

**ОРГАНІЗАЦІЯ І ЗМІСТ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ  
ЗІ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ**

*Подмарьова Ірина, Жаров Вадим*

Харківський національний економічний університет ім. С. Кузнеця

**Анотації:**

У статті надається приклад річної план-програми для підготовки студентів до змагань з аеробіки. Розглядається питання відбору до збірних команд факультетів університету. Запропоновуються нові підходи до організації тренувального процесу збірних команд. Підтверджені як проміжні так і заключні результати підготовки за допомогою спеціальних тестів та нормативів. Вони характеризують як особистий стан кожного спортсмена так і команди в цілому по фізичній та технічній підготовці. Результати дослідження підтвердили ефективність впровадження план-програми підготовки зі спортивної аеробіки.

The article is an example of the annual plan-program to prepare students to compete in aerobics. The question of the selection of national teams in the faculties of our university. New approaches to the organization of the training process of national teams. Confirmed as intermediate and final results of the preparation with the help of special tests and standards. They are characterized as private status of each athlete and team as a whole on the physical and technical preparation. Results of the study confirmed the effectiveness of the implementation of training programs on aerobics.

В статті приводиться пример годовой план-программы для подготовки студентов к соревнованиям по аэробике. Рассматривается вопрос отбора в сборные команды факультетов университета. Предложены новые подходы к организации тренировочного процесса сборных команд. Подтверждены как промежуточные, так и заключительные результаты подготовки с помощью специальных тестов и нормативов. Они характеризуют как личное состояние каждого спортсмена, так и команды в целом по физической и технической подготовке. Результаты исследования подтвердили эффективность внедрения план-программы подготовки по спортивной аэробике.

**Ключові слова:**

план-програма, підготовка, збірна команда, фізична якість, техніка виконання.

plan program, the preparation, the team, the physical quality, performance technique.

план-программа, подготовка, сборная команда, физическое качество, техника выполнения.

**Постановка проблеми.** Сьогодні ніхто не стане заперечувати значення занять фізичними вправами на організм людини. Але незважаючи на це, все складніше переконати словами підрастаюче покоління і молодь. Сучасні технології, наявність гаджетів у нинішнього студента віднімає величезну кількість часу і займає весь вільний час, призначений також і на рухову активність протягом дня. Викладачами нашого університету використовуються різні принципи мотивації студентів до занять. Одними з яких є такі як загально-конкурентні мотиви. Даний вид мотивації ґрунтується на прагненні людини поліпшити власні спортивні досягнення. Прагнення досягти певного спортивного рівня, перемогти в змаганнях суперника. Це одне з потужних регуляторів, яке є значущою мотивацією до активних занять фізичними вправами. Мотивація студентів до занять фізичними вправами полягає в поліпшенні зовнішнього вигляду і враження, виробленого на оточуючих (вдосконалення статури, підкреслення «виграшних» особливостей фігури, збільшення пластичності рухів) [1]. Все це можливо підтвердити якщо вибрати для себе під час занять фізичним вихованням – заняття зі спортивної аеробіки. Заняття з фізичного виховання проводяться в загальному обсязі чотирьох годин на тиждень, але цього часу недостатньо для підготовки збірних команд до змагань. Тому дослідження змісту та організації тренувального процесу зі спортивної аеробіки в умовах навчання у вузі можна вважати актуальною та своєчасною проблемою.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз передової наукової і науково-методичної літератури вказує на необхідність звернення уваги на особливості організації та методу 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 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 об'єктів, об'єднаних певною формою взаємодії і регулювання, що спрямовані на виконання заданої функції [2–4].

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 [5–7].

Ефективність процесу підготовки спортсменів зі спортивної аеробіки залежить від оптимальної інтеграції основних компонентів спеціальної технічної та фізичної підготовки, а також від якості складання композицій для змагань.

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 колового тренування; вправи на розвиток рухливості в суглобах); використання засобів, специфічних для спортивної аеробіки (удосконалення приземлень впритул лежачи на зігнутих руках і його модифікацій); засоби для розвитку спеціальної витривалості у спортивній аеробіці [8].

Однак у науково-методичній літературі недостатньо даних про організацію тренувального процесу зі спортивної аеробіки студентів у непрофільних вищих навчальних закладах.

**Мета дослідження** – розробити та експериментально перевірити річну план-програму підготовки студентів до змагань зі спортивної аеробіки.

