

час охоплює більше 800 мільйонів чоловік, складаючи не менше 10% населення планети. На цьому тлі істотним підсумком гуманізації суспільних поглядів щодо осіб з обмеженими можливостями в кінці XX - початку XXI ст. стало зростання значущості соціалізуючих реабілітаційних практик. Одними з провідних напрямків цієї діяльності є адаптивна фізична культура і спорт. З цим явищем пов'язані сьогодні численні очікування у розвитку системи комплексної реабілітації інвалідів, перспективи забезпечення умов для всебічного розвитку особистості з відхиленнями у стані здоров'я. Розглядаючи дану тематику можна виявити основні проблеми, які перешкоджають розвитку адаптивного спорту, це: дивіцит кваліфікованих кадрів сфери адаптивного спорту, недостатній рівень фінансування державою, відсутність налагодженої системи обміну досвідом з зарубіжними фахівцями, відсутність пропаганди та популяризації рухової активності для людей з особливими потребами і т.д. Шляхами вирішення даної проблеми є підготовка кваліфікованих кадрів у сфері адаптивної ФК і С, проведення наукових досліджень, популяризації адаптивного спорту, налагодження системи державного управління адаптивною фізичною культурою та інше.

ЛІТЕРАТУРА

1. Bracych M.J. Adapting to new ideas. Special Olympics partners with universities in East Europe and Central Asia to focus on children with special needs // Spirit. - 2002. - № 3. - P. 32-32.
2. Carek P.J., Dickerson L., Hawkins A. Special Olympics, special athletes, special needs? // The Journal of the South Carolina Medical Association. - 2002. - № 98(4). - P. 180-183.
3. Castagno K.S. Special Olympics unified sports: changes in male athletes during a basketball season // Adapted Physical Activity Quarterly. - 2001. - № 18. - P. 193-206.
4. Jordan J., Lovett A., Eichman J. CISS 2001. - Paris, 2001. - 194 p.
5. Joyce B.M., Kirby R.L. Canes, crutches and walkers // American Family Physician. - 1999. - № 43(2). - P. 535-542.
6. Дубровський В.І. Реабілітація інвалідів-спортсменів. - В кн.: Спортивна медицина: Учеб. для студ. вищ. навч. заве деній. - 2-е вид., Доп. - М.: Гуманит. вид. центр ВЛАДОС, 2002, с. 411-417.
7. Евсеев С. Проблемы развития адаптивного спорта // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы : Тез. докл. Междунар. конгр. - М., 1998. - Т. 2. - С. 527-528.
8. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. - М. : Советский спорт, 2000. - 240 с.
9. Иванов, В.И. Проблемы организации обучения двигательным действиям детей-инвалидов / В.И. Иванов, О.Н. Степанов // Здоровый образ жизни и физическое воспитание студентов и слушателей : материалы научно-практической конференции / ИНЭП. - М., 2009. - С. 116-120.
10. Потехин, Л.Д. Физкультурно-оздоровительная работа с инвалидами / Л.Д.Потехин, Н.Г. Коновалова, Ф.О. Майер. - Новокузнецк : [б.и.], 1988. - 165 с.

Чеховська А.Ю.

Національний технічний університет України "КПІ"

МОДЕЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕННОСТІ У ФІТНЕС-АЕРОБІКІ

Представлені зміст і модельні показники змагальної діяльності у фітнес-аеробіці. Обґрунтовані основні напрями проектування і реалізації процесу фізичної підготовки в цьому виді спорту.

Ключові слова: *фітнес-аеробіка, фізична підготовленість, змагальна діяльність, модельні характеристики.*

Чеховская А.Ю. Модельные характеристики физической подготовленности в фитнес-аэробике.

Представлены содержание и модельные показатели соревновательной деятельности в фитнес-аэробике. Обоснованы основные направления проектирования и реализации процесса физической подготовки в этом виде спорта.

Ключевые слова: *фитнес - аэробика, физическая подготовленность, соревновательная деятельность, модельные характеристики*

Chekhovska A.J. Model characteristics of physical training in fitness aerobics. *Maintenance and model competition performance indicators are presented in a fitness-aerobics. Basic directions of planning and realization of process of physical preparation are reasonable in this type of sport. A Fitness-aerobics is a command, difficult coordinating type of sport, consisting of gymnastic and dancing elements. Competitions are conducted in three disciplines: aerobics, step-aerobics, a hip-hop is an aerobics. In fitness-aerobics executable motions and exercises are subdivided into certain levels. The first level is high jumps; second - high impact (for example: at run, jumping Jack, high waves, chasse and it .c.); third are all motions in position upright (for example: turns, rapid transitions and it .c.); fourth are all motions with the change of position of trunk in relation to sex (for example: lunges, inclinations and it.c.); fifth all motions executable in an orchestra (for example: lunges, inclinations and it c). In fitness-aэробике served founding for raising of task of determination of maintenance and structure of competition activity the well-known thesis that foregoing indexes are qualificator during organization of training process and all system of preparation of sportsmen. For the decision of this task we were use the method of pedagogical supervision and analysis of video data.*

Key words: *fitness - aerobics, physical preparedness, competition activity, model descriptions.*

Вклад основного матеріалу. Зародившись як ефективна і доступна фізкультурно - оздоровча система, аеробіка нині стала одним з видів спорту, що має свої суворі правила і систему змагань. У 2006 р. сталося остаточне офіційне визнання фітнес- аеробіки як виду спорту. В той же час позитивний момент виникнення і затвердження нового виду спорту породив і певні проблеми.

Якщо оздоровча складова системи фітнеса досить добре науково обґрунтована, то науково-методичне забезпечення навчально - тренувального процесу що займаються у рамках існуючих спортивних напрямів аеробіки є актуальною проблемою. Таким чином, нині можна констатувати наявність певного протиріччя між потребою в науковому обґрунтуванні побудови тренувального процесу в цьому виді спорту і недостатньою розробленістю цієї проблеми. Але істоті, можна сказати, що теорія дещо відстає від практики. І це є досить характерною особливістю зародження і становлення нових видів спорту.

Фітнес-аеробіка - це командний, складно координаційний вид спорту, що складається з гімнастичних і танцювальних елементів. Змагання проводяться в трьох дисциплінах: аеробіка, степ-аеробіка, хіп-хоп аеробіка. У фітнес-аеробіці виконувани рухи і вправи підрозділяються на певні рівні. Перший рівень високі стрибки; другий - high impact (наприклад: біг, підскоки, jumping Jack, високі махи, chasse і т. д.); третій - усі рухи в положенні стоячи (наприклад: повороти, швидкі переходи і т. д.); четвертий - усі рухи зі зміною положення тулуба по відношенню до підлоги(наприклад: випади, нахили і т. д.); п'ятий усі рухи, що виконуються в партері(наприклад: випади, нахили і т. д.) [1, 5].

Основою для постановки завдання визначення змісту і структури змагальної діяльності у фітнес-аеробіці послужило відоме положення про те, що вищезгадані показники є визначальний при організації тренувального процесу і усій системі підготовки спортсменів.

Для вирішення цього завдання нами використовувався метод педагогічного спостереження і аналізу відеоматеріалів. Були проглянуті виступи висококваліфікованих команд по фітнес-аеробіці на змаганнях міського рівня. Визначалася середня кількість виконуваних командами дозволених елементів в ході виконання комбінації змагання в номінації "Аеробіка". Досліджувалася типова послідовність виконання дозволених правилами окремих елементів, а також композицій. Були отримані наступні дані (таб.1).

При дослідженні структури комбінацій змагань різних команд не було виявлено практично жодного збігу в послідовності виконання дозволених елементів. Команди використовують руху з аеробіки високого навантаження (high impact), побудовані в творчо складені композиції. Можна лише відмітити певну тенденцію уніфікації початку виконання композиції і її кінцівки. Як правило, усі команди розпочинають виступ з побудови якої-небудь піраміди або статичного малюнка. Закінчується ж композиція різким "обривом" програми. Усе це ілюструє різноманіття способів досягнення результату і творчий підхід в рішенні завдань змагань провідними командами. Таким чином, незважаючи на використання стандартного набору дозволених, але не обов'язкових елементів, кожна команда. І фактично усі фахівці відмічають велике значення витривалості для успішної діяльності тренувального змагання у фітнес-аеробіці.

Таблиця 1

Модельні характеристики змагальної діяльності спортсменів в аеробіці (n=21)

Дозволені елементи	Кількість елементів в змаганні комбінації. M±t
1. Стрибки високі (стрибок в шпагат; стрибок "щупаком"; стрибок "козак" та ін.) (1 рівень)	3+0,35
2. Різні стрибки середньої висоти(стрибок вгору, зігнувши ноги; стрибок вгору з поворотом на 360 стрибок вгору з малим розведенням ніг н ін.) (2 рівень)	6+0,55
3. Амплітудні махи лівою ногою (2 рівень)	6+0,35
4. Амплітудні махи правою ногою (2 рівень)	8+0,55
5. Відходи в партер (у сід упор ззаду, впритул лежачи, впритул сівши та ін.) (5 рівень)	5+0,35
6. Перешикуння (Ротапоп) (3 рівень)	12+1,05
7. Перешикуння (Імарх) (3 урівень)	29+2,10

