

ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРАВИЛ ЗІ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ І ЇХ ЗВ'ЯЗОК ЗІ ЗМІСТОМ ПІДГОТОВКИ ДО ЗМАГАЛЬНОГО ПЕРІОДУ

Чередниченко І. А.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри управління фізичною культурою та спортом,
Національний університет «Запорізька політехніка»
м. Запоріжжя, Україна*

Напалкова Т. В.

*старший викладач кафедри фізичної культури,
олімпійських та неолімпійських видів спорту,
Національний університет «Запорізька політехніка»
м. Запоріжжя, Україна*

Куцева М. С.

*студентка,
Національний університет «Запорізька політехніка»
м. Запоріжжя, Україна*

Спортивна аеробіка – це вид спорту, який характеризується здатністю спортсмена виконувати під музичний супровід неперервні, складні та високо інтенсивні з'єднання рухів, запозичені з традиційних аеробних вправ [3].

Спортивна підготовка в будь-якому виді спорту, у тому числі, в спортивній аеробіці – багаторічний спеціально-організований процес всебічного розвитку, навчання та виховання тих, хто навчається [4].

Незалежно від етапу підготовки річний цикл складається з підготовчого, змагального і перехідного періодів, кожен з яких має свою тривалість, мету і завдання.

Складовою змагального періоду є змагання різного рівня відповідно затвердженого Календарного плану. Основним фактором, який визначає змагальну діяльність та впливає на навчально-тренувальний процес спортсменів, є правила змагань, затверджені Міжнародною федерацією гімнастики [1].

З метою відповідності сучасним вимогам розвитку спортивної галузі, впровадження нових технологій, об'єктивізації системи суддівства в

цілому, профілактики травматизму фахівці постійно розглядають питання щодо внесення змін у правила спортивних змагань.

У зв'язку з розвитком спортивної аеробіки, правила постійно вдосконалюються, що може бути пов'язано з розвитком спорту з часом, включенням нових видів вправ у комбінації, потребами спортсменів та тренерів, адаптуванням до міжнародних стандартів, а також внесенням інновацій для привертання нових учасників та глядачів.

На даний час незаперечним фактом є те, що з розвитком спортивної аеробіки правила змагань будуть і надалі вдосконалюватися, впливаючи на зміст навчально-тренувального процесу на різних етапах підготовки.

Мета дослідження – дослідити зміни правил змагань зі спортивної аеробіки, визначити їх динаміку, особливості, напрямки та відповідність до вимог сучасного розвитку.

Предмет дослідження – динаміка правил змагань зі спортивної аеробіки.

Об'єкт дослідження – розвиток спортивної аеробіки в Україні і світі.

Федерація України зі спортивної аеробіки та фітнесу щорічно проводить чемпіонати та кубки України за такими віковими категоріями: діти (6–11 р.), кадети (12–14 р.), юніори (15–17 р.), молодь (17–21 р.), дорослі (з 18 р.) [2].

Основними видами програми в спортивній аеробіці, за якими проводяться змагання є: індивідуальний виступ жінки (IW), індивідуальний виступ чоловіки (IM), мікспара (MP), трійка (TR), група (GR), аероденс (AD), аеростеп (AS), аерофанк (AF) [1].

Змагальна програма спортсмена представлена композицією з різних за складністю та змістом рухів та елементів. Спортсмен має виконати елементи на гнучкість, спритність, силу та витривалість. Вправи оцінюються за такими критеріями як: виконання, артистичність та складність [3].

З метою більш детального розуміння змін, які відбувались протягом розвитку спортивної аеробіки, ми провели порівняльний аналіз правил змагань за ознаками, які найбільш впливають на змагальну діяльність та методіку підготовки спортсменів: категорія виступів, тривалість програми, групи елементів складності, кількість елементів у програмі, кількість елементів із максимальним балом, таблиця 1.

Таблиця 1

**Порівняння за основними ознаками правил змагань
зі спортивної аеробіки 2009–2012 рр. і 2022–2024 рр.**

Ознаки	Етапи дії правил змагань	
	2009–2012 рр.	2022–2024 рр.
Категорії виступів	У п'яти	У семи
Тривалість програми виступів	IW, IM – 1 хв. 30 с. ± 5 с. MP, TR, GR – 1 хв. 45 с. ± 5 с.	IW, IM – 1 хв. 20 с. ± 5 с. MP, TR, GR, AD, AS – 1 хв. 25 с. ± 5 с.
Групи елементів складності	Групи А, В, С, D	Групи А, В, С
К-ть елементів у програмі	IW, IM – максимальна к-ть елементів 10, MP, TR, GR – максимальна к-ть елементів 12	IW, IM – максимальна к-ть елементів 10, MP, TR, GR – максимальна к-ть елементів 9
К-ть елементів із максимальним балом (1,0 бал)	К-ть елементів – 16, з яких по групах: А – 5, В – 1, С – 9, D – 1	К-ть елементів – 12, з яких по групах: А – 6, В – 6, С – 0

Правила 2009–2012 рр. і 2022–2024 рр. мають відмінності, які впливають на зміст видів підготовки у річному циклі, незалежно від етапу підготовки.