**Завдання дослідження.** Аналізуючи та узагальнюючи теоретичні надбання, спираючись на наукові дослідження [9] та власний практичний досвід, нами зроблено спробу представити педагогічні умови, що є найбільш сприятливими для підготовки збірних команд різних факультетів зі спортивної аеробіки.

**Організація дослідження.** Дослідження проводилось в 2015–2016 н.р. серед студентів I та II курсів секції спортивна аеробіка Харківського національного економічного університету імені Семена Кузнеця [10]. Всього у дослідженні взяли участь 48 студенток у віці 18–19 років. Студентки поділились на групи (по 8 чоловік) за факультетами і за допомогою тренерів-викладачів вивчили просту композицію, яка складається із загально-розвиваючих, танцю-

## I. Науковий напрям

вальних вправ і досить нескладних елементів зі спортивної і художньої гімнастики, акробатики, акробатичного рок-н-ролу та інших видів спорту, що виконуються під енергійний музичний супровід. Після проведення змагань були сформовані шість збірних команд різних факультетів університету. У зв'язку з тим, що студенти не є професійними спортсменами, кількість тренувань – 3 на тиждень і їх тривалість (до 2 годин кожна) не залежить від періоду спортивної підготовки.

Надалі студентам була представлена річна план-програма підготовки до головних змагань з аеробіки – Спартакіади ХНЕУ ім. С. Кузнеця серед факультетів, яка проводиться в кінці навчального року.

При плануванні річного циклу тренування студентів, що займаються спортивною аеробікою, необхідно враховувати циклічність навчального процесу [11–13]. Доцільно будувати тренувальний процес за структурою мікроциклів, як найбільш мобільних і інформативних одиниць тренувального процесу. Тривалість мікроциклів в основному становить 7 днів, в деяких випадках – 2–4 дні [14].

Протягом року студенти-спортсмени брали участь в 2 змаганнях : одне в першій половині річного циклу – в грудні (фестиваль), інше, найбільш відповідальне, в другій – в квітні (першість серед факультетів). Отже, спортсменам необхідний здвосний цикл підготовки, де протягом навчального року два періоди підготовки до змагань: з другого тижня листопада до середини грудня, і з початку березня до середини квітня. З середини грудня по перший тиждень січня – перехідний період, який знаходився на межі двох піврічних циклів і був спрямований на активне відновлення. Потім слідував другий підготовчий період, орієнтований на основні змагання (табл. 1).

Таблиця 1

### Характеристика тренувальних навантажень в навчальних тижнях протягом навчального року

Період підготовки	Кількість тренувань за тиждень	Мікроцикл	Загальна кількість елементів на тренувальному занятті			Кількість елементів за тиждень	Кількість комбінацій за тиждень	Середня тривалість тренування за тиждень, хв.
Загально підготовчий етап	3	втягуючий	24	36	48	108	–	100
		базовий	36	48	66	150	–	100
Спеціально-підготовчий етап	3	ударний	36	60	66	162	14	120
		відновлювальний	28	36	42	106	10	90
Змагальний період	3	підвідний	48	56	54	158	20	100
		змагальний	50	56	38	144	16	90
Перехідний період	3	відновлювальний	36	48	42	126	8	90

У таблиці 2 надана план-схема річної підготовки, де основний акцент зроблено на фізичну та технічну підготовку, а робота останні три місяці виконувалася самостійно (ср).

Таблиця 2

**План-схема помісячного розподілу навчальних годин для збірних команд факультетів**

Розділ підготовки	Годин на рік	Годин на місяць											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Теорія</b>	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	–	–	–
<b>Практичні заняття</b>	12	5	1	–		4	2	–	–	–	ср	ср	ср
Загальна фізична підготовка													
Спеціальна фізична підготовка	36	4	4	4	4	4	4	4	4	4	ср	ср	ср
Технічна підготовка: спеціальна – рухова підготовка	27	3	3	3	3	3	3	3	3	3	–	–	–
Акробатика	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	–	–	–
Хореографія	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	–	–	–
Вивчення та удосконалення техніки в обраному виді	90	10	10	10	10	10	10	10	10	10	–	–	–
Участь у змаганнях					2				2				
Інструкторська та суддівська практика	2	–			1				1		–	–	–
Виконання контрольних нормативів	4	–	1		1		1		1		–	–	–
Усього:	198	25	22	20	22	24	23	20	22	20	–	–	–

Для підготовки збірних команд факультетів використовувалось поглиблене тренування з наступних розділів:

- вдосконалення спеціальної фізичної підготовки, особливо сили, гнучкості та швидкісно-силових якостей;
- досягнення високого рівня функціональної підготовки – планомірне засвоєння зростаючих тренувальних навантажень, які в два рази більше ніж змагальні;
- вдосконалення базової технічної підготовки – підвищення надійності (стабільності) виконання базових елементів;
- освоєння складних елементів різних груп важкості та ризикових елементів високої складності;
- вдосконалення хореографічної підготовки – виконання танцювальних елементів в складних умовах;
- вдосконалення музично-рухової підготовки, пошук індивідуального стилю, розвиток творчих здібностей;
- вдосконалення базової психофізичної підготовки, формування стану готовності до змагань, саморегуляція, само настрій та мобілізація;

- поглиблена теоретична та тактична підготовка;
- активна змагальна практика з включенням модельних тренувань та контрольних змагань.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Для контролю фізичної підготовки до та після експерименту (рис. 1) до уваги брались тестові вправи на гнучкість – поздовжній шпагат та вправи на силу – згинання та розгинання рук в упорі лежачи на одній нозі.

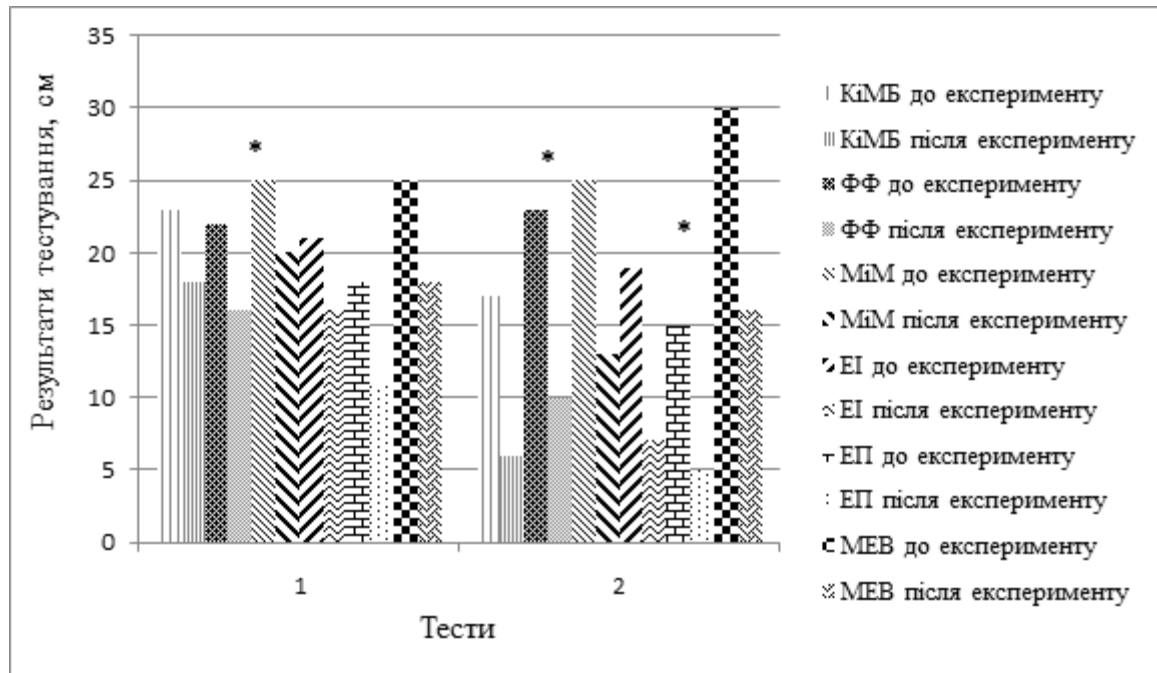


Рис. 1. Показники фізичної підготовленості студенток збірних команд ( $n=8$ ) до та після експерименту:

1 – поздовжній шпагат, см;

2 – згинання та розгинання рук в упорі лежачі на одній нозі, см;

\* – відмінності достовірні при  $p < 0,05$ .

