

6. Sokolova, N. Y. Pryntsypy postroenyia prohrammy preventyvnoy fizycheskoy reabylytatsyy v rehyone / N.Y. Sokolova // Pedahohika, psykholohiya ta med.-biol. probl. fiz. vykhovannya i sportu. – 2005. – № 15. – S. 83–96.

7. Sokolova, N. Y. Preventyvnaia fizycheskaya reabylytatsyya – put' k zdorov'yu natsyy / N. Y. Sokolova. – K. : Znanyia Ukrainy. – 2005. – 372 s.

8. Turchyna, N. I. Pedahohichni osoblyvosti modeley fizychnoho vykhovannya studentiv vuziv na riznykh kursakh navchannya. : dys... kand. nauk po fiz. vospytanyuu y sportu : 24.00.02 / Turchyna N. I. – K., 2009.

9. Mudryk, V. Y. Orhanyzatsyonno-upravlencheskye osnovy fizycheskoy kul'tury y sporta [uchebnoe posobyie] / V. Y. Mudryk, Yu. P. Mychuda, S. A. Zavetnyy. – Khar'kov : KhNADU, 2008. – 408 s.

10. Tevkun, V. V. Formuvannya zdorovoho sposobu zhyttya student-s'koyi molodi yak sotsial'no-pedahohichna problema / V. V. Tevkun. Visnyk Chernihivs'koho natsional'noho pedahohichnoho universytetu im. T. H. Shevchenka; – Chernyiv : ChNPU, 2012. – № 102, T. 1. – S. 157–159.

УДК 796

Т. В. Шепеленко

*Український державний університет залізничного транспорту
(м. Харків, Україна)*

**КОМПЛЕКСНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ
17–22 РОКІВ, ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У СПОРТИВНІЙ АЕРОБІЦІ**

Т. В. Шепеленко

*Украинский государственный университет железнодорожного
транспорта (г. Харьков, Украина)*

**КОМПЛЕКСНАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ 17–22 ЛЕТ,
СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ**

T. V. SHEPELENKO

*Ukrainian State University of Railway Transport
(Kharkiv, Ukraine)*

**COMPREHENSIVE TRAINING ATHLETES 17–22 YEARS
THAT SPECIALIZATION IN SPORTS AEROBICS**

Анотація. У роботі розглянуті основні аспекти комплексної підготовки спортсменів, що спеціалізуються у спортивній аеробіці. Доведена ефективність комплексної підготовки для підвищення та стабілізації результатів на змаганнях різного рівню. Надані рекомендації по проведенню відновлювальних заходів, психологічної, теоретичної та виховної підготовки, запропоновані контрольні випробування для тестування фізичної та технічної підготовленості, на основі яких проводиться аналіз та корегування навчально-тренувального процесу.

Ключові слова: спортивна аеробіка, комплексна підготовка, тестування, випробування, планування, тренування.

Аннотация. В статье рассмотрены основные аспекты комплексной подготовки спортсменов специализирующихся в спортивной аэробике. Доказана эффективность комплексной подготовки для повышения и стабилизации результатов на соревнованиях разного уровня. Даны рекомендации по проведению восстановительных мероприятий, психологической, теоретической и воспитательной подготовке, предложены контрольные испытания для тестирования физической и технической подготовленности спортсменов, на основе результатов которых проводится анализ и корректировка учебно-тренировочного процесса.

Ключевые слова: спортивная аэробика, комплексная подготовка, тестирование, испытания, планирование, тренировка.

Summary. The paper describes the main aspects of the comprehensive training of athletes specializing in sports aerobics. Proven effectiveness of complex training to improve and stabilize results in competitions at various levels. The recommendations on carrying out remedial action, psychological, theoretical and educational training offered by control testing to test physical and technical preparedness on which the analysis and correction of training process.

