

виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 384 с.

6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2009. 272 с.

## **ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI СПОРТСМЕНOK У СПОРТИВНІЙ АЕРОБІЦІ**

*Шеховцова К. В.<sup>1</sup>, Тищенко В. О.<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>Національний університет «Запорізька політехніка»

<sup>2</sup>Запорізький національний університет

**Анотація.** Результати педагогічного експерименту показали доцільність використання розробленої і впровадженої у навчально-тренувальний процес світлової платформи для вдосконалення технічної майстерності у спортивній аеробіці. Отримані результати дослідження можуть використовуватися на етапі попередньої базової підготовки дітей 8-9 років в спортивній аеробіці, що дозволяє підвищити ступінь об'єднання всіх компонентів їх виконавчої майстерності.

**Вступ.** Спортивна аеробіка як самостійний вид спорту має відмінні риси системи вправ, тренування і суддівства. З огляду на це підготовка в спортивної аеробіки повинна будуватися на використанні специфічної методики на всіх етапах тренування [1, 6]. Таким чином, необхідність в науково-обґрунтованій методиці фізичної підготовки для практики навчально-тренувального процесу в спортивної аеробіки та недостатня розробленість багатьох її питань обумовлюють актуальність нашого дослідження.

Найчастіше тренувальний процес, що протікає в стандартних умовах, не викликає достатнього інтересу у дітей, що може гальмувати процес підготовки спортсменів [5]. Тому слід шукати нові шляхи і підходи в організації тренувального процесу, які, з одного боку, формують у дітей стійкий інтерес до занять цим видом спорту, з іншого боку, дозволяють досить ефективно розвивати фізичні здібності на основі оволодіння різноманітними руховими діями. В якості інноваційних підходів в тренувальному процесі зі спортивної аеробіки можна розглядати використання нетрадиційних засобів гімнастики, застосування спеціалізованого устаткування тощо. Досвід підготовки переконливо свідчить про виняткову важливість самого широкого застосування різноманітних тренажерів і технічних засобів навчання, адекватних руховим завданням кожного виду спорту і спеціалізованим навичкам атлетів. Їх систематичне

використання не тільки прискорює процес навчання, а й робить його більш різноманітним і зрозумілим для дітей і підлітків.

**Мета дослідження** – розробити тренажер для вдосконалення спеціальної технічної підготовленості спортсменок у спортивній аеробіці.

**Завдання дослідження.** Сформульована мета передбачає розв'язання цілої низки конкретних завдань дослідження, а саме:

1. Визначити вихідний рівень і простежити динаміку змін показників спеціальної технічної підготовленості спортсменок у спортивній аеробіці під час експерименту.
2. Експериментально перевірити педагогічні умови вдосконалення спеціальної технічної підготовленості спортсменок у спортивній аеробіці.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз науково-методичних джерел та інформації з інтернет-ресурсів, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** З метою усунення недоліків відомих прототипів, нами запропоновано тренажер «Світлова платформа вдосконалення технічної майстерності у спортивній аеробіці та фітнесі» (СПВТМСАФ) [2], який дозволяє досягнути значної економії виробничих площ закритих спортивних споруд (залів і павільйонів) і, відповідно, збільшити питомий показник числа спортсменів на одиницю корисної площі.

В основу СПВТМСАФ поставлене завдання вдосконалити платформу для можливості тренування проблемних у плані відпрацювання вправ зі спортивної аеробіки, а також зробити її зручною, мобільною та економічною у виготовленні. Це досягалось тим, що у світловій платформі вдосконалення технічної майстерності у спортивній аеробіці, яка містить ламіновану поверхню з вставками, є також захисне покриття, що виконане прозорим. Під нею розміщені світлодіоди у вставках, що мають форму кола, а сама платформа розділена тисненням на 4 рівних квадрати. У кожному з них, за допомогою світлодіодів, які спалахують послідовно у заданому напрямі та ритмі (за годинковою стрілкою або проти), за покриттям ідентичну до поверхні для виступів, розмічено круги діаметром 100 мм [4]. Таке вирішення даної платформи надає можливість відпрацьовувати найскладніші вправи зі спортивної аеробіки відповідно до існуючого класифікатора елементів складності зокрема.

Визначення та вдосконалення рівня розвитку спеціальної технічної підготовленості спортсменок відбувалося за допомогою горизонтальних упорів і упорів кутом, які для виконання профільюючих технічних дій, що досить важливі при засвоєнні більшості складних елементів класифікаційної програми, характеризують рівень розвитку саме базових навичок [3]. Результати порівняння вихідних і прикінцевих значень показників спеціальної технічної підготовленості спортсменок зі спортивної аеробіки протягом дослідження вказав, що

спостерігається значна динаміка всіх результатів. Результати дослідження об'єктивно показують, що впровадження, розробленої і запропонованої нами експериментальної програми з використанням СПВТМСАФ, є ефективним засобом оптимізації спеціальної технічної підготовленості та може бути рекомендовано у навчально-тренувальному процесі у спортивній аеробіці.

**Висновки.** Проведене дослідження довело ефективність використання світлової платформи вдосконалення технічної майстерності у спортивній аеробіці, що дозволить значно поліпшити методологічне забезпечення навчально-тренувального процесу і цим суттєво підвищити його результативність.

### **Список використаної літератури**

1. Кокарев Б.В. Побудова тренувального процесу висококваліфікованих спортсменок у спортивній аеробіці в річному циклі підготовки : автореф. дис ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Дніпропетровськ, 2015. 21 с.
2. Світлова платформа вдосконалення технічної майстерності у спортивній аеробіці та фітнесі (СПВТМСАФ): пат. 94894 Україна: МПК (2014.01) А63В 23/04. / Тищенко В.О., Кокарев Б.В. № u201404788 ; заявл. 05.05.2014 ; опубл. 10.12.2014, Бюл. № 23. 2 с.
3. Спортивна аеробіка: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ: ФУСАФ, 2019. 126 с.
4. Тищенко В. Світлова платформа для вдосконалення технічної майстерності у спортивній аеробіці та фітнесі. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2017. № 4 (30). С. 50–55.
5. Тодорова В.Г. Теоретико-методичні основи хореографічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту (на матеріалі спортивної аеробіки) : дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01. Львів, 2018. 480 с.
6. Чеховська Л.Я. Теоретико-методичні основи організаційного та кадрового забезпечення системи оздоровчого фітнесу в Україні : дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Львів, 2020. 561 с.