

УДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТИВНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ АДАПТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ У СПОРТИВНІЙ АЕРОБІЦІ

Загальні положення даної статті охоплюють етапи спортивно-психологічної адаптації спортсменів ВСМ у спортивній аеробіці після завершення спортивної кар'єри у споріднених видах спорту та гімнастичних дисциплінах. Визначено основні завдання етапів адаптації. Обгрунтовано отримані результати. У методичному аспекті стаття визначає основні напрямки роботи тренера.

Ключові слова: елемент, аеробіка, підготовка, техніка, артистичність, складність, аналіз, методика, суддівство, класифікація.

Постановка проблеми. Однією з найбільш гострих проблем великого спорту в усі часи була і залишається проблема продовження спортивного довголіття. На сучасному етапі розвитку спорту, коли рік від року розширюється Олімпійська програма, виникають і активно прогресують нові, високо видовищні види спорту, несподівано гостро постає питання переходу спортсменів з одного виду спорту в інший і успішної адаптації в ньому [1, 2, 3, 5].

Дана стаття виконана в межах дисертаційного дослідження на тему: "Організаційно-методичні особливості підготовки спортсменів вищої кваліфікації у спортивній аеробіці".

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Як відомо, основний контингент високо кваліфікованих спортсменів у таких видах спорту, як естетична гімнастика, спортивна аеробіка, спортивні танці оновлюється за рахунок споріднених складнокоординаційних видів спорту.

Це явище, аж ніяк не унікальне за своєю суттю. Переходи з одного виду спорту в інший були відомі як в першій половині ХХ століття, так і в наш час, коли бурхливо розвиваються нові і поступово здають свої позиції традиційні види спорту, які навіть входять до Олімпійських [2, 3, 8].

Не стала тут винятком і спортивна аеробіка, чий перші кроки у професійному спорті припали на початок 80-х років минулого сторіччя. При цьому, основними "постачальниками" кадрів для виду спорту, що стоїть на стику споріднених гімнастичних дисциплін, цілком прогнозовано є спортивна і художня гімнастика, акробатика, естетична гімнастика та спортивні танці [3, 4, 6, 7, 8].

Таким чином, з даних джерел науково-методичної літератури стає очевидним протиріччя між досягненням високого рівня майстерності спортсменів, набутої завдяки створенню чіткої та динамічної системи багаторічної підготовки та необхідністю термінового забезпечення максимально можливого результату. Як наслідок, проблема дослідження полягає у визначенні змісту і методики навчально-тренувальна процесу, зокрема, для адаптації спортсменів рівня вищої спортивної майстерності у спортивній аеробіці.

Мета роботи: визначити доступні та ефективні засоби і методи спортивно-технічної та психологічної адаптації спортсменів в спорідненому виді спорту.

Для вирішення запланованої в даній роботі мети нами виносилися такі **завдання:**

1. Виявити спортивно-психологічні та технічні труднощі успішної адаптації спортсмена у спорідненому виді спорту на прикладі переходу в спортивну аеробіку після занять спортивною гімнастикою.
2. Визначити найбільш ефективні засоби подолання виникаючих труднощів і надати їх теоретичне і практичне обгрунтування.

Методи та організація дослідження. При вирішенні поставлених у роботі задач застосовувалися такі методи: вивчення джерел науково-методичної літератури з проблем дослідження; узагальнення спортивно-педагогічного досвіду; педагогічні спостереження; педагогічний експеримент; метод експертних оцінок; метод статистичного аналізу.

Організація дослідження. Експериментальне дослідження було організовано в три етапи. На першому етапі (спортивний сезон 2011 р.) за результатами аналізу виступів новоствореної команди ЗНУ на Чемпіонаті та Кубку України зі спортивної аеробіки був зроблений вибір експериментальної методики. Були так само конкретизовані завдання, намічені цілі майбутнього експерименту. Провідним завданням другого етапу дослідження (спортивний сезон 2012 р.) було усунення виявлених недоліків за допомогою обраних методичних прийомів і засобів спортивно-психологічної підготовки. Крім того, ставилося завдання підготовки до міжнародних змагань зі спортивної аеробіки [7]. Метою третього етапу дослідження (спортивний сезон 2013 р.) була перевірка ефективності обраної методики підготовки до відповідальних, у т.ч. міжнародних стартів у безпосередній змагальній діяльності

Результати дослідження. По-перше, слід зазначити, що збірна команда ЗНУ створювалася заново, після річної перерви пов'язаної зі зміною поколінь спортсменів. В результаті відбору з 8 кандидатів в команду 4 людини (50% її учасниць) представляли художню та естетичну гімнастику, 3 людини (38%) сучасні естрадні танці та 1 людина (12%) народні танці. Ще 4 людини з резервного складу так само представляли художню та естетичну гімнастику.

В результаті факторного аналізу наявних відеозаписів спортивних виступів учасниць команди у своїх видах спорту і змагань зі спортивної аеробіки нами були виділені наступні психологічні труднощі, що перешкоджають успішній адаптації в новому виді спорту: різний підхід до емоційності виступів у спортивній аеробіці на відміну від споріднених дисциплін; незвичний спортивний костюм учасника змагань зі спортивної аеробіки; проблема неадекватного сприйняття особистості спортсмена глядачами, суддями, товаришами по спортивній та повсякденній діяльності. До виявлених спортивно-технічних труднощів адаптації в новому виді спорту ми можемо віднести такі: суттєва різниця між тривалістю та інтенсивністю змагальної композиції спортивної аеробіки та комбінацій попередньої спортивно-хореографічної практики; необхідність виконання вправи під спеціально підібрану музику в суворій відповідності з музичними акцентами твору; переважання танцювально-хореографічних вправ і зв'язувань над технічними елементами; різниця у стилістичній спрямованості хореографічних рухів між класичною хореографією і хореографією спортивної аеробіки.

Для перевірки вірності суджень була зроблена спроба виконати під час Чемпіонату України 2011 р. ту саму композицію, що і попередня команда – (Чемпіон України 2009 р.) роком раніше. Досвід показав, що оцінка за артистизм між колишньою і існуючою командами суттєво не відрізняється. В той час, як оцінка за технічну майстерність має явні відмінності. Таким чином, після порівняльного аналізу були визначені труднощі, з якими неминуче доводиться стикатися спортсменам при адаптації в спортивній аеробіці, а також слабкі місця початкової підготовки нової команди до успішних виступів на найвищому національному рівні. Зіставлення складу і складності елементів, що включаються в композиції протягом останніх 3 років, провідними командами Європи та світу в порівнянні зі збірною України наочно показало, що у композиціях практично відсутні елементи нижчої складності (див. табл.1).

Порівнюючи власні показники на перших етапах занять спортивною аеробікою (сезони 2011 – 2012 р.р., див. рис. 1 – 2) ми дійшли до висновку, що оцінки за складність, технічне виконання композицій та артистизм команди ЗНУ практично не поступається оцінкам провідних конкурентів.

Виходячи з результатів перших етапів експерименту, нами була складена схема, що представляє собою короткі модельні характеристики різних компонентів успішної підготовки до виступів у змаганнях будь-якого рангу. По кожному з них визначені завдання, для вирішення яких був розроблений комплекс заходів, здатних привести до намічених результатів.

Таблиця 1

Аналіз змісту програм кращих збірних світу та збірної України зі спортивної аеробіки

№	Назва елемента	Індекс за класифікацією	Коефіцієнт складності	Середня кількість присутності елементів у вправах		Відмінності (%)
				Кращі збірні	Збірна України	
Група А						
1	Вибухова рамка з поворотом на 180° до упору "Венсон"	A 187	0,7	3,6	2	80
2	Високий упор зігнувшись – перемах позаду з поворотом на 180° у шпагат	A 227	0,7	2,8	2	40
3	"Гелікоптер" до упору лежачи на 1 руці та 1 нозі	A 307	0,7	3,8	2	90
Група В						
1	Упор кутом ноги нарізно/упор кутом з поворотом на 720° ("Молдован")	B 137	0,7	4,2	2	210
2	Упор кутом ноги нарізно з поворотом на 720° і більше	B 106	0,6	4,2	6	-70
3	Упор кутом з поворотом на 720° і більше	B 146	0,6	3,8	2	90
Група С						
1	Стрибок "Козак" з поворотом на 540°	C 346	0,6	6,0	4	50
2	Махом уперед з поворотом на 180° стрибок зігнувшись ноги нарізно з поворотом на 180° до упору лежачи	C 517	0,7	3,0	2	50
3	Перекидний стрибок – різниця та приземлення у шпагат ("Марченков")	C 817	0,7	3,4	2	70
Група D						
1	Поворот на 1 нозі на 1080°	D 148	0,8	2,2	1	220
2	Лібела з опорою руками на підлогу у безопорний вертикальний шпагат	D 267	0,7	2,8	2	4,0
3	Безопорна Лібела – у вертикальний шпагат з опорою руками на підлогу	D 277	0,7	4,4	5	-13,6

