

УДК 796.012.656.093

**НАПРЯМИ УДОСКОНАЛЕННЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ
ДІЯЛЬНОСТІ ЗБІРНОЇ КОМАНДИ УКРАЇНИ ЗІ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ****Валентина СОСІНА¹, Валентина ТОДОРОВА²,
Борис ДОЛИНСЬКИЙ³, Тетяна ПАСІЧНА⁴, Жанна ГРАЩЕНКОВА⁵**¹Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна,^{2,3}Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», м. Одеса, Україна,⁴Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», м. Київ, Україна,⁵Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків, Україна,
e-mail: ¹valentina.sosina@gmail.com, ²valentina_sport@ukr.net,³dolinsky58@ukr.net, ⁴pasich@ukr.net, ⁵zhannet444margo@gmail.com,ORCID: ¹0000-0003-4866-532X, ²0000-0002-3240-6983,³0000-0002-3745-2460, ⁴0000-0001-5829-1654, ⁵0000-0002-9372-9890

Анотація. Публікацію присвячено аналізу виступів спортсменів збірної команди України зі спортивної аеробіки. *Мета:* на основі аналізу виступів спортсменів збірної команди України зі спортивної аеробіки за останній період визначити шляхи удосконалення результативності їх діяльності. *Матеріали й методи:* аналіз наукової і методичної літератури та документальних матеріалів. *Результати:* проведений аналіз звітів і протоколів міжнародних змагань зі спортивної аеробіки свідчить, що результати виступів українських спортсменів залишаються недостатньо конкурентоздатними. До основної групи чинників, які є підставою для застосування максимальних штрафних знижок, налягають критерії технічної та артистичної майстерності, аеробний і загальний зміст змагальних програм, а також використання простору майданчика, що пов'язано, передусім, з проблемами недосконалої хореографічної підготовки. *Висновки.* Основними причинами недостатньої ефективності виступів українських спортсменів на міжнародній арені можна назвати відставання у «хореографії змагальних програм», що можна усунути шляхом ефективно хореографічної підготовки.

Ключові слова: спортивна аеробіка, збірна команда України, міжнародні змагання, критерії, хореографія програми.

**AREAS OF IMPROVEMENT OF THE PERFORMANCE ACTIVITY
OF THE TEAM OF UKRAINE FOR SPORTS AEROBIC****Valentina SOSINA¹, Valentyna TODOROVA²,
Boris DOLINSKY³, Tetiana PASICHNA⁴, Zhanna GRASHCHENKOVA⁵**¹Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Bobersky, Lviv, Ukraine,^{2,3}The state institution «South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky», Odesa, Ukraine,⁴National Technical University of Ukraine «Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute», Kyiv, Ukraine,
⁵Kharkiv State Academy of Physical Culture, Kharkiv, Ukraine,e-mail: ¹valentina.sosina@gmail.com, ²valentina_sport@ukr.net,³dolinsky58@ukr.net, ⁴pasich@ukr.net, ⁵zhannet444margo@gmail.com,ORCID: ¹0000-0003-4866-532X, ²0000-0002-3240-6983,³0000-0002-3745-2460, ⁴0000-0001-5829-1654, ⁵0000-0002-9372-9890

Abstract. *Object:* to determine ways for improvement of emulative activity results on basis of analyses of Ukrainian sport aerobic national team recent appearances. *Materials and methods:* analyses of

scientific-methodical publications and documentary materials (video records, reports and protocols of the international contests for sport aerobic). *Results:* It became clear, that during past 3 years one observes the strong tendency for improvement of results of sport aerobic Ukrainian national team performance, yet it's sportsmen mastery is not sufficient for winning of leading positions in the world professional sport. Analyses of contests' protocols revealed that technical and artistic skills, aerobic and general contents of emulative programs and also use of ground space can be attributed to the main group of criteria which affects the results of Ukrainian sportsmen performance. The findings show that Ukrainian national team concede the leading teams by all criteria of "choreography of program" that primarily refers the problems of imperfect or insufficient choreographic training. *Conclusions:* The main reasons for insufficient effectiveness of Ukrainian sportsmen appearances at international scene can be described as lagging in the "choreographic emulative programs" that can be rectified by the effective choreographic training.

Keywords: sport aerobic, Ukrainian national team, international contests, criteria, choreography of the program.

Постановка проблеми. Спортивна аеробіка – вид спорту, який активно розвивається і претендує на введення до програми Ігор Олімпіад. Українські спортсмени та тренери мають великий досвід участі в змаганнях найвищого рангу.

Сьогодні практика спорту повинна враховувати нові умови міжнародної змагальної діяльності, які виникли за останні десятиріччя. Це ускладнення змагальних програм, зміни у правилах змагань, підвищення вимог до техніки виконання вправ, поява нових складних елементів [2].

Для сучасної спортивної аеробіки також характерно ускладнення змагальних програм, що вимагає високої надійності і стабільності технічної майстерності спортсменів. Останнє зумовлює пошук нових шляхів інтенсифікації тренувального процесу спортсменів.

У сучасному спорті аеробіка виступає як самостійний вид спорту у складі Міжнародної федерації гімнастики (FIG) поряд з такими видами спорту, як спортивна та художня гімнастика, стрибки на батуті, спортивна акробатика.

Змагальні вправи спортивної аеробіки, які є основним засобом ведення спортивної боротьби, становлять собою поєднання гімнастичних вправ для загального розвитку, танцювальних рухів, досить складних елементів зі спортивної та художньої гімнастики, акробатики, які виконують під музичний супровід [3, 5]. Вони відрізняються танцювальністю виконання, умовністю пластики рухів, відповідних естетичним закономірностям, при відсутності об'єктивного кількісного оцінювання. Перед нашими спортсменами щорічно ставляться максимальні завдання: здобуття провідних позицій у світовому професійному спорті, у результативності їхніх виступів є втілення зусиль з реалізації поставленої мети [12].

У теперішній час існує певна кількість досліджень, які свідчать про ефективність застосування різних методик підготовки спортсменів у спортивній аеробіці [7, 9]. Однак аналіз результатів виступів українських спортсменів на міжнародній арені свідчить про недостатню їхню результативність, що не сприяє зміцненню іміджу нашої країни і завдає шкоди популяризації цього виду спорту.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано в межах наукової теми кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» «Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої, спортивно-масової та здоров'язберігаючої професійної діяльності зі студентами ВНЗ» (протокол № 5 від 26 грудня 2013 р.).

Мета – на основі аналізу виступів спортсменів збірної команди України зі спортивної аеробіки за останній період визначити шляхи поліпшення результативності змагальної діяльності.

Матеріали й методи. Для аналізу причин відставання найсильніших спортсменів України від світових лідерів і визначення шляхів поліпшення результативності їхньої діяльності використано аналіз наукової і методичної літератури та документальних матеріалів (відеозаписи, звіти і протоколи міжнародних змагань зі спортивної аеробіки).

Результати дослідження та їх обговорення. Проведений аналіз звітів міжнародних змагань зі спортивної аеробіки свідчить, що за останні роки результати виступів українських спортсменів хоча й поліпшуються з кожним роком, але все ж залишаються недостатньо конкурентноздатними (рис. 1).

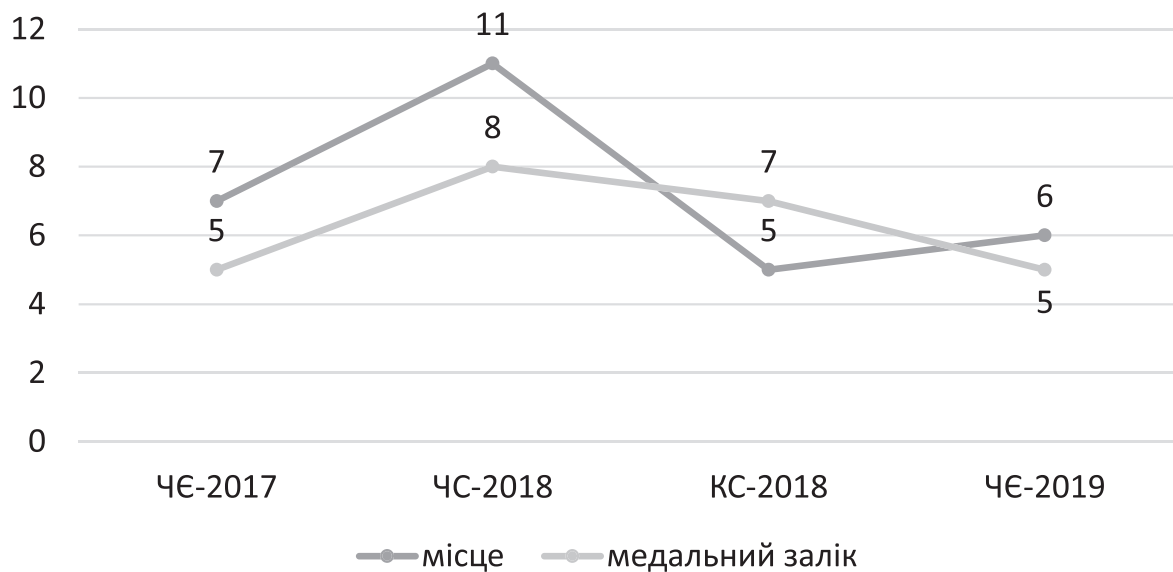


Рис. 1. Результати виступів спортсменів збірної команди України зі спортивної аеробіки на міжнародних змаганнях:

ЧЄ – чемпіонат Європи; ЧС – чемпіонат світу; КС – Кубок світу

Так, на чемпіонаті Європи 2017 р. (м. Анкона, Італія) серед 23 країн-учасників збірна команда України зі спортивної аеробіки за підрахунками очок посіла 7 місце, поступившись збірним командам Румунії (1 місце), Росії (2 місце), Угорщини (3 місце), Італії, Іспанії та Болгарії. На рис. 2

представлено медальний залік команд-учасниць чемпіонату Європи 2017 р.

Слід зазначити, що змагання відбувалися за категоріями «аеростеп», де команда України посіла 3 призове місце; «аероденс» – 6 місце; «група» – 8 місце; «змішані пари» – 8 місце.

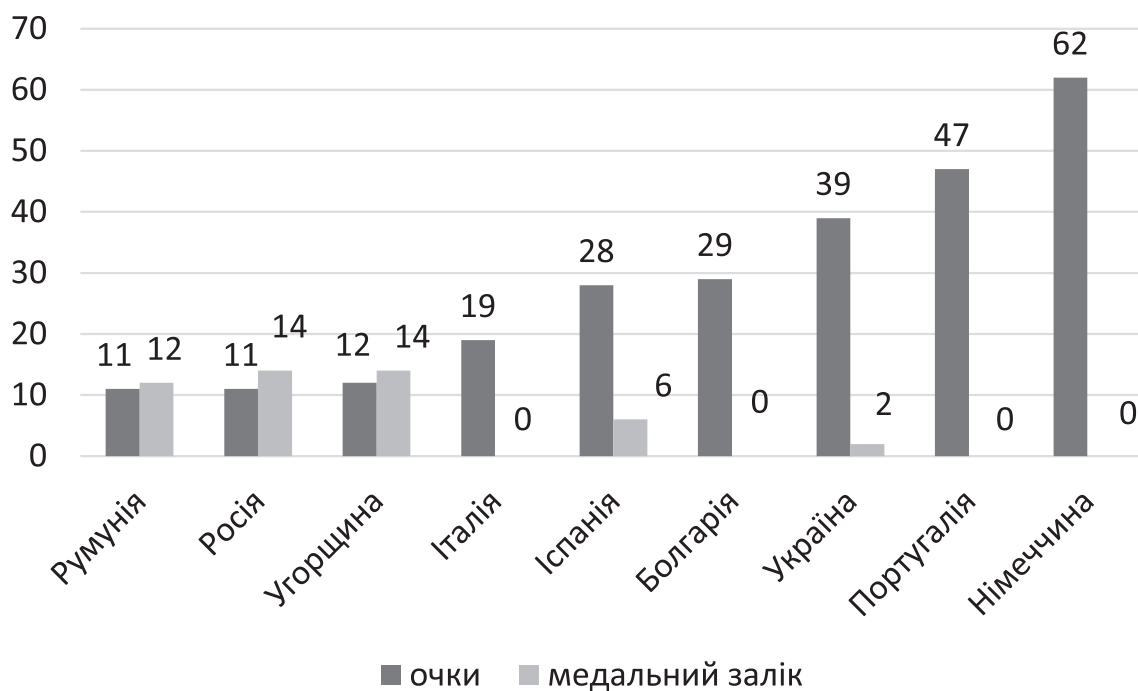


Рис. 2. Результати виступів спортсменів збірної команди України на чемпіонаті Європи зі спортивної аеробіки 2017 р. (м. Анкона, Італія) за кількістю очок і медалей

На чемпіонаті світу зі спортивної аеробіки серед дорослих та юніорів (м. Гімарайнш, Португалія) збірна команда України здобула загальнокомандне 11 місце в медальному заліку серед 34 країн-учасниць (рис. 3).

