ОСОБЛИВОСТІ ДОБОРУ ЗМІСТУ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ СПРЯМОВАНИХ НА РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ СПОРТСМЕНОК В СПОРТИВНІЙ АЕРОБІЦІ

Кравчук Т. М.
кандидат педагогічних наук, доцент,
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,
м. Харків, Україна

Подчасова К. В.
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,
м. Харків, Україна

У дослідженні розглянуто засоби розвитку координаційних здібностей юних спортсменів, що займаються спортивною аеробікою. Доведено, що корисними у розвитку координаційних здібностей можуть бути як загальнорозвиваючі так і спеціально-підготовчі вправи, які виконуються в умовах, що вимагають роботи різних аналізаторів та використовуються в різних частинах заняття з урахуванням їх характеру та особливостей впливу на організм.

Ключові слова: *аеробіка, засоби, координаційні здібності, підготовка, розвиток, юні спортсмени.*

Kravchuk T., Podchasova K. Features of the selection of the content of training aimed at developing the coordination abilities of young athletes in sports aerobics. In the study, the means of developing the coordination abilities of young athletes involved in sports aerobics were selected. It is shown that both general developmental and specially preparatory exercises performed in conditions requiring the work of various analyzers and used in different parts, taking into account their nature and characteristics of the impact on the body, can be useful in the development of coordination abilities.

Keywords: *aerobics, facilities, coordination abilities, training, development, young athletes*

Серед видів спорту, які набувають популярності в Україні та залучають до занять все більшу кількість дітей, можна відміти спортивну аеробіку (аеробну гімнастику). Цей красивий, естетичний, складнокоординаційний вид спорту зараз не лише сприяє гармонійному розвитку тих, хто займається, а й дає Україні переможців світового рівня, зокрема Анастасію Курашвілі, яка здобула золоту медаль у фіналі індивідуальних вправ серед жінок на Чемпіонаті світу 2022 р. зі спортивної аеробіки в м. Гімарайнш

 10.34142//2708-4809.SIUTY.2022.92

Португалія та нашу команду зі степ-аеробіки, яка на цих змаганнях виборола срібло [7].

Сучасна спортивна аеробіка включає індивідуальні виступи жінок і чоловіків, виступи пар, трійок та спортивних груп (5 осіб), часто спортсмени беруть участь у змаганнях з фітнес аеробіки у програмах aero dance, aero step та hip-hop групами по 8 осіб. Вправи, які спортсмени представляють на змаганнях насичені великою кількістю складнокоординаційних вправ, підготовкою до виконання яких слід займатися починаючи з першого етапу багаторічного тренування [6].

Роль та значення координаційних здібностей на початковому етапі підготовки та особливості організації навчально-тренувального процесу з використанням засобів і методів спрямованих на розвиток координаційних здібностей в різних видах спорту досліджували [1; 2; 3; 4]. Великого значення проблемам розвитку координаційних здібностей надають і фахівці зі спортивної аеробіки [5]. Проте насьогодні ця проблема залишається вивченою недостатньо, а нові дослідження щодо конкретизації змісту координаційної підготовки в спортивній аеробіці на етапі початкової підготовки є актуальними.

Мета дослідження — розкрити особливості добору вправ для розвитку координаційних здібностей під час занять спортивною аеробікою у групах початкової підготовки.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової та спеціально-методичної літератури й узагальнення практичного досвіду; аналіз відеоматеріалів змагань та тренувань зі спортивної аеробіки; педагогічні спостереження; бесіди з фахівцями.

Аналіз правил та відеоматеріалів змагань зі спортивної аеробіки, а також іншої спеціально-методичної та наукової літератури показує, що цей вид спорту недарма відносять до складнокоординаційних. Спортсмени на змаганнях мають представити свої індивідуальні та групові програми до яких включається велика кількість складних і надскладних елементів. Це і елементи, що виконуються в положенні стоячи, зокрема повороти, рівноваги й вправи, що вимагають прояву гнучкості; елементи, які виконуються у повітрі — стрибки різної форми та елементи на підлозі, що вимагають прояву сили в статичному або динамічному режимах [6].

