УДК 796.01

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ СЛОЖНОСТИ У ДЕВОЧЕК 7-8 ЛЕТ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ

А.П. Привалова[1], Д.А. Панкрашин[2]

[12]Владивостокский государственный университет, г. Владивосток, Россия

В статье рассматривается проблема технической подготовки девочек 7–8 лет в спортивной аэробике, связанная с недостатком учебно-методических материалов по совершенствованию обязательных элементов сложности согласно правилам Международной федерации гимнастики на 2025–2028 годы. На основе анализа научно-методической литературы авторы обосновывают необходимость раннего формирования правильной техники выполнения элементов групп динамической и статической силы, прыжков, равновесий и гибкости. Подчеркивается, что совершенствование техники с младшего возраста закладывает базу для дальнейшего спортивного мастерства, снижает риск травматизма и способствует успешному освоению соревновательных программ. Работа систематизирует теоретические основания для разработки эффективных подходов к тренировке юных аэробисток.

***Ключевые слова и словосочетания**: спортивная аэробика, элементы сложности, техническая подготовка, юниоры.*

Согласно правилам установленным Международной федерацией гимнастики на период «1 января 2025 года - 31 декабря 2028 года» по виду спорта «спортивная аэробика» композиции программных выступлений в спортивной аэробике в категории юниорок 6-8 лет в свое содержание включают разнонаправленные элементы сложности, выполнение которых связано с точным, устойчивым приземлением; применением подготовительных и подводящих упражнений, характеризующихся постоянным изменением темпо-ритмических параметров; красивыми линиями тела в статических и динамических позах.

Повышению спортивного мастерства у занимающихся спортивной аэробикой уделяется значительное внимание, однако, в настоящее время теоретическая база по вопросу совершенствования техники обязательных элементов сложности у юных спортсменов недостаточно освещена, поскольку большая часть исследований ориентируется на совершенствование техники профессиональных спортсменов, что и обуславливает актуальность данной работы. Проблема исследования: В теории и методике спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика в настоящее время недостаточно учебно-методических материалов для совершенствования обязательных элементов сложности у детей младших категорий.

Цель исследования: Представить теоретические основания по теме совершенствования техники обязательных элементов у девочек 7-8 лет в спортивной аэробике

Объект исследования: Техническая подготовка юных гимнасток.

Предмет исследования: Анализ литературных источников по проблеме технической подготовки девочек 7–8 лет в спортивной аэробике

Задачи исследования:

1. Представить теоретические основания по проблеме технической подготовки девочек 7–8 лет в спортивной аэробике путем анализа литературных источников.

Методы исследования:

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы

Методическая новизна: Систематизация и объединение научных данных о технической подготовке девочек 7–8 лет в спортивной аэробике.

Гипотеза исследования: Предполагается, что использование упражнений, направленных на совершенствование техники обязательных элементов у девочек 7-8 лет повысит уровень технической подготовленности.

Впервые о спортивной аэробике в Советском Союзе узнали в 1989 году, благодаря американской команде Шварц, которые считаются первопроходцами в этом виде спорта. Они продемонстрировали свои навыки экспертам в Московском и Ленинградском институтах физической культуры. Это выступление пробудило значительный интерес, и уже в 1990 году в Ленинграде (ныне Санкт-Петербург) состоялся первый чемпионат СССР.

Новинка в мире спорта привлекла многих спортсменов, ранее занимавшихся гимнастикой, акробатикой и другими дисциплинами, предложив им возможность продолжить спортивную карьеру и проявить себя в новом амплуа. В 1990 году в американском Сан-Диего был проведен первый неофициальный чемпионат мира, в котором приняли участие команды из 16 государств.

С ростом популярности, в 1995 году спортивная аэробика получила официальное признание и вошла в состав Международной федерации гимнастики наряду с традиционными видами гимнастики и акробатикой [1, с. 6].

В настоящее время спортивная аэробика – это сложный и зрелищный вид спорта, который пока не включен в программу Олимпийских игр, но официально признан в России. Во время соревнований под динамичную музыку спортсмены должны показать идеальное сочетание сложных и интенсивных движений, требующих не только ловкости и гибкости, но и значительной физической силы и координации. В программу входят элементы, заимствованные из художественной гимнастики и акробатики, а также уникальные приемы, характерные именно для спортивной аэробики. От спортсмена требуется проявление ловкости, гибкости, силы, высокого уровня владения координационными способностями. В программу выступления включают различной сложности упражнения из художественной гимнастики и спортивной акробатики, а также элементы сложности и базовые шаги спортивной аэробики [1, с. 6].

Важным требованием можно выделить полноту программы освоение элементов сложности. Задачей спортсмена является овладение этими действиями во всех структурных группах движений. Совершенствование элементов может означать процесс развития знаний, умений и навыков выполнения определённых упражнений до максимально возможного уровня.

Элементы сложности в спортивной аэробике — это сложно координированные действия, используемые в виде автоматизированных частных навыков движения, которые включают в каждое упражнение как минимум по одному элементу из четырёх групп:

Группа A: Динамическая сила;

Группа B: Статическая сила;

Группа C: Прыжки толчком двумя/одной ногой;

Группа D: Равновесия и Гибкость [1, с. 8].