Слід зазначити, що, незважаючи на 11 загальнокомандне місце, яке було нижче, ніж у попередній (2017) рік, за окремими категоріями результати виступів збірної команди України поліпшилися: «аеростеп» – 3 місце, «індивідуальні жіночі програми» – 2 місце; «змішані пари» – 7 місце.

За результатами виступів на Кубку світу зі спортивної аеробіки у 2018 році (м. Пловдив, Болгарія) Україна опинилася на 5 місці серед 14 країн-учасниць. За категорією «група» наші спортсмени посіли 3 місце; «змішані пари» – 4 місце; «тріо» – 4 місце, «індивідуальні чоловічі програми» – 6 місце; «індивідуальні жіночі програми» – 12 місце. Таким чином, значно поліпшився результат виступів у «змішаних парах» порівняно з попередніми роками.

На XI чемпіонаті Європи 2019 року (м. Баку, Азербайджан) збірна команда України зі спортивної аеробіки посіла 6 командне місце серед 11 країн-учасниць (див. рис. 4).

На останньому чемпіонаті Європи спостерігається значне поліпшення як загальнокомандного результату, так і виступів у окремих категоріях: «індивідуальні жіночі програми» – 3 місце; «аеростеп» – 2 місце; «аероденс» – 6 місце, «аеростеп» – 7 місце.

Аналіз протоколів змагань виявив, що до основної групи критеріїв, які є підставою для застосування максимальних штрафних знижок, зараховують технічну майстерність (не зараховано обов'язкові та додаткові технічні елементи, що представлені на межі «не виконання» або з грубими помилками), аеробний і загальний зміст, а також використання простору майданчика. Грубі помилки спостерігаються також в артистичній майстерності (див. табл. 1). Отримані дані свідчать, що збірна команди України поступається командам-лідерам за всіма критеріями «хореографії програми», що пов'язано, передусім, з проблемами недосконалої або недостатньої хореографічної підготовки.

Вивчення організаційно-методичних особливостей підготовки до змагань у спортивній аеробіці вказало на наявні поодинокі спроби науковців розв'язати проблеми підготовки у цьому виді спорту [7, 10]. Сучасні наукові дослідження стосуються окремих науково-практичних завдань стимулювання та ефективності тренувального процесу [1, 4, 9], класифікації помилок у виконанні змагальних вправ [7, 8] та ін. Попри певні наукові розробки у цьому напрямі, можна констатувати, що результати змагальної діяльності спортсменів збірної команди України зі спортивної аеробіки поліпшуються дуже повільно, що вимагає як наукового, так і практичного розв'язання.

