [43].

Підводячи підсумок відмічаємо вплив фізичної підготовленості на засвоєння технічних елементів у спортивній аеробіці. Від правильного підбору засобів і методів розвитку фізичних якостей з урахуванням вікових особливостей і змісту програми, залежить ефективність навчання основним технічним рухам на етапі початкової підготовки.

РОЗДІЛ 2

ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Завдання дослідження

1. На основі аналізу науково-методичної літератури вивчити і проаналізувати проблему підвищення ефективності навчально-тренувального процесу на етапі початкової підготовки.
2. Проаналізувати навчальну програму для дитячо-юнацьких спортивних шкіл зі спортивної аеробіки першого року навчання на етапі початкової підготовки.
3. Оцінити рівень фізичної і технічної підготовленості дівчат-аеробісток 5-6 років на етапі початкової підготовки.
4. Визначити вплив фізичної підготовленості на технічну дівчат 5-6 років на етапі початкової підготовки.
5. Розробити експериментальну програму зі спортивної аеробіки для дівчат 5-6 років на етапі початкової підготовки в умовах військового стану.
6. Порівняти зміст мікроциклів у структурі навчально-тренувального процесу в офлайн і онлайн форматі в умовах військового стану дівчат 5-6 років на етапі початкової підготовки.
7. Розробити практичні рекомендації щодо організації онлайн-тренувань в умовах військового стану для тренерів зі спортивної аеробіки, які працюють з вихованцями першого року навчання етапу початкової підготовки.

2.2. Методи дослідження

В основу дослідження покладена концепція, згідно якої одним з

головних факторів є: урахування вікових особливостей дітей дошкільного віку; відокремлення психологічної підготовки від теоретичної; розробка змісту мікроциклу у структурі навчально-тренувального процесу в спортивній аеробіці першого року навчання етапу початкової підготовки в офлайн режимі; використання тренувань в онлайн форматі в умовах військового стану.

Для вирішення визначених завдань були використані наступні методи дослідження:

1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури з проблеми дослідження.
2. Метод аналізу документальних матеріалів.
3. Метод визначення віку на момент тестування.
4. Педагогічне тестування фізичної підготовленості.
5. Педагогічне тестування технічної підготовленості.
6. Педагогічне спостереження.
7. Педагогічний експеримент.
8. Методи математичної статистики.

Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури з проблеми дослідження.

У процесі роботи вивчалися та аналізувалися такі питання:

1. Історія розвитку спортивної аеробіки в Україні.
2. Вікові особливості розвитку дітей дошкільного віку.
3. Характеристика етапу початкової підготовки в спортивній аеробіці.
4. Зв'язок фізичної і технічної підготовленості в навчально-тренувальному процесі зі спортивної аеробіки на початковому етапі підготовки.

Було проаналізовано побудову навчально-тренувального процесу для дівчат дошкільного віку етапу початкової підготовки. Це дало змогу оцінити рівень підготовленості дітей дошкільного віку при складанні контрольних

нормативів на початку експерименту, а також розробити програму з організації навчально-тренувального процесу в спортивній аеробіці дівчат 5-6 років на початковому етапі підготовки в умовах воєнного стану [5; 31; 35].

У результаті аналізу літератури можемо констатувати, що на сьогоднішній день питання організації навчально-тренувального процесу на етапі початкової підготовки зі спортивної аеробіки вивчено не достатньо.

Метод аналізу документальних матеріалів передбачав:

А) Аналіз Навчальної програми зі спортивної аеробіки для дитячо-юнацьких спортивних шкіл затвердженою Міністерством молоді та спорту України, республіканським науково-методичним кабінетом, федерацією України зі спортивної аеробіки і фітнесу [5].

Було проаналізовано: етап початкової підготовки зі спортивної аеробіки; побудову тренувального процесу; вікові особливості багаторічної підготовки; організаційно-навчальний процес; види початкової підготовки; план-графік річного циклу підготовки для груп початкової підготовки 1-го року навчання та орієнтовні нормативи для групи початкової підготовки з фізичної та техніко-тактичної підготовки.

Б) Аналіз медичних карток з метою поліпшення якості медичної допомоги, безпеки вихованців, розробки дієвої програми для підвищення якості навчально-тренувального процесу.

Метод визначення віку на момент тестування [52].

Для визначення віку на момент тестування необхідно за датою тестування і народження знайти в таблиці «Дні року в десятковій системі» значення, які їм відповідають та записати їх відповідно, за роком тестування і роком народження. Віднявши від значення, відповідно даті тестування значення дати народження, отримати число повних років.

Педагогічне тестування фізичної підготовленості

Для оцінки фізичної підготовленості дітей, які займаються в секції зі спортивної аеробіки, у нашому дослідженні використовували відповідні

тести для першого року навчання етапу початкової підготовки представлені в Навчальній програмі для дитячо-юнацьких спортивних шкіл зі спортивної аеробіки [5] – піднімання тулуба в положенні лежачи; вистрибування з присіду; згинання та розгинання рук з упорі лежачи; позовжній шпагат; поперечний шпагат; човниковий біг 3x10м [53-55].

А) Тест на силову витривалість (піднімання тулуба в положенні лежачи). З вихідного положення лежачи на спині, коліна зігнуті, стопи на підлозі, руки за головою, поперек притиснутий до підлоги, живіт втягнутий, голова не нахиляється вперед. За сигналом учасник виконує підйом тулуба – вдих, повернення у вихідне положення – видих. Реєструється максимальна кількість підйомів, які виконані технічно вірно.

Б) Тест на силову витривалість (вистрибування з присіду). З вихідного положення – присід на носках, руки – в упорі на пальцях. За командою «старт» виконати вистрибування вгору з фіксацією долонь у бавовну над головою, ноги повністю відриваються від підлоги, повний розгин ніг у колінних суглобах, потім повернутися у вихідне положення. Реєструється максимальна кількість підйомів, які виконані технічно вірно.

В) Тест на силову витривалість (згинання та розгинання рук в упорі лежачи). З вихідного положення упор лежачи, ноги разом, згинання та розгинання рук. Згинання до кута 90° в ліктьових суглобах. Реєструється максимальна кількість підйомів, які виконані технічно вірно.

Г) Тест на гнучкість (поздовжний і поперечний шпагат). Виконання шпагату, руки убік. Ноги прямі, носки ніг відтягнуті. Результат оцінюється в балах по якості виконання шпагату (утримання 5сек).

Д) Тест на спритність (човниковий біг 3x10м). На майданчику, за командою «На старт!» учасники тестування стають за стартову лінію в положенні високого старту й зберігають нерухомий стан. За командою «На старт!» учень займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Руш!» він пробігає 10 метрів до другої лінії, бере один з двох

дерев'яних кубиків, що лежать у колі, повертається бігом назад і кладе його в стартове коло. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його, повертається назад і кладе в стартове коло. Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик у стартове коло.

Педагогічне тестування технічної підготовленості

Для оцінки технічної підготовленості дітей, які займаються спортивною аеробікою, у нашому дослідженні використовували відповідні тести за правилами змагань ФІЖ з аеробної гімнастики: з упору лежачи венсон згинання та розгинання рук; стрибок з поворотом на 360° ; стрибок угруповання; упор кутом ноги нарізно; вертикальний шпагат; поворот на 360° ; з фронтального шпагату, перемах ногами назад у положення лежачи на животі [56].

А) З упору лежачи венсон згинання та розгинання рук. З вихідного положення, упор лежачи, одна нога пряма, спирається на верхню частину трицепса з однойменного боку (венсон), друга стоїть у вихідному положенні. Ноги прямі, носки відтягнуті. З упору венсон виконання одного згинання та розгинання рук і повернення у вихідне положення. Оцінюється технічне виконання за правилами ФІЖ з аеробної гімнастики, у балах.

Б) Стрибок з поворотом на 360° . З вихідного положення вузька стійка ноги разом. Поштовхом двох ніг вертикальний стрибок, тіло повністю випрямлене. Під час польоту тіло обертається на 360° (довільне становище рук), при приземленні ноги разом. Оцінюється технічне виконання за правилами ФІЖ з аеробної гімнастики, у балах.

В) Стрибок групуванням. З вихідного положення вузька стійка ноги разом. Вертикальний стрибок, ноги піднято, коліна зігнуті близько до грудей, щоб показати угруповання, при приземленні ноги разом. Оцінюється технічне виконання за правилами ФІЖ з аеробної гімнастики, у балах.

Г) Упор кутом ноги нарізно. З вихідного положення сидячи ноги нарізно. Тіло утримується на руках, при цьому тільки кисті рук стикаються з

підлогою, обидві руки розташовані перед тілом; ноги згинаючись у т/б суглобах, підняті паралельно підлозі розведені убік (мінімальна ширина 90°). Тримати протягом 2 секунд. Оцінюється технічне виконання за правилами ФІЖ з аеробної гімнастики, у балах.

Д) Вертикальний шпагат. З вихідного положення вузька стійка ноги разом. Під час руху опора на одну ногу, іншу відвести на 180° назад до вертикального шпагату, руки торкаються підлоги поруч із опорною ногою; голова, тулуб та ноги вирівняні по одній лінії, закінчити у стійці на одній або двох ногах. Оцінюється технічне виконання за правилами ФІЖ з аеробної гімнастики, у балах.

Ж) Поворот на 360°. З вихідного положення вузька стійка ноги разом. Встати на одну ногу, виконати повний поворот на 360°, довільне становище вільної ноги та рук, стійка на одній або обох ногах. Оцінюється технічне виконання за правилами ФІЖ з аеробної гімнастики, у балах.

З) З фронтального шпагату, перемах ногами назад у положення лежачи на животі). З вихідного положення сидючи ноги разом, фронтальний шпагат, тулуб, нахилиється вперед до торкання підлоги, ноги продовжують обертання в тазостегнових суглобах (перемах назад) доти, доки тіло не перейде в положення лежачи на животі. Оцінюється технічне виконання за правилами ФІЖ з аеробної гімнастики, у балах.

Педагогічне спостереження.

У рамках дослідження педагогічні спостереження проводилися з вересня 2021 року. Головною метою тренувань з дівчатами 5-6 років етапу початкової підготовки, які взяли участь у дослідженні було початкове ознайомлення зі спортивною аеробікою і долучання до подальших тренувань. Визначено об'єкт та предмет дослідження, його мета та основні завдання.

Даний педагогічний метод використовувався для: збору інформації з метою подальшого визначення рівня технічної і фізичної підготовленості та зв'язку між ними; підготовки рекомендацій щодо організації навчально-тренувального процесу в макроциклі на першому році навчання етапу

початкової підготовки.

Педагогічний експеримент

Педагогічний експеримент – науковий метод, який тісно пов’язаний з педагогічним спостереженням. Методика реалізації педагогічного експерименту складалась з одного етапу.

Аналітико-констатувальний (січень 2022 року) спрямований на визначення рівня фізичної (загальної та спеціальної) і технічної підготовленості та зв’язку між ними дівчат 5-6 років, які займаються спортивною аеробікою. На цьому етапі було сформована експериментальна група з 20 дівчат, які займаються спортивною аеробікою з вересня 2021 року і для якої, з урахуванням рівня фізичної і технічної підготовленості була розроблена програма в онлайн форматі.

Методи математичної статистики.

У ході дослідження використовувались загально доступні методи математичної статистики [57]:

А) Метод середніх величин – з метою визначення правильності підбору групи, її однорідності і однотипності групи.

Б) Метод кореляційного аналізу – з метою визначення зв’язку як поміж окремими показниками фізичної і технічної підготовленості, так і комплексно.

Усі отримані в ході дослідження дані були оброблені за допомогою статистичної програми «Medstatistic» для розрахунків варіаційного ряду [58].

2.3. Організація дослідження

У дослідження брали участь 20 дівчат, віком 5-6 років, які займаються спортивною аеробікою на базі СК «Victory team». За станом здоров’я були віднесені до основної медичної групи.

Дослідження проводилося в декілька етапів, кожен з яких мав свою мету і завдання.

Перший етап складався з вивчення та аналізу науково-методичної та спеціальної літератури щодо вікових особливостей розвитку дітей дошкільного віку, досвіду організації навчально-тренувального процесу, методики проведення тренувальних занять у спортивній аеробіці та набору дівчат у групу етапу початкової підготовки першого року навчання.

З вересня 2021 року навчально-тренувальні заняття зі спортивної аеробіки з дівчатами першого року навчання етапу початкової підготовки проводилися відповідно змісту Навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл зі спортивної аеробіки [5].

На другому етапі, у січні 2022 року, визначався початковий рівень фізичної і технічної підготовленості дівчат 5-6 років з метою подальшої розробки експериментальної програми зі спортивної аеробіки та подальшої її реалізації в навчально-тренувальному процесу на етапі початкової підготовки.

На третьому етапі, враховуючи військовий стан у країні були внесені зміни в експериментальну програму зі спортивної аеробіки дівчат 5-6 років та подальше проведення навчально-тренувальних занять, з квітня по серпень 2022 року здійснювалось в онлайн форматі.

РОЗДІЛ 3

НАУКОВЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЕКСПЕРЕМЕНТАЛЬНОЇ ОНЛАЙН-ПРОГРАМИ ЗІ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ ДЛЯ ДІВЧАТ 5-6 РОКІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

3.1. Дослідження фізичної і технічної підготовленості дівчат 5-6 років, які займаються спортивною аеробікою на етапі початкової підготовки

Розробка та впровадження в навчально-тренувальний процес дівчат першого року навчання початкового етапу підготовки нових програм, передбачає насамперед отримання вихідного зрізу даних щодо поточного рівня їх фізичної і технічної підготовленості та визначення зв'язку між ними.

Згідно з матеріалами, наведеними в таблиці 3.1.1, показано, що в дівчат 5-6 років на етапі початкової підготовки, які займаються спортивною аеробікою рівень фізичної підготовленості відповідав балу $3,31 \pm 0,19$, за всіма дослідженими тестами.

Таблиця 3.1.1

Оцінка фізичної і технічної підготовленості дівчат 5-6 років на етапі початкової підготовки, які займаються спортивною аеробікою (бали)

Вид підготовленості	$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm m$
Фізична підготовленість	$3,31 \pm 0,85$	$3,31 \pm 0,19$
Технічна підготовленість	$0,06 \pm 0,05$	$0,06 \pm 0,01$

Найвищий рівень відмічався за тестами: вистрибування з присіду і згинання, розгинання рук в упорі лежачі і відповідав $4,20 \pm 0,16$ і $4,20 \pm 0,19$ бали ($12,0 \pm 0,83$ к-сть $8,15 \pm 1,01$ к-сть), найнижчий – у тесті на спритність за результатами човникового бігу 3×10 м ($2,10 \pm 0,28$ бали, що відповідало результату – $12,03 \pm 0,21$ с), за всіма іншими тестами бал був у межах від 3,2

до 3,31, таблиця 3.1.2.

Таблиця 3.1.2

Оцінка фізичної підготовленості
дівчат-аеробісток 5-6 років на етапі початкової підготовки ($\bar{X} \pm m$)

Тести	Результат	Бал
Підйом із положення лежачи, кіл-ть	18,1±1,29	3,30±0,26
Вистрибування з присіду, кіл-ть	12,0±0,83	4,20±0,16
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, киль-ть	8,15±1,01	4,20±0,19
Поздовжний шпагат, бал	5,53±0,69	2,90±0,33
Поперечний шпагат, бал	5,80±0,83	3,20±0,36
Човниковий біг 3x10 м, сек	12,03±0,21	2,10±0,28
Комплексна оцінка фізичної підготовленості	-	3,31±0,19

Аналіз розподілу за рівнями фізичної підготовленості показав, що 45% всіх дівчат 5-6 років, які брали участь у тестуванні мають бал «4», всього у 10% – рівень відповідав «5», бал «3» – у 25% і «2» – у 20%, див. табл. 3.1.3.

Таблиці 3.1.3

Розподіл за рівнями фізичної підготовленості дівчат-аеробісток
5-6 років на початковому етапі підготовки (%)

Тести	Бали			
	2	3	4	5
Підйом із положення лежачи на спині, к-сть	30	30	20	20
Вистрибування з присіду, к-сть	0	15	50	35
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-сть	5	10	45	40
Поздовжний шпагат, бал	15	20	25	15
Поперечний шпагат, бал	10	10	30	25
Човниковий біг 3x10 м, сек	5	30	15	0
Комплексна оцінка фізичної підготовленості	20	25	45	10

Комплексний аналіз за фізичними якостями дозволив зробити висновок, що найвищий рівень відмічається в розвитку сили на різні м'язові групи, а найнижчий – у спритності, що на наш погляд можна пояснити віковими особливостями, а саме початком активного розвитку опорно-рухового апарату в дошкільному віці.

У таблиці 3.1.4 представлена відповідність показаного результату в тестах на фізичну підготовленість середньому по групі.

Таблиці 3.1.4

Відповідність результату дівчат-аеробісток 5-6 років на початковому етапі підготовки в тестах на фізичну підготовленість середньому по групі (%)

Тести	$\bar{X} \pm \delta$	Відповідність $\bar{X} \pm \delta$		
		<	$\bar{X} \pm \delta$	>
Підйом із положення лежачи на спині, к-сть	18,1±5,64	20	60	20
Вистрибування з присіду, к-сть	12,0±3,61	15	70	15
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-сть	8,15±4,42	15	65	20
Поздовжний шпагат, бал	5,53±2,84	25	60	15
Поперечний шпагат, бал	5,80±3,64	25	50	25
Човниковий біг 3x10, сек	12,03±0,9	20	60	20

У 50-70%. дівчат-аеробісток 5-6 років на етапі початкової підготовки показані результати відповідають середньому по групі рівню. Відсоток учасниць, у яких показники більше, або менше $\bar{X} \pm \delta$, практично однаковий, від 15% до 25%. На наш погляд це можна пояснити фізіологічними особливостями розвитку дитини та регулярним відвідуванням тренувальних занять.

Відповідно до даних представлених у таблиці 3.1.5, 85% дівчата 5-6 років в тесті на силу м'язів верхнього плечового поясу і на спритність

показали результати відповідно середньому.

Таблиці 3.1.5

Відповідність рівня за тестами фізичної підготовленості дівчат-аеробісток 5-6 років на початковому етапі підготовки середньому балу по групі (%)

Тести	$\bar{X} \pm \delta$	Відповідність $\bar{X} \pm \delta$		
		<	$\bar{X} \pm \delta$	>
Підйом із положення лежачи на спині, к-сть	3,30±1,13	30	50	20
Вистрибування з присіду, к-сть	4,20±0,70	15	50	35
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-сть	4,20±0,83	15	85	0
Повздовжний шпагат, бал	2,90±1,45	25	60	15
Поперечний шпагат, бал	3,20±1,58	25	50	25
Човниковий біг 3x10, сек	2,10±1,21	0	85	15

У 15-20% учасниць показані результати були вище середнього в повздовжньому і поперечному шпагаті та підйомі із положення лежачи на спині. У згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи ні одна з учасниць не показала результат вище середнього.

Більшість дівчат 5-6 років мають однаковий середній рівень сили м'язів верхнього плечового поясу – 85%, на гнучкість – практично однаковий, 50-60%, що можна пояснити більшим обсягом часу на загальну фізичну підготовку, складовою якої є вправи для м'язів верхнього плечового поясу.

У таблиці 3.1.6, за оцінкою технічної підготовленості дівчат-аеробісток 5-6 років на етапі початкової підготовки найвищий рівень відмічався за тестами згинання та розгинання рук з упору лежачи (венсон) і

вертикальному шпагаті – $0,02 \pm 0,01$, найнижчий – у стрибку з поворотом на 360° , що можна пояснити віковими особливостями розвитку дітей дошкільного віку.

Таблиця 3.1.6

Оцінка технічної підготовленості дівчат-аеробісток 5-6 років
на початковому етапі підготовки ($\bar{X} \pm m$)

Тести	Бал
Упор кутом ноги нарізно, бал	$0,08 \pm 0,02$
Стрибок з поворотом на 360° , бал	$0,13 \pm 0,02$
3 упору лежачи венсон згинання та розгинання рук, бал	$0,02 \pm 0,01$
Стрибок групуванням, бал	$0,10 \pm 0,01$
Вертикальний шпагат, бал	$0,02 \pm 0,01$
Панкейк, бал	$0,09 \pm 0,02$
Поворот на 360° , бал	$0,04 \pm 0,02$
Комплексна оцінка технічної підготовленості	$0,06 \pm 0,01$

Аналіз таблиці 3.1.7 показав, що за всіма тестами технічної підготовленості, крім тесту упор кутом ноги нарізно, відсоток дівчат-аеробісток, результати яких відповідали середньому рівню по групі знаходиться в межах від 65% до 90%.

Найвищий у тесті поворот на 360° – 90%, 85% – у тестах: згинання та розгинання з упору лежачи (венсон) і вертикальному шпагаті.

У 10%-15% учасниць тестування за всіма тестами технічної підготовленості, крім тесту панкейк показані результати були нижче за середні по групі.

Тільки в тестах: упор кутом ноги нарізно, стрибок з поворотом на 360° і стрибок групуванням дівчата першого року навчання показали результат відповідно балу вище за середній по групі.

Таблиці 3.1.7

Відповідність рівня технічної підготовленості середньому по групі дівчат-аеробісток 5-6 років на початковому етапі підготовки (%)

Тести	$\bar{X} \pm \delta$	Відповідність $\bar{X} \pm \delta$		
		<	$\bar{X} \pm \delta$	>
Упор кутом ноги нарізно, бал	0,08±0,07	40	45	15
Стрибок з поворотом на 360°, бал	0,13±0,09	15	75	10
З упору лежачи венсон згинання та розгинання рук, бал	0,02±0,04	0	85	15
Стрибок групуванням, бал	0,10±0,06	20	65	15
Вертикальний шпагат, бал	0,02±0,04	0	85	15
Панкейк, бал	0,09±0,09	0	70	30
Поворот на 360°, бал	0,04±0,07	0	90	10
Комплексна оцінка технічної підготовленості	0,06±0,05	5	80	15

Таким чином, аналіз фізичної і технічної підготовленості дозволив з'ясувати, що найвищий рівень у більшості дівчат 5-6 років на етапі початкової підготовки відмічався за тестами на силу і гнучкість, нижчий – на спритність; щодо комплексної оцінки за видами підготовленості – відмічався середній рівень.

Крім оцінки фізичної і технічної підготовленості дівчат 5-6 років на етапі початкової підготовки, для розробки експериментальної програми доцільно враховувати зв'язок між досліджуваними тестами.

Кореляційний аналіз визначив значущі взаємозв'язки тестів фізичної і технічної підготовленості дівчат-аеробісток 5-6 років на початковому етапі підготовки, таблиця 3.1.8.

Таблиці 3.1.8

Взаємозв'язок фізичної і технічної підготовленості
дівчат-аеробісток 5-6 років на початковому етапі підготовки (n=20)

Підготовленість	Технічна підготовленість
Фізична підготовленість	0,80

За результатами тестування був виявлений високий рівень значущості між комплексною оцінкою фізичної і технічної підготовленості ($r=0,80$), що підтверджує ствердження, що від рівня розвитку фізичних якостей залежить ефективність засвоєння технічних елементів, спортивна аеробіка не є виключенням [57; 58].

Аналіз зв'язків між всіма визначеними тестами представлений у таблиці 3.1.9.

Тісні взаємозв'язки були виявлені між тестами на гнучкість: поздовжним і поперечним шпагатом ($r=0,95$), панкейком і поздовжним шпагатом ($r=0,87$), панкейком і поперечним шпагатом ($r=0,88$) та між поворотами: стрибок з поворотом на 360° і поворот на 360° ($r=0,86$), що можна пояснити взаємозв'язком між фізичною підготовленістю і основними елементами техніки дітей.

Практично відсутній зв'язок відмічався між: підйомом із положення лежачи і упором кутом ноги нарізно ($r=0,29$), підйомом із положення лежачи і панкейком ($r=0,23$), вистрибуванням з присіду і стрибком з поворотом на 360° ($r=0,29$), вистрибуванням з присіду і панкейком ($r= -0,1$) та човниковим біг 3x10 м і панкейком ($r= -0,2$).

Зв'язок між іншими тестами технічної і фізичної підготовленості відмічався як середній, що характерно для першого року навчання етапу початкової підготовки у ігрових видах спорту, тхеквондистів, спортивній гімнастиці, синхронному плаванні [33; 59-61].

Найвищий у тесті оберт на 360° – 90%, 85% – у тестах: згинання та

розгинання з упору лежачи (венсон) і вертикальному шпагаті. У 10%-15% учасниць тестування за всіма тестами технічної підготовленості, крім тесту панкейк показані результати були нижче за середні по групі. Тільки в тестах: упор кутом ноги нарізно, стрибок з поворотом на 360° і стрибок групуванням дівчата першого року навчання показали результат відповідно балу вище за середній по групі.

Таблиці 3.1.9

Взаємозв'язок тестів фізичної і технічної підготовленості
дівчат-аеробісток 5-6 років на початковому етапі підготовки (n=20)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	1												
2		1											
3			1										
4				1									
5				0,95	1								
6		-0,6				1							
7	0,29	0,49					1						
8	0,54	0,29				-0,4		1					
9			0,34						1				
10	0,54	0,58		0,41	0,43	-0,6		0,63		1			
11				0,58	0,5						1		
12	0,23	-0,1		0,87	0,88	-0,2		0,34				1	
13	0,57	0,45				-0,6		0,86					1

Примітка.

А. 1-6 показники фізичної підготовленості: 1– підйом із положення лежачи (кіл-ть), 2 – вистрибування з присіду (кіл-ть), 3 – згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кіль-ть), 4 – поздовжний шпагат (бал), 5 – поперечний шпагат (бал), 6 – човниковий біг 3х10 м (сек).

Б. 7–13 показники технічної підготовленості: 7– Упор кутон ноги нарізно (бал), 8 – стрибок з поворотом на 360° (бал), 9 – з упору лежачи венсон згинання та розгинання рук (бал), 10 – стрибок групуванням (бал), 11 – вертикальний шпагат (бал), 12 – панкейк (бал), 13 – поворот на 360° (бал).

Визначення кореляційних зв'язків між показниками дає розуміння того, які види рухів пов'язані та враховувати цю інформацію при плануванні навчально-тренувального процесу підвищуючи його ефективність. Якщо зв'язок тісний, то це дозволить, підбираючи засоби, одночасно впливати на обидва показника, які поміж собою пов'язані. Відсутність зв'язку передбачає окремий підбір вправ на кожен із складових підготовки, що буде сприяти якісному проведенню тренувальних занять у різних циклах підготовки.

3.2. Оптимізація навчально-тренувального процесу в онлайн форматі зі спортивної аеробіки для дівчат 5-6 років на етапі початкової підготовки в умовах військового стану

За Навчальною програмою зі спортивної аеробіки для дитячо-юнацьких спортивних шкіл для груп першого року навчання на етапі початкової підготовки передбачено в річному циклі 312 годин, з розподілом на теоретичну, фізичну (загальну і спеціальну), технічну, акробатику, хореографію, контрольні нормативи, лікарський контроль і змагальну підготовку, відповідно: 2:124:110:42:16:10:6:2 [5], див.табл.3.2.1.

Що цікаво, співвідношення між видами підготовки в кожному півріччі зберігається однаковим. Порівняно з першим півріччям, у другому, відповідно Навчальної програми зі спортивної аеробіки для дитячо-юнацьких спортивних шкіл [5] в 2-2,5 рази збільшується кількість годин на фізичну, технічну і хореографічну підготовку, що можна пояснити специфікою обраного виду спорту та можливістю вивчати більш спеціальні вправи

спортивної аеробіки, тоді як фізична форма дітей буде до них готова. Зменшується час на проведення контрольних нормативів у другому півріччі, до 2 годин відповідно 4 – у першому, лікарський контроль зовсім не передбачений.

Таблиця 3.2.1

Навчальний план по видах підготовки для групи першого року навчання на етапі початкової підготовки (у годинах)

Види підготовки	За НП				За ЕП
	Рік	1 півріччя	2 півріччя	Квітень-серпень	
Теоретична	2	2	-	-	-
Психологічна	-	-	-	-	3
Загальна фізична	124	40	84	54	60
Спеціальна фізична	110	36	74	47	50
Технічна	42	13	29	18	10
Акробатика	16	6	10	6	-
Хореографія	10	3	7	4	7
Контрольні нормативи	6	4	2	1	-
Лікарський контроль	2	2	-	-	-
Змагальна	Згідно календарному плану змагань				-
Всього	312	106	206	130	130

Примітки:

НП – навчальна програма;

ЕП – експериментальна програма

Розподіл за видами підготовки враховує особливості змісту навчально-тренувального процесу першого року навчання на етапі початкової підготовки, що пояснює більшу кількість годин відведених на фізичну

підготовку (75% відносно інших видів підготовки, передбачених програмою), від змісту і якості якої залежить засвоєння основних технічних елементів. Співвідношення загальної і спеціальної фізичної підготовки однакове, протягом всього тренувального року і в 2 рази більше у другому півріччі, відповідно першого: 158:76 годин.

У лютому місяці було проведено тестування дівчат 5-6 років першого року навчання на етапі початкової підготовки на визначення рівня фізичної і технічної підготовленості, за нормативами Навчальної програми зі спортивної аеробіки для дитячо-юнацьких спортивних шкіл [5], за результатами якого розроблена експериментальна програма в онлайн форматі в умовах військового стану, з квітня по серпень місяць (у березні місяці, навчально-тренувальні заняття не проводились).

Експериментальна програма зі спортивної аеробіки для дівчат 5-6 років першого року навчання на етапі початкової підготовки в онлайн форматі в умовах військового стану, яка на відміну від Навчальної програми зі спортивної аеробіки для дитячо-юнацьких спортивних шкіл затвердженої Міністерством молоді та спорту України, Республіканським науково-методичним кабінетом, Федерацією України зі спортивної аеробіки [5] мала свої особливості:

Вік дівчат першого року навчання етапу початкової підготовки – 5-6 років, на відміну від традиційної програми – 6-7 років.

Експериментальна програма передбачала проведення тренувальних занять в онлайн форматі, на відміну від традиційної, де передбачені тільки – офлайн-тренування.

Перерозподіл видів підготовки на онлайн-тренуваннях у співвідношенні, %: 2:46:39:8:5 (психологічна, фізична (загальна і спеціальна), технічна і хореографічна відповідно), на відміну від офлайн: 42:36:14:5:3:1 (фізична (загальна і спеціальна), технічна, акробатика, хореографія, контрольні нормативи, відповідно), таблиця 3.2.2.

Таблиця 3.2.2

Співвідношення видів підготовки для групи першого року навчання на етапі початкової підготовки з квітня по серпень (у %)

Види підготовки	За Навчальною програмою		За експериментальною програмою	
	Години	%	Години	%
Теоретична	-	-	-	-
Психологічна	-	-	3	2,3
Загальна фізична	54	41,5	60	46,1
Спеціальна фізична	47	36,2	50	38,5
Технічна	18	13,8	10	7,7
Акробатика	6	4,6	-	-
Хореографія	4	3,1	7	5,4
Контрольні нормативи	1	0,8	-	-
Лікарський контроль	-	-	-	-
Змагальна	-	-	-	-
Всього	130	100	130	100

Приблизно однаковий відсоток обсягу спеціальної фізичної підготовки – 36,2% і 38,5% (за Навчальною програмою і в онлайн форматі в умовах військового стану), а обсяг технічної підготовки – зменшився практично в 2 рази (7,7% – онлайн, 13,8% – за Навчальною програмою).

Протягом квітня-серпня, ні за Навчальною програмою зі спортивної аеробіки для дитячо-юнацьких спортивних шкіл [5], під час онлайн-тренувань не було передбачено ні теоретичної підготовки, ні лікарського контролю, ні спортивних змагань.

Перерозподіл видів підготовки в структурі навчально-тренувального процесу в онлайн форматі (мікроцикл і макроцикл), враховуючи військовий стан в країні і особливості організації занять відрізнявся від розподілу за

традиційною програмою: на психологічну підготовку відводився окремий час, збільшився час на хореографію, не здійснювалась акробатична підготовка і не проводились контрольні нормативи, хоча були передбачені у річному циклі наприкінці другого півріччя за традиційною програмою, таблиця. 3.2.3.

Таблиця 3.2.3

План-графік річного циклу підготовки для групи першого року навчання на етапі початкової підготовки в офлайн/онлайн форматі

Вид підготовки	Місяці							
	9-12, 1,2	3	4	5	6	7	8	3-8
Теоретична	2	-	-	-	-	-	-	-
Психологічна	-	-	-	-	-	-	-	-
			1	0,5	0,5	0,5	0,5	3
Загальна фізична	60	10	10	11	10	12	11	64
		-	11	11,5	12,5	12,5	12,5	60
Спеціальна фізична	54	9	9	9	10	9	10	56
		-	10	10	10	10	10	50
Технічна	21	3	3	4	4	3	4	21
		-	2	2	2	2	2	10
Акробатична	9	1	2	1	1	1	1	7
		-	-	-	-	-	-	-
Хореографічна	5	1	1	1	1	1	-	5
		-	1	1	1	2	2	7
Контрольні нормативи	5	-	1	-	-	-	-	1
		-	-	-	-	-	-	-
Лікарський контроль	2	-	-	-	-	-	-	-
Змагальна	Згідно календарному плану змагань							
Загальна кількість годин	158	24	26	26	26	26	26	154
		-	25	25	26	27	27	130

Види фізичної підготовки за обсягом відрізнялись незначно, з березня по серпень всього на 6 годин більше загальна під час військового стану і на 3 години – спеціальна і хореографія, що можна пояснити тим, що і в онлайн форматі є умови для якісного застосування засобів фізичної підготовки. Зменшився обсяг технічної підготовки в онлайн форматі – на 8 годин та не здійснювалась акробатична підготовка, що можна пояснити складністю елементів і не можливістю здійснення страховки під час виконання елементів. Враховуючи умови онлайн тренувань і відсутність занять у березні місяці, загальна кількість годин з квітня по серпень, були додержана відповідно обсягу годин передбачених вимогами щодо першого року навчання етапу початкової підготовки.

