

історія, проблеми, управління та система підготовки спортсменів: матеріали ІХ Всеукраїнської студентської науково-методичної конференції (м. Дніпро 7 квітня 2023 р.). Дняпро, 2023.С. 331-338.

АДАПТАЦІЯ ДО УМОВ ОНЛАЙН ТРЕНУВАННЯ В СПОРТИВНІЙ АЕРОБИЦІ

Тетяна Мошенська¹, Денис Безсонов¹, Анастасія Тишко²

Харківська державна академія фізичної культури¹
КЗ «КДЮСШ №13 ХМР»²
Харків, Україна

***Анотація.** Розглядаються питання особливості адаптації до умов проведення онлайн тренувань зі спортивної аеробіки. Ефективність виконання вправ для розвитку фізичних якостей, а також для оволодіння та удосконалення нових елементів складності зі спортивної аеробіки.*

***Ключові слова:** спортивна аеробіка, онлайн тренування, адаптація, розвиток.*

Вступ. Онлайн формат тренувань став популярним в сучасних умовах і є корисним інструментом для підтримки спортсменів та їх розвитку у важкі часи, такі як пандемія чи війна. З появою нової тенденції змінилася специфіка проведення тренувальних занять вдома.

Мета та завдання дослідження – розглянути засоби, методи та ефективні підходи для адаптації до онлайн тренувань зі спортивної аеробіки.

Матеріал і методи дослідження. У ході дослідження використовувався аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, засобів масової інформації та інтернет-ресурсів, педагогічне спостереження. Для досягнення поставленої мети було обрано вихованців, які займаються спортивною аеробікою у групах базової підготовки КЗ КДЮСШ № 13 м. Харкова. У дослідженні взяли участь діти віком 10-12 років.

Результати дослідження та їх обговорення. Під час проведення спостережень та на основі аналізу даних науково-методичної літератури з'ясовано, що при проведенