

2. Маленюк Т. В., Бабаліч В. А. Ефективність програми спеціальної фізичної підготовки художніх гімнасток на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт*: зб. наук. праць / За ред. О.В. Тимошенка. К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. Вип. 3К(147)22. С. 252-256.

3. Муллагильдіна А. Я., Дейнеко А. Х., Красова И. В. Развитие координационных способностей девочек 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. №2. С. 78-82.

4. Сосіна В., Заплатинська О., Окопний А. Розвиток вестибулярної стійкості у гімнасток-художниць на етапі попередньої базової підготовки. *Молода спортивна наука України*. Львів, 2012. Вип. 16, Т. 1. С. 294-299.

ОПТИМІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ ЗІ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ У ГРУПАХ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ОНЛАЙН РЕЖИМІ

Тетяна МОШЕНСЬКА, старший викладач

Денис БЕЗСОНОВ, здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. У науковому дослідженні розглядається питання особливості проведення онлайн тренувань зі спортивної аеробіки. Розвиток фізичних якостей, таких як витривалість, сила, гнучкість та спритність, для оволодіння та удосконалення нових елементів складності зі спортивної аеробіки та удосконалення простих акробатичних елементів (без стрибків).

Ключові слова: онлайн-навчання, розвиток, спортивна аеробіка, елементи складності.

Вступ. Пандемія та повномасштабна війна стала причиною популяризації онлайн-занять.

Не лише педагогічний персонал загальноосвітніх закладів перейшов на онлайн-формат навчання, але тренери теж пристосувалися до використання Інтернет мереж для підтримання фізичної форми та подальшого розвитку фізичних якостей спортсменів.

Варто підкреслити, що для отримання теоретичних знань іноді достатньо опрацювати спеціалізовану літературу і відеолекції, тоді як для навчання спортсменів потрібно ще повторити ряд рухових дій та закріпити їх з урахуванням коментарів тренера.

Тому онлайн заняття зі спортсменами вимагають контроль зі сторони спеціалістів, тому що виконання вправ без потрібної кількості методичних знань, можуть привести до травмування спортсмена або неправильному навчанню потрібної рухової дії.

Мета та завдання дослідження – на основі аналізу сучасних досліджень обґрунтувати засоби, методи та ефективні підходи до онлайн занять зі спортивної аеробіки.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося з вихованцями КЗ КДЮСШ № 13 м. Харкова. У дослідженні взяли участь групи базової підготовки, діти віком 10-12 років. Для вирішення поставленої мети використовувався аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, засобів масової інформації та інтернет-ресурсів, педагогічне спостереження.

Результати дослідження ті їх обговорення. На основі аналізу даних науково-методичної літератури та спостережень з'ясовано, що при проведенні онлайн занять тренер не повинен забувати про специфіку та особливості виду спорту.

Спортивна аеробіка - вид спорту, в якому змагальні вправи представлені координаційно-складними та інтенсивними рухами. Вони містять в собі елементи акробатики, спортивної та художньої гімнастики [1, 3].

Одним з основних критеріїв успішного виконання вправ у спортивній аеробіці є демонстрація балансу між з'єднанням аеробних доріжок, елементами складності з груп А, В, С і елементами акробатики. Вони виконуються в досить високому темпі та повинні збігатися з ритмічною структурою музичного супроводу. Згідно з правилами змагань для кожної вікової категорії є обов'язкові елементи, які повинні бути продемонстровані спортсменами при виконанні змагальної програми [1].

У навчальній програмі зі спортивної аеробіки прописані обов'язкові вправи зі спеціальної фізичної підготовки, які повинні виконувати спортсмени групи базової підготовки: згинання та розгинання рук в упорі лежачі на одній руці, згинання та розгинання рук в упорі лежачі позиція ніг – упор на одну ногу, горизонтальна рівновага на обох руках, упор кутом ноги нарізно, виконання шпагатів, рівновага з захватом ноги в шпагат та ін. А також елементи акробатики: стійка на руках, переворот та ін. [3]

На онлайн заняттях можна виконувати всі вправи, але потрібно враховувати місце знаходження. Не часто спортсмен в сучасних умовах навчання може знаходитися у залі, а тренер зможе координувати його дії за допомогою технологічних приладів. Найчастіше тренування проходить вдома, без обладнаної підлоги та з мінімальною площею для заняття, тому рекомендується більшу увагу приділяти елементам динамічної та статичної сили, гнучкості та рівноваги [6].

Для удосконалення елементів складності треба використовувати спортивне обладнання, наприклад, степ-платформи для удосконалення техніки згинань розгинань рук в упорі лежачи чи розвитку гнучкості, або слайд платформ для опанування такого елемента як стійка на руках з упору кутом та ін.

В домашніх умовах виконувати всі вправи майже неможливо, тому однією з головних цілей тренера при проведенні занять це вміти адаптувати ефективні вправи для вихованців і досконало це пояснювати. Показувати вправи з різних ракурсів, звертаючи увагу на важливі та вагомні помилки та

наголошувати на повільності і якості виконання є провідним в подібному форматі. Замість снаряда можна попросити спортсменів використовувати стабільні та відповідні за висотою та іншими характеристиками предмети меблів, книжки – замість степ-платформи, ганчірки – гарно ковзають на підлозі замість слайд платформи, пляшки з водою – замінять гантелі, а опір на стіну або прохід дверей – партнера.