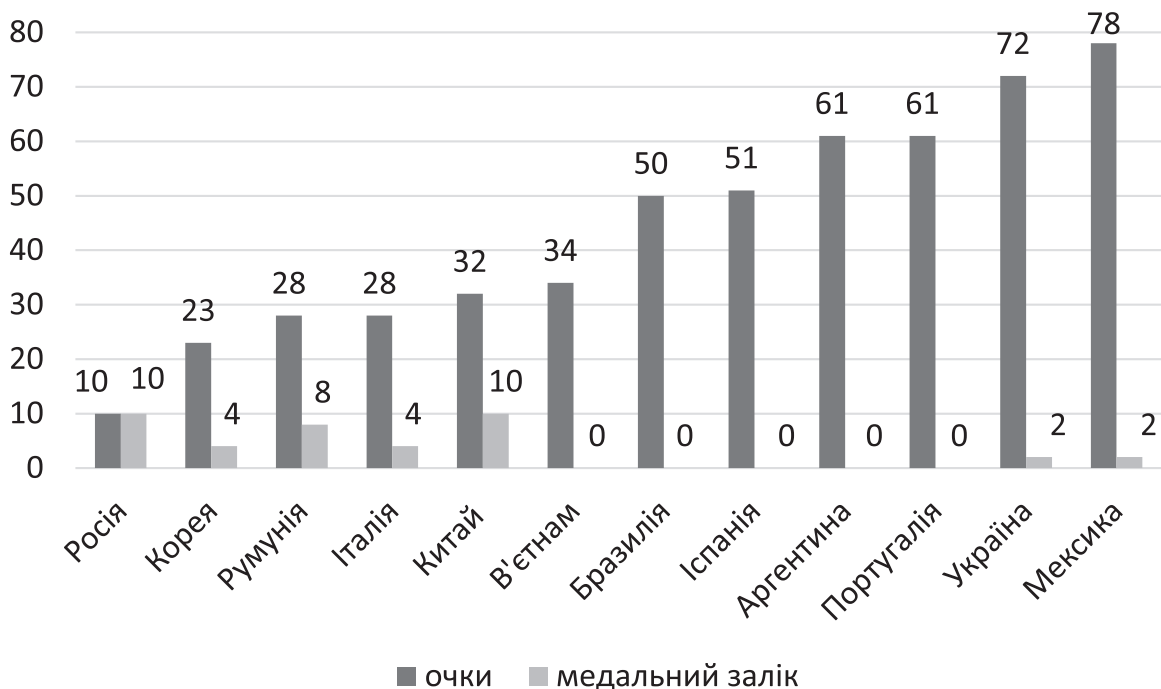


Рис. 3. Результати виступів збірної команди України на чемпіонаті світу зі спортивної аеробіки 2018 р. (м. Гімарайнш, Португалія) за кількістю очок і медалей

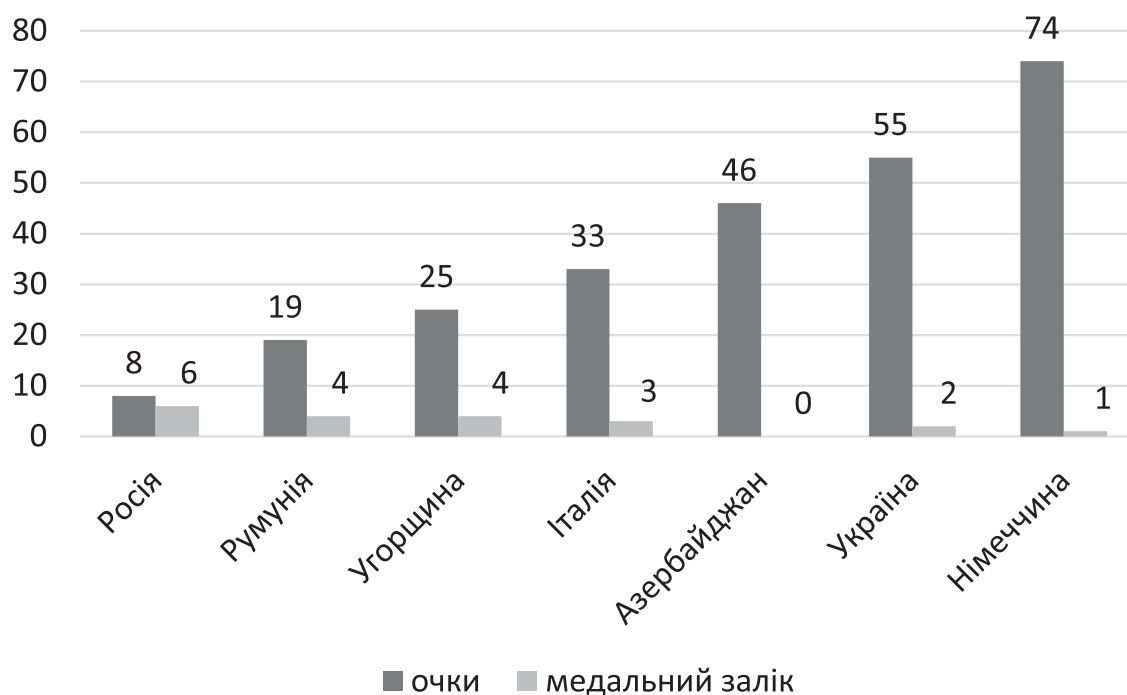


Рис. 4. Результати виступів збірної команди України на XI чемпіонаті Європи 2019 року (м. Баку, Азербайджан) за кількістю очок і медалей

Таблиця 1

Результати виступів найсильніших команд світу та збірної команди України зі спортивної аеробіки (2016 р.)