Key words: sports aerobics, comprehensive training, testing, planning, training.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Спортивна аеробіка в теперішній час вид спорту який стрімко розвивається. Її популярність обумовлена високою емоційністю та видовищністю, різноспрямованістю впливу та можливістю охоплювати достатньо широкого діапазону людей різного віку. Систематичні заняття спортивною аеробікою здійснюють на організм спортсменів всебічний вплив: підвищують рівень рухової активності, удосконалюють функціональну діяльність організму та ефективно впливають на фізичний розвиток. Заняття даним видом спорту можна приймати як засіб не тільки фізичної підготовки а й формування морально вольових якостей, гармонійного розвитку. [5, 6, 8]

У силу зростаючої конкуренції та вимог, що постійно підвищуються, до рівню підготовки спортсменів, необхідно постійно удосконалювати систему підготовки. Проблема побудови навчально-тренувального процесу займає ведуче місце у системі підготовки спортсменів. Система багаторічної підготовки спортсменів може бути удосконалена на основі цілеспрямованого планування навчально-тренувального процесу, враховуючи вибір навантажень що адекватні можливостям організму при комплексному контролі за тренувальною та змагальною діяльністю. [1, 6, 10]

Змагання зі спортивною аеробіки пред'являють високі вимоги до прояву фізичних, психофізичних та психічних якостей спортсменів. Психологічна та моторна складність спортивною діяльності спортивною аеробіки обумовлює на-

явність специфічного комплексу високо розвинутих здібностей та умов тренувань та змагань вимагають визначених особистих та психодинамічних властивостей, що оптимізують процес рішення технічних задач.

Постійне підвищення рівню спортивних результатів в змаганнях різного рівню, напруга у боротьбі ставлять перед тренерами надскладні задачі в області удосконалення методики підготовки. Перемога на змаганнях неможлива без багаторічної цілорічної комплексної підготовки. Тому комплексну підготовку необхідно розглядати як педагогічний процес без якого неможливо удосконалення навчально-тренувального процесу для вирішення найважливішої задачі – досягнення високого спортивного результату. [6, 7, 8]

Аналіз останніх досліджень і публікацій в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Над проблемою удосконалення методики підготовки спортсменів працювали такі автори як: Галимов Г. Я, Струганов С. М, (2012 р.) в своїх працях автори підіймали питання про систематичне удосконалення організаційно-методичних підходів до підготовки висококваліфікованих спортсменів. Автори Малютина М. В., Андронов О. В., Инжеватов В. В. (2016 р.) говорили про зміни фізичної та функціональної підготовленості під впливом тренувань спортивною аеробікою. Мартинов А. А. (2013 р.) підкреслював зміни фізичної підготовленості на етапі багаторічної підготовки спортсменів, що спеціалізуються у спортивній аеробіці. Виходячи з цього можна впевнено сказати, що ефективність комплексної підготовки не вивчена досконало.

Мета дослідження. На основі вивчення і аналізу літературних джерел виникає необхідність обґрунтування комплексної підготовки спортсменів, що спеціалізуються у спортивній аеробіці, як основного шляху до удосконалення та оптимізації системи підготовки спортсменів.

Завдання дослідження. Довести доцільність комплексної підготовки спортсменів, для отримання високих результатів назмаганнях.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження проводилось на базі Українського державного університету залізничного транспорту. Комплексна підготовка використовувалась у навчально-тренувальному процесі зі збірною командою спортсменів зі спортивної аеробіки. Середній вік спортсменів 17–22 роки. Збірна команда тренується згідно розкладу навчально-тренувального процесу п'ять разів на тиждень по чотири години, з вересня по червень включно (40 тижнів). У таблиці 1 показано розподіл годин за розділами підготовки.

До комплексної підготовки відносяться фізична, технічна, психічна теоретична, виховна підготовка спортсменів та проведення відновлювальних заходів.

По-перше, так як спортивна аеробіка складно координаційний вид спорту, який потребує високої фізичної підготовленості та вид спорту, що забезпечує найбільш повний фізичний розвиток в навчально-тренувальному процесі необхідно приділяти увагу фізичній підготовленості спортсменів. [4,10]

Фізична підготовленість обумовлює участь у виконанні рухів всіх груп м'язів високою амплітудою та виконання змагальної композиції на «одному диханні». Високий рівень фізичної підготовленості можна досягти тільки при співвідношенні загальної та спеціальної підготовки.

