

Кокарев Б.В.

## КОНТРОЛЬ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕННОСТІ СПОРТСМЕНІВ ВИЩОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ У СПОРТИВНІЙ АЕРОБІЦІ

Дане дослідження присвячене обґрунтуванню методик і опису засобів контролю результатів спеціальної фізичної підготовленості спортсменів вищої кваліфікації у спортивній аеробіці, яка є одним із основних чинників успішності тренувального процесу. Визначено показники спеціальної фізичної підготовленості спортсменок, які за структурою та змістом відповідають головним вимогам щодо їх змагальної діяльності. Доповнено загальновідомі засоби контролю параметрів спеціальної фізичної підготовленості та розроблено контрольні вправи для визначення часових характеристик спеціальних якостей спортсменів вищої кваліфікації у спортивній аеробіці.

**Ключові слова:** кваліфіковані спортсмени, спортивна аеробіка, спеціальна фізична підготовка, тренувальний процес.

**Кокарев Б.В. средства комплексного контроля специальной физической подготовленности квалифицированных спортсменов в спортивной аэробике.** Данное исследование посвящено обоснованию методик и описанию средств для контроля результатов специальной физической подготовленности квалифицированных спортсменов в спортивной аэробике. Средства для контроля результатов специальной физической подготовленности квалифицированных спортсменов являются одним из основных факторов успешности тренировочного процесса. Определены показатели специальной физической подготовленности спортсменов, которые по структуре и содержанию отвечают главным требованиям, относящихся к их соревновательной деятельности. Дополнены общеизвестные средства для контроля параметров специальной физической подготовленности и разработаны контрольные упражнения для определения временных характеристик специальных качеств квалифицированных спортсменов в спортивной аэробике.

**Ключевые слова:** квалифицированные спортсмены, спортивная аэробика, специальная физическая подготовка, тренировочный процесс.

**Kokarev B.V. Means of complex control of special physical readiness of the qualified athletes in sports aerobics.** This research is sanctified to the ground of methodologies and description of facilities for control of results of the special physical preparedness of skilled sportsmen in a sport aerobics. Facilities for control of results of the special physical preparedness of skilled sportsmen are one of basic factors of success of training process. The indexes of the special physical preparedness of sportsmen that on a structure and maintenance answer main requirements are certain, related to their competition activity. Well-known facilities are complemented for control of parameters of the special physical preparedness and control exercises are worked out for determination of temporal descriptions of the special qualities of skilled sportsmen in a sport aerobics.

**Key words:** the qualified athletes, the sports aerobics, special physical preparation, training process.

**Постановка проблеми.** Спортивна аеробіка – це вид спорту, у якому спортсмени виконують безупинний і високо інтенсивний комплекс вправ, що включає з'єднання аеробних ациклічних рухів з різними по складності елементами структурних груп і взаємодії між партнерами. Програма повинна демонструвати постійний рух, гнучкість, силу й використання з семи головних кроків, елементів складності, які виконано з високим ступенем досконалості. Україна має одну з самих представницьких команд Європи, які чотири рази за останні 5 років здобували титул «чемпіон Європи», 4 рази займали призові місця на п'єдесталі світових чемпіонатів. Перед нашими спортсменами щорічно ставляться максимальні завдання: завоювання провідних позицій в світовому професійному спорті.