Критерии оценки мастерства включают следующие аспекты:

Сила — это соотношение быстроты движений и степени напряжённости их амплитуды и длины силовых движений, а также сопротивление утомлению. При оценке силы судьи прежде всего обращают внимание на выполнение обязательных элементов сложности, направленных на статистическую силу - сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа и упражнений на укрепление брюшного пресса, а также и других силовых элементов разрешенных к использованию в композиции программных выступлений. Данный критерий распространяется и на оценку сбалансированность силы верхних и нижних конечностей, а также соответствие силы спортсменов в парах и тройках. Правильное и легкое умение исполнить силовые элементы повышает общий балл композиции программных выступлений.

Гибкость – в этом виде спорта необходима для выполнения большого количества обязательных и дополнительных элементов. Например, ключевым элементом, определяющим гибкость, являются амплитудные махи ногами, продольный и поперечный шпагаты. Они служат опорой для прыжковых элементов и различных поворотов. Основным критерием гибкости в спортивной аэробике является наибольшая амплитуда движений, которую может достичь спортсмен. При оценке гибкости судьи прежде всего обращают внимание на качество

выполнения обязательного элемента. В оценке учитывается амплитуда движений во всех основных звеньях тела, соотношение уровней гибкости различных частей тела и отдельных исполнителей в парах и тройках - ставится усредненный балл. Также в оценку входит динамическая и статическая гибкость. Недостаточная гибкость у спортсменов приводит к повышенному травматизму, а также к несовершенной технике исполнения сложно координационных элементов. Дополнительные элементы, демонстрирующие гибкость повышают оценку при отличном исполнении.

Техника исполнения — это критерий показывающий умение демонстрировать движения с максимальной точностью. В отличной композиции программных выступлений демонстрируются точность положения тела, гибкость, сила, прыгучесть и мышечная выносливость. Техника исполнения оценивается бригадой судей по качеству исполнения обязательных элементов и всей композиции. При этом элементы рассматриваются точки зрения правильной техники исполнения. Выполняя упражнение с высокой скоростью, большое внимание должно уделяться точности движения и соблюдению безопасности. Приземления после прыжков, падения на руки не должно быть слышно. Использование запрещенных упражнений снижает оценку.

Содержание упражнения — оценивается по набору элементов, исполняемых в композиции. В программном выступлении должна сохраняться ритмичность и динамичность в движениях рук и ног, должен быть выдержан атлетический стиль исполнения. Не разрешается использование элементов спортивной гимнастики, акробатики, брейк-данса и других иных видов спорта [2, с. 8].

Критерии оценки артистичности включают следующие аспекты:

1. Хореография — оценивается творчество в составлении композиции, умение показать персональный, особый стиль, уникальные переходы из положения стоя в положение лежа и наоборот. Должна быть пропорционально использована вся площадка. Стиль движений должен соответствовать музыке и выполняться в ритм. Начало и окончание композиции должно совпадать с музыкой. В паре и в тройке должно быть творческое взаимодействие между участниками

2. Эффектность. Участник в своем выступлении должен захватить внимание зрителей, выступать выразительно, излучать энергию, иметь зрительный контакт с судьями и зрителями. В паре и в трио эффектность должна быть выражена в равной степени у всех участников.

3. Внешний вид. Оценивается костюм. Одежда должна соответствовать данному виду спорта, быть аккуратной и плотно облегать тело. Запрещаются элементы, отвлекающие судей: серьги, браслеты, кольца [2, с. 13].

Обязательные элементы сложности — это движения, обязательные для выполнения спортсменом. Обязательные элементы необходимо исполнять без остановки в одинаковом темпе и ритме, без каких-либо промежуточных движений. Все повторы одного элемента должны быть одинаковыми по форме в зоне судейства. Для подскоков и махов это ноги и спина, для сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа - руки и спина, для упражнений на укрепление брюшного пресса — это положение поясницы, спины, плеч и головы. В парах и тройках каждый обязательный элемент должен выполняться одновременно всеми партнерами. Повтор любого обязательного элемента, невыполнение или не одновременное выполнение обязательного элемента сопровождается сбавкой. Обязательные элементы должны быть четко выраженными и выполняться- подскоки - лицом, а махи, сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа и упражнений на укрепление брюшного пресса - боком к судьям.

Композиция в каждом из видов программы возрастной категории 6-8 лет должна включать 7 элементов сложности ценностью от 0,1 до 0,4, в число данных элементов входит исполнение каждого из следующих 4 элементов:

1. Сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа;
2. Упор углом ноги врозь
3. Прыжок с поворотом на 360°;
4. Поворот на 360°

Совершенствование спортивного мастерства гимнастов привлекает внимание многих специалистов. В теории и практике спортивной тренировки немалая роль отводится улучшению показателей общефизической и технической подготовленности; отработке технике переходов к другим двигательным действиям, составляющим содержание композиции программного выступления; поиску уникальных связок, обеспечивающих слитность и постоянство движений. Однако чрезмерное усложнение программы не позволяет решать разнообразие задач, стоящих перед избранным видом спорта: достижения высокого уровня технического мастерства, гармонизации движений, установления контакта со зрителями.