Таблиця 1 – Навчально-тренувальний план комплексної підготовки

№	Розділи підготовки	Навчально-тренувальний процес				
		1 рік навчання	2 рік навчання	3 рік навчання	4 рік навчання	5 рік навчання
1	Теоретична підготовка	12	16	16	16	16
2	Загально-фізична підготовка	120	120	140	120	120
3	Спеціальна підготовка	120	120	128	140	140
4	Технічна підготовка	240	240	260	260	260
5	Психологічна підготовка	60	40	40	34	34
6	Виховна робота	48	64	60	30	30
7	Відновлювальні заходи	40	40	40	40	40
8	Медичний огляд	за графіком				
Кількість годин		640	640	640	640	640

Основними засобами загально фізичної підготовки є загально розвиваючі вправи, які спрямовані на розвиток та удосконалення усіх фізичних якостей. На тренувальних заняттях постійно використовуються різновиди ходьби, бігу, стрибків, вправи на тренажерах. До тренувальних планів вносяться заняття різними видами спорту: плавання, акробатика, ходьба на лижах (у зимовий період). Більшість загально розвиваючих вправ, що використовуються з метою підвищення загально фізичної підготовки, позитивно впливають на організм, але кожна з вправ спрямована на розвиток певних якостей. Так наприклад: вправи на тренажерах переважно впливають на розвиток сили, біг в основному використовується для розвитку швидкості та витривалості, стрибки – розвивають швидкісно-силові якості, вибухову силу, елементи акробатики впливають на розвиток спритності та координації рухів, вправи з максимальною амплітудою із різних вихідних положень стоячи, сидячи чи лежачи впливають на розвиток гнучкості та рухомість суглобів. [4, 10].

Для корегування навчально-тренувального процесу кожні три місяці проводиться моніторинг фізичних якостей спортсменів, шляхом тестування. Спираючись на результати тестувань вносяться зміни до плану та обсягу тренувальних занять. До тестувань пропонуються такі вправи як:

- стрибки на двох ногах через скакалку за 1 хв (кількість разів);
- човниковий біг 4 x 9 м (сек);
- піднімання тулубу в сід за 1 хв (кількість разів);
- згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлоги чи гімнастичної лави (кількість разів);
- біг 100 м (сек) та інше.

Однак, загально фізичних засобів підготовки, особливо на початковому етапі підготовки, недостатньо для гармонійного розвитку спортсменів та створенню бази зростання спортивної майстерності. Для цього необхідно співвідношення загальної та спеціальної підготовки. Як допоміжні засоби загальної підготовки спортсменів частіше застосовують такі види фізичної активності як плавання, біг, спортивні ігри та силову підготовку. Спеціальна підготовка здійснюється за рахунок розвитку та удосконалення якостей необхідних для виконання складних елементів.

Для оцінки рівню та динаміки підвищення спеціальної фізичної підготовленості були обрані наступні контрольні вправи:

- вистрибування вгору з В. П. упор присід за 20 сек. Оцінювалось кількість разів;
- почергові махи ногами за 20 сек. Оцінювалось кількість разів.
- силові якості оцінювались за допомогою виконання елементу «упор кутом ноги нарізно» у балах;
- гнучкість – виконанням шпагатів у балах;
- координаційні здібності визначались за допомогою виконання зв'язки: стрибок в гору з відштовхуванням двох ніг та обертанням на 180°, (360°), приземлення у В. П. упор присів, перекид вперед [9].

Останні роки в змагальній програмі зі спортивної аеробіки відбулися значні зміни у сфері ускладнення елементів. Значно збільшилась кількість елементів різних структурних груп, що обумовлюють необхідність цілеспрямованої технічної підготовки спортсменів, яка забезпечує необхідний рівень технічної майстерності [1, 2, 8].

Технічна майстерність, за думкою багатьох фахівців (Смолевский Ю. К., 1999 р.) слід розглядати як здатність демонструвати рухи з максимальною точністю у відповідність з технікою виконання що описана у технічних додатках до правил змагань.

Спортсмен повинен демонструвати точні та чіткі рухи, тримати правильну (природну) поставу на протязі виконання усієї композиції, на високому фізичному рівні демонструвати гнучкість, витривалість, стрибучість та координацію рухів.

Технічна підготовка спортсменів у спортивній аеробіці найбільш важливий педагогічний процес і тому її розвитку треба приділяти особливу увагу.

В кожному тренувальному дні приділяється велике значення розучуванню елементів та наступне їх удосконалення.