Психологічна підготовка – окремий вид підготовки в експериментальній програмі в онлайн форматі в умовах військового стану, на відміну від традиційної, де вона є складовою теоретичної підготовки, див. табл. 3.2.2.

На відміну від офлайн тренувань, в онлайн форматі під час військового стану з квітня по серпень у структурі навчально-тренувального процесу застосовувалась психологічна підготовка як окрема складова, на яку на кожному занятті приділялось від 30 до 60 годин у місяць, залежно від стану спортсменів, див. табл. 3.2.2.

Пропонувались різні форми здійснення психологічної підготовки для дівчат 5-6 років, з урахуванням змісту занять, вікових особливостей і стану в країні [24]:

А). Використання мотивів ігрової поведінки.

Б). Комунікація з учасниками тренувального процесу має здійснюватися з урахуванням локації дітей (вдома, у бомбосховищі, в умовах зовнішньої міграції, в умовах внутрішньої міграції, з батьками, вихователями, опікунами, волонтерами тощо).

В). Створення безпечного освітнього середовища.

Г). Підтримка дітей та батьків у складних ситуаціях у вигляді бесіди.

Були визначені основні фізичні якості і здібності в структурі загальної і спеціальної фізичної підготовки для груп першого року навчання на етапі початкової підготовки і запропонована доцільність поєднання на одному тренувальному занятті в річному циклі та відмінності в офлайн і онлайн форматі в умовах військового стану, табл. 3.2.4.

Таблиця 3.2.4

Поєднання на одному навчально-тренувальному занятті в спортивній аеробіці засобів на розвиток фізичних якостей і здібностей дівчат 5-6 років на етапі початкової підготовки

№ п/п	Фізичні якості та здібності	1	2	3	4	5	6
1.	Координаційні здібності	-	+	-	-	+	+
2.	Швидкість рухової реакції	+	-	+	+	+	-
3.	Швидкість одиночного руху	-	+	-	+	+	-
4.	Швидкісно-силові здібності	-	+	+	-	+	-
5.	Силова витривалість	+	+	+	+	-	+
6.	Гнучкість	+	-	-	-	+	-

Відомо, що успішний результат у спортивній аеробіці на першому році навчання етапу початкової підготовки передбачає розвиток таких фізичних якостей і здібностей, як: координації, швидкості рухової реакції, швидкості одиночного руху, швидкісно-силових здібностей, силовій витривалості, гнучкості. З урахуванням виду спорту, змісту навчально-тренувального процесу, особливостей розвитку фізичних якостей у дошкільному віці [5; 30; 43] в межах одного заняття застосовували такі поєднання розвитку фізичних якостей і здібностей.

Залежно від особливостей виду спорту та змісту мікроциклу, на одному тренувальному занятті в спортивній аеробіці застосовувались засоби спрямовані на розвиток:

- 1) координації з швидкістю рухової реакції, силовою витривалістю, гнучкістю;
- 2) швидкості рухової реакції з швидкістю одиночного руху, швидкісно-силовими здібностями, силовою витривалістю;
- 3) швидкості одиночного руху з швидкісно-силовими здібностями, силовою витривалістю;
- 4) швидкісно-силових здібностей і силової витривалості;
- 5) силової витривалості і гнучкості.

У першому півріччі річного циклу, враховуючи зміст навчальної програми зі спортивної аеробіки першого року навчання на етапі початкової підготовки і вікові особливості дітей 5-6 років, на одному занятті застосовувались засоби спрямовані на розвиток: гнучкості з силовою витривалістю і координацією, координації – з силовою витривалістю і швидкістю рухової реакції, силової витривалості – з швидкістю рухової реакції і швидкістю одиночного руху, швидкості рухової реакції – з швидкістю одиночного руху, див. табл. 3.2.5.

Після проведення тестування на початку другого півріччя на визначення рівня фізичної і технічної підготовленості дівчат 5-6 років були внесені зміни в зміст фізичної підготовки і на відміну від першого півріччя в навчально-тренувальному процесі на одному занятті на початкової етапі застосовувались засоби спрямовані на розвиток швидкісно-силових здібностей у поєднанні з силовою витривалістю і швидкістю рухової реакції.

На відміну від офлайн-тренувань в умовах військового стану в онлайн форматі на одному занятті не застосовувались засоби на розвиток: координації і швидкості рухової реакції; силової витривалості в поєднанні з швидкістю рухової реакції, швидкісно-силовими здібностями і швидкістю одиночного руху; швидкості рухової реакції – у поєднанні з швидкістю одиночного руху і швидкісно-силовими здібностями. На нашу думку, саме таке поєднання на одному онлайн-тренуванні можна пояснити умовами військового стану.

Таблиця 3.2.5

Поєднання на одному навчально-тренувальному занятті в спортивній аеробіці засобів на розвиток фізичних якостей (здібностей) дівчат 5-6 років на етапі початкової підготовки в онлайн і офлайн режимі

Фізичні якості та здібності	1 півріччя	2 півріччя	
		Січень-лютий	Квітень-серпень
Гнучкість – силова витривалість	+	+	+
Гнучкість – координаційні здібності	+	+	+
Координаційні здібності – силова витривалість	+	+	+
Координаційні здібності – швидкість рухової реакції	+	+	-
Силова витривалість – швидкість рухової реакції	+	+	-
Силова витривалість – швидкісно-силові здібності	-	+	-
Силова витривалість – швидкість одиночного руху	+	+	-
Швидкість рухової реакції – швидкість одиночного руху	+	+	-
Швидкість рухової реакції – швидкісно-силові здібності	-	+	-

Незалежно від формату проведення, на одному тренувальному занятті в спортивній аеробіці протягом річного циклу підготовки на першому році навчання початкового етапу застосовувались засоби спрямовані на розвиток гнучкості в поєднанні з силовою витривалістю і координаційними здібностями та силової витривалості і координації.

Співвідношення розподілу фізичних якостей та здібностей в навчально-тренувальному процесі в спортивній аеробіці на першому році навчання етапу початкової підготовки в онлайн форматі в умовах військового стану відрізнялось від офлайн-тренувань, табл. 3.2.6.

Таблиця 3.2.6

Співвідношення розподілу фізичних якостей та здібностей у навчально-тренувальному процесі в спортивній аеробіці на першому році навчання етапу початкової підготовки (у %)

Фізичні якості та здібності	1 півріччя	2 півріччя	
		Січень-лютий	Квітень-серпень
Координаційні здібності	25	20	30
Швидкість рухової реакції	7	7	-
Швидкість одиночного руху	8	10	-
Швидкісно-силові здібності	10	15	-
Силу витривалість	25	25	30
Гнучкість	25	23	40

З урахуванням змісту програми першого року навчання етапу початкової підготовки в першому півріччі річного циклу в спортивній аеробіці, більший обсяг засобів, 25%, був спрямований на розвиток: координаційних здібностей, силової витривалості і гнучкості.

На початку другого півріччя, після проведення тестування фізичної і технічної підготовленості дівчат 5-6 років етапу початкової підготовки і визначення зв'язку між видами підготовки, залишився незмінним обсяг засобів, спрямованих на розвиток силової витривалості – 25%, гнучкості – 23% і швидкості рухової реакції – 7%; дещо зменшився, до 20% – координаційних здібностей (з 25%) та підвищився на розвиток: швидкості одиночного руху – до 10% (порівняно з 8%), швидкісно-силових здібностей – до 15% (з 10%).

З квітня по серпень в умовах військового стану на тренувальних заняттях в онлайн форматі не застосовувались засоби спрямовані на розвиток швидкості рухової реакції, швидкості одиночного руху і швидкісно-силових здібностей, а перерозподіл обсягу був проведений між засобами на координаційні здібності і силову витривалість – по 30% і 40% – на гнучкість. Такий перерозподіл засобів пов'язаний не тільки зі змістом програми другого півріччя в річному циклі, але і з умовами проведення навчального-тренувального процесу.

Враховуючи розподіл за видами підготовки та їх обсяг у мікроциклі нами був розроблений зміст навчально-тренувальних занять в офлайн форматі, див. табл. 3.2.7-3.2.9 і запропоновані засоби для кожного виду підготовки, див. додаток А.

Тривалість кожного з тренувальних занять в офлайн форматі в структурі мікроциклу – 90 хвилин, що відповідає вимогам щодо першого року навчання на етапі початкової підготовки [5].

Кожна з частин заняття має свої завдання та засоби і методи щодо їх вирішення, відповідно віковій групі, особливостям виду спорту та року навчання і етапу підготовки. Підготовча частина триває до 20 хвилин і спрямована на підготовку м'язових груп, задіяних у вирішенні основних завдань тренувального заняття. Складовою основної частини заняття є засоби, спрямованість яких, відповідає змісту програми, її тривалість – до 55 хвилин, яка розподіляється між фізичною підготовкою (загальною і спеціальною) та технічною, хореографією і акробатикою. Співвідношення видів підготовки залежить від загального обсягу часу, передбаченою навчальною програмою з спортивної аеробіки. Заклучна частина – до 15 хвилин і спрямована на відновлення організму і підведення підсумків заняття.

На одному з занять з мікроциклу, перевага віддається спеціальній фізичній підготовці – 33% від загального обсягу, 25% – на хореографію і по 21% – на загальну фізичну і технічну підготовку, таблиця 3.2.7.

Таблиця 3.2.7

Зміст одного тренувального заняття в структурі мікроциклу
в навчально-тренувальному процесі в спортивній аеробіці першого року
навчання на етапі початкової підготовки в офлайн форматі

День тижня	№ п/п	Вид підготовки	Спрямованість засобів	Час, хв.
Понеділок	I	Підготовча частина заняття		20
	II	Основна частина заняття		55
	1	Загальна фізична підготовка	На розвиток координаційних здібностей	11,5
			На розвиток силової витривалості	
	2	Технічна підготовка	Обов'язкові технічні вправи зі спортивної аеробіки: упор кутом, поштовх однією ногою – стрибок у шпагат, безопорна фронтальна висока рівновага, чотири послідовних високих вертикальних махи з поворотом, вертикальний шпагат з опорою руками об підлогу, шпагат, з фронтального шпагату з торканням грудьми підлоги мах ногами назад у положенні лежачи на животі	11,5
	3	Спеціальна фізична підготовка	На розвиток гнучкості	18
	4	Хореографія	Робота біля верстата та на середині майданчика, постанова тулуба, постава, виконання танців	14
	III	Заклучна частина заняття		15
	Всього			90

На другому тренувальному занятті мікроциклу на першому році навчання етапу початкової підготовки в структурі підготовки в спортивній аеробіці, крім фізичної та технічної підготовки, складовою, замість хореографії була акробатика, таблиця 3.2.8.