Поряд з цим спортсмени включають до своїх змагальних програм складні акробатичні вправи та різні поєднання базових аеробних і танцювальних кроків. І як показує аналіз техніки вищеназваних вправ, кожна з них для бездоганного виконання вимагає високого рівня розвитку координаційних здібностей. До таких здібностей можна віднести: вміння керувати просторовими, динамічними й часовими параметрами рухів; вміння

орієнтуватися в просторі та узгоджувати окремі рухи в цілісні рухові дії; здібність до збереження статичної й динамічної рівноваги; здібність до ритмічної діяльності або вміння відчувати ритм.

Аналіз навчальної програми зі спортивної аеробіки для дитячо-юнацьких спортивних шкіл передбачає включення до процесу підготовки спортсменів низки засобів спрямованих на розвиток координаційних здібностей на кожному з етапів багаторічного тренування [5]. Проте, на нашу думку, їх не достатньо, щоб забезпечити розвиток всього комплексу координаційних здібностей необхідних спортсменам для якісного виконання змагальних вправ. До того ж ми вважаємо, що контроль за розвитком координаційних здібностей має бути представлений більшою кількістю тестів, чим регламентовано навчальною програмою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Наші думки щодо недостатньої уваги розвитку координаційних здібностей було підтверджено опитуванням фахівців та тренерів зі спортивної аеробіки. Всього було опитано 12 осіб. 100% опитаних наголосили на важливості розвитку координаційних здібностей для ефективної підготовки спортсменів в спортивній аеробіці, починаючи з першого етапу підготовки. Більше половини погодилися з тим, що зміст координаційної підготовки юних спортсменів має розширюватися від заняття до заняття і включати більше засобів, ніж це запропоновано в програмно-нормативній документації.

Щодо пріоритетності розвитку тих чи інших координаційних здібностей на етапі початкової підготовки в спортивній аеробіці, то думки фахівців тут розподілилися наступним чином: найбільша кількість опитуваних на перше місце поставили вміння керувати просторово-динамічними та часовими параметрами рухів, на друге — вміння узгоджувати рухи в цілісні рухові дії, на третє — орієнтацію в просторі, потім, майже з однаковою кількістю голосів, були розподілені здібність до збереження рівноваги та відчуття ритму. Поряд з цим всі опитувані фахівці пропонували розширити кількість нормативів передбачених для контролю за розвитком координаційних здібностей і включити, поряд із запропонованим навчальною програмою тестом, човниковий біг, тести на визначення зазначених вище видів координаційних здібностей.

Взявши все це до уваги, для розвитку кожної з координаційних здібностей нами було підібрано вправи, які мали використовуватися під час навчально-тренувальних занять. Причому підібрані вправи з огляду на їх характер та особливості впливу на організм дітей, розташовуються в різних частинах заняття, що має сприяти підвищенню ефективності розвитку та удосконаленню всього комплексу необхід-

них координаційних здібностей протягом навчально-тренувального заняття (табл. 1).

Таблиця 1.

Розподіл вправ на розвиток координаційних здібностей по різним частинам навчально-тренувального заняття

№	Засоби розвитку координаційних здібностей	Рекомендації щодо використання, особливості впливу на розвиток координаційних здібностей
	Підготовча частина заняття	
1.	Стройові вправи (праворуч, ліворуч, кругом), шикування і перешикування стоячи на місті і в русі (в одну та декілька колон або шеренг різними способами).	Використовуються на початку заняття для організації спортсменів та допомагають орієнтуватись на спортивному майданчику та відносно партнерів по команді.
2.	Різні види ходьби й бігу та танцювальні вправи (галоп, полька, елементи українських та інших народних танців), що виконуються в парах, трійках, групах по 5 і 8 спортсменів зі зміною напрямку з поворотами з різними перешикуваннями по ходу руху.	Використовуються для розігріву та в якості танцювальної і музично-ритмічної підготовки. А також виховують вміння орієнтуватись у просторі відповідно меж майданчика та партнерів по команді.
3.	Вправи партерної хореографії та класичної біля станка й на середині, а також окремі елементарні хореографічні стрибки і повороти. Вміння відображувати точні позиції рук і ніг та інші пози й рухи класичної хореографії.	Виконуються в підготовчій частині заняття, вчать «школі рухів», «гімнастичному стилю». Сприяють формуванню правильній просторовій і динамічній організації рухових дій.
4.	Рухливі ігри, які вимагають орієнтації в просторі та точності диференціювання параметрів рухів.	Використовуються для розвитку всіх координаційних здібностей залежно від змісту гри.
5.	Імітаційні завдання. Наприклад рухами рук, ніг та тіла імітувати рухи тварин, птахів, рослин, та ін.	Вчать точно диференціювати параметри рухів.
6.	Вправи з використанням фітболів або балансувальної полусфери Bosu. Можуть виконуватися як загальнорозвиваючі так і підготовчі вправи.	Розвивають та покращують вміння зберігати статичну й динамічну рівновагу.

