

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

**у контексті державної
програми розвитку фізичної культури в Україні:
досвід, проблеми, перспективи**

Присвячується 10-річчю факультету фізичного виховання і спорту



Житомир, 2015

ЗМІСТ

НАПРЯМ І.

ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Атаманюк Д. В., Немелівський О. М. ЕКОНОМІЧНІ АСПЕКТИ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТИВНО-БАЛЬНИХ КЛУБІВ ВГО (ВФТС)	6
Вовченко І. І., Погоруй А. О., Гедзюк Д. О. ТРЕНУВАННЯ В УМОВАХ СЕРЕДНЬОГІР'Я ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТУ	10
Єременко Н. П., Хотенцева О. В., Шпичка Т. О. СПОРТИВНЕ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТСЬКИХ ЗБІРНИХ КОМАНД	13
Кафтанова Т. В., Гусаковський О. В. ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ У ВИРШЕННІ ПРОБЛЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ	17
Кидонь В. В. ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ОСНОВНИХ ЕЛЕМЕНТІВ В ЕСТЕТИЧНІЙ ГІМНАСТИЦІ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	21
Коробейніков Г. В., Коробейнікова Л. Г., Заповітряна О. Б., Дудник О. К. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО СТАНУ У БОРЦІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ НА ЗАКЛЮЧНИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	25
Кутек Т. Б., Ахметов Р. Ф., Шаверський В. К. ОСОБЕННОСТИ УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ	29
Кутек Т. Б., Янович Л. М., Кучерук В. А. РОЛЬ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ	40
Ляшко Ю. С., Кутек Т. Б. УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ГІМНАСТІВ У ПРОЦЕСІ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ	43
Мичка І. В. ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ПАУЕРЛІФТИНГУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	45
Сіпліва М. О., Лайчук А. М. ЧОТИРЬОХРІВНЕВА ПРОГРАМА НАВЧАННЯ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ З ВИКОРИСТАННЯМ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ЮНАКІВ МОЛОДШОГО ВІКУ	47
Соловей О. М., Мицак І. В., Кіресв О. А., Дубовиченко С. А. НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ГРИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ З УРАХУВАННЯМ РІВНЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	51
Тамашевський І. Я., Саранча М. П. ЗАСТОСУВАННЯ ВПРАВ АЕРОБІКИ В НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ	55
Яворська Т. Є., Севастьянов Є. О., Андрєв А. С. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЮ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ	58

ЧОТИРЬОХРІВНЕВА ПРОГРАМА НАВЧАННЯ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ З ВИКОРИСТАННЯМ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ЮНАКІВ МОЛОДШОГО ВІКУ

Сіпліва М. О., Лайчук А. М.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. Спортивна аеробіка – вид спорту, різновид гімнастики, де спортсмени виконують вправи під ритмічну музику. Спершу, в другій половині ХХ століття аеробіка виникла в США як науково обґрунтована, збалансована та травмобезпечна програма насичення організму киснем для зміцнення серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату людини, але вже наприкінці 80-их років були проведені перші міжнародні змагання, а в 1989 році – чемпіонат світу та Європи [2].

Створення у 1991 році федерації України зі спортивної аеробіки та фітнесу розширила популярність спортивної аеробіки у загальноосвітніх та спортивних школах, клубах, університетах України. Відтоді федерація щорічно проводить чемпіонати та кубки України у всіх вікових групах, а також представляє країну на міжнародній арені, на змаганнях усіх рівнів. За двадцять років свого існування федерація входила до різних міжнародних асоціацій, однак наразі, вона перебуває у процесі вступу до Міжнародної федерації гімнастики. Починаючи заняття з юного віку (з 6 років) [6], спортивна аеробіка закладає міцний фундамент для розвитку усіх гімнастичних дисциплін та інших видів спорту. У Всеукраїнській змагальній практиці виділяють такі вікові групи: юнаки молодшого віку – 7–11 років; юнаки старшого віку – 12–14 років; юніори 15–17 років; молодь – 17–21 років; дорослі – з 18-ти років [4].

Хоча спортивна аеробіка дуже привабливий вид спорту, за рахунок високої емоційності, танцювальної спрямованості та сучасного музичного супроводу, багато тренерів не володіють методикою побудови навчально-тренувального процесу з дітьми початкової підготовки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз первинної і науково-методичної літератури вказує на необхідність звернення уваги на особливості організації та методик проведення навчально-тренувальних занять зі спортивної аеробіки в групах початкової підготовки. Досить важливим моментом тренувального процесу є врахування індивідуальних та потенційних можливостей вихованців, що передбачає застосування легкоатлетичних вправ, використання періодизації підготовки та диференціювання занять.