За календарним планом групи базової підготовки займаються 4-5 разів на тиждень, майже кожен день [5]. Щоб досягти результату, треба виконувати вправи кожного дня. Метою тренера має бути мотивація вихованців та залучення їх до збереження здорового способу життя навіть без постійного контролю з боку тренера, тобто самостійна робота на розвиток фізичних якостей.

При здійсненні онлайн тренувань тренер повинен враховувати побудову тренувального процесу спортивної аеробіки. Для виконання елементів складності, а особливо елементів гнучкості, треба обов'язково розігріти спортсмена, пояснити техніку виконання елемента та провести інструктаж з техніки безпеки. І знову ж таки, в цьому функція педагога полягає в чіткому поясненні причинно-наслідкових зв'язків і перспективи розвитку спортивного потенціалу при виконанні потрібних правил занять спортом, в тому числі в домашніх умовах [4].

Висновки. Досліджувалась ефективність онлайн занять для досягнення результату у спортивній аеробіці яке включало аналіз різних методів, засобів та підходів до тренування. Було виведено декілька важливих правил, на які потрібно звертати увагу при побудові плану проведення онлайн занять зі спортивної аеробіки, для гармонійного та якісного удосконалення спеціальної фізичної підготовки. Регулярність виконання фізичних вправ є ключовою для досягнення результату. Тренер повинен чітко пояснювати причинно-наслідкові зв'язки і перспективу розвитку спортивного потенціалу при дотриманні правил занять в домашніх умовах.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: подальші дослідження планується присвятити питанням перспективи розвитку хореографічній підготовці та розучування та відпрацювання індивідуальних композицій у сучасних умовах.

Список використаної літератури.

1. Артем'єва Г.; Мошенська Т. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки гімнасток у спортивній аеробіці на етапі попередньої базової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2017. № 6. С.21-25.
2. Пак, О. В. Цивільно-правове регулювання онлайн тренувань / Пак О. В. // *Право і суспільство*. - 2023. - № 3. - С. 128-133.
3. Пасічна Т.; Мохорт Л., Лозенко Н. Спортивна аеробіка. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. 2019.
4. Семашко С., Крівенцова, О. Особливості секційної роботи зі спортивної аеробіки та черліденгу в період пандемії COVID-19. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності*, 25-26 листопада 2021 р.

5. Тодорова В., Бодренкова І., Мошенська Т. Моделювання річного циклу підготовки спортсменів з аеробної гімнастики на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Slobozhanskyi Herald of Science & Sport*, 2021, 83.3.

6. Шепеленко Т., Бодренкова І., Мошенська Т., Лучко О., & Довженко, С. (2023). Алгоритм відновлення тренувального процесу спортсменів спортивної аеробіки під час «воєнного стану» в Україні. *Scientific Collection «InterConf+»*, (33 (155)), 530-539.

КОРУПЦІЯ ЯК ПРОБЛЕМА СПОРТИВНОЇ ЕТИКИ

Тетяна МОШЕНСЬКА, старший викладач
Ольга КОРСУНСЬКА, здобувач першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. Розглянуто проблему корупції як проблему спортивної етики та способи її вирішення. З'ясовано, що зроблені суттєві кроки в Україні для запобігання впливу корупційних правопорушень на результати офіційних спортивних змагань і протидії корупції у сфері спорту.

Ключові слова: корупція, спортивні змагання, спортивна етика, протидія корупції у сфері спорту

Вступ. Корупція у спорті вже багато років є однією з глобальних проблем сучасного суспільства. Країни світу постійно борються з цим явищем та використовують різні механізми впливу на певні корупційні практики. Останнім часом, коли боротися з корупцією у світі спорту на національному рівні стає все складніше, відповідні питання піднімаються і в нашій країні в засобах масової інформації та інших сферах. У цьому контексті корупція зачіпає не лише спортивні федерації, а й великі міжнародні організації.

Мета та завдання дослідження. Визначити сутність корупційних явищ у спортивній сфері та їх вплив на спортивну етику, розглянути причини та наслідки корупційних дій у спорті, а також з'ясувати можливі шляхи боротьби з цією проблемою з погляду етичних принципів.

Матеріали та методи дослідження - огляд та аналіз інформації з наукових публікацій, засобів масової інформації та інтернет-ресурсів.

Результати дослідження ті їх обговорення. Корупція, яка сьогодні є глобальною проблемою для українського суспільства, фактично пронизує всі сфери, включаючи спорт. Як наслідок, "договірні матчі", нелегальні спортивні поєдинки, змагання та ігри стали серйозною проблемою. З метою запобігання корупції у відносинах, пов'язаних зі спортом, 3 листопада 2015 року законодавець прийняв Закон України "Про запобігання корупційним правопорушенням, пов'язаним з результатами офіційних спортивних змагань" (№ 743-VIII).[1] Цей закон спрямований на запобігання впливу корупційних