

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).40

Чеховська А.Ю.
викладач кафедри фізичного виховання
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут» імені Ігоря Сікорського

МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯК КРИТЕРІЇ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ В АЕРОБІЦІ

В статті проаналізовано особливості морфофункціональних характеристик та їх вплив на спортивний відбір в аеробіці. Практичний досвід показує, що швидка тренуваність спортсменів, які спеціалізуються в аеробіці, залежить від певного типу статури. Тому, на сьогодні, існує комплекс педагогічних і медико-біологічних критеріїв, що визначають швидку тренуваність спортсменів, які займаються аеробікою. В процесі численних досліджень в галузі фізичного виховання та спорту виявлено морфологічні та функціональні показники, що характеризують швидко-тренуваніх спортсменів, які спеціалізуються в аеробіці.

Ключові слова: аеробіка, студенти, критерії відбору, морфофункціональні характеристики.

Чеховская А. Ю. Морфофункциональные характеристики как критерии спортивного отбора в аэробике.

В статье проанализированы особенности морфофункциональных характеристик и их влияние на спортивный отбор в аэробике. Практический опыт показывает, что быстрая тренированность спортсменов, специализирующихся в аэробике, зависит от определенного типа телосложения. Поэтому сегодня, существует комплекс педагогических и медико-биологических критериев, определяющих скорую тренированность спортсменов, занимающихся аэробикой. В процессе многочисленных исследований в области физического воспитания и спорта обнаружено морфологические и функциональные показатели, характеризующие быстро-тренированных спортсменов, специализирующихся в аэробике.

Ключевые слова: аэробика, студенты, критерии отбора, морфофункциональные характеристики.

Chekhovskaya A. Morphofunctional characteristics as criteria for sports selection in aerobics. The features of morphofunctional characteristics and their influence on sports selection in aerobics are analyzed in the article. Practical experience shows that the rapid training of athletes who specialize in aerobics depends on a certain type of physique. Therefore, today, there is a set of pedagogical and medical-biological criteria that determine the rapid training of athletes engaged in aerobics. In the course of numerous researches in the field of physical education and sports the morphological and functional indicators characterizing the fast-trained athletes specializing in aerobics have been revealed.

The peculiarities of the human constitution attract the attention of researchers in studying the factors of success of activity in sports of higher achievements. Among the large number of constitutional indicators, the morphofunctional features of the athlete's body are of the greatest interest. They affect the manifestation of strength, flexibility, speed, endurance, performance and adaptation of the organism to different environmental conditions, the speed of recovery after physical and mental stress. Practical experience shows that the rapid training of athletes who specialize in aerobics depends on a certain type of physique. Therefore, today, there is a set of pedagogical and medical-biological criteria that determine the rapid training of athletes engaged in aerobics.

At our time, the good is the sound of the health of people with social and economic development, science and technology progress and their access. On an economically and socially disadvantaged march, the flow of information, lower activity, and the greater loss of psychological and emotional strength are greater, which is more burdensome and weaker health.

Pedagogical criteria for sports selection allow you to divide athletes who specialize in aerobics into fast and slow training, with significant differences in morphological performance.

Key words: aerobics, students, selection criteria, morphofunctional characteristics.

Постановка проблеми. В наш час добре відомий зв'язок здоров'я людини з соціально-економічним розвитком, науково-технічним прогресом та їх наслідками. Занепад в економіці, який спричинив зниження життєвого рівня населення, відбився на стані здоров'я людей, зокрема, дітей та молоді. На тлі економічного і соціального неблагополуччя тривале зростання потоку інформації, зниження рухової активності, ще більше погіршують психо-емоційний стан людини, що тягне за собою ослаблення імунної системи, погіршення здоров'я, тощо.

Найбільш виправданий шлях збільшення адаптаційних можливостей організму, збереження здоров'я, гармонійного розвитку особистості, його підготовка до плідної трудової діяльності - це регулярні заняття фізичною культурою і спортом, дотримання норм здорового способу життя [3].