При цьому найбільш досвідчені і кваліфіковані з них вважають, що на початкових етапах підготовки потрібна базова(аеробна) витривалість, а на більш високому рівні підготовленості(для висококваліфікованих спортсменів) важлива вже спеціальна витривалість(тобто уміння витримувати впродовж усього часу виступу необхідний темп і ритм рухів). Враховуючи високий темп виконання сучасних комбінацій і механізми енергозабезпечення м'язової діяльності в процесі змагань, цей вид спорту, вважають Т.С. Лисицкая і Л.В. Сидиева, правильніше було б назвати "фітнес-анаеробіка" [1, 4]. Провідні тренери, відмічаючи велике значення спеціальної витривалості, вважають, що без достатньої міри це розвитку не можна дотримуватися правила: в кожному виступі працювати з повною самовіддачею(команда не може змагатися упівсили, у будь-якому виступі вона повинна працювати по максимуму). Саме тому відзначається важливість спеціальної витривалості аеробно-анаеробної спрямованості.

Дещо менше значення, порівняно з силовими здібностями і витривалістю, багато хто з опитаних фахівців приділяє такій якості, як швидкість, хоча і вважають, що ця якість дуже важлива для спортсменів, фітнес-аеробіки, що займаються. В той же час більшість фахівців не можуть досить чітко визначити, який з проявів якості швидкості найбільш важливий для спортсменів. Пригнічуюча частина опитаних вважають важливими усі прояви швидкості(і швидкості реагування на сигнал, і швидкості поодинокого руху, темп). Таким чином, признається важливість комплексного виховання цієї якості.

Практично усі фахівці відмічають найбільш тісний взаємозв'язок технічної(а багато і загальною) підготовленості спортсменів у фітнес-аеробіці з їх координаційними здібностями(просторовою орієнтацією, тимчасовою орієнтацією, просторово-часовою орієнтацією, здатністю до статичної і динамічної рівноваги, здатністю до швидкої перебудови своїх рухів в найкоротший проміжок часу). Зокрема, були пропозиції провести аналіз техніки рухів у фітнес-аеробіці на предмет виявлення в ієн кожної конкретної координаційної здатності, а також пропозиції, пов'язані з ранжируванням цих здібностей. Надалі рекомендувалося підбирати окремі вправи, удосконалювальні ту або іншу координаційну здатність, а також кількісно визначати міру розвитку кожної з цих здібностей. Практично вагу провідні фахівці відмічають не лише важливість і

недослідженість (навіть на інтуїтивній основі) проблеми виявлення найбільш значимих координаційних здібностей, але і вважають, що зробити це буде досить складно.

ВИСНОВКИ. Виходячи з вищевикладеного ми вважаємо, що одним з пріоритетних завдань при створенні методичного забезпечення тренувального процесу в цьому виді спорту є дослідження структури фізичної підготовленості висококваліфікованих спортсменів і створення модельних характеристик різних її сторін. Такі модельні показники можна буде використати при проектуванні і реалізації процесу фізичної підготовки команд різного класу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Лисицкая Т.С., Силаева Л.В. Фитнес-аэробика: метод, пособие. М.: Федерация аэробики России, 2003. 89 с.
2. Назаренко Л.Д., Костюнина Л.И. Формирование ритмичности коллективных действий у занимающихся оздоровительной аэробикой *it* Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. № 1. С.50-52.
3. Правила соревнований по фитнес-аэробике 2008-2009 / Международная федерация спорта, аэробики и фитнеса (FISAF), Федерация фитнес-аэробики России; под общ. ред. М.10. Ростовцевой; пер. с англ. С.В.. Михеевой. М.: FISAF. Федерация фитнес-аэробики России, 2008. 29 с.
4. Сиднева Л.В. Шимонин А.И. Технология оценки специальной работоспособности высококвалифицированных спортсменов фитнес-аэробики // XII Межд. науч. конгресс «Современный Олимпийский и Паралимпийский спорт и спорт для всех». М., 2008. Т. 1. С. 212-213.
5. Фитнес-аэробика: примерная программа спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей, занимающихся в ДЮСШ, СДЮШОР / авторы-составители: И.В. Слуцкер, Л.В. Сиднева, Г.А. Зайцева и М.В. Сахарова. М.: Федеральное агентство по физ. культ. и спорту. Федерация аэробики России, 2007. 53 с.
6. Rabiet K., Najafian J. Effects of cardiac rehabilitation and exercise training on exercise capacity and body mass in women // The Canadian Journal of Cardiology, 16, supp. B, 2000. - P. 43-55.
7. Wrase J Gender differences in the processing of standardized emotional visual stimuli in humans: a functional magnetic resonance imaging study / [Wrase J, Klein S, Gruesser SM., Hermann D, Flor H, Mann K, Braus DF, Heinz A.] // Neurosci Lett. - 2003. - V.4, 1.348. -P.41 -45.