Оптимальная сложность композиции, обусловленная соответствующими показателями физической, технической, психологической, теоретической подготовки в совокупности с проявлением ритмичности, пластичности, выразительности, легкости и свободой движений является необходимым базисом для успешного выступления на соревнованиях разного уровня. Полученный уровень технической подготовки необходимо рассматривать в качестве целостного показателя спортивного мастерства, который характеризуется определенной обусловленностью характера взаимосвязи физической, психологической, тактической подготовки, а также других сторон тренировочного процесса, что находит свое конкретное выражение в возникновении сложной системы с их особым образом организованным взаимодействием. В связи с этим, техническая подготовка является одним из важнейших факторов повышения спортивного мастерства.

Средства спортивной аэробики:

1 Музыка.

2. Психорегулирующие факторы.

3. Физические упражнения:

а) элементы восточной гимнастики.

б) хореография у опоры, без опоры.

в) прикладные упражнения на снарядах, на тренажерах,

г) упражнения спортивно-гимнастического стиля, разновидности ходьбы и бега, ОРУ стоя, подскоки, прыжки, равновесия, повороты, акробатические упражнения.

д) танцевальные движения, элементы современных [3, с. 14-28].

Под технической подготовкой в спортивной аэробике следует понимать фактически выработанные двигательные способности, а также процесс приобретения таких способностей и сопутствующих качеств. Контроль технике выполнения упражнений может осуществляться при применении учебных комбинаций или связок, которые были разработаны для данной возрастной группы спортсменов, по качеству исполнения элементов сложности, по прямому оцениванию, соответствующему оцениваю судей на соревнованиях [4, с. 12-17].

Основные задачи технической подготовки решаются в результате учебно-тренировочного процесса. Решение первой задачи предполагает обучение, а второй – тренировку. Таким образом, техническая подготовка обуславливает и то, что спортсмен овладевает мастерством правильного исполнения данных элементов сложности, и то, как он выполняет разученное упражнение.

Категории классификации технической подготовки спортсмена:

- Элементы начальной «школы»
- Базовые двигательные действия
- Профилирующие элементы
- Служебные элементы
- Элементы трудности
- Техническое совершенствование [3, с. 14-28].

Эффективность технической подготовки характеризуется полным соответствием поставленных задач, освоенной степени физической, технической, тактической подготовленности спортсмена, материально-техническому обеспечению тренировочного и

соревновательного процесса, которые по итогу могут обеспечить спортсмену высокий результат.

Все методы обучения и совершенствования рассматриваются как методы технической подготовки в аэробике. Следует рассматривать специализированную техническую подготовку, включающую в себя освоение двигательных навыков согласно правилам по виду спорта, спортивная аэробика. К специальной подготовке на данном этапе относятся отработка элементов сложности всех структурных групп и соревновательных программ в целом и разделяя их на части с применением методов непрерывного выполнения упражнений, интервального и соревновательного. Например: навык вращательного движения на одной ноге – поворота с четким расположением прямых рук и четкой концовкой движения.

Наиболее важную роль техническая подготовка играет на начальном этапе работы со спортсменами. Неверно сформированный навык дает базу для неправильного исполнения более сложных элементов, коррекция неправильной техники не поддается легкому исправлению, и отрицательно повлияет на сопутствующие действия - отрицательный перенос [1, с. 10].

Выводы

В теории и практике спортивной тренировки важная роль отводится повышению показателей технической подготовленности юных спортсменок; отработке технике переходов к другим двигательным действиям, составляющим содержание композиции программного выступления. Повышение спортивного мастерства и совершенствование техники выполнения обязательных элементов с ранних лет может оказать значительное влияние на дальнейшее развитие юных спортсменок и облегчить процесс обучения элементов для получения спортивных разрядов.

1. Дулкина А.Р. Особенности физической подготовки юных аэробисток // Тольяттинский государственный университет. Тольятти, 2021. С. 6-12.
2. Чаюн Д.В, Чаюн Е.С «Спортивная аэробика: от новичка до мастера // Учебное издание. Тюмень, 2020. С. 7-16.
3. Международной федерации гимнастики Правила по виду спорта «спортивная аэробика» на период «1 января 2025 года — 31 декабря 2028 года» // 2024. С 14-30.
4. Малиновская Т.Г. Предпрофессиональная программа по виду спорта Спортивная-аэробика // Тобольск, 2017. С. 12-17.

Благодарности. Сведения о научном руководителе

Научный руководитель: Панкрашин Денис Александрович, старший преподаватель кафедры спортивно-педагогических дисциплин, Владивостокский государственный университет «ВВГУ», г. Владивосток, Россия.

Сведения об авторах

Привалова Анастасия Павловна, студент, Владивостокский государственный университет «ВВГУ», г. Владивосток, Россия.