У діючих правилах 2022–2024 рр. змагання проводяться за семи категоріями; зменшилася тривалість програми, кількість елементів у видах програми мікспара, трійка, група – до 9 і елементів із максимальною цінністю (до 1,0 бали) – до 12; у програму не входять елементи групи С.

Доцільно, порівнюючи правила змагань, розглянути особливості оцінювання критеріїв артистичності, виконання і складності елементів. При оцінюванні критеріїв артистичності елементів виконання пірамід не обов'язкове, що було передбачено в правилах 2009–2012 рр. У правилах 2022–2024 рр. складовою є блок, що включає послідовний зміст аеробних рухів (ЗАР): у програмах IW, IM – 3 серії ЗАР; у програмах MP, TR, GR – 4 серії ЗАР, таблиця 2.

Таблиця 2

**Порівняння за критеріями оцінювання артистичності,
виконання складності елементів за правилами змагань
зі спортивної аеробіки 2009–2012 рр. і 2022–2024 рр.**

Критерії	Етапи дії правил змагань	
	2009–2012 рр.	2022–2024 рр
Особливості оцінювання критеріїв артистичності	Обов'язкове виконання 3 пірамід	Є блок, що включає послідовний зміст аеробних рухів: кількість серій – 3–4, залежно від програми Виконання пірамід не обов'язкове
Особливості оцінювання критеріїв виконання	А) Бали за помилки: дрібна – 0,1, середня – 0,2, велика – 0,3, неприпустиме виконання або падіння – 0,5 Б) Максимальна зниження за помилку при виконання: – елементу – 0,5 бали – за синхронність рухів за всю вправу – 1,0 бал	А) Бали за помилки: дрібна – 0,1, середня – 0,3, велика – 0,5, падіння/кілька торкань – 1,0 Б) Максимальна зниження балу за помилку при виконання елементу становить – 0,8 В) Усі рухи з падіннями або кількома дотиками, зниження – 1,0 бал Г) Зниження балу за хореографію, помилка: дрібна – 0,1, середня – 0,3, велика – 0,5, падіння – 1,0 Д) Зниження балу за синхронність – 0,1 бал кожного разу
Особливості оцінювання критеріїв складності	А) Обов'язкове виконання по 1 елементу з кожної групи складності Б) Комбінація з 2 елементів складності з різних груп, максимальна кількість елементів – 5–6, залежно від програми В) Можливе виконання 2-х різних елементів складності одночасно	А) Обов'язково виконання елементів мінімум з 5 підгруп Б) Максимум 2 елементи з базовою назвою з кожної підгрупи В) Максимально 2 рази можливо положення Венсон; максимальна кількість елементів з приземленням в упор лежачи і/або в шпагат у групі В Г) Залежно від виду програми максимальна кількість елементів – 2–3 з різним змістом 1–2 комбінацій з груп В, С

За правилами 2022–2024 рр. при оцінюванні критеріїв виконання елементів знімається більше балів за помилки середньої складності – 0,3 на відміну від 0,2 (за правилами 2009–2012 рр.) і великої складності – 0,5 на відміну від 0,3 бали.; максимальне зниження балу за помилку при виконання елемента становить – 0,8 балів на відміну від 0,5 балів; окремо вказуються знижки балів у хореографії.

При оцінюванні критеріїв складності, обов'язковим є виконання елементів мінімум з 5 підгруп, максимум 2 елементи, максимальна кількість елементів – 2–3 з різним змістом 1–2 комбінацій з груп В, С [1].

Відмінності в правилах спортивної аеробіки 2022–2024 рр. на відміну від правил змагань 2009–2012 рр. вплинули на зміст підготовки спортсменів з урахуванням змін щодо критеріїв артистичності, виконання і складності:

1. Спеціальна фізична підготовка спрямована на підвищення силової витривалості, гнучкості, координації в більшому обсязі.

2. Технічна підготовка – на відпрацювання артистизму і елегантності виконання вправ, базових і додаткових елементів без помилок та синхронності вправи, вивчення нових елементів, відпрацювання комбінацій елемент складності + акробатика.

3. Акробатика – на удосконалення та вивчення нових елементів акробатики, залежно етапу підготовки, кожен з яких має свою мету, завдання і зміст.

4. Хореографія – на відпрацювання постави біля хореографічного станка.

Отже, вивчення фундаментальних напрацювань, присвячених проблематиці дослідження, є підставою для констатації важливості аналізу змін правил змагань для подальшої перспективи підвищення ефективності змагальної та навчально-тренувальної діяльності.

Література

1. Аеробна гімнастика : 2022–2024 Правила змагань. Затверджені Міжнародною федерацією гімнастики. 2020. 127 с.

2. Офіційний сайт Федерації України зі спортивної аеробіки та фітнесу : веб-сайт. URL: <https://scu.org.ua/federation/federaciya-ukra%D1%97ni-zi-sportivno%D1%97-aerobiki-ta-fitness/> (дата звернення: 09.04.2024).

3. Пасічна Т.В., Мохорт Л.В., Лозенко Н.М. Спортивна аеробіка : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ : ФУСАФ. 2019. 98 с.

4. Кошура А. В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 120 с.