Таблиця 3.2.8

Зміст другого тренувального заняття в структурі мікроциклу в навчально-тренувальному процесі в спортивній аеробіці першого року навчання на етапі початкової підготовки в офлайн форматі

День тижня	№ п/п	Вид підготовки	Спрямованість засобів	Час, хв.
Середа	I	Підготовча частина заняття		20
	II	Основна частина заняття		55
	1	Загальна фізична підготовка	На розвиток координаційних здібностей	15
			На розвиток силової витривалості	
	2	Технічна підготовка	Обов'язкові технічні вправи зі спортивної аеробіки: упор високий кут, згинання/розгинання рук в упорі лежачи, згинання/розгинання рук в упорі «венсон»	11,5
	3	Спеціальна фізична підготовка	На розвиток гнучкості	11,5
	4	Акробатика	Акробатичні вправи: кувирки, стійка на руках, стійка-кувирок, кувирок-стійка, колесо, рондат	17
	III	Заключна частина заняття		15
	Всього			90

Більший обсяг годин відводився на акробатику і загальну фізичну підготовку, %: 31 і 27 відповідно, найменший на технічну та спеціально фізичну, %: 21 та 21 відповідно.

Третє заняття в мікроциклі, відрізнялося від першого і другого тим, що не включало ні акробатику, ні хореографію, тільки: фізичну і технічну підготовку, таблиця 3.2.9.

Таблиця 3.2.9

Зміст третього тренувального заняття в структурі мікроциклу в навчально-тренувальному процесі в спортивній аеробіці першого року навчання на етапі початкової підготовки в офлайн форматі

День тижня	№ п/п	Вид підготовки	Спрямованість засобів	Час, хв.
П'ятниця	I	Підготовча частина заняття		20
	II	Основна частина заняття		55
	1	Загальна фізична підготовка	На розвиток силової витривалості	22
			На розвиток швидкості рухової реакції	
			На розвиток швидкості одиночного руху	
	3	Технічна підготовка	Обов'язкові технічні вправи зі спортивної аеробіки: стрибок з поворотом на 360, стрибок з поворотом на 360 приземлення у шпагат, стрибок групуванням, стрибок казак, поворот на одній нозі на 360	11,5
	4	Спеціальна фізична підготовка	На розвиток швидкісно-силових здібностей	21,5
			На розвиток координаційних здібностей та швидкості руху	
	III	Заключна частина заняття		15
	Всього			

Співвідношення обсягу видів підготовки на третьому занятті, %: 40:21:39, відповідно загальна фізична, технічна і спеціальна фізична підготовка.

При порівнянні обсягу видів підготовки в мікроциклі, відмічаємо, що більшість часу на першому році навчання початкового етапу відводиться саме на фізичну підготовку (загальну і спеціальну), відповідно Навчальної програми зі спортивної аеробіки для дитячо-юнацьких спортивних шкіл [5], таблиця 3.2.10.

Таблиця 3.2.10

Розподіл видів підготовки в структурі мікроциклу в навчально-тренувальному процесі першого року навчання на етапі початкової підготовки в спортивній аеробіці в офлайн форматі, %

Види підготовки	Тренувальне заняття		
	1	2	3
Загальна фізична	21	27	40
Спеціальна фізична	33	21	39
Технічна	21	21	21
Акробатика	-	31	-
Хореографія	25	-	-
За всіма видами	100	100	100

Аналіз розподілу видів підготовки в одному мікроциклі тренувальних занять на першому році навчання початкового етапу в спортивній аеробіці офлайн форматі показав:

На кожному тренувальному занятті застосовувались засоби фізичної, технічної підготовки, в різних співвідношеннях. На технічну підготовку обсяг протягом всього мікроциклу не змінювався: 21 %.

Обсяг фізичної підготовки був найбільший, на кожному з трьох занять,

але змінювався, відповідно завдань: на першому – 54%, на другому – 48%, на третьому – 79%, що пояснюється основним змістом програми першого року навчання початкового етапу і впливом на якість засвоєння базових технічних елементів.

Різне співвідношення загальної і спеціальної фізичної підготовки протягом мікроциклу: 21:33 – на одному занятті, 27:21 – на другому і 40:39 – на третьому.

На двох заняттях у мікроциклі спрямованість засобів загальної і спеціальної фізичної підготовки була однаковою, на розвиток координаційних здібностей і силову витривалість (загальна фізична підготовка) та на розвиток гнучкості (спеціальна фізична підготовка), обсяг на одному занятті – 54%, від загального, а на другому – 48%.

На третьому занятті в мікроциклі, спрямованість фізичної підготовки відрізнялась від двох інших: на розвиток силової витривалості, швидкості одиночного руху і швидкості рухової реакції (ЗФП) та швидкісно-силові здібності і на розвиток координаційних здібностей та швидкості руху (СФП).

Засоби акробатики і хореографії в мікроциклі застосовувались тільки на одному з занять, що можна пояснити не підготовленим організмом дитини до цього виду підготовки.

Аналіз Навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл зі спортивної аеробіки [5], оцінка рівня фізичної і технічної підготовленості дівчат 5-6 років, врахування їх вікових особливостей та умов проведення навчально-тренувальних занять в онлайн форматі під час військового стану дозволили зробити перерозподіл видів підготовки в другому півріччі річного циклу, див. табл. 3.2.1-3.2.3 та запропонувати основні засоби для їх реалізації в мезоциклі, див. додаток А.

На одному тренувальному занятті в онлайн форматі в мезоциклі були запропоновані такі види підготовки, як: психологічна, фізична і технічна, у співвідношенні, %: 13: 69:18 відповідно, таблиця 3.2.11.

Таблиця 3.2.11

Зміст одного тренувального заняття в структурі мікроциклу
в навчально-тренувальному процесі в спортивній аеробіці
дівчат 5-6 років на етапі початкової підготовки в онлайн форматі
в умовах військового стану

День тижня	№ п/п	Вид підготовки	Спрямованість засобів	Час, хв.
Понеділок	I	Підготовча частина заняття		20
	II	Основна частина заняття		55
	1	Психологічна підготовка	Бесіда Використання мотивів ігрової поведінки	7
	2	Загальна фізична підготовка	На розвиток координаційних здібностей	15
			На розвиток силової витривалості	
	3	Технічна підготовка	Обов'язкові технічні вправи зі спортивної аеробіки: упор кутом, вертикальний шпагат з опорою руками об підлогу, шпагат, з фронтального шпагату з торканням грудьми підлоги мах ногами назад у положенні лежачи на животі	10
	4	Спеціальна фізична підготовка	Вправи для розвитку гнучкості	23
	III	Заключна частина заняття		15
	Всього			90

Більший обсяг фізичної підготовки на відміну від інших пояснюється особливостями змісту програми першого року навчання етапу початкової підготовки, основним завданням якого є підвищення рівня фізичних якостей і

здібностей спрямованих на якісне засвоєння технічних елементів. Враховуючи, що онлайн заняття в умовах військового стану проводились у другому півріччі, співвідношення загальної і спеціальної фізичної підготовки було як: 27%: 42%. Спрямованість засобів загальної фізичної підготовки на розвиток координаційних здібностей і силову витривалість, а спеціальної фізичної – на розвиток гнучкості.

У таблиці 3.2.12, представлений зміст другого тренувального заняття в структурі мікроциклу в навчально-тренувальному процесі в онлайн форматі.

Таблиця 3.2.12

Зміст другого тренувального заняття в структурі мікроциклу в навчально-тренувальному процесі в спортивній аеробіці дівчат 5-6 років на етапі початкової підготовки в онлайн форматі

День тижня	№ п/п	Вид підготовки	Спрямованість засобів	Час, хв.
Середа	I	Підготовча частина заняття		20
	II	Основна частина заняття		55
	1	Психологічна підготовка	Бесіда Використання мотивів ігрової поведінки	7
	2	Загальна фізична підготовка	На розвиток координаційних здібностей	15
			На розвиток силової витривалості	
	3	Технічна підготовка	Обов'язкові технічні вправи зі спортивної аеробіки: упор високий кут, згинання/розгинання рук в упорі лежачи, згинання/розгинання рук в упорі «венсон»	10
	4	Хореографія	Робота біля верстата, постанова тулуба, постава, виконання танців	23
	III	Заключна частина заняття		15
	Всього			90

Друге заняття не включало застосування засобів спрямованих на розвиток спеціальної фізичної підготовки. Складовими другого заняття були: психологічна, загальна фізична, технічна підготовка та хореографія, обсяг яких становив, %: 13:27:18:42.

Зміст третього тренувального заняття в структурі мікроциклу включав: психологічну і фізичну підготовку, у співвідношенні як 13%:87% відповідно. Більший обсяг годин був відведений на загальну фізичну підготовку – 33 (60% від загального обсягу) і в двічі менше на спеціальну фізичну – 15 годин (27%). Спрямованість загальної фізичної підготовки на розвиток: силової витривалості і координаційних здібностей, а спеціальної фізичної – на розвиток гнучкості, таблиця 3.2.13.

Таблиця 3.2.13

Зміст третього тренувального заняття в структурі мікроциклу в навчально-тренувальному процесі в спортивній аеробіці дівчат 5-6 років на етапі початкової підготовки в онлайн форматі в умовах військового стану

День тижня	№ п/п	Вид підготовки		Спрямованість засобів	Час, хв.
П'ятниця	I	Підготовча частина заняття			20
	II	Основна частина заняття			55
	1	Психологічна підготовка	Бесіда Використання мотивів ігрової поведінки		7
	2	Загальна фізична підготовка	На розвиток силової витривалості		33
			На розвиток координаційних здібностей		
	3	Спеціальна фізична підготовка	Вправи для розвитку гнучкості		15
	III	Заклучна частина заняття			15
	Всього				90

Аналіз навчально-тренувальних занять в спортивній аеробіці в онлайн форматі на початковому етапі підготовки дівчат 5-6 років дозволив відмітити відмінності в розподілі видів підготовки в мікроциклі, таблиця 3.2.14.

Таблиця 3.2.14

Розподіл видів підготовки в структурі мікроциклу
в навчально-тренувальному процесі першого року навчання на етапі
початкової підготовки в спортивній аеробіці в онлайн форматі, %

Види підготовки	Тренувальне заняття		
	1	2	3
Загальна фізична	27	27	60
Спеціальна фізична	42	-	27
Технічна	18	18	-
Психологічна	13	13	13
Хореографія	-	42	-
За всіма видами	100	100	100

Аналіз розподілу видів підготовки в одному мікроциклі тренувальних занять на початкового етапі дівчат 5-6 років у спортивній аеробіці в онлайн форматі в умовах військового стану показав:

На кожному тренувальному занятті застосовувались засоби загальної фізичної і психологічної підготовки, тільки в різних співвідношеннях.

Обсяг психологічної підготовки протягом всього мікроциклу був незмінним і дорівнював 13% від загального.

Щодо загальної фізичної підготовки, то на двох заняттях – 27%, на кожному і на третьому 60%, що можна пояснити тим, що на третьому занятті на тиждень ми не приділяємо час технічній підготовці, тому як загальна фізична підготовка є основою до інших видів підготовки.

Засоби хореографії застосовувались тільки на одному з занять мікроциклу, а акробатика не була передбачена під час онлайн тренувань, що

можна пояснити не можливістю фізичної присутності тренера біля спортсмена та відсутністю необхідного спортивного інвентарю.

На двох заняттях з трьох одного мікроциклу застосовувались засоби спеціально фізичної і технічної підготовки, причому на одному співпадали, а на інших ні (застосовувались або одні, або інші засоби підготовки), що можна пояснити специфікою виду спорту та великою кількістю елементів техніки у спортивній аеробіці.

Обсяг технічної підготовки протягом двох занять був однаковим.

Засоби загальної і спеціальної фізичної підготовки в мікроциклі, під час онлайн-тренувань в умовах військового стану співпадали: на розвиток координаційних здібностей і силовій витривалості та розвиток гнучкості.