Зростання спортивних досягнень спортсменів вищої кваліфікації у спортивній аеробіці можливе лише на основі вивчення і аналізу теоретичних, і практичних наукових досліджень, що дозволяє вдосконалити програми і методики тренувань, забезпечити раціональне управління процесом спортивного тренування. Сутність спортивного тренування кваліфікованих спортсменів полягає у їх фізичній, технічній, тактичній і психологічній підготовці [8]. Однак, загальновідомо, що досягнення бажаного спортивного результату відбувається завдяки комплексному поєднанню цих компонентів. Висока напруга змагальної боротьби значно підвищує вимоги до якості та стабільності фізичної підготовки. Кожного разу, коли мова заходить про спорт вищих досягнень, неминуче постає питання

про пошуки додаткових резервів в підготовці спортсменів до найвищих результатів. Тому, особливої уваги потребує контроль спеціальної фізичної підготовленості. Закономірним є те, що перед спортсменами, які займаються таким складно координаційним видом спорту, завжди стоїть нелегке завдання – оволодіти величезною кількістю технічних дій (елементів), тривало зберігати їх в пам'яті і бути готовим до точного їх виконання, як в процесі тренування, так і на змаганнях. Дослідження виконано згідно з темою дисертації «Організаційно-методичні особливості підготовки спортсменів вищої кваліфікації у спортивній аеробіці.» Актуальність і безперечна практична значущість послужили передумовами для проведення цього дослідження.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У сучасному спорті фізична підготовка спортсменів досягла надзвичайно високого рівня, і подальше підвищення її показників є надзвичайно складним завданням [10]. Фізичну підготовку спортсменів прийнято розділяти на загальну та спеціальну. Більшість вчених сходяться на думці, що фізична підготовка кваліфікованих спортсменів на певних етапах тренування повинна бути спеціалізованою [5,6,12]. Це насамперед пов'язано із тим, що адаптаційні зміни, які відбуваються під дією тренувальних навантажень, є специфічними, і, відповідно, фізичні здібності спортсмена повинні бути адекватно сформованими для оволодіння вибраною ним спортивною діяльністю [2]. Якщо загальна фізична підготовка, переважно, орієнтована на гармонійний розвиток рухових якостей, фізичного розвитку і створення функціонального потенціалу організму спортсмена, то спеціальна фізична підготовка, перш за все, спрямована на розвиток його динамічних рухових якостей, які притаманні лише специфіці конкретного виду спорту і особливостям змагальної діяльності у ньому [9,11]. Порівнюючи систему контролю за спеціальною фізичною підготовленістю, яка давно існує і успішно застосовується в тренувальному процесі у спортивній гімнастиці, з можливістю створення подібної системи в спортивній аеробіці, ми прийшли до висновку, що незважаючи на набагато більшу кількість специфічних елементів СФП у спортивній гімнастиці, сам процес фізичної підготовки в розглянутих видах спорту має багато спільного [4]. Так, у спортивній гімнастиці на національному рівні давно існує загальноприйнята класифікація елементів СФП, чого досі немає в спортивній аеробіці. Нормативи СФП для спортсменів-гімнастів підбираються на основі вікового критерію, а оцінюються з позиції спортивної кваліфікації, тобто в кожному конкретному віці рівень оцінки СФП розглядають як: середньостатистичний рівень; мінімально необхідні вимоги; рівень збірної команди в даній віковій групі [1].

**Виділення невирішених раніше частин проблеми.** На основі вивчення нами літературних джерел та аналізу стану практичного вирішення спеціальної фізичної підготовки спортсменів, вбачаємо за доцільне продовжити наукові дослідження у напрямі розробки методик і обґрунтування засобів для комплексного контролю спеціальної фізичної підготовки спортсменів вищої кваліфікації у спортивній аеробіці.

**Мета дослідження.** Метою дослідження є обґрунтування комплексу контрольних вправ для визначення рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменів вищої кваліфікації у спортивній аеробіці.