Критерії	Франція (бали)	Китай (бали)	Монголія (бали)	Україна (бали)
Музика та музикальність	2	1,93	1,92	1,6
Аеробний зміст	2	1,93	2	1,46
Загальний зміст	2	1,96	2	1,52
Використання простору	2	1,96	2	1,56
Артистична майстерність	2	1,96	2	1,56
Технічна майстерність	2	1,98	1,94	1,54
Елементи складності	2	1,93	1,94	1,68

Змагальну вправу в спортивній аеробіці оцінюють за трьома компонентами: виконання, артистичність і складність. Більшість фахівців із техніко-естетичних видів спорту, до яких належить спортивна аеробіка, схильні виокремлювати у своїх дослідженнях два компоненти виконавчої майстерності спортсменів: технічність та артистизм [1, 2, 5, 10], кожен з яких також оцінюють судді за визначеними у правилах змагань критеріями (див. табл. 1). Технічність або технічна майстерність

виконання в спортивній аеробіці характеризує рівень сформованості «школи» рухів, елементів гімнастичного стилю та технічних навичок, що визначають технічну вартість змагальної програми: елементи групи труднощів; елементи, до яких належать «сполучні елементи», що забезпечують взаємозв'язок між окремими частинами композиції, оформляють її художньо (пози і виразні рухи рук, ніг і тулуба); а також елементи груп танців (класичного, народного, сучасного).

Друга група показників спортивної майстерності – це артистизм. Сукупність критеріїв цієї групи характеризує якісне виконання програми з позицій виразності, емоційності, музикальності і танцювальності та розкриває емоційно-смісловий зміст композицій.

Ефективність змагальної діяльності аеробістів значною мірою залежить від технічної підготовленості при високому рівні артистичності. Однак, на думку деяких фахівців, до теперішнього часу в теорії та практиці підготовки спортсменів у спортивній аеробіці провідне місце займає фізична та технічна підготовка при недостатній увазі до віртуозності та артистичності виконання змагальних вправ [7, 10]. Саме це часто впливає на кінцевий результат виступів спортсменів при однаковому рівні володіння технікою виконання елементів і складності змагальних композицій.

Таким чином, основними причинами недостатньої ефективності виступів українських спортсменів на міжнародній арені можна назвати значні помилки в технічному та артистичному компонентах змагальних програм.

Підвищення результатів виступів на змаганнях зі спортивної аеробіки є складним тривалим процесом, який детермінований раціональною

технікою виконання змагальних вправ, високим рівнем артистичності та виразності їх подання, наявністю складних, оригінальних і ризикованих елементів та ін.

Висновки. Аналіз результатів виступів збірної команди України зі спортивної аеробіки за останній період свідчить про тенденцію до поліпшення результатів виступів українських спортсменів на міжнародних змаганнях. Однак для завоювання провідних позицій у світовому професійному спорті їм необхідно підвищити технічну та артистичну майстерність, аеробний і загальний зміст змагальних програм, використання простору майданчика. Основними причинами недостатньої ефективності виступів українських спортсменів на міжнародній арені можна назвати відставання у «хореографії змагальних програм», що можна усунути шляхом ефективної хореографічної підготовки.

Перспективи подальших досліджень полягають у подальшому аналізі причин відставання спортсменів збірної команди України зі спортивної аеробіки від найсильніших команд світу та пошуку ефективних шляхів їх усунення.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що конфлікт інтересів відсутній.