У таблиці 3.2.15 представлено порівняння обсягу видів підготовки в офлайн і онлайн форматі в умовах військового стану в одному мікроциклі, що дозволило зробити висновки:

Таблиця 3.2.15

Порівняння обсягу видів підготовки в структурі мікроциклу
в навчально-тренувальному процесі на першому році навчання
етапу початкової підготовки в спортивній аеробіці
в онлайн і офлайн форматі в умовах військового стану

Види підготовки	Офлайн формат		Онлайн формат	
	Години	%	Години	%
Загальна фізична	45	27	63	38
Спеціальна фізична	50	30	38	23
Технічна	30	18	20	12
Психологічна умовами	-	-	21	13
Хореографія	14	9	23	14
Акробатика	17	10	-	-
Теоретична	9	6	-	-
За всіма видами	165	100	165	100

А). Більший обсяг засобів загальної фізичної підготовки і хореографії застосовувався на тренувальних заняттях в онлайн форматі під час військового стану відносно офлайн: 38%: 27% (ЗФП) і 14%:9% (хореографія).

Б). Менше часу відводилося на онлайн заняттях порівняно з офлайн на спеціальну фізичну і технічну підготовку: 23%:30% (СФП) і 12%:18% (технічна).

В). В онлайн-тренуваннях не застосовувались засоби акробатики і теоретичної підготовки, а в офлайн форматі – психологічна була складовою теоретичної, на яку відводилося всього 3% від загального обсягу; психологічна підготовка в умовах військового стану була відокремлена і представлена окремим видом і на неї на кожному занятті відводилося до 13% часу (до 7 хвилин на одному занятті).

Обсяг засобів фізичної підготовки під час тренувальних занять як в офлайн, так і в онлайн форматі був значно більшим ніж інші види підготовки, що пояснюється змістом програми на першому році навчання етапу початкової підготовки. Співвідношення між обсягом загальної і спеціальної фізичної підготовки в різному форматі проведення тренувальних занять відрізнялось не суттєво, %: 57:61 відповідно офлайн і онлайн формат, на відміну від засобів спрямованих на розвиток відповідних фізичних якостей і здібностей.

Враховуючи умови проведення онлайн-тренувань в умовах військового стану з дівчатами 5-6 років на етапі початкової підготовки основна спрямованість засобів загальної фізичної підготовки – на розвиток координаційних здібностей і розвиток силової витривалості, їх обсяг, відповідно в 2,7 і 1,5 рази більше ніж при проведенні офлайн-занять; спеціальної фізичної підготовки – на розвиток гнучкості, в 1,3 рази, таблиця 3.2.16.

Таблиця 3.2.16

Порівняння засобів фізичної підготовки в структурі мікроциклу
в навчально-тренувальному процесі на першому році навчання
етапу початкової підготовки в спортивній аеробіці
в онлайн і офлайн форматі в умовах військового стану, хв

Види підготовки	Спрямованість засобів	Офлайн формат	Онлайн формат	Різниця
Загальна фізична	На розвиток координаційних здібностей	13	35	2,7
	На розвиток швидкісно рухової реакції	7	-	-
	На розвиток швидкості одиночного руху	6	-	-
	На розвиток силової витривалості	19	28	1,5
Спеціальна фізична	На розвиток гнучкості	28	35	1,3
	На розвиток швидкісно-силових здібностей	10	-	-
	На розвиток координаційних здібностей та швидкості руху	12	-	-

Таким чином, підводячи підсумок необхідно відмітити, що складові навчально-тренувального процесу, обсяг видів підготовки та їх зміст залежать не тільки від мети і завдань у певному виді спорту, вікових особливостей спортсменів, але і умов проведення навчально-тренувальних занять у річному циклі, що необхідно враховувати плануючи заняття в різних форматах проведення.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Щодо організації онлайн-тренувань в умовах військового стану:

Організовуючи навчально-тренувальний процес в онлайн форматі слід пам'ятати, що перш за все треба зацікавити дитину та допомогти зрозуміти важливість цього тренування саме для неї. Діти дошкільного віку, враховуючи вікові особливості, краще всього засвоюють інформацію саме через тілесний та зоровий контакт, тому потрібно створити атмосферу, яка нічим не буде відрізнятися від атмосфери в спортивному залі, під час офлайн-тренувань.

Основні рекомендації, дотримання яких буде сприяти ефективній організації навчально-тренувального процесу в онлайн форматі в умовах військового стану:

1. Важливою умовою проведення тренування в онлайн форматі – є наявність швидкого інтернет-зв'язку та сучасного гаджета, як у тренера, так і у вихованців.

2. Перед проведенням першого онлайн-тренування потрібно провести батьківські збори, на яких розповісти умови проведення навчально-тренувального процесу та правила безпеки. Важливо, переконати батьків, що під час тренувального заняття доцільно бути поряд з дитиною, тому як, тренеру буде легше привернути увагу дитини до монітору. І як показує практика, діти поруч з дорослими більш старанно відносяться до виконання завдання.

3. Під час заняття потрібно організувати безпечне місце як тренеру так і дітям навколо себе. Тобто замінити приміщення біля вікна, на кімнату з двома стінами, що є безпечнішим в умовах військового стану.

4. Результативним також буде домашнє завдання за відео, на яких тренер детально показує виконання кожної вправи. Тим самим, налагодити взаємозв'язок між дитиною – тренером – батьками.

5. Тренер повинен говорити досить голосно, аби його вихованці почули кожне слово та не створювали безлад під час навчально-тренувального процесу.

6. За для різноманіття тренувань, тренер може створювати невеличкі змагання між спортсменами на більшу кількість виконаних вправ, або на краще виконання домашнього завдання та заохочувати дітей смайлами в онлайн форматі.

7. Для детальнішого пояснення вправи, тренеру потрібно використовувати візуальний контент (анімації, відео, фото) з інформацією щодо виконання конкретних елементів.

8. Кожне тренувальне заняття потрібно розпочинати та завершувати з невеличкої розмови зі спортсменами на будь-яку тему, віддалену від воєнних новин.

9. Спортивний інвентар замінити різними предметами, які є в кожного в домашніх умовах.

10. Тренер повинен знати, де саме знаходиться кожна дитина (вдома, чи у бабусі/дідуся; за кордоном чи на окупованій території та ін.). Тим самим, ви зможете скоріше створити приємну та спокійну атмосферу на тренуванні.

11. Не треба ділити дітей на групи за ознакою місцезнаходження. Тобто, для спокійного та гарного настрою дитини, потрібно створити ту атмосферу, яка була в неї до воєнного стану в країні.

12. Батьки – це чудовий приклад та помічник, але інколи вони відволікають під час тренувань зауваженнями і порадами, навіть коли це не потрібно. Тому на початку тренування потрібно повністю зосередити увагу дитини на собі.

13. Аби мотивувати дітей, цікавим буде створити систему оцінювання та за кожний виконаний елемент техніки ставити свою оцінку.

14. Під час проведення хореографії вмикати класичну музику, аби повністю поглинути у відчуття легкості та витонченості.

15. Розмовляти на теми, не пов'язані зі змістом тренувального заняття, дозволяється тільки за підніманням руки, тому як стає дуже гучно і це впливає на дисципліну і якість засвоєння матеріалу.

16. Заради підтримання дисципліни та безпеки на тренуванні, відходити від камери в інше місце без попередження тренера заборонено.

Дотримання всіх рекомендацій дозволить не тільки якісно проводити тренувальні заняття, але і створить атмосферу сприятливу для виконання завдань та безпечну як для дітей, так і для тренера.

ВИСНОВКИ

Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури з теми дослідження дозволили визначити ряд проблемних питань, які стосуються організації навчально-тренувального процесу в сучасних умовах, а саме розробки нових програм для спортсменів першого року навчання на етапі початкової підготовки з урахуванням не тільки мети і завдань підготовки, вікових особливостей вихованців, особливостей виду спорту, але і умов проведення (онлайн, офлайн формат), що впливає на визначення ефективних засобів і методів у спортивному тренуванні.

1. Аналіз навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл зі спортивної аеробіки першого року навчання на етапі початкової підготовки показав, що програма не передбачає:

А) Проведення навчально-тренувальних занять в онлайн форматі.

Б) Психологічну підготовку, як окремий вид підготовки.

В) Рекомендації щодо змісту мікроциклів.

Г) Рекомендації щодо спрямованості видів підготовки та змісту засобів для їх підвищення.

2. Визначили і оцінили рівень фізичної і технічної підготовленості дівчат-аеробісток 5-6 років на етапі початкової підготовки, що було підставою для розробки експериментальної програми в онлайн форматі в умовах військового стану.

А) Аналіз розподілу за рівнями фізичної підготовленості показав, що 45% всіх учасників, які брали участь у тестуванні мають бал «4», всього у 10% – рівень відповідав «5», бал «3» – у 25% і «2» – у 20%.

Комплексний аналіз за фізичними якостями дозволив зробити висновок, що найвищий рівень відмічається в розвитку сили на різні м'язові групи, а найнижчий – у спритності. Найвищий бал відмічався у 35-40% – у

вистрибуванні з присіду та згинанні і розгинанні рук в упорі лежачі, ні одна з учасниць тестування не отримала найвищий бал у човниковому бігу 3x10м.

Б) За всіма тестами технічної підготовленості, крім тесту упор кутом ноги нарізно, відсоток дівчат-аеробісток, результати яких відповідали середньому рівню по групі знаходиться в межах від 65% до 90%. Найвищий у тесті поворот на 360° – 90%, 85% – у тестах: згинання та розгинання з упора лежачи (венсон) і вертикальному шпагаті.

Визначення кореляційних зв'язків між показниками фізичної і технічної підготовленості було підставою для визначення напряму експериментальної програми зі спортивної аеробіки в умовах військового стану.

За результатами тестування був виявлений високий рівень значущості між комплексною оцінкою фізичної і технічної підготовленості ($r=0,80$).

Тісні взаємозв'язки були виявлені між тестами на гнучкість: поздовжним і поперечним шпагатом ($r=0,95$), панкейком і поздовжним та поперечним шпагатом (відповідно $r=0,87$, $r=0,88$) та між поворотами: стрибок з поворотом на 360° і поворот на 360° ($r=0,86$).

Практично відсутній зв'язок відмічався між: підйомом із положення лежачи і упором кутом ноги нарізно та панкейком ($r=0,29$ і $r=0,23$, відповідно), вистрибуванням з присіду і стрибком з поворотом на 360° та панкейком ($r=0,29$ і $r=-0,1$, відповідно), човниковим біг 3x10 м і панкейком ($r=-0,2$).

3. У розробленій нами експериментальній програмі зі спортивної аеробіки для дівчат 5-6 років на етапі початкової підготовки в онлайн форматі в умовах військового стану були враховані умови проведення, які вплинули на її зміст:

А) Загальний обсяг засобів фізичної підготовки залишився практично не змінним, була виключена зі змісту акробатика і психологічна підготовка була виділена окремою складовою, обсяг інших видів підготовки змінився не суттєво.

Б) В онлайн форматі в умовах військового стану не застосовувались засоби спрямовані на розвиток швидкості рухової реакції, швидкості одиночного руху та швидкісно-силових здібностей. Основна спрямованість була на розвиток: координаційних здібностей, силову витривалість, гнучкість.

4. Зміст мікроциклу в структурі навчально-тренувального процесу в офлайн і онлайн форматі в умовах військового стану дівчат 5-6 років на етапі початкової підготовки мав свої відмінності, які полягали в:

А) Змісті спортивної підготовки: тренування в офлайн форматі не передбачали психологічну підготовку, як окремий вид; в онлайн-тренуваннях були відсутні теоретична підготовка і акробатика.

