

**Світлана Кокарева, к.фіз.вих, доцент****Борис Кокарев, к.фіз.вих, доцент****Артем Кокарев, студент***Національний університет «Запорізька політехніка»**Запоріжжя, Україна***СУЧАСНІ СТРАТЕГІЇ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КВАЛІФІКОВАНИХ
СПОРТСМЕНOK У СФЕРІ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ**

Вступ. Останнім часом в спортивній галузі спостерігається значний прорив у методиках тренування, орієнтованих на підготовку висококваліфікованих спортсменів. Використання новітніх підходів у фізичній підготовці набуває великого значення. Технології функціонального та кондиційного тренінгу, які виникли в контексті фітнесу для зміцнення здоров'я, активно впроваджуються у тренувальні програми спортсменів.

У фітнесі та спортивній підготовці загальна фізична підготовка спрямована на гармонійний розвиток рухових якостей та фізичного потенціалу спортсмена. З іншого боку, спеціальна фізична підготовка націлена на розвиток динамічних рухових якостей, які є ключовими для конкретного виду спорту та його змагальної активності [5, 6, 7].

Хоча загальна фізична підготовка формує базовий функціональний потенціал у спортсмена, це лише початковий етап. Для досягнення великих спортивних результатів необхідно подальше удосконалення цієї бази через спеціальну фізичну підготовку. Важливою стає спрямована робота над конкретними аспектами функціональної підготовки, яка відповідає вимогам та особливостям обраної галузі спорту.

Такий комплексний підхід до фізичної підготовки спортсменів стає ключовим фактором для досягнення успіху у змаганнях високого рівня та підвищення їхнього спортивного потенціалу [3, 4, 7].

Мета дослідження. Обґрунтування використання передових методик фітнес-тренування з метою підвищення спеціальної фізичної підготовки досвідчених спортсменів, які займаються спортивною аеробікою

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури з питань дослідження; педагогічні спостереження за тренувальними заняттями; педагогічний експеримент; тестування; методи математичної статистики.

У дослідженні взяли участь 24 спортсменки збірної України віком 18-26 років. Кваліфікація спортсменів: 5 – Майстри спорту міжнародного класу, решта – Майстри спорту України. Реєстрували показники фізичної підготовленості учасників дослідження.

Експериментальна частина дослідження відбулася на базі двох університетів у місті Запоріжжя: Запорізького національного університету (ЗНУ) та Національного університету «Запорізька політехніка» (НУЗП). Початок першого етапу дослідження співпав із завершенням Чемпіонату Світу 2021 року у місті Баку, Азербайджан. У дослідженні брали участь 24 спортсменки, що складали збірну команду України зі спортивної аеробіки. Більшість з них - студентки віком від 18 до 26 років, що навчаються у вищих навчальних закладах України та мають спортивну кваліфікацію не нижче «кандидата у майстри спорту» і міжнародну ліцензію спортсмена Міжнародної Федерації Гімнастики (FIG). Другий етап дослідження включав період безпосередньої перед-змагальної підготовки та участі збірної команди України у Чемпіонаті Світу з аеробної гімнастики 2022 року у місті Гімараеш, Португалія.

Для кожного з етапів експерименту були розроблені комплекси функціонального тренінгу з використанням новітнього обладнання, такого як тренажерний пристрій TRX Suspension Professional Trainer, а також авторська розробка, яка була захищена патентами на корисну модель під назвою «Світлова платформа вдосконалення технічної майстерності у спортивній аеробіці та фітнесі» [1, 2]. Тренажерний пристрій використовувався для покращення показників силової та швидко-силової витривалості. Ці допоміжні засоби використовувалися у процесі безпосередньої підготовки спортсменок до головних змагань річного циклу – чемпіонатів світу та Європи у 2022 році.

Всі результати досліджень оброблено за допомогою методів математичної статистики. Заняття в обох групах проводилися 5-6 разів на тиждень по 1,5-2 години протягом 3 місяців.

Результати дослідження та їх обговорення. Визначено показники фізичної підготовленості спортсменок під впливом сучасних методик фізичної підготовки: TRX, HIIT, Functional Step, Tabata,



6D-Sliding, MAX. Підтверджено, що обрані методики відповідають головним вимогам, що пред'являються до змагальної діяльності у спортивній аеробіці. Доведено ефективність використання у побудові навчально-тренувального процесу з фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів інноваційних методик фітнес-тренування. У перехресному експерименті перевірено їх вплив та ефективність, підтверджено основну гіпотезу дослідження.

Висновки. Обидва експериментальні блоки інноваційних методик фітнес-тренування повністю підтвердили свою ефективність. Експериментально доведено доцільність їх використання у програмі фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів у спортивній аеробіці протягом підготовчих періодів річного циклу підготовки.

Список використаної літератури.

1. Тищенко В. О., Кокарев Б. В. Світлова платформа вдосконалення технічної майстерності у спортивній аеробіці та фітнесі (СПВТМСАФ) / Патент на корисну модель 94894 Україна, МПК (2006.01) A63B 23/04. – у 2014 04788; заявл. 05.05.2014; опубл. 10.12.2014, Бюл. № 23.
2. Кокарев Б. В. Платформа для занять фітнесом та аеробікою / Патент на корисну модель 94893 Україна, МПК (2014.01) A63B 69/00. / Львівський національний аграрний університет. – у 2014 04787; заявл. 05.05.2014; опубл. 10.12.2014, Бюл. № 23.
3. Кокарева С.М., Кокарев Б.В. Обґрунтування використання вправ TRX та методики Ізумі Табата для організації занять із загальної фізичної та спеціальної рухової підготовки спортсменів у ігрових видах спорту. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Житомир: Вид-во ФОП Євенок ОО, 2016. С. 69–73.
4. Сосіна В., Тодорова В., Долинський Б., Пасічна Т., Гращенкова Ж. Напрями удосконалення результативності змагальної діяльності збірної команди України зі спортивної аеробіки. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2019. №1(33). С. 58–64.
5. Kaufmann S., Ziegler M., Werner J., Noe C., Latzel R., Witzany S., Beneke R. & Hoss O. Energetics of Floor Gymnastics: Aerobic and Anaerobic Share in Male and Female Sub-elite Gymnasts. Sports Medicine - Open, 2022. 8 (1), 1–10.
6. Kokarev, B., Kokareva, S., Putrov, S., Artemieva, H., Verbytsyi, S. Influence of innovative methods of fitness training on improvement of technical fitness of qualified gymnasts in aerobic gymnastics. Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), Vol. 23 (issue 8), Art 227, pp. 1971–1981.
7. Kokarev B., Kokareva S., Atamaniuk S., Terehina O., Putrov S. Effectiveness of innovative methods in improving the special physical fitness of qualified athletes in aerobic gymnastics. Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), Vol. 23 (issue 3), Art 77, pp. 622–630.