Для оцінки технічної підготовленості нами були обрані наступні контрольні випробування:

- поєднання аеробних рухів (ПАР). ПАР – це комбінації основних базових кроків поєднаних з рухами руками, що виконуються під музичний супровід для створення динамічних, ритмічних та безперервних послідовних рухів з високою та низькою інтенсивність впливу. Оцінка в балах.
- стрибок «групування». Оцінка у балах;
- стрибок відштовхуванням двох ніг на 360°, 720° та більше. Оцінка у балах;

- поворот на одній нозі на 360°, 720° у вертикальний шпагат. Оцінка у балах;
- «венсон». Оцінюється у балах;
- «лібела». Оцінюється у балах;
- горизонтальний упор на однім лікті. Оцінюється у балах;
- віджимання «хіндж». Оцінюється у балах.

Результати записуються у журнал обліку динаміки підвищення технічної майстерності, аналізуються та враховуючи зміни корегується план навчально-тренувального процесу [1, 2].

Психологічна підготовка спортсменів-аеробістів полягає у систематичному використанні засобів, що формують особистість спортсменів, виховання в них вольових якостей, емоційну сферу. В продовж навчально-тренувального та змагального процесу формуються та закріплюються особисті риси, риси поведінки, чесне відношення до оточуючих, здатність зберегти гідність в екстремальних ситуаціях протиборства, мужність, шляхетність. Тут можна постійно підкреслювати, що сама спортивна діяльність передбачає створення особливого середовища, яке сприяє ефективному виховному впливу на особистість [3].

Теоретична підготовка полягає у формуванні знань спортсменів у питаннях гігієни, поведінки на навчально-тренувальних заняттях, на змаганнях, вплив тренувань на організм спортсмена, різноманітність засобів та методів виду спорту, основи теорії та методики обраного виду спорту, правила змагань та технічні вимоги до виконання елементів та інше. Всі ці теоретичні знання викладаються тренерами у процесі тренувальних занять.

Однім з аспектів комплексної підготовки спортсменів є відновлюючі заходи, що необхідні для якісної підготовки спортсменів будь-якого рівню. Відновлення працездатності, як фізичної так і психічної, після напруженого тренування здійснюються природнім шляхом, однак, існують засоби які використовуються для прискорення відновлювального процесу. Відновлювальні заходи проводяться в двох ситуаціях: в умовах змагального періоду, коли необхідно забезпечити швидке та повне відновлення спеціально фізичної та психологічної готовності до наступного етапу та у повсякденному навчально-тренувальному процесі під час удосконалення загальної та спеціальної працездатності. Крім відновлення м'язів, спортсмену пропонується відновити нервову систему. Рекомендуються водні процедури, лазня, сауна, масаж, вправи на розтягування (стретчинг), активні засоби відновлення – зміна діяльності, сон, правильне харчування.

Метою виховної роботи зі спортсменами є формування особистості та гармонійного розвитку спортсменів. Головна задача виховання моральних цінностей: любові до країни, почуття колективізму, чесність, дисциплінованість, працьовитість. Тут велику роль у вихованні цих рис грає знайомство і спілкування з видатними спортсменами, проведення бесід про спортивні традиції, участь у міських та обласних заходах з показовими виступами, проведення спортсменами агітаційної роботи по залученню молодого покоління до занять спортом, залучення спортсменів до бесід із населенням про ведення

здорового способу життя, відмови від шкідливих звичок. Спортсменам постійно пропонується відвідування музеїв, театрів та інших культурних місць. Особливу роль у гармонійному розвитку особистості грає самовиховання [5].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Використовуючи усі напрямки комплексної підготовки на етапі багаторічної підготовки спортсменів можна говорити про певні результати. Так за п'ять років збірна команда університету покращила результати, як показано у таблиці 2.

Таблиця 2 – Динаміка підвищення спортивних результатів

Рік	Змагання / зайняте місце	
	Кубок України	Чемпіонат України
2012	7	7
2013	7	7
2014	6	6
2015	5	5
2016	5	4

У найближчий час у відповідності зі змінами у правилах змагань план навчально-тренувального процесу та програма комплексної підготовки буде скореговане.

Література

1. *Боляк, А. А.* Аналіз техніки базових рухів юних спортсменів у спортивній аеробіці / А. А. Боляк // Теорія та практика фізичного виховання. – Харків : ХНПУ, 2007.

2. *Боляк, А. А.* Моделювання технічної підготовленості спортсменів в аеробічній гімнастиці (спортивній аеробіці) / А. А. Боляк, Н. Л. Боляк // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук-теорет. Збірн.] – Харків : ХДАФК, 2009 – № 2 – С. 119–123.

