

СПОРТИВНА АЕРОБІКА – ДИСЦИПЛІНА ЗМАГАННЯ В СТРУКТУРІ МІЖНАРОДНОЇ ФЕДЕРАЦІЇ ГІМНАСТИКИ

У статті представлена еволюція розвитку спортивної аеробіки як виду спорту; розкриті теоретичні аспекти технічної і фізичної підготовки зі спортивної аеробіки та показані позитивні і негативні риси правил змагань.

Ключові слова: спортивна аеробіка, технічна підготовка, фізична підготовка, спорт, федерація гімнастики.

В статье представлена эволюция развития спортивной аэробики как вида спорта; раскрыты теоретические аспекты технической и физической подготовки по спортивной аэробике и показаны положительные и отрицательные черты правил соревнований.

Ключевые слова: спортивная аэробика, техническая подготовка, физическая подготовка, спорт, федерация гимнастики.

In this article the evolution of development of sport aerobics is presented as a type of sport; the theoretical aspects of technical and physical preparation are exposed in a sport aerobics; the positive and negative particularities of rules of in are shown a sport aerobics competitions.

Key words: sport aerobics, technical preparation, physical preparation, sport, federation of gymnastics.

Актуальність дослідження. На сучасному етапі свого розвитку спорт вищих досягнень проходить складний процес адаптації до умов еволюції світової спільноти і її потреб. Зростаюча популярність традиційних та видовищних видів спорту зумовлюється їх пропагандою в засобах масової інформації: у газетах і на телебаченні, на грандіозних святах відкриття Олімпійських ігор, світовій і європейській першості. Нові, модні види спорту претендують на завоювання уваги з боку глядацької аудиторії і в майбутньому – на їх включення в офіційну програму зимових або літніх Олімпійських ігор – наймасштабніших і найпрестижніших змагань сучасності. До таких видів спорту належить і спортивна аеробіка, яка виникла на аматорських фестивалях і конкурсах інструкторів оздоровчих клубів, які поступово набули рис офіційних змагань та швидко завоювали популярність [2; 7].

Термін «аеробіка» походить від слова «аеробний» – кисневий (з гр.– «аеро» – повітря, «біос» – життя), уперше був уведений доктором К. Купером, відомим американським фахівцем у галузі масової фізичної культури.

На суттєво новий рівень змагань спортивна аеробіка вийшла нещодавно – лише в середині 90-х років XX століття, коли керівництво Міжнародної федерації гімнастики (Federation Internationale de Gymnastique – FIG) стало культивувати цей вид спорту. У травні 1994 року Генеральна асамблея FIG прийняла рішення про те, що спортивна аеробіка стала офіційною, рівноправною з іншими дисциплінами змагань. Спортсмени, які виступали на змаганнях зі спортивної аеробіки, у правилах та усіх інших офіційних документах Федерації стали іменуватися «гімнастами». Починаючи з 1995 року, регулярно проводяться чемпіонати світу; із 1999 року – чемпіонати Європи; із 2000 року – Кубки світу; спортивну аеробіку включено в програму Світових ігор із неолімпійських видів спорту. Вона претендує на входження в офіційну програму Олімпіади. Постійно зростає кількість країн, що розвивають спортивну аеробіку під егідою і керівництвом своїх національних федерацій гімнастики.

Незважаючи на це, на сьогодні комплексного дослідження різних аспектів підготовки висококваліфікованих спортсменів зі спортивної аеробіки не проводилося. Нечітко розроблена класифікація вправ, методика навчально-тренувальних занять, вимоги до оснащення спеціалізованих залів для заняття цим видом спорту. Усі ці обставини визначають актуальність дослідження.

Аналіз передової наукової і науково-методичної літератури вказує на необхідність звернення уваги на особливості організації та методик проведення тренувальних занять зі спортивної аеробіки. Досить важливим моментом тренувань є спрямованість та індивідуальний підхід до цього процесу, що передбачає використання періодизації підготовки та диференціювання занять.