**Постановка завдання.** Для реалізації цієї мети нами були визначені наступні завдання дослідження:

- ✓ визначити параметри спеціальної фізичної підготовленості, які за структурою та змістом відповідають головним вимогам змагальної діяльності;
- ✓ доповнити загальновідомі засоби контролю параметрів спеціальної фізичної підготовленості для визначення часових характеристик спеціальних якостей у спортивній аеробіці;
- ✓ розробити контрольні вправи для визначення часових характеристик спеціальних якостей у спортивній аеробіці.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Функціональний потенціал організму спортсмена, який набутий ним у процесі загальної фізичної підготовки, є лише необхідною передумовою для його вдосконалення в тому чи іншому виді спорту. Сам по собі він не може забезпечити досягнення високих спортивних результатів, без подальшого коректування функціональної бази засобами спеціальної фізичної підготовки [4]. Протягом змагального періоду для забезпечення бажаного результату вирішальне значення, як наслідок реалізації технічної майстерності, має саме спеціальна фізична підготовленість. Власне, вирішенню задачі вдосконалення методів і засобів для контролю спеціальної фізичної підготовленості спортсменів вищої кваліфікації у спортивній аеробіці і присвячене наше дослідження. Визначення цих показників відбувалося із використанням тестів, які за своєю суттю

відповідають структурі та змісту змагальної діяльності та рекомендовані значною частиною фахівців зі спортивної аеробіки [2,7]. Загальновідомі засоби контролю спеціальної фізичної підготовленості були доповнені розробленими нами, на основі існуючих методик [1,3], контрольними вправами для визначення часових характеристик спеціальних якостей у спортивній аеробіці. Це дозволило отримати об'єктивну інформацію для оцінки спеціальних проявів координаційних здібностей (психомоторики спортсменів).

Таблиця 1

**Контрольні вправи у педагогічному спостереженні за показниками спеціальної фізичної підготовленості спортсменів вищої кваліфікації у спортивній аеробіці**

№	Зміст тесту	Фізична якість, на яку спрямована контрольна вправа	Коефіцієнт надійності
1.	Амплітудні махи ногами вперед по чергово правою та лівою	швидкість	0,85
2.	Блок тестів на гнучкість (за Ю.В.Менхіним)	гнучкість	0,85
3.	Упор кутом, ноги нарізно (с).	статична силова витривалість	0,94
4.	Піднімання прямих ніг до торкання носками найвищої рейки за головою із вису спиною до гімнастичної стінки	швидкісно-силові	0,96
5.	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи за 30 с	швидкісно-силові	0,96
6.	Стрибок в довжину з місця, см	вибухова сила, коор. здібності	0,98
7.	Присідання на правій (лівій) нозі, ліва (права) уперед - "пістолет"	швидкісно-силова витривалість	0,92
8.	Тест Шульте	координаційні здібності (розподіл уваги)	0,88

До комплексу контрольних вправ спеціальної фізичної підготовки додатково залучено тест Шульте, як показник можливостей спортсменів вищої кваліфікації у спортивній аеробіці до розподілу уваги, що має визначальне місце у окремих ситуаціях змагальної діяльності (виконання складних технічних елементів, переключення при командному виконанні тощо). У проведеному нами педагогічному спостереженні за показниками спеціальної фізичної підготовленості спортсменів вищої кваліфікації у спортивній аеробіці були використані вісім контрольних вправ (табл. 1). Враховуючи значну кількість контрольних вправ, кількість показників та їх спрямованість, комплексне педагогічне спостереження проводилося чотири рази впродовж усього періоду дослідження та займало один мікроцикл кожне (мінімум – 3 дні). Об'єктивність інформації була забезпечена дотриманням стандартних умов:

➤ педагогічні спостереження за показниками спеціальної фізичної підготовленості проводилося зранку з 9.00 до 12.00 год.;

➤ вправи на визначення показників спеціальної фізичної підготовленості виконувалися після стандартної розминки та впрацювання організму спортсменів;

➤ повтори вправ (спроби) виконувалися після відпочинку та досягнення спортсменами мінімального індивідуального рівня ЧСС (нижня границя індивідуальної тренувальної зони ЧСС за допомогою даних «кардіолідера» - звуковий сигнал кардіо-монітора «Polar»).