Аеробіка один з наймолодших видів спорту. Вона привертає найширшу аудиторію своєю барвистістю, артистичністю і доступністю, стала ефективним засобом пропаганди здорового способу життя. Заняття оздоровчою аеробікою збільшують функціональні можливості організму (діяльність серця, легенів, обмін речовин), покращують координацію рухів [1].

Аеробіка - це синтез атлетичної гімнастики і танців. Тут немає ризикованих елементів, вправ на снарядах, з предметами. Композиції відрізняються швидким темпом, різкою зміною позицій, складними по координації рухами. Одним з критеріїв оцінки майстерності при суддівстві є гармонійна, атлетична статура спортсмена. Аеробіка доступна людям будь-якого віку і статі [2].

Особливості конституції людини привертають пильну увагу дослідників при вивченні чинників успішності діяльності

в спорті вищих досягнень. Серед значної кількості конституційних показників найбільший інтерес представляють морфофункціональні особливості організму спортсмена. Вони впливають на прояв сили, гнучкості, швидкості, витривалості, працездатності і адаптацію організму до різних умов зовнішнього середовища, на швидкість відновлення після фізичних і психічних навантажень.

Для кожного виду спорту характерний певний комплекс морфофункціональних ознак, які особливо яскраво проявляються на рівні спортсменів екстракласу.

Аналіз літературних джерел. Морфофункціональні особливості спортсменів високого класу широко досліджуються багатьма авторами (Соколик І. Ю., Дятлова А. Ю., Чернишова Р. В., Коган О.). Однак в деяких видах спорту ці показники ще не до кінця вивчені, а також не розроблені морфофункціональні критерії спортивного відбору. До таких видів спорту відноситься аеробіка.

Не менш актуальною є проблема швидкості тренуваності спортсменів (Коц Я. М., Сологуб Є. Б., Солодков А. С.).

Вибір спортивної спеціалізації з урахуванням тренуваності і морфофункціональних особливостей спортсменів призводить до формування і розвитку необхідних даному виду спорту основних фізичних якостей, рухових навичок, цілеспрямованої підготовки, більш якісного відбору швидко-тренуваних спортсменів і досягнення вищої спортивної майстерності.

У зв'язку з цим, найбільш перспективним є вивчення морфофункціональних особливостей швидко-тренуваних спортсменів, що спеціалізуються в аеробіці.

Виклад основного матеріалу. Сучасний стан організації вищої освіти характеризується постійним збільшенням навчальних навантажень на тлі вираженого психоемоційного напруження і низькою руховою активністю, що, в свою чергу, створює передумови до розвитку хронічної втоми і, як наслідок, зниження показників успішності і фізичної підготовленості та погіршення стану здоров'я студентської молоді. Необхідність докорінного поліпшення фізичного і морального здоров'я сучасної молоді, обумовлена погіршенням показників фізичного стану, зниженням духовних інтересів молоді до світових культурних цінностей, викликає серйозну заклопотаність суспільства.

Проблемна ситуація передбачає розробку новітніх сучасних педагогічних технологій, що відображають специфіку розвитку суспільства на даному етапі, з більш ефективним використанням наявних і створенням нових форм масової фізичної культури, що відповідають запитам сучасної молоді. Ситуація, що склалася, викликана перехідним періодом, висуває підвищені вимоги до формування психологічно і функціонально стійкої соціально активної і толерантної особистості [5].

Формування принципово нової концепції багаторічної фізичної підготовки можливо шляхом впровадження в повсякденне життя людей однієї з найбільш масових форм занять фізичними вправами аеробіки, що відкриває нові перспективи для їх залучення до систематичної м'язової роботи. Конверсійні проникнення елементів спортивної культури в культуру фізичну створюють умови для інтенсифікації фізичної підготовки дітей та підлітків [6].