3. *Головченко, Т. Г.* Формирование личности специалиста средствами физического воспитания / Т. Г. Головченко, Т. В. Бондаренко. – Харків : ИВМО «ХК», 2001. – 156 с.

4. *Лагутина, М. В.* Факторы физической работоспособности на этапах многолетней подготовки по фитнес-аэробике / М. В. Лагутина, Е. П. Горбанева, И. Н. Солопов // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 4. – С. 76 – 82.

5. *Лисицкая, Т. С.* Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева, С. А. Гониянц. – Троицк : Тривант ЛТД, 2002. – 60 с.

6. *Мартынов, А. А.* Программа начальной подготовки спортсменов, занимающихся аэробикой / А. А. Мартынов // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2011. – № 2. – С. 72–77.

7. *Платонов, В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические положения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

8. Руденко, Л. К. Характеристика этапов спортивной подготовки в аэробической гимнастике / Л. К. Руденко, С. А. Руденко // Теория и практика управления образованием и учебным процессом, педагогические, социальные и психологические проблемы. – СПб., 2006. – С. 128. – 133.

9. Шепеленко, Т. В. Фізична культура, фізичне удосконалення і здоровий спосіб життя у різний віковий період. Основи психогігієни : конспект лекції / Т. В. Шепеленко. – Харків : УкрДАЗТ, 2009. – 22 с.

10. Шепеленко, Т. В. Зміни показників фізичної підготовленості студентів УкрДАЗТ під впливом занять оздоровчою аеробікою та черліденгом. / Т. В. Шепеленко, О. Р. Лучко // Сборник научных трудов SWorld. – Выпуск № 3 (36). – Том 32 «Физическое воспитание и спорт. Туризм и рекреация». – Иваново : Маркова АД, 2014. – С. 41–44.

References

1. *Boljak, A. A.* Analysis techniques basic move young sportsmens in sports aerobic [Теорія та практика фізичного виховання]. Kharkiv: HNPU, 2007. [in Ukrainian].

2. *Boljak, A. A.* Modeling technic preparedness sportsmens in aerobic gymnastics (sport aerobic). Slobozhans'kij naukovo-sportivnij visnik: [nauk-teoret. Zbirn.] Kharkiv: HDAFK, 2009. – № 2. – p.p 119 – 123. [in Ukrainian].

3. *Golovchenko T. G.* Formation of professional identity by means of physical education / T. G. Golovchenko, T. V. Bondarenko. – Kharkiv : IVMO «НС», 2001. – 156 p.

4. *Lagutina, M. V.* Factors physical performance on etap years of training in fitness aerobics / M. V, Lagvtina, E. P. Gorbaneva, I. N. Solopov // Theory and Practice of Physical Culture. – 2013. – №4. – S. 76–82.

5. *Lisitskaya, T. S.* Wellness aerobics and a technique of teaching / T. S. Lisitskaya, L. V. Sidneva, S. A. Gonyants. – Troitsk : Trovant LTD, 2002. – 60 p.

6. *Martynov, A. A.* Program start pidgotovki athletes involved in aerobics / A. A. Martynov // Physical education and sports training. – 2011. – № 2. – P. 72–77.

7. *Platonov, V. N.* Sistem preparation sportsmans in olimpijk sport. [Obshhaja teorija i ee prakticheskie polozhenija]. – Kyiv : Olimpijskaja literatura, 2004. – 808 p. [in Russian]

8. *Rudenko, L. K.* Characteristic phases of sports training in aerobic gymnastics / L. K. Rudenko, S. A. Rudenko // Theory and practice of educational administration and educational process, pedagogical, social and psychological problems. – St. Petersburg, 2006. – pp. 128–133.

9. *Shepelenko, T. V.* Physical culture, physical improving and healthy lifestyle at different ages, basis of mental health. / T. V. Shepelenko // Konspekt lekci. – Kharkov, UkrDAZT, 2009. – 29 p.(in Ukraina)

10. *Shepelenko, T. V.* Indicators of physical fitness of students UkrDAZT influenced recreational aerobics classes and cheerleading. / T. V. Shepelenko, O.R. Luchko // Collections of the Scientific SWorld labor issue № 3 (36). – Tom 32 «Physical of education and sports». Tourism and recreation. – «Ivanovo», AD Markov, 2014. – P. 41–44.