	Основна частина заняття	
1.	Акробатичні вправи, які пропонуються для вивчення на початковому етапі підготовки навчальною програмою (перекид та колесо) що виконуються в різних напрямках.	Можуть використовуватися в кінці підготовчої та в основній частині заняття. Для покращення орієнтації в просторі слід давати завдання зазначаючи напрямок руху і кінцеве положення (позу).
2.	Вправи, що формують вміння рухатися по орієнтирам при виконанні навчальних комбінацій базових рухів або інших елементів, що входять до змагальної програми або показових виступів.	Проводяться індивідуально або групою при розучуванні навчальних, змагальних комбінацій або показових виступів. Для уточнення місця кожного учасника використовуються намальовані на підлозі відмітки або інші орієнтири. Покращують вміння орієнтуватись у просторі.
3.	Поєднання базових рухів у навчальні або частини змагальних комбінацій чи показових виступів. Поєднання декількох елементів різних груп складності (на підлозі, в повітрі та в положенні стоячи), або акробатичних вправ, що пропонуються навчальною програмою в з'єднання за допомогою зв'язкових дій або без них.	Вчать поєднувати окремі рухи в цілісні рухові дії, сприяють покращенню вміння координувати рухи та керувати різними параметрами рухів.
	Заключна частина заняття	
1.	Музично-ритмічні ігри та завдання на зв'язок із засобами музичної виразності. Завдання спрямовані на формування вміння передавати рухами різний темп та характер музики, а також визначати окремі частини музичних творів і виділяти рухом їх складові (період, речення, фразу).	Використовуються в підготовчій або заключній частині заняття під попередньо підібраний музичний матеріал.
2.	Вправи на розслаблення та дихальні вправи	Вчать довільному розслабленню м'язів.

У дослідженні розглянуто засоби розвитку координаційних здібностей юних спортсменів, що займаються спортивною аеробікою. Доведено, що корисними у розвитку координаційних здібностей можуть бути як загальнорозвиваючі так і спеціально-підготовчі вправи, які виконуються в умовах, що вимагають роботи різних аналізаторів. Найбільш доцільним

є рівномірний розподіл вправ на розвиток координаційних здібностей по різним частинам заняття з урахуванням їх характеру та особливостей впливу на організм.

Список використаних джерел

1. Бойчук Р. Координаційні здібності волейболісток, та методика їх розвитку на етапі початкової підготовки. *Молода спортивна наука України.* 2009. Вип. 1. С. 42–47.
2. Кравчук Т. М., Голенкова Ю. В., Ковях К. В. Розвиток здібності до ритмічної діяльності засобами музичних ігор на початковому етапі багаторічного тренування в акробатичному рок-н-ролі. *Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія* : зб. ст. XIII міжнар. наук. конф. Харків; Торун, 2020. С. 100–108.
3. Кравчук Т., Санжарова Н., Удовика А. Особливості розвитку пластики юних гімнастів. *Теорія та методика фізичного виховання.* 2018. Вип. 3 (18). С. 148–154. DOI: 10.17309/tmfv.2018.3.05
4. Козак А. М., Ібраімова М. В. Побудова тренувального процесу молодих тенісистів з урахуванням специфіки та контролю їх координаційних можливостей. *Фізичне виховання студентів.* 2014. Вип. 6. С. 17–23.
5. Спортивна аеробіка : навч. прог. для дитячо-юнацьких спорт. шкіл. Київ, 2019.
6. Aerobic Gimnastics. 2022-2024 Code of Points. Approved by the FIG Executive Committee February 2020. URL: https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_AER%20CoP%202022-2024.pdf (дата звернення 27.10.22).
7. Ukrainian Gymnastics Federation. URL: https://ugf.org.ua/federation-news/ (дата звернення 27.10.22).