Б) Різному співвідношенні видів підготовки в навчально-тренувальному процесі в офлайн і онлайн форматі (фізична підготовка:технічна:психологічна:хореографія:акробатика:теоретична):
57:18:0:9:10:6 (офлайн формат) і 61:12:13:14:0:0 (онлайн формат).

В) Обсяг засобів різної спрямованості в онлайн і онлайн форматі відрізнявся: в 2,7 рази в онлайн форматі був більше обсяг засобів на розвиток координаційних здібностей, в 1,5 – на розвиток силовій витривалості і в 1,3 – на розвиток гнучкості.

7. Практичні рекомендації для тренерів зі спортивної аеробіки, які працюють з вихованцями першого року навчання етапу початкової підготовки були розроблені з урахуванням умов проведення тренувальних занять в онлайн форматі, стану дітей під час військового стану і змісту експериментальної програми.

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Особливості тренувального процесу в аеробній гімнастиці в рамках загальної теорії тренування координаційних здібностей : науково-методичний журнал № 2. / Атаманюк С.І., Черненко К.Г., Черненко А.Є., Лозенко І.С. Д., 2012. С. 86-93.
2. Бодренкова І.О. Особливості розвитку координаційних здібностей у спортсменів спортивної аеробіки на етапі початкової підготовки. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 2014. С. 13-18.
3. Боляк А.А. Модельные характеристики физической и технической подготовленности спортсменов спортивной аэробики на этапе предварительной базовой подготовки : автореф. Харьков, 2007. 22 с.
4. Напрями удосконалення результативності змагальної діяльності збірної команди України зі спортивної аеробіки / Сосіна В. та ін. Київ, 2019. С. 58-64.
5. Пасічна Т.В., Мохорт Л.В., Лозенко Н.М. Спортивна аеробіка: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл : довідник. Київ, 2019. 98 с.
6. Пасічна Т.В., Кононенко І.В., Лозенко Н.М. Спортивна аеробіка : навч. прогр. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл : довідник. Київ, 2014.
7. Історія розвитку спортивної аеробіки в Україні? *Українська федерація гімнастики, розділ спортивної аеробіки* : веб-сайт. URL: <https://ugf.org.ua/gymnastics-discipline/aerobic-rules/> (дата звернення: 10.02.2022).
8. Біографія Атаманюк С.І. *Національний університет «Запорізька Політехніка»* : веб-сайт. URL: <https://zp.edu.ua/?q=node/713> (дата звернення: 12.02.2022).
9. Толмачова С.Є. Фізичне виховання. Аеробіка : навч. посіб. /

Толмачова С.Є., Кузьменко Н.В., Чеховська А.Ю., Захарова І.Ю. Київ : КПП ім. Ігоря Сікорського, 2019. 151 с.

10. Катлін К., Атлетік Д. Спорт за кордоном : навч. посіб. № 24. 1990. 8 с.

11. Пахолук А.Б., Яворська Т.Є. Історичний експурс у розвиток спортивної аеробіки : навч. посіб. Житомир : Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2013. 5 с.

12. Результати змагань команди України? *Комітет з фізичного виховання та спорту України : (Запорізьке обласне відділення Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України)* : веб-сайт. URL: <http://sportmon.org/zbirna-ukrayiny-stala-tretoyu-na-chempionati-svitu-zi-sportyvnoyi-aerobiky/> (дата звернення: 19.02.2022).

13. Weiss, M.R. Motivating kids in physical activity. Research digest President's Consil on Physical Fitness and Sports. English, 2000. P. 1–6.

14. Бергтраум Д.І. Фізіологічні особливості впливу фізичних навантажень на організм різного віку : лекція 10. Львів, 2020. 1 с.

15. Андренко Н.В., Сорокопуд М.І., Щербак А.М. Фізичний розвиток майбутнього першокласника : довідник, Харків : «Ранок», 2012. 256 с.

16. Chudna, R. Classification of breathing exercises in physical culture and recreation classes [in Ukrainian]. Київ, 2005. С. 91-93.

17. Вікова анатомія та фізіологія людини : навч. посіб. / Т. Є. Комісова та ін. Харків, 2021. 112 с.

18. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. Суми : ВДТ «Універсальна книга», 2004. 428 с.

19. Кононко О.Л. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» : наук. кер. та заг. ред. Київ : Світич, 2011. 430с.

20. Chyzhenko, T.M., Yvanenko, T.V., Petrova, H.M. Dynamics of changes in the parameters of the cardiovascular and respiratory system in girls during the school year : naukova monohrafiya za red. prof. Yermakova S.S.

Kharkiv : KhDADM (KhKhPI), 2007. P. 298-301.

21. Вовканич Л. Вікова анатомія і фізіологія : навч. посіб. для практ. занять. Львів : ЛДУФК, 2016. 208 с.

22. Взаємозв'язок фізичного та психічного розвитку дитини? *Архів розділу «Зростаємо здоровими»* : веб-сайт. URL: <https://dnz3.sumy.ua/vzaïemozviazok-fizychnoho-ta-psykhichnoho-rozvytku-dytyny/> (дата звернення: 28.03.2022).

23. Савчина М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія : навч. посіб. 2-ге вид., доповн. Київ, 2011. 67 с.

24. Дуткевич Т.В. Дитяча психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 424 с.

25. Світлична С.П. Особливості розвитку особистості та образу «Я» у дошкільників : Педагогіка та психологія: зб. наук. Праць, «ОВС», вип. 20. Харків, 2002. 134 с.

26. Колесніченко Л.А., Борисенко Л.Л. Основи психології та педагогіки : навч. посіб. Київ : КНЕУ, 2002. 157 с.

27. Солодухова О.Г., Переверзева В.М., Ікуніна З.І. Дитяча психологія : навч. пос. Донецьк : РВП «Лебідь», 1995. 116 с.

28. Вікова психологія : навч. посіб. / Сергєєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В. Київ : ТОВ «Центр учбової літератури», 2011. 145 с.

29. Prykhodko V.M. Vykhovna robota v shkolil. Preventyvna pedahohika : nauk.-metod. zhurnal. 2006. P. 3, 2-5, 14-19.

30. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого і юнацького спорту : навч. вид. Київ : Київське АТ «Книга», 2002. 294 с.

31. Костюкевич В.М. Теорія і методика обраного виду спорту (за спеціалізаціями) : лекція 1 «Побудова спортивного тренування як цілісного процесу в обраному виді спорту». – Вінниця : 2007. 6 с.

32. Шинкарук О.А. Відбір спортсменів та орієнтація їх підготовки у процесі багаторічного вдосконалення. Київ : Олімп. літ., 2011. 360 с.

33. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навч. посіб. Вінниця : Планер, 2014. 616 с.
34. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – Москва : Советский спорт, 2005. 820 с.
35. Хіменес Х.Р. Етапи багаторічної підготовки спортсменів : лекція з навчальної дисципліни «Спорт вищих досягнень». Львів : Львівський державний університет фізичної культури, 2015. 25 с.
36. Шинкарук О.А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання прогнозування в олімпійському спорті : навч. посіб. Київ, 2013. 136 с.
37. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навч. посіб. Вінниця : «Планер», 2007. 273 с.
38. Пітін М. Теоретична підготовка у спорті: стан та проблеми. Спортивна наука України. Львів, 2013. С. 3-9.
39. Сосіна В.Ю. Тези лекції для студентів 3 курсу ФФВ напряму підготовки. Хореографія з дисципліни «Основи теорії підготовки спортивного хореографа». Львів, 2013. 10 с.
40. Павленко В.О., Насонкина Е.Ю., Павленко Є.Є. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту. Харків, 2020. 550 с.
41. Бріскін Ю., Передерій А., Тодорова В. Порівняльний Аналіз хореографічної підготовленості провідних команд світу зі спортивної аеробіки. Фізична активність, здоров'я і спорт. Львів, 2016. С. 18-25.
42. Мудрик Ж.С., Добринський В.С., Деделюк Н.А. Методичні рекомендації з курсу «Теорія спорту»: для студентів факультетів фізичної культури, спорту та здоров'я. Луцьк, 2018. 59 с.
43. Онопрієнко О.В. Теорія і методика розвитку рухових якостей школярів : навч. посіб. Черкаси : Видавничий центр ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. 92 с.

44. Сергієнко Л.П. Відбір у різні види спорту : навч. книга. Тернопіль, 2010. 784 с.
45. Иванова Л.М. Розвиток тактичного мислення студентів-волейболістів при виконанні нападаючих дій. Психологічні технології в фізичному вихованні і спорті. Тез. докл. научн. конф. з-у Сибгуфк. Київ, 2004. С. 109-112.
46. Круцевич Т.Ю., Пангелова Н.Є., Кривчикова О.Д., Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту у 2 т. Олімпійська література. Вінниця, 2017. 448 с.
47. Сосіна В.Ю., Руда І. Аналіз сучасних вимог до розвитку гнучкості у художній гімнастиці. Наука в олимпийском спорте. Львів, 2020. С. 48–51.
48. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студентів вищ. навч. закладів фізичного виховання і спорту. Київ : Олімпійська література, 2007. 198 с.
49. Education H., Snelleman L. Speed training related to coordination, anticipation, footwork and concentration, ITF Coaching and Sport Science Review. 1993. №. 1, pp.8-9.
50. Сосіна В.Ю. Вдосконалення виразності рухів у спортсменів, які займаються видами спорту зі складною координацією / В.Ю. Сосіна : – Л., зб. наук. Моїсеєва В.О., Чередниченко І.А., Брухно Е.Л. Фізична підготовка як основна складова навчально-тренувального процесу в спортивній аеробіці спортсменів початкового етапу підготовки. Тиждень науки-2022. Тези доповідей науково-практичної конференції, Запоріжжя, 18–22 квітня 2022 р. [Електронний ресурс] / Редкол. :В. В. Наумик (відпов. ред.) Електрон. дані.– Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2022. - С. 1406-1407. матеріалів – 2014. – вип. 14. – С. 3-8.
51. Корягін В.М. Методичні вказівки виконані у відповідності до вимог навчальної програми з дисципліни «Фізичне Виховання» для студентів І курсу з підготовки фахівців другого (магістерського) рівня вищої освіти

галузі знань «Охорона здоров'я», спеціальності 222 «Медицина». Линець, 2019. 20 с.

52. Соколова О.В., Омеляненко Г.А., Тищенко В.О. Спортивна метрологія : навч. посіб. для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійних програм «Фізичне виховання» і «Спорт». Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2018. С. 36-37, 80.

53. Мостовая Т.Н. Физическая культура, техника и методика обучения упражнениям классической (базовой) аэробики и спортивных танцев. 2017. 62 с.

54. Перфильев М.В. Атлетическая гимнастика в физическом воспитании студентов : учеб. пособ. 2020. 108 с.

55. Нечаева М.В. Дополнительная предпрофессиональная программа по спортивной аэробике для тренировочного этапа. 2022. 132 с.

56. Тамми Яги-Китагава Правила Соревнований ФИЖ по аэробной гимнастике. 15-й Цикл 2022-2024.

57. Розрахунки? *Статистична програма метод кореляційного аналізу. Коэффициент корреляции Пирсона* : веб-сайт. URL: planetcalc.ru (дата звернення: 15.06.2022).