Факультети: КіМБ – консалтингу та міжнародного бізнесу; ФФ – фінансовий факультет; МіМ – маркетинг і менеджмент; ЕІ – економічної інформатики; ЕП – економіки і права; МЕВ – міжнародних економічних відносин

Результати тестів свідчать про підвищення фізичної підготовленості – гнучкість у збірної команди КіМБ в 1,27 разів від початкових результатів, команди ФФ в 1,37 разів ( $p < 0,05$ ), команди МіМ – в 1,25 разів, команди ЕІ в 1,3 рази та команди ЕП в 1,6 разів, команди МЕВ в 1,38 разів; також сили – у збірної команди КіМБ в 2,8 разів ( $p < 0,05$ ), а команди ФФ в 2,3 рази, команди МіМ в 1,9 разів, ЕІ в 2,6 разів, команди ЕП в 3 рази ( $p < 0,05$ ), а команди МЕВ в 1,8 разів. Технічна підготовка команд контролювалась вправами «мах уперед однією ногою» (градуси) та «поштовхом однією ногою стрибок зі зміненням положення ніг – розніжка» (градуси) (рис. 2).

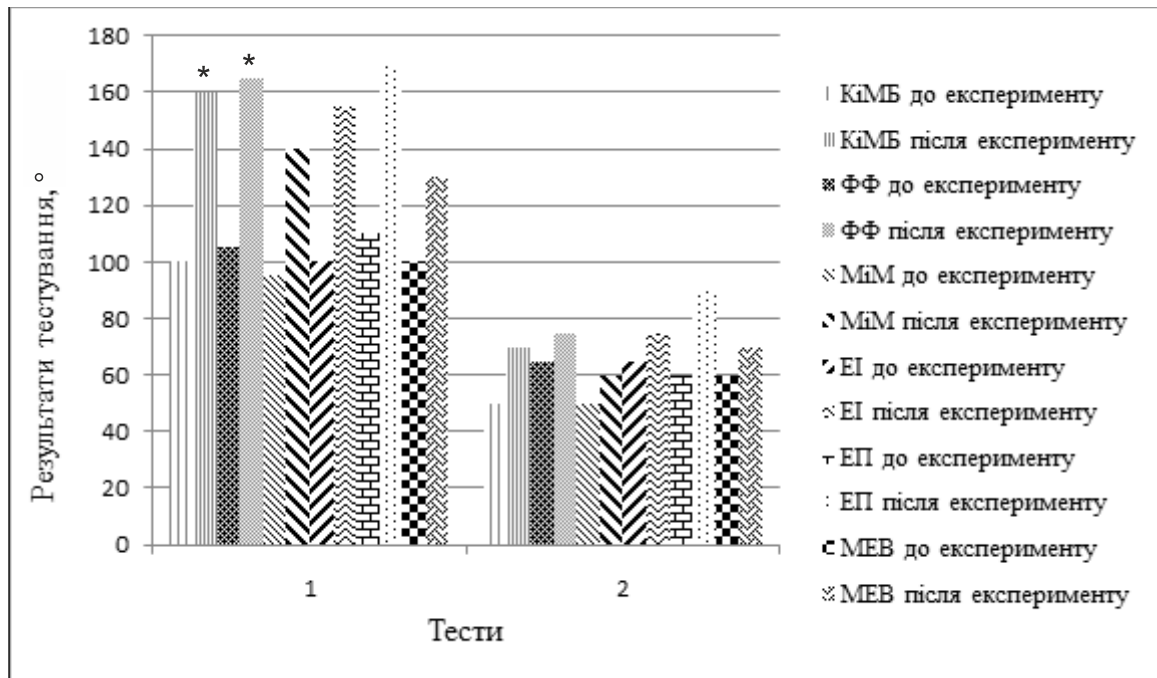


Рис. 2. Показники технічної підготовленості студенток збірних команд (n=8) до та після експерименту:

1 – мах уперед однією ногою, (градуси);

2 – поштовхом однією ногою стрибок зі зміною положення ніг-розніжка, (градуси);

\* – відмінності достовірні при  $p < 0,05$

Експертна оцінка рівня технічної підготовленості при виконанні елементів складності всіх структурних груп спортивної аеробіки під час експерименту показала, що результати підвищились. Так у команді KiMB показник при виконанні маху виріс у 1,6 раз ( $p < 0,05$ ), у команді FF в 1,57 разів ( $p < 0,05$ ), у команді MiM в 1,47, у команді EI в 1,55, у команді EP в 1,54 рази, а у команді MEV – в 1,3 рази. Результати тестування стрибка-розніжка: команда KiMB підвищила результат в 1,4 рази, команди FF та EI у 1,15 разів, команда MiM в 1,2 рази, команда EP в 1,5 разів. А команда MEV в 1,16 разів.