Список використаних джерел

1. Атаманюк С.І. Особливості тренувального процесу в аеробній гімнастиці в рамках загальної теорії тренування координаційних здібностей / С.І. Атаманюк, К.Г. Черненко, А.Є. Черненко, І.С. Лозенко // Теорія і практика фізичного виховання. Науково-методичний журнал. – Донецьк : ДонНУ, 2012. – № 2. – С. 86–93.
2. Бакулина Е.Д. Взаимосвязь изменения правил соревнований и исполнения элементов в композициях художественной гимнастики : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Бакулина Е.Д. – Москва, 2006. – 22 с.
3. Аэробика : [метод. указания для преп. и студ., занимающихся аэробикой] / сост. С.А. Бикбулатова, П.Г. Ключникова. – Омск : СибАДИ, 2000. – 19 с.
4. Бодренкова І.О. Особливості розвитку координаційних здібностей у спортсменів спортивної аеробіки на етапі початкової підготовки / Бодренкова І. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 12. – С. 13–18.
5. Боляк А.А. Модельные характеристики физической и технической подготовленности спортсменов спортивной аэробики на этапе предварительной базовой подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.А. Боляк. – Харьков, 2007. – 22 с.
6. Квашук П.В. Интегральные компоненты нормирования тренировочной нагрузки при проведении занятий аэробикой / П.В. Квашук, Е.М. Антипова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2011. – № 5. – С. 15.
7. Кокарев Б.В. Побудова тренувального процесу висококваліфікованих спортсменок у спортивній аеробіці в річному циклі підготовки : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.01 "Олімпійський і професійний спорт" / Кокарев Борис Валерійович; Дніпропетр. держ.ін-т фіз. культури і спорту. – Дніпропетровськ, 2015. – 224с.
8. Кокарев Б.В. Удосконалення спортивно-психологічних аспектів адаптації спортсменів у спортивній аеробіці / Б.В. Кокарев, С.М. Кокарева, В.О. Тищенко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2014. – Вип. 118(4). – С. 79–82.
9. Крючек, Е.С. Специализированная подготовка к обучению упражнениям спортивной аэробики : учеб.-метод. пособие / Е.С. Крючек. Санкт-Петербург : С.-Петерб. гос. акад. физ. культ, им. П.Ф. Лесгафта, 2002. – 37 с.
10. Луценко Л.С. Хореографическая подготовка в аэробной гимнастике / Л.С. Луценко // Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2007. – Вип. № 10. – С. 95–97.
11. Пасічна Т.В. Спортивна аеробіка : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / Т.В. Пасічна, І.В. Кононенко, Н.В. Лозенко. – Київ, 2014. – 64 с.

12. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб. тренера высш. квалиф. / Владимир Николаевич Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

Reference

1. Атаманюк СІ. Особливості тренувального процесу в аеробній гімнастиці в рамках загальної теорії тренування координаційних здібностей. Теорія і практика фізичного виховання. 2012;2:86–93.
2. Бакулина ЕД. Взаимосвязь изменения правил соревнований и исполнения элементов в композициях художественной гимнастики [автореферат]. Москва; 2006. 22 с.
3. Бикбулатова СА, Ключникова ПГ, составители. Аэробика: метод. указания. Омск: СибАДИ; 2000. 19 с.
4. Бодренкова Ю. Особливості розвитку координаційних здібностей у спортсменів спортивної аеробіки на етапі початкової підготовки. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2014; 12:13–18.
5. Боляк АА. Модельные характеристики физической и технической подготовленности спортсменов спортивной аэробики на этапе предварительной базовой подготовки [автореферат]. Харьков; 2007. 22 с.
6. Квашук ПВ, Антипова ЕН. Интегральные компоненты нормирования тренировочной нагрузки при проведении занятий аэробикой. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2011;5:15.
7. Кокарев БВ. Побудова тренувального процесу висококваліфікованих спортсменок у спортивній аеробіці в річному циклі підготовки [дисертація]. Дніпропетровськ; 2015. 224 с.
8. Кокарев БВ, Кокарева СМ, Тищенко ВО. Удосконалення спортивно-психологічних аспектів адаптації спортсменів у спортивній аеробіці. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. 2014;118(4):79–82.
9. Крючек ЕС. Специализированная подготовка к обучению упражнениям спортивной аэробики: учеб.-метод. пособие. Санкт-Петербург: Санкт-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта; 2002. 37 с.
10. Луценко ЛС. Хореографическая подготовка в аэробной гимнастике. В: Ермаков СС, редактор. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. Науч. моногр. Харьков; 2007;10, с. 95–97.
11. Пасічна ТВ, Кононенко ІВ, Лозенко НМ. Спортивна аеробіка. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ; 2014.
12. Платонов ВН. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высш. квалиф. Киев: Олимпийская литература, 2004. 808 с.

Стаття надійшла до редколегії 26.04.2019

Прийнята до друку 13.06.2019

Підписана до друку 27.06.2019