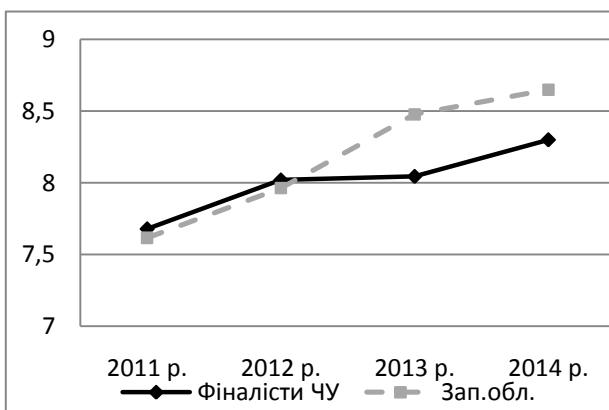


Рис. 1 – Динаміка оцінки артистичності досліджуваних за час експерименту.

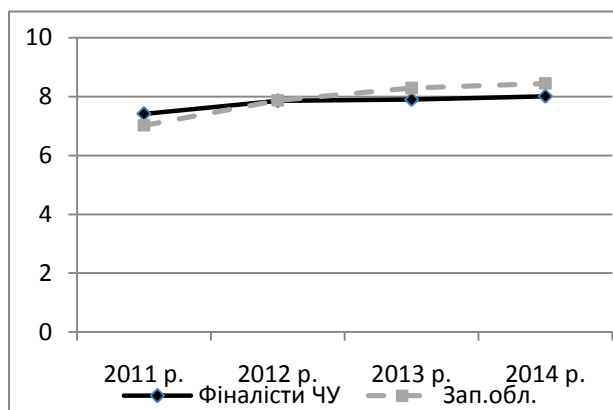


Рис. 2 – Динаміка оцінки виконання досліджуваних за час експерименту.

Реалізація програми підготовки до сезону 2013 р. дозволила в кінцевому підсумку показати найкращий результат з розглянутих трьох спортивних сезонів (див. табл. 2).

Таблиця 2

Хронологія та результати виступів запорізьких спортсменів у провідних змаганнях спортивних сезонів 2011 – 2013 р.р.

Дата и місце проведення змагань	Ранг змагань	Категорія виступу	Оцінка		Місце
			Артистизм	Виконання	
14-17.04.2011 р. м. Запоріжжя	Всеукраїнська Універсіада	AD*	8,00	7,25	3
		GR**	7,15	6,20	3
		ST***	7,90	7,20	6
19-22.05.2011 р. м. Севастополь	Чемпіонат України	AD	7,80	7,35	3
		GR	7,15	6,55	3
		ST	7,65	7,45	5
24-26.11.2011 р. м. Суми	Кубок України	AD-1	7,90	7,20	3
		GR	7,30	7,00	2
		AD-2	7,70	7,00	4
28-30.03.2012 р. м. Київ	Чемпіонат України	AD	8,10	7,80	3
		GR	7,50	7,20	2
		ST-2	7,85	7,85	3
		ST-1	8,70	8,65	1
18-20.10.2012 р. м. Запоріжжя	Чемпіонат України серед студентів ВНЗ III-IV рівнів акредитації	AD	7,85	7,60	3
		GR	7,20	7,10	3
		ST-2	7,40	7,65	5
		ST-1	8,30	8,45	1
13-16.12.2012 р. м. Київ	Кубок України	AD	8,35	8,30	1
		GR	7,80	7,50	3
		ST	8,55	8,50	1
4-8.04.2013 р. м. Нові Замки	Відкритий Чемпіонат Словаччини	AD	8,25	8,10	1
		GR	8,15	7,50	2
		ST	8,65	8,70	1
11-14.04.2013 р. м. Київ	Чемпіонат України	AD	8,40	8,30	1
		GR	8,20	7,75	2
		ST	8,80	8,85	1
18-20.10.2013 р. м. Запоріжжя	Чемпіонат України серед студентів ВНЗ III-IV рівнів акредитації	AD	8,70	8,20	1
		GR	8,30	8,45	1
		ST	8,85	8,80	1
24-26.04.2014 р. м. Київ	Чемпіонат України	AD	8,60	8,35	1
		GR	8,35	8,10	2
		ST	9,00	8,90	1

Примітки: категорії виступів AD* – аероденс; GR** – групи; ST*** – степ.