Ряд авторів (В. Ю. Давидов, М. П. Івлєв, Т. С. Лісицька) вважають, що системний підхід дозволяє розглядати спортивну аеробіку як цілісне утворення, сукупність взаємозв'язаних елементів, що взаємодіють між собою і зовнішнім середовищем, а підготовку висококваліфікованих спортсменів із цього виду спорту – як комплекс (чи сукупність) об'єктів, об'єднаних певною формою взаємодії і регулювання, що спрямовані на виконання заданої функції [2; 5; 6].

На думку М. Л. Журавіна, Г. А. Зайцева, Ю. В. Менхіна, ефективність довільних рухів проявляється у формуванні естетичної культури особистості. При цьому спортивна аеробіка є елементом (підсистемою) системи складно-координаційних видів спорту [3; 4; 7].

Мета статті: визначити походження спортивної аеробіки як сучасної дисципліни змагання, що виникла в результаті синтезу загальнорозвиваючих, танцювальних вправ оздоровчої спрямованості та елементів із суміжних складно-координаційних видів спорту та їх модифікацій; проаналізувати основні етапи розвитку Міжнародної федерації гімнастики (FIG) і місце, яке сьогодні займає спортивна аеробіка в структурі цієї організації.

Дослідження історії розвитку Міжнародної федерації гімнастики (FIG) і виникнення нової дисципліни змагання – спортивної аеробіки – у структурі цієї організації дає можливість визначити основні тенденції розвитку та специфіку спортивної аеробіки. Даний вид спорту визнається рівноправною і незалежною

дисципліною змагання зі своїм технічним комітетом, чемпіонатами і Кубками світу, а також іншими міжнародними турнірами за стандартною програмою: індивідуальними виступами жінок та чоловіків, змішаних пар, трійок і груп – шестірок (у будь-якому складі).

Ефективність процесу підготовки висококваліфікованих гімнастів зі спортивної аеробіки залежить від оптимальної інтеграції основних компонентів спеціальної технічної, фізичної підготовки, а також від якості складання композицій для змагань. Створення спеціалізованих залів, призначених для занять спортивною аеробікою й орієнтованих на різні рівні підготовленості спортсменів, є одним із найважливіших чинників системи підготовки в цьому виді спорту [6].

Система спеціальної технічної підготовки в спортивній аеробіці побудована на ретельно відібраному і систематизованому матеріалі, має багаторівневий блоковий характер, основними програмними компонентами якого є:

- прості рухові навички, що включають вироблення стилю;
- почуття ритму і виразна міміка;
- спеціальна хореографічна підготовка;
- освоєння основних робочих положень;
- шість базових навичок, що є складовим елементом більшості вправ;
- кваліфікаційні елементи;
- навчальні профілюючі комбінації різної складності.

Зміст спеціальної фізичної підготовки в спортивній аеробіці включає: вправи для підвищення аеробних можливостей спортсменів, що виконуються в зоні анаеробного порогу; використання засобів, аналогічних до тих, що застосовуються в спортивній гімнастиці (комплекси вправ у статичному і швидко-силовому режимах, що виконуються на гімнастичних снарядах і тренажерах; вправи із розвитку швидкісних якостей, об'єднані в спеціально складені комплекси кругового тренування; вправи на розвиток рухливості в суглобах); використання засобів, специфічних для спортивної аеробіки (удосконалення приземлень впритул лежачи на зігнутих руках і його модифікацій, а також інших вправ у партері); засоби для розвитку спеціальної витривалості у спортивній аеробіці.

Складання конкурентоздатної композиції в спортивній аеробіці – це складний процес, в який залучаються, окрім спортсменів і тренерів, хореографи, композитор або аранжувальник музики, звукооператор, модельєр спортивного одягу. Процес підготовки нової композиції має багаторівневу структуру. На першому етапі здійснюється технічне оснащення програми елементами, підтримкою і «пірамідами»; визначення черговості їх виконання і розташування на майданчику; написання музичного супроводу, який дозволить створити яскравий «образ» виконавцеві. Другий етап – безпосередній процес складання програми – з'єднання аеробної хореографії з технічними елементами. На третьому етапі відбувається удосконалення виконання композиції і формування у спортсменів артистичної майстерності [1].