Аеробіка з її високою емоційністю, широким діапазоном різноманітних фізичних вправ, музичним супроводом різного характеру дозволяє підвищувати рівень м'язової тренуваності, поліпшити стан фізіологічних систем, приносити задоволення від занять, що сприяє її швидкої популяризації та залученню до систематичних занять численних груп населення дітей, підлітків, молоді.

Виконання загальнорозвиваючих і танцювальних вправ в аеробіці сприяє підвищенню м'язової сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості та інших якісних сторін рухової діяльності. Особливе місце серед координаційних здібностей займає рівновага, що обумовлює економічність рухових дій, формування раціональної постави [6].

В процесі численних досліджень в галузі фізичного виховання та спорту виявлено морфологічні та функціональні показники, що характеризують швидко-тренуваних спортсменів, які спеціалізуються в аеробіці. Виявлено, що найбільш інформативними тестами зі спеціальної фізичної підготовленості є: згинання та розгинання рук в упорі лежачи, утримання високого кута, піднімання ніг з вису. Також встановлено, що спортсмени, які перейшли з гімнастики в аеробіку, мають такі ж морфологічні та функціональні показники, як і спортсмени, які спочатку займаються аеробікою [8].

Практичний досвід показує, що швидка тренуваність спортсменів, які спеціалізуються в аеробіці, залежить від певного типу статури. Тому, на сьогодні, існує комплекс педагогічних і медико-біологічних критеріїв, що визначають швидку тренуваність спортсменів, які займаються аеробікою.

Педагогічні критерії спортивного відбору дозволяють розділити спортсменів, що спеціалізуються в аеробіці, на швидко і повільно тренуваних, що мають істотні відмінності в морфофункціональних показниках [9].

До морфологічних показників, достовірно відрізняють швидко тренуваних від повільно тренуваних спортсменів, відносяться: довжину тіла ($p < 0,01$), довжину стегна ($p < 0,001$), довжину гомілки ($p < 0,001$), окружність плеча ($p < 0,05$), товщина шкірно-жирових складок під лопаткою ($p < 0,05$), на животі ($p < 0,05$) і на гомілки ($p < 0,001$); показник м'язової і жирової маси ($p < 0,001$).

Функціональними показниками, які вірогідно відрізняють швидко тренуваних спортсменів, - є: частота серцевих скорочень в спокої ($p < 0,05$) і після навантаження ($p < 0,01$), індекс Гарвардського степ-тесту ($p < 0,001$), життєва ємність легких ($p < 0,05$) і життєвий індекс ($p < 0,05$), а також за рівнем спеціальної фізичної підготовки: згинання розгинання рук в упорі лежачи ($p < 0,001$), утримання високого кута ($p < 0,001$), піднімання ніг з вису ($p < 0,001$).

Для спортсменів, що займаються спортивною аеробікою, основними морфологічними критеріями швидкої тренуваності є ширина плечей (0,885), довжина верхньої кінцівки (0,855), окружність стегна (0,853), діаметр плеча (0,802), довжина гомілки (0,792), масо-ростовий індекс і (0,772). Серед функціональних показників такими критеріями можна вважати життєвий індекс (0,755), а зі спеціальної фізичної підготовки - утримання високого кута (0,778), і стрибок в довжину (0,736).

Спортсмени, які перейшли в аеробіку з гімнастики, по морфофункціональним показникам та спеціальної фізичної підготовки практично не відрізняються від спортсменок, які спочатку займаються аеробікою. Виняток становить окружність плеча ($p < 0,01$) і результати тесту зі спеціальної фізичної підготовки - стрибок в довжину ($p < 0,01$).

Подібність модельних характеристик гімнастів, які перейшли в спортивну аеробіку і швидко тренуваних спортсменів, які спочатку займаються цим видом спорту, підтверджує важливе значення морфофункціональних показників для досягнення високих результатів у спорті [7].