Такі автори, як: В. Ю. Давидов (2001), М. П. Івлєв (2002), Т. С. Лісицька (2002) вважають, що системний підхід дозволяє розглядати спортивну аеробіку як цілісне утворення, сукупність взаємозв'язаних елементів, що

взаємодіють між собою і зовнішнім середовищем [3]. Водночас аналіз науково-методичної літератури з питань системного підходу до навчально-тренувальної діяльності спортсменів з аеробної гімнастики, показав цілу низку питань, які виявили відсутність чіткої програми в групах початкової підготовки.

Метою статті є розробка чотирьохрівневої поетапної обов'язкової програми зі спортивної аеробіки для розвитку рухових здібностей юнаків молодшого віку засобами легкої атлетики.

Методи і організація дослідження: аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури, вивчення зарубіжного досвіду виховання спортсменів, педагогічне спостереження.

У дослідженні взяло участь 150 спортсменів віком від 6 до 11 років трьох спортивних шкіл Житомирської області (ЖДЮСШ «Авангард», ЖО ДЮСШ «Юність», Володарськ-Волинська ДЮСШ). Впродовж 2012–2015 рр. вивчався вплив чотирьохрівневої поетапної обов'язкової програми на результативність навчально-тренувального процесу зі спортивної аеробіки з використанням легкоатлетичних засобів. Під час дослідження були використані такі бігові та стрибкові вправи: біг з високим підніманням стегна, біг з закиданням гомілки назад, дріботливий біг, біг стрибками з ноги на ногу, стрибки на лівій (правій) нозі, збігання вгору сходами, ступаючи на кожну сходинку; збігання вгору сходами, ступаючи через одну сходинку; стрибки на двох ногах вгору сходами, ступаючи на кожну сходинку, стрибки вгору сходами, чергуючи на правій і лівій ногах.

Для оцінки рухової, підготовленості застосовували комплекс випробувань, до якого увійшли такі вправи, що визначають рівень розвитку основних фізичних якостей: біг 30 м і 500 м, стрибок у довжину з місця, вис на зігнутих руках, човниковий біг 4x9 м та стрибки через скакалку (табл. 1).

Таблиця 1

Тести для визначення фізичної підготовленості

№	Тест	Фізична якість	Одиниця виміру
1	Біг 30 м	Швидкість	час (с)
2	Біг 500 м	Витривалість	час (хв)
3	Стрибок у довжину з місця	Вибухова сила	довжина (см)
4	Вис на зігнутих руках	Силова витривалість	час (с)
5	Стрибки через скакалку	Швидкісно-силові якості	кількість (рази)
6	Човниковий біг 4x9 м	Спритність	час (с)

Варто зауважити, що усі легкоатлетичні вправи визначення рівня фізичної підготовленості є невід'ємною складовою нормативних вимог при оцінці показників фізичного розвитку та здібностей рухливості юних спортсменів. Ці норми є ключовими для виконання контрольних нормативів і переходу з однієї групи в іншу.

Результати досліджень та їх обговорення. Федерація Житомирської області зі спортивної аеробіки та фітнесу після дослідження та вивчення програми для ДЮСШ зі спортивної аеробіки [5] створила власну чотирьохрівневу поетапну обов'язкову програму для юнаків молодшого віку. Головна мета програми – поширити інструкції покорокового вивчення такого виду спорту, як аеробної гімнастики. Запропонована система створює умови для безпечних занять спортивною аеробікою, що передбачають підвищення спортивної підготовки шляхом застосування легкоатлетичних вправ для юнаків молодшого віку.

Програма розрахована для дітей, починаючи з 6 років, в період який є сприятливим для розвитку таких фізичних якостей як: гнучкість та спритність, так і морально-вольових якостей дитини, формування звички здорового способу життя.

Чотирьохрівнева програма заснована на обов'язкових елементах, які використовуються згідно програми ФІЖ (FIG – Міжнародна Федерація гімнастики), правил зі спортивної аеробіки та власних можливостей спортсменів.