У розвитку спортивної аеробіки необхідно виділити такі елементи: створення спеціалізованих залів (яких нині немає в нашій країні) для занять як новачків, так і спортсменів високого класу; розробку розрядної класифікації для спортсменів різного віку; створення системи підготовки професійних тренерів; організацію ДЮСШ зі спортивної аеробіки; проведення наукових досліджень із різних аспектів підготовки у цій новій дисципліні [2].

У результаті дослідження еволюції правил змагань зі спортивної аеробіки встановлено, що вона має як позитивні, так і негативні риси. До позитивних відносяться наступні:

- приведення правил у повну відповідність з основними офіційними документами FIG (статут і технічний регламент);
- ліквідація переваги окремими учасниками змагань (колишніми чемпіонами світу, «хазяїнами» турнірів);
- підвищення об'єктивності суддівства з «артистичності» і «виконання» за рахунок уведення чотирьох суддів у кожен розділ і виведення середньої оцінки;
- підвищення якості суддівства через обов'язковий запис усіх елементів, що виконуються у композиції, використанням системи спеціально розроблених символів;
- збільшення градації елементів групами до десяти, що зумовлюється зростанням їх кількості та складності;
- визначення конкретних вимог до одягу і зовнішнього вигляду спортсменів на змаганнях.

Негативними рисами є:

- обмеження на збільшення складності демонстрованих елементів деяких структурних груп, елементів підтримки та «пірамід»;
- обмеження елементів, що виконуються на підлозі та закінчуються приземленням у положенні лежачи на зігнутих руках і його модифікаціями;
- значна кількість параметрів, за якими судді з артистичності мають оцінювати композиції;
- суддівство фінальних змагань нейтральними суддями із тих країн, в яких спортивна аеробіка знаходиться на низькому рівні.

Аналізуючи та узагальнюючи теоретичні надбання, спираючись на наукові розвідки та власний практичний досвід, нами зроблено спробу представити педагогічні умови, що є найбільш сприятливими для формування професійної підготовки зі спортивної аеробіки. Таким чином, професійна підготовка зі спортивної аеробіки є складною і багатогранною системою.

Встановлено, що спортивна аеробіка – це сучасний вид спорту, що виник на основі виступів на аматорських фестивалях і конкурсах інструкторів оздоровчих клубів. Вона складається із загальнорозвиваючих, танцювальних вправ і досить складних елементів зі спортивної і художньої гімнастики, акробатики, акробатичного рок-н-ролу та інших видів спорту, що виконуються під енергійний музичний супровід.

Основні тенденції розвитку спортивної аеробіки – це змагання, які характерні для усіх видів гімнастичної спрямованості; постійне зростання рівня технічної і спеціальної фізичної підготовленості учасників світових і європейських змагань; збільшення числа найбільших міжнародних турнірів (чемпіонати і Кубки світу, чемпіонати Європи, Світові ігри), що вимагає від спортсменів збереження спортивної "форми" упродовж усього річного циклу; розширення числа країн, що беруть участь у міжнародних змаганнях, і цілеспрямована підготовка молодих спортсменів – резерву національних збірних команд.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці науково-методичного комплексу для ефективного тренування майбутніх спортсменів зі спортивної аеробіки та формуванні музично-рухової і психолого-тактичної підготовки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Акулова А. И. Ритмическая гимнастика для детей 6-7 лет : учеб. пособ. / А. И. Акулова. – М. : Физкультура и Спорт, 2007. – С. 32-37.
2. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. – Волгоград, 2001. – 139 с.
3. Журавин М. Л. Гимнастика : учебник / М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич. – М. : Академия, 2010. – 448 с.
4. Зайцева Г. А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях : учеб.-метод. пособ. / Г. А. Зайцева, О. А. Медведева. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 104 с.
5. Ивлев М. П. Аэробика: теория и методика проведения занятий / М. П. Ивлев, П. И. Котов, В. Левшенкова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 250 с.
6. Лисицкая Т. С. Аэробика: частные методики / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России, 2002. – Т. 2. – 216 с.
7. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2002. – 384 с.

Дата надходження до редакції: 17.12.2012 р.