Відзначено більш якісне виконання елементів складності: чистоти виконання (відтягнуті носки, коліна), точності положення ланок тіла в просторі, вмінню зберігати динамічну постану. Для студентів доцільний більший акцент на розділ спеціальної фізичної підготовки. Після закінчення дослідження всі шість команд прийняли участь у головних змаганнях з аеробіки – «Спартакіаді» ХНЕУ ім. С. Кузнеця. Підсумкові оцінки, отримані спортсменами за виконання змагальних вправ, були зіставлені з результатами попередніх змагань (фестивалю у грудні). У кожній програмі виділялася оцінка за складність, яка була сумою оцінок всіх якісно виконаних у вправі елементів. Відзначено підвищення технічної майстерності спортсменів трьох збірних команд, які були відображені на: підвищенні фізичної підготовленості, що вплинула на підвищення складності елементів змагальної програми; ефективності запропонованих засобів і методів для підвищення рівня фізичної та технічної підготовленості студентів; правильності обраної методики спортивної підготовки. Результати дослідження підтвердились виступом команд у змаганнях. Першою стала команда з високим рівнем фізичної та технічної підготовки.

**Висновки.** Результати дослідження свідчать, що розроблена нами план-програма підготовки студентів збірних команд досить ефективна, це експериментально підтвержено результатами виконання тестів з фізичної та технічної підготовки та результатами змагань.

Участь спортсменів у змаганнях впливає на фізичні та психологічні якості студентів. Часті виступи у змаганнях надають спортсменам знання та досвід. Кількість стартів на протязі року визначається індивідуальними можливостями студентів-збірників. Ціль, рівень та ступінь психологічної напруги у змаганнях можуть бути різними. Тому участь у кожному спортивному змаганні має свій мотив і направленість. А головне дає бажання займатись фізичними вправами на протязі всього життя.

**Перспективами подальших досліджень з даного напрямку** є розгляд питання про значення координаційних здібностей студентів при формуванні збірних команд зі спортивної аеробіки.

### Список використаних літературних джерел

1. Бугаєнко А. В. Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання / А. В. Бугаєнко // Матер. Всеукр. наук.-практ. конф. – Дніпропетровськ, 2014. – С. 45–49.
2. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. – Волгоград, 2001. – 139 с.
3. Ивлев М. П. Аэробика: теория и методика проведения занятий / М. П. Ивлев, П. И. Котов, В. Левшенкова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 250 с.
4. Лисицкая Т. С. Аэробика: частные методики / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России, 2002. – Т. 2. – 216 с.
5. Журавин М. Л. Гимнастика : учеб. / М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич. – М. : Академия, 2010. – 448 с.
6. 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.
7. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2002. – 384 с.
8. Коваль Т. В. Спортивна аеробіка – дисципліна змагання в структурі міжнародної федерації гімнастики / Т. В. Коваль // Нова педагогічна думка –2012. – С. 128–130.
9. Собко И. Н. Программа подготовки к главным соревнованиям года сборной команды по баскетболу с нарушениями слуха с применением инновационных технологий / И.Н. Собко // Физическое воспитание студентов. – 2014. – № 5. – С. 30–38.
10. Маракушин А. І. Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» за обраним видом організованої рухової активності для студентів усіх напрямів підготовки денної форми навчання / А. І. Маракушин, О. Г. Піддубний, Ж. О. Цимбалюк [та ін.]. – Х. : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2014. – 111 с.
11. Собко И. Н. Факторная структура комплексной подготовленности студентов группы физической реабилитации / И. Н. Собко, Л. А. Улаева, Ю. А. Яковенко // Физическое воспитание студентов. – 2016. – № 2. – С. 32–37.
12. Мартынова Н. П. Результаты экспериментальной проверки развития двигательных качеств студентов вузов на занятиях по аэробике / Н. П. Мартынова // Физическое воспитание студентов. – 2015. – № 5. – С. 46–53.
13. Собко И. Н. Развитие выносливости на занятиях по физическому воспитанию в группе ЛФК. Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях / И. Н. Собко, Л. А. Улаева // Сб. статей XI Междунар. науч. конф., 23–24.04.2015 г. : в 2-х ч. – Х., 2015. – Ч. 2. – С. 185–192.
14. Ковшура Т. Е. Эффективность программы по спортивной аэробике для вузов / Т. Е. Ковшура / Ученые записки. – 2012. – № 2 (84). – С. 78–81.