Послідовність визначення показників у педагогічному спостереженні була наступною:

**1 день (визначення показників СФП)**

1. Тест Шульте.
2. Амплітудні махи ногами вперед по чергово правою та лівою за 2 хв., темп - 150 уд/хв.
3. Присідання на правій (лівій) нозі, ліва (права) уперед - "пістолет" (1 хв. + 1 хв.).
4. Виконання на оцінку блоку тестових вправ на гнучкість: нахил вперед з положення сидячи (ноги разом та ноги нарізно), 3 шпагати (на праву, на ліву та поперечний), міст з положення лежачи.

**2 день (визначення показників СФП)**

1. Стрибок у довжину з місця.
2. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи за 30 с.
3. Упор кутом, ноги нарізно (с).
4. Піднімання прямих ніг до торкання носками найвищої рейки за головою із вису спиною до гімнастичної стінки (за 30 с).

**ВИСНОВКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ.**

1. Для визначення показників спеціальної фізичної підготовленості спортсменів вищої кваліфікації у спортивній аеробіці доцільно використовувати контрольні вправи, які за своєю суттю відповідають структурі та змісту змагальної діяльності у спортивній аеробіці.

2. Застосування цих контрольних вправ у комплексі дозволило отримати достовірну інформацію про спеціальну фізичну підготовленість спортсменів вищої кваліфікації у спортивній аеробіці у різних структурних утвореннях навчально-тренувального процесу (мікро-, мезо-, макроциклах).

3. Застосування запропонованих тестів у педагогічному експерименті дасть змогу не тільки контролювати параметри спеціальної фізичної підготовленості спортсменів вищої кваліфікації у спортивній аеробіці для підвищення їх змагальної діяльності, але й значно підвищити цей рівень.

Запропонована система комплексного контролю спеціальної фізичної підготовленості успішно пройшла апробацію на контингенті спортсменів вищої кваліфікації у спортивній аеробіці (СК «ЗНУ») упродовж змагальних макроциклів 2010-11 та 2011-12 років (Чемпіонатів України).

**ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ** передбачають визначення ефективності комплексної системи контролю спеціальної підготовленості у підготовці спортсменів у спортивній аеробіці різного рівня спортивної майстерності.

#### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Спортивная гимнастика (юноши). Программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. М.: Советский спорт. – 1983. – 28 с.
2. *Андреасян К.* Моделирование годичного цикла подготовки в спортивной аэробике : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. – «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / К. Андреасян. – РГАФК. – М., 1996. – 23 с.
3. *Кокарев Б.В.* Вплив нових положень правил суддівства змагань зі спортивної аеробіки (версія FIG) на організаційно-методичні засади підготовки спортсменів / Б.В. Кокарев, М.В. Маліков, С.М. Кокарева // Вісник Запорізького національного університету, Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2011. – № 2. – С. 142 – 147.
4. *Кучкильдин С.* Гимнастика. Нестандартный подход. – М.: Чистые пруды. – 2008. – С.43-48.
5. *Мартен П.* Спортивная гимнастика: техника, гимнастические снаряды, упражнения, соревнования. – М.: Астрель. – 2004. – 47 с.
6. *Сучилин Н.* Гимнастика: теория и методика. – М.: Советский спорт. – 2010. – С.54-58.
7. *Theofanis S., Mameletzi D.* The female athlete triad in gymnastics. – Science of Gymnastics Journal. – Publisher: Faculty of Sport, University of Ljubljana. – Vol.6, №.1, 2014. – P.18-23.
8. *Dennis J. Caine, Keith Russell* Gymnastics. – USA: Wiley-Blackwell, 2013. – 200 p.
9. *Webb T., Seeger L.* Workouts For Dummies. – Polska, Krakow: Paperback, 2009. – 384 p.
10. *Allen St. John* Weight Training Diary. – Australia: Wiley & Sons. – 2001. – 216 p.
11. *Mason J.* Aerobic Sport. – Simon & Schuster Ltd. –2001. – 128 p.