Таким чином, аеробіка являє собою комплексний вид фізкультурно-спортивної діяльності, є значимим засобом фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентської молоді, в якому істотно розширилася система змагань. Аналіз теоретичних основ змісту і організації підготовки команд з аеробіки показав, що програми підготовки команд до змагань відображають специфіку даного виду спорту і засновані на поділі всього процесу підготовки на фізичну і спортивно-технічну підготовку, враховуючи їх індивідуальні та морфо функціональні особливості.

Висновки. Отже, аналіз літературних джерел та численних досліджень розширюють уявлення про значення комплексного підходу до відбору найбільш перспективних спортсменів, які займаються аеробікою. Показники зростання спортивної майстерності свідчать про більш досконалі механізми і закономірності процесу адаптації спортсменів до фізичних навантажень, тим самим підтверджується необхідність врахування індивідуальних та морфофункціональних особливостей організму.

Література

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. –303 с.
2. Бермудес Д. В. Музыкальная ритмика и хореография. Практикум : навчально-методичний посібник для студентів / Бермудес Д. В. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2009. –200 с.\
3. Бермудес Д. В. Теория і методика викладання аеробіки: навчально-методичний комплекс: навчально-методичний посібник/ Д. В. Бермудес. – Суми : ФОП Цьома С. П., 2016. –216 с.
4. Виноградов Г. П. Атлетизм: теория и методика тренировки: [учебн. для студ.высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / Г. П. Виноградов. – М. : Советский спорт, 2009. – 328 с.
5. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : [посіб. Для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Л. : Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 270 с.
6. Кокарев Б. В. Основы побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: навч.-метод. посібник / Кокарев Б. В., Черненко О. Є., Гордейченко О.А. – Запоріжжя : ЗНУ, 2006. –67 с.6.
7. Синиця С. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. /С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова ; Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава : ПНПУ, 2010. –244 с.
8. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : [учебник] / Л.П. Матвеев. – 4-е изд. – СПб. : Лань, 2005. – 384 с.
9. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

Reference

1. Aerobics. (2002) Theory and methods of conducting classes: textbook. allowance for students. universities physical Culture / Ed. E. B. Myakinchenko, M. Shestakova. – M. : SportAcademPress, 2002. –303 p.
2. Bermudes D. (2009) Musical rhythm and choreography. Workshop: first-hand methodical workshop for students / D. Bermudes–Sumi: Type of SumDPU imeni A. S. Makarenka. –200 p.
3. Bermudes D. (2016) Theory and methodology of the aerobics release: primary methodical complex: primary methodical collection / D. Bermudes. - Sumi: FOP Tsoma S.P.. – 216 p.
4. Vinogradov G. (2009) Athletism: theory and training methodology: [Textbook. for students of higher education. institutions physical. education and sport] / G.P. Vinogradov. - M.: Soviet Sport. - 328 p.
5. Keller V. (1993) Theoretical and methodological basis for training athletes: [pos. For stud. VNZ fiz. whirlwind and sport] / V. Keller, V. Platonov. - L.: Ukrainaska Sportivnaya Asotsiatsiya. - 270 p.
6. Kokarev B.(2006) Basics of encouraging and fulfilling activities for health-improving aerobics: Nav. Method. Posibnik / B. Kokarev, O. Chernenko, O. Gordeychenko – Zaporizhzhya: ZNU. –67 p.6.
7. Sinitsya S. (2010) Ozdorovcha aerobika. Sports and pedagogical side: Nav. pos_b. /FROM. V. Sinitsya, L. Shesterova; Polt. nat. ped University of Economics V.G. Korolenka. –Poltava: PNPU, –244 p.
8. Matveev L. (2005) The general theory of sport and its applied aspects: [textbook] / L. Matveev. - 4th ed. - SPb. : Doe. - 384 p.
9. Platonov V. (2004) The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications: [textbook. for stud. higher education. institutions physical. education and sport] / V. Platonov. - K.: Olympic literature. - 808 p.