58. Розрахунки? *Статистична програми «Medstatistic» для розрахунків варіаційного ряду* : веб-сайт. URL: [HTTPS://MEDSTATISTIC.RU/CALCULATORS.HTML](https://medstatistic.ru/calculators.html) (дата звернення: 15.06.2022).

59. Мазур Б. Удосконалення фізичної підготовки тхеквондистів на етап удосконалення на етап спеціалізованої базової підготовки : кваліфікаційна робота другого магістерського рівня : спец. 017 «Фізична культура і спорт» / Харків, 2021. 61 с.

60. Зеніна І.В., Добровольський В.Е., Шишацька В.І. Фізичне виховання: Спортивна гімнастика : навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 83 с. URL:

https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/41115/1/Fizychne_vykhovannya_Sport_hymnastyka.pdf (дата звернення: 03.09.2022).

61. Ячнюк М.Ю., Ячнюк І.О., Ячнюк Ю.Б. Плавання з методикою викладання : навч.-метод. посіб. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2020. 216 с.

ДОДАТКИ

Додаток А
Таблиця А.1

Зміст засобів фізичної підготовки в навчально-тренувальному процесі
в спортивній аеробіці дівчат 5-6 років на етапі початкової підготовки

Спрямованість засобів	Зміст засобів
На розвиток координаційних здібностей	Біг; кувирки; колесо; стійка; стрибки з поворотами на визначену кількість градусів; рухливі ігри; потрійний стрибок; обертання та повороти на місці та в русі; вистрибування з обертом; збереження рівноваги в положенні стоя на одній; шикування та перешикування; вистрибування з обертом
На розвиток швидкості рухової реакції	Біг із закиданням гомілки назад; біг з високим підніманням стегна; естафетний біг; елементи спортивних ігор; рухливі ігри; шикування та перешикування
На розвиток швидкості одиночного руху	Старт з різних положень за сигналом та з контролем часу; біг з максимальною швидкістю на 30-60 м; стрибки з поштовхом однією та двома ногами; рухливі ігри; стрибки: вгору, у довжину
На розвиток швидкісно-силових здібностей	Стрибки: у довжину, вгору, потрійний, групуванням, ноги нарізно, ноги разом; вистрибування з присіду; кроки; біг; підскік; підйом коліна; махи; випади; рухливі ігри; вистрибування з обертом

Продовження таблиці А.1

Спрямованість засобів	Зміст засобів
На розвиток силової витривалості	З положення стоячи на двох, повільні і швидкі піднімання на носки (на двох, по чергово: на лівій, правій); присідання на одній; випади; стоячи спиною один до одного, тримаючись під руки, присідання і повернення у вихідне положення; стоячи на колінах (партнер притискає стопи до підлоги) нахили прямим тулубом вперед з поверненням у вихідне положення (поступово збільшуючи кут між стегнами і гомілками); лежачи на животі, згинання і розгинання ніг в колінах, долаючи опір партнера; згинання та розгинання рук в упорі лежачи; колові рухи кистями; одночасні і по чергові згинання рук в ліктьових суглобах; одночасні і по чергові рухи прямими руками в різних напрямках; колові рухи руками; фіксовані положення рук вперед, в сторони; нахили, повороти і колові рухи тулуба, з різних вихідних положень повільно та з напруженням; з положення лежачи на животі відведення прямих ніг назад, одночасно піднімаючи голову, плечі, руки (прогинання); з вихідного положення: лежачи на стегнах на гімнастичній лаві, ноги під рейкою гімнастичної стінки або утримуються партнером, нахили вперед і назад з різним положенням рук і поворотами тулуба; з положення сидячи ноги під кутом 90 градусів, різні рухи ногами (одночасно і по чергово); піднімання і опускання прямих і зігнутих ніг у висі на перекладині або спиною до гімнастичної стінки

Закінчення таблиці А.1

Спрямованість засобів	Зміст засобів
На розвиток гнучкості	З о.с., на 1 – мах правою рукою вперед-вгору-назад, а лівою одночасно мах назад, на 2 – махом зміна положень рук; махові вправи; повздовжній шпагати: на праву, ліву та поперечний; вправи на розслаблення та розтягування м'язів; нахили тулуба; колові рухи тулубом і кінцівками; колові рухи однією та двома ногами; стрибки з приземленням у шпагат

Таблиця А.2

Зміст засобів технічної підготовки в навчально-тренувальному процесі
в спортивній аеробіці дівчат 5-6 років на етапі початкової підготовки

Групи елементів складності	Групи елементів складності	Опис елементів складності	Зміст засобів
Група А	Елементи на підлозі	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи; з упору лежачи «венсон» згинання та розгинання рук; пліометричне згинання та розгинання рук; згинання та розгинання рук «вибухова рамка»; упор кутом ноги нарізно; упор високий кут, ноги нарізно; горизонтальний упор на двох та на одній нозі	Піднімання та опускання тулуба; вправи на розслаблення м'язів та розтягування м'язів; колові рухи кистями; з положення сидячи ноги під кутом 90 градусів, різні рухи ногами (одночасно і по чергово); піднімання і опускання прямих і зігнутих ніг у висі на перекладині або спиною до гімнастичної стінки

Продовження таблиці А.2

Групи елементів складності	Групи елементів складності	Опис елементів складності	Зміст засобів
Група В	Елементи у повітрі	Стрибок з поворотом на 360° із приземлення в шпагат; стрибок групуванням, з поворотом 180°, 360°, приземлення в шпагат та упор лежачи; стрибок зігнувшись, зігнувши одну ногу, козак, приземлення в шпагат, в упор лежачи; поштовх однією ногою – стрибок у шпагат; поштовх однією ногою – стрибок у фронтальний шпагат, з двох ніг, приземлення в шпагат, в упор лежачи;	Біг з максимальною швидкістю на 30-60 метрів; виконання шпагатів: на праву, ліву та поперечний; з положення стоячи на двох, повільні і швидкі піднімання на носки, на лівій і правій (почергово); присідання на одній; лежачи на животі, згинання і розгинання ніг в колінах, долаючи опір партнера; стрибок ноги нарізно, ноги разом; вистрибування з присіду

Закінчення таблиці А.2

Групи елементів складності	Групи елементів складності	Опис елементів складності	Зміст засобів
Група С	Елементи в положенні стоячи	Безопорна фронтальна висока рівновага; чотири послідовних високих вертикальних махи ногами з поворотом на 540°; вертикальний шпагат з опорою руками о підлогу, безопорний; поворот на одній на 360°, у вертикальний шпагат, безопорний шпагат	Махові вправи; випади; повздовжній шпагати: на праву, ліву та поперечний; вправи на розслаблення м'язів та розтягування м'язів; нахили; колові рухи тулубом і кінцівок; піднімання і відведення нижніх кінцівок; рівновага на одній; махові вправи із еластичними предметами

Таблиця А.3

Зміст засобів акробатики в навчально-тренувальному процесі
в спортивній аеробіці дівчат 5-6 років на етапі початкової підготовки

Спрямованість засобів	Зміст засобів
Кувирки (вперед, назад, боком)	Нахили голови вперед, назад, вправо, вліво, повороти; повороти в русі
Стійка на руках	Махи руками; згинання та розгинання рук від опори; згинання і розгинання рук в упорі лежачи
Стійка – кувирок, кувирок – стійка	Нахили голови вперед, назад, вправо, вліво, повороти; махи руками; згинання та розгинання рук від опори; згинання і розгинання рук в упорі лежачи; повороти в русі
Колесо	Повздовжній шпагати: на праву, ліву та поперечний; колові рухи однією та двома ногами; згинання і розгинання рук в упорі лежачи; з в.п. – лежачи на животі: відведення прямих ніг назад, одночасно піднімаючи голову, плечі, руки (прогинання); з в.п. – лежачи на стегнах на гімнастичній лаві, ноги під рейкою гімнастичної стінки або утримуються партнером: нахили вперед і назад з різним положенням рук і поворотами тулуба

Закінчення таблиці А.3

Спрямованість засобів	Зміст засобів
Рондат	Повздовжній шпагати: на праву, ліву та поперечний; згинання і розгинання рук в упорі лежачи; з в.п. – стоячи на двох: повільні і швидкі піднімання на носки, на лівій і правій (почергово); присідання на одній; з в.п. – лежачи на животі: відведення прямих ніг назад, одночасно піднімаючи голову, плечі, руки (прогинання); з в.п. – лежачи на стегнах на гімнастичній лаві, ноги під рейкою гімнастичної стінки або утримуються партнером: нахили вперед і назад з різним положенням рук і поворотами тулуба

Таблиця А.4

Зміст засобів хореографії в навчально-тренувальному процесі
в спортивній аеробіці дівчат 5-6 років на етапі початкової підготовки

Спрямованість засобів	Зміст засобів
Робота біля верстата та на середині майданчика	Нахили торса: «хвилі»; пліє, гранд-пліє, релєве, панше, демі-пліє у паралельних та виворотних позиціях; roll down (нахил униз) – body roll у послідовності: голова, плечі, груди; прогинання торса назад; розтяжки в положення «робоча нога на підлозі обличчям до станка, положення демі-пліє, пліє-релєве, витягнути коліна, підняти торс, руки у 3 позиції, опуститися на всю стопу; вправи для голови; плечі; розтягування ніг; вправи для хребта; вправи на округлення та випрямлення спини; нахили спини, відкидання назад, зберігаючи витягнуте положення спини; стопи
Постанова рук, корпусу, постава	Позиції ніг, позиції рук, батман дентю жете з позицій; гран батман жете
Виконання танців	Сучасних, ритмічних, класичних, народних

АКТ

впровадження результатів наукових досліджень у навчально-тренувальний процес дитячо-юнацької спортивної школи № 10
Запорізької міської ради Запорізької області

Ми, ті, що підписалися нижче, склали цей акт про те, що результати роботи, виконаної темі за темою «Особливості організації навчально-тренувального процесу в спортивній аеробіці дівчат 5-6 років на етапі початкової підготовки в умовах військового стану», спеціальності 017 Фізична культура і спорт, в межах наукових програм факультету управління фізичною культурою та спортом Національного університету «Запорізька політехніка» в рамках теми 06821 «Наукове обґрунтування методичного забезпечення освітньої програми «Фізичне виховання» спеціальності 017 Фізична культура і спорт» за термін з січня по серпень 2022 року впроваджені в навчально-тренувальний процес зі спортивної аеробіки в онлайн форматі дівчат 5-6 років першого року навчання на етапі початкової підготовки ДЮСШ № 10 Запорізької міської ради Запорізької області. Виконавець теми Моїсеєва Вікторія Олегівна запропонувала такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження, і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Практичне значення результатів полягає у розробці експериментальної онлайн-програми зі спортивної аеробіки для дівчат 5-6 років першого року навчання на етапі початкової підготовки.	Вперше: *розроблена експериментальна програма зі спортивної аеробіки першого року навчання на етапі початкової підготовки; *здійснений перерозподіл в річному циклі обсягу різних видів підготовки і запропоновані засоби для їх підвищення; *психологічна підготовка виділена як окремий вид в НТП	Розроблена експериментальна програма може застосовуватися в НТП зі спортивної аеробіки на першому році навчання етапу початкової підготовки в онлайн форматі

Автор розробник

Вікторія Моїсеєва

Декан факультету УФКС, к. п. н, доц.

Ірина Пущина

Науковий керівник, к. н. з фіз. вих. і спорту, доц.

Інна Чередниченко

Директор ДЮСШ № 10

Євгеній Шульга