

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ОСНОВНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ТЕХНІКО-ЕСТЕТИЧНИХ ВИДАХ СПОРТУ

Валентина Сосіна, канд. пед. наук, професор¹

Петро Горголь, доцент, заслужений працівник культури України²

*¹Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського
Львів, Україна*

*²Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка
Полтава, Україна*

Вступ. Систематичне ускладнення техніки виконання змагальних вправ практично у всіх видах спортивної діяльності накладає певні вимоги до методики підготовки спортсменів [1]. Особливого значення це набуває у техніко-естетичних видах спорту (ТЕВС), оскільки разом з високою технічною підготовленістю спортсменам необхідно проявити виконавську майстерність [1,4]. Ускладнення технічної складової відбувається на тлі суттєвого зростання ролі фізичної підготовки, що проявляється у збільшенні амплітуди рухів і насиченості програми, зростанні її інтенсивності, підвищенні ролі артистичної складової. Усе це вимагає знань анатомії, біомеханіки, кінезіології, врахування досвіду підготовки спортсменів у суміжних видах спорту.

Мета дослідження: визначити особливості розвитку фізичних якостей в різних ТЕВС.

Матеріал і методи дослідження. Методи дослідження базувались на аналізі науково-методичної літератури та власного досвіду роботи.

Результати дослідження та їх обговорення. Сьогодні вже не є секретом, що процес підготовки у ТЕВС не буде якісним і повноцінним без використання усіх можливих засобів різнобічної фізичної підготовки [2]. Розвиток основних фізичних якостей, таких як координація, гнучкість, витривалість, м'язова сила на сучасному етапі визначають подальший успіх спортсменів у ТЕВС. Так, у сучасній художній гімнастиці розроблена система фізичних вправ під назвою «американка», впроваджені вправи з гумовими амортизаторами, широкого розповсюдження набув екзерсис із різними предметами. В спортивній гімнастиці обов'язковою складовою навчально-тренувального заняття стала система «підкачки», що дає змогу вдосконалювати весь набір пріоритетних фізичних якостей: силу різних груп м'язів, стрибучість, витривалість, рухливість у суглобах. Багато вправ з легкої атлетики використовують у своїй роботі фігуристи на ковзанах, черлідери, спортивні аеробісти. Не стоять осторонь й представники інших ТЕВС. Проте досягнути результату в процесі фізичної підготовки у кожному конкретному ТЕВС неможливо:

- без врахування особливостей рухової діяльності у виді спорту;
- без постійного оновлення засобів і методів розвитку фізичних якостей [2, 3];

- без систематичного включення хореографічної розминки, екзерсису, спеціального або партерного тренажу;
- без використання різнобічної підготовки та інноваційних засобів і методів, розроблених у суміжних видах спорту або хореографії [2, 3];
- без врахування досягнень спортивної науки.

Якщо розглядати кожен конкретний ТЕВС, то пріоритетність фізичних якостей, які будуть лімітувати успішність виступів спортсменів, буде дещо змінюватись [1, 4]. Наприклад, представниці художньої гімнастики виберуть гнучкість і координацію, а вже потім витривалість і м'язову силу. В спортивній гімнастиці на першому місці опиняться різні прояви м'язової сили і координація. В спортивній акробатиці пріоритетність фізичних якостей буде залежати від амплуа спортсменів (верхній, середній, нижній) і виду програми, яку вони будуть представляти (вольтижна, балансова), але незалежно від того всім акробатам потрібно хороше відчуття рівноваги, м'язова сила і витривалість. Представникам спортивних бальних танців важливо мати добре розвинену координацію та витривалість. Продовжуючи попередню тему, слід звернути увагу, що кожна з перерахованих фізичних якостей буде мати певні відмінності у різних видах спорту. Так, прояв м'язової сили у гімнасток-спортивниць буде дуже відрізнятися від аналогічних показників представниць художньої гімнастики за локалізацією, величиною та видом. Координаційні здібності у бальних танцівників будуть перш за все спрямовані на вміння відчувати та відтворювати ритмічну структуру музичного супроводу, а також на здатність до оволодіння новими рухами, пластичному та граційному їх виконанні, Представникам спортивної акробатики і художньої гімнастики важливо розвивати високий рівень вестибулярної стійкості, відчуття рівноваги, вміння диференціювати та відтворювати основні параметри рухів. Спортивні гімнастки повинні мати хороше відчуття рівноваги; в спортивній аеробіці та фігурному катанні важливо зосередитись на розвитку балансу, ритмічному виконанні своїх програм та ін. Це однак не значить, що інші координаційні здібності можна оминути і не розвивати, вони всі мають значення на шляху досягнення успіху в обраному виді спорту, проте ми говоримо про основні, найважливіші, пріоритетні з них. Теж саме можна говорити й про витривалість, яка може бути загальною, спеціальною, локальною, глобальною, координаційною і т. п. [2]. Звичайно, представникам ТЕВС не потрібна витривалість бігуна-марафонця, однак в кожному виді спорту вимоги до її прояву будуть помітно відрізнятися.

Висновки. У кожному конкретному ТЕВС пріоритетність фізичних якостей, які будуть лімітувати успішність виступів спортсменів, буде залежати від виду їхньої діяльності. Тому в процесі планування спеціальної фізичної підготовки необхідно звернути увагу на пріоритетні фізичні якості, а також засоби і методи їх розвитку.

Список використаної літератури.

1. Сосіна В.Ю. Хореографія в спорті : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2021. 280 с.

2. Сосіна В. Вправи для загального розвитку як ефективний засіб різнобічної рухової підготовки в спорті. *Наука в олімпійському спорті*: НУФВСУ, 2021, №1. С. 44-48.

3. Сосіна В.Ю. Гімнастика. Прикладні вправи: навчальний посібник. Київ: НУФВСУ, 2024. 358 с.

4. Todorova V., Sosina V., Odynets T. et al. Features of choreographic training for athletes in technical and aesthetic sports. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2023. Vol. 23 (issue 9), Art 277. P. 2409–2416.