Висновки та перспективи подальших досліджень. 1. Після всебічного порівняльного аналізу визначено психологічні та спортивно-технічні труднощі, з якими неминуче доводиться стикатися при

переході у спортивну аеробіку, а також слабкі місця початкової адаптації в даному виді спорту, що заважають успішним виступам на найвищому рівні.

2. Визначено найбільш ефективні засоби подолання виникаючих труднощів. Програма підготовки спортсменів за умов переходу з одного виду спорту в інший, та успішної адаптації в ньому, повністю підтвердила на практиці свою ефективність. Результати виступів спортсменів Запорізької області за останні 3 роки та динаміка суддівських оцінок майстерності спортсменів мають переконливу статистичну значущість.

3. Рік від року помітна тенденція до нарощування складності, як складу композиції в цілому, так і в її структурних елементах. Відбувається "вирівнювання" артистизму і технічної майстерності виконавців по відношенню до своїх конкурентів, та поступове зростання суддівських оцінок у змаганнях найвищого рівня.

Перспективи подальших досліджень методики підготовки спортсменів вищої спортивної майстерності до відповідальних стартів та їх адаптації у новому виді спорту безсумнівно мають поширитися на дитячий та юнацький спорт, оскільки питання ранньої спеціалізації та відбору у спортивних видах гімнастики залишаються вкрай актуальними.

Використані джерела

1. Белоус А.А., Александрова В.А. Сравнительный анализ координационных способностей танцоров, аэробисток и художественных гимнасток / А.А. Белоусова, В.А. Александрова // Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте: материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции. – М.: РГУФКСМиТ, 2013. – С. 15 – 21.
2. Гаиров Ф.Ф. Спортивная ориентация и отбор в гимнастических дисциплинах: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. – "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры" / Ф.Ф. Гаиров. – НГУ им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2014. – 25 с.
3. Запорожанов В.А. Теоретические аспекты отбора в современном спорте / А.В. Запорожанов, В.Н. Платонов // Отбор, контроль и прогнозирование в спортивной тренировке: сб. науч. тр. – К., 1990. – С. 5–16.
4. Кожанова О.С. Відбір спортсменок у команди з групових вправ художньої гімнастики з урахуванням фактору сумісності : автореф. на здобуття наук. ступеня канд. наук. з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.01. – К., 2013. – 23 с.
5. Меерсон Ф.З. Основные закономерности индивидуальной адаптации / Ф.З. Меерсон // Физиология адаптационных процессов.– М.: Наука, 1986.– С. 67 – 76.
6. Парамонова Н.А. Психофизиологический статус спортсменов, специализирующихся в сложнокоординационных видах спорта / А.Н. Парамонова, И.В. Конон // XIII Международная научная сессия по итогам НИР за 2012 год "Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту" : материалы Междунар. науч.-практ. конф. – Минск : БГУФК, 2013. – Ч. 1. – С. 94 – 96.
7. Филиппова Ю.С. Морфофункциональные и психофизиологические особенности спортсменок 19-22 лет, занимающихся спортивной аэробикой / Ю.С. Филиппова, В.Б. Рубанович, Р.И. Айзман // Теория и практика физ. культуры. – М.: РГУФКСМиТ, 2006. – № 1. – С. 15 – 18.
8. Шинкарук О. Технологія відбору та орієнтації гімнасток у групових вправах художньої гімнастики / О. Шинкарук, І. Сиваш // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. – Львів, 2013. – Вип. 17. – С. 295–302.

Kokarev B., Kokareva S., Tyshchenko V.

STUDY OF SPORTS AND PSYCHOLOGICAL ASPECTS ADAPTATION OF ATHLETES IN SPORTS AEROBICS

General provisions of this article covers the steps of sports and psychological adaptation of the highest level athletes in sports aerobics after the sports career related to sports and gymnastic disciplines, the main problem in terms of adaptation of the content and results. In the methodological aspect of the article defines the main directions of the coach.

Keywords: *element, aerobics, preparation, technique, artistic, difficulty, execution, analysis, component, method, judging, classification.*

Стаття надійшла до редакції 08.09.2014 р.