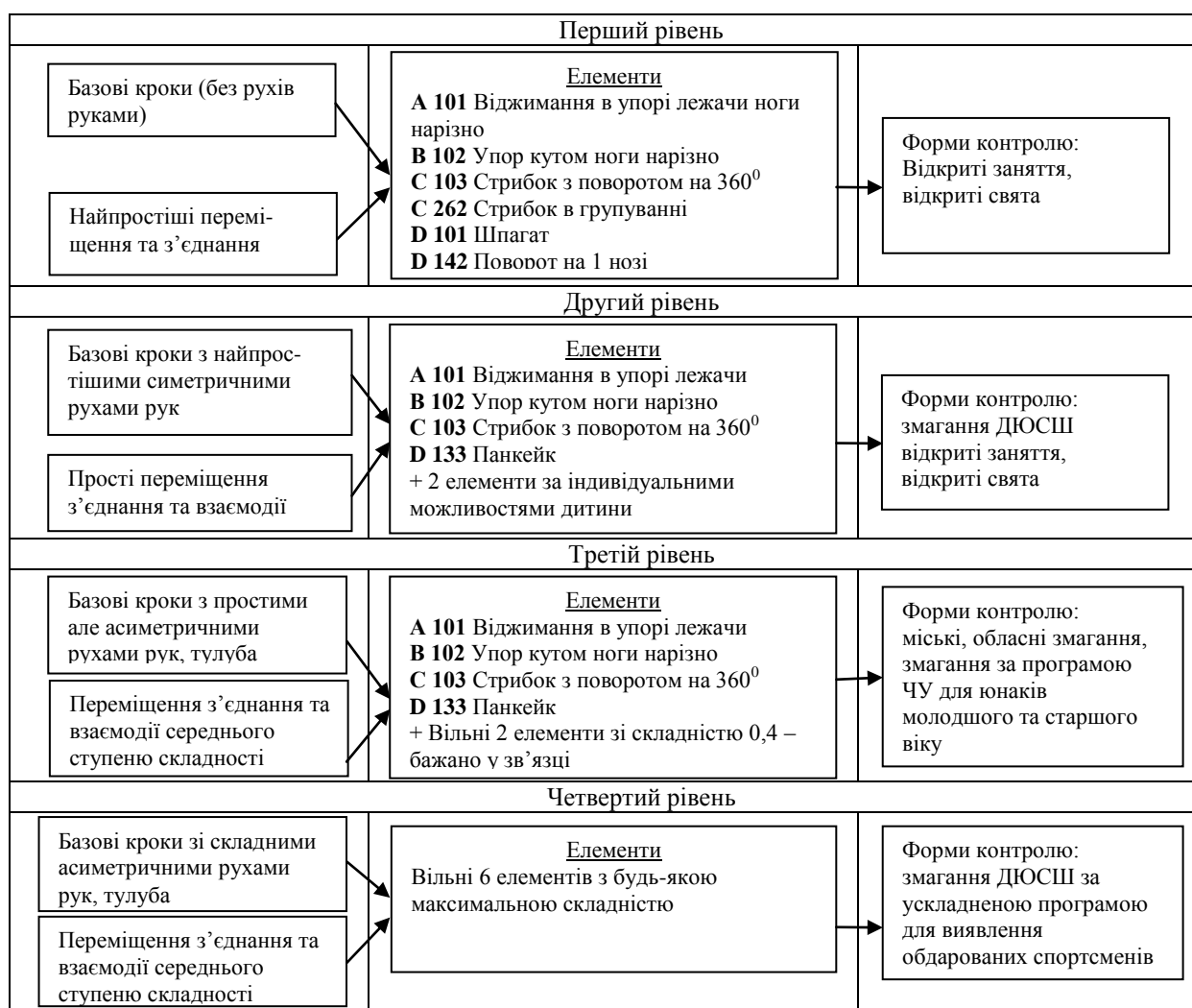
Звертаючи увагу на спортивну діяльність протягом етапу початкової та початково-базової підготовки спортсменів, тренеру потрібно зацікавити вихованців таким чином, щоб спорт став невід'ємною частиною життя дитини. Поетапна система починається з елементарних базових кроків, комбінацій, з'єднань, переміщень та елементів, які являють собою підґрунтя для розвитку аеробної гімнастики, дозволяючи брати участь у тренувальній та змагальній діяльності багатьох дітей незалежно від їхнього початкового технічного рівня.

Відповідно до цієї системи тренери повинні одночасно звертати увагу на важливість бездоганного виконання програми дитиною, демонструючи впевненість у її виконанні. Починаючи з молодшого віку спортсмени показують свої уміння у таких видах програм спортивної аеробіки, як: індивідуальні вправи, змішані пари, трійки, групи; командної аеробіки: аеро-денс, аеро-степ, фанк. Тривалість музичного твору у програмах спортивної аеробіки складає 1 хв. 15 с +/- 5 с, у програмах командної аеробіки – 1 хв. 30 с +/- 5 с. Рекомендована частота музичного супроводу програм складає 140–160 ударів за 1 хвилину з чіткими музичними акцентами.

Звертаємо увагу, що процес розвитку координаційних здібностей спортсменів залежить як від віку спортсменів, так і від індивідуальної початкової спеціальної підготовки. Вивчення програми має починатися з першого рівня, незалежно від віку дитини.

Тренери двох Житомирських шкіл ЖДЮСШ «Авангард» – О. М. Матвейчук, Л. В. Мохорт, Т. Л. Ісакова, М. О. Сіпліва, О. В. Степанюк, ЖО ДЮСШ «Юність» – ЗТУ І. В. Кононенко, Н. В. Макаренко, В. А. Томашевська, Володарськ-Волинської ДЮСШ – Н. В. Козаченко почали працювати за узгодженою програмою з 2012 року.

Педагогічне тестування організувалося з метою збору статистичного матеріалу для розв'язання питання про поточний стан випробовуваних, динаміка змін основних фізичних якостей. Під час навчально-тренувальних занять зі спортивної аеробіки широко використовувалися легкоатлетичні вправи. З цією метою був залучений досвід тренерів з легкої атлетики, які консультували, надавали методичну допомогу тренерам відділення спортивної аеробіки.



Примітка: A 101, B 102, C 103 та ін. – група та номер елементів складності згідно програми ФІЖ.

Рис. 1. Чотирьохрівнева модель управління навчально-тренувальним процесом зі спортивної аеробіки для юнаків молодшого віку

Кожен рівень запропонованої програми відображає характер виконання базових кроків, способи виконання переміщень, взаємодій спортсменів, перелік обов'язкових елементів та форми контролю відповідного рівня. Змагання для спортсменів, що працюють за першим і другим рівнем проводяться двічі на рік, де усі учасники змагань, незалежно від рівня підготовки та показаних результатів, отримують медалі та дипломи з метою заохочення та подальших результатів.

Виконання програми третього рівня вимагає злагодженої роботи не тільки тренерів і спортсменів Житомирської області, але й врахування новітніх підходів та змін у побудові композицій, виконання елементів складності, акробатичних елементів під час всеукраїнських та міжнародних змагань. Четвертий рівень програми являє собою власне надбання тренерів Житомирської області, змагання за ускладненою програмою є одні з найулюбленіших змагань для спортсменів, що дозволяють вихованцям продемонструвати свої максимальні здібності. Робота зі спортсменами на четвертому рівні дозволяє виявити обдарованих вихованців, а перехід з категорії діти в категорію кадети (юнаки старшого віку) – зробити більш поступовим.

Звичайно можуть виникнути суперечки щодо обов'язкових вимог до програми, в той час коли творчість та оригінальність є важливим компонентом артистичності, але спостерігаючи за розвитком спортивної аеробіки Житомирщини за останні роки, можна зробити висновок, що запропонована система створює усі передумови для підвищення спортивних результатів (табл. 2).

Таблиця 2

Результати збірної команди Житомирської області зі спортивної аеробіки на Всеукраїнських змаганнях серед юнаків молодшого віку

Дата проведення змагань	Назва змагань	Загальна кількість призових місць	Кількість I, II, III місць
15–17.05. 2013 р.	Чемпіонат України серед юнаків та молоді	6	I місце – 3 II місце – 2 III місце – 1
20.11. 2014 р.	Чемпіонат України серед юнаків та молоді	8	I місце – 3 II місце – 2 III місце – 3
20–21.02. 2015 р.	Чемпіонат України серед ДЮСШ	14	I місце – 6 II місце – 5 III місце – 3

Висновки. Таким чином розроблену чотирирівневу покровоку програму для юнаків молодшого віку потрібно розглядати як сукупність елементів підпорядкованих вирішенню головного завдання – досягнення високого спортивного результату та підтримання інтересу до занять спортом.

З урахуванням виявлених особливостей професійної діяльності, а також провідних психофізичних властивостей і фізичних якостей підбрано легкоатлетичні вправи, як частину змісту програми для юнаків молодшого віку які займаються спортивною аеробікою. На основі розробленої програми управління початковою підготовкою юнаків молодшого віку є можливість прогнозувати та коректувати навчально-тренувальний процес.

Перспективами подальших досліджень вбачаємо в удосконаленні програми підготовки спортсменів-аеробів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ахметов Р. Ф. Легка атлетика : підруч. / Р. Ф. Ахметов, Г. М. Максименко, Т. Б. Кутек. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. – 2013. – 340 с.
2. Історія. Спортивний комітет України, Федерація України зі спортивною аеробікою та фітнесу [електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://scu.org.ua/federacija-ukrainy-zi-sportyvnoi-aerobiku-ta-fitnessu.html>.
3. Коваль Т. Спортивна аеробіка – дисципліна змагання в структурі міжнародної федерації гімнастики / Т. Коваль. – Донецьк : Вид-во Донецького державного інституту здоров'я, фізичного виховання та спорту. – С. 17–22. – Режим доступу: irbis-nbuv.gov.ua/cgiirbis_64.exe.
4. Пасічна Т. В. Правила змагань зі спортивною аеробікою / Т. В. Пасічна, С. І. Атаманюк. – К., 2014. – 51 с.
5. Пасічна Т. В. Спортивна аеробіка : навч. програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / Т. В. Пасічна, І. В. Кононенко, Н. В. Лозенко. – К., 2014. – 64 с.
6. Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл. – Наказ № 1624 від 18.05.2009.
7. Aerobic Gymnastics, Code of Points 2013–2016, FIG – Federation Internationale de Gymnastique, Edition 2012.
8. Poli M. Development of Aerobic Gymnastics For Adolescents in Brazil : Three Level Routines Program / M. Poli, P. Mattos, C. Borelly and others // Scientific Research in Aerobic Gymnastics. Summary 2010–2014 / 1st edition. – P. 100–103.

АНОТАЦІЇ

ЧОТИРЬОХРІВНЕВА ПРОГРАМА НАВЧАННЯ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ З ВИКОРИСТАННЯМ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ЮНАКІВ МОЛОДШОГО ВІКУ

Сіплива М. О., Лайчук А. М.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

У статті розглядається розроблена чотирирівнева модель управління навчально-тренувальним процесом зі спортивною аеробікою з використанням легкоатлетичних вправ для юнаків молодшого віку та її вплив на результати збірної команди Житомирської області зі спортивною аеробікою на Всеукраїнських змаганнях. Запропонована система складається з базових кроків, елементів та форм контролю на кожному етапі підготовки спортсменів.

Ключові слова: спортивна аеробіка, юнаки молодшого віку, Федерація України зі спортивною аеробікою та фітнесу, навчально-тренувальний процес, засоби легкої атлетики, змагання.

ЧЕТЫРЕХУРОВНЕВАЯ ПРОГРАМА ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА

Сипливая М. А., Лайчук А. Н.

Житомирский государственный университет имени Ивана Франко

В статье рассматривается разработанная четырехуровневая модель управления учебно-тренировочным процессом по спортивной аэробике с использованием легкоатлетических упражнений для детей младшего возраста и ее влияние на результаты сборной команды Житомирской области по спортивной аэробике на Всеукраинских соревнованиях. Предложенная система состоит из базовых шагов, элементов и форм контроля.

Ключевые слова: спортивная аэробика, дети младшего возраста, Федерация Украины по спортивной аэробике и фитнесу, учебно-тренировочный процесс, средства легкой атлетики, соревнования.

DEVELOPMENT OF AEROBIC GYMNASTICS USING ATHLETICS EXERCISES FOR YOUNG SPORTSMEN: FOUR LEVEL ROUTINES PROGRAM

Sipliva M., Laichuck A.

Zhytomyr Ivan Franko State University

The article shows the created four level routines program with athletics exercises and its role in educational-training process in aerobic gymnastics for young sportsmen and results of Zhytomyr aerobic gymnastic team during national championships. The program consists of: basic steps, elements and control forms.

Keywords: aerobic gymnastics, national development, Ukrainian Federation of Sport Aerobics and Fitness, educational-training process, elements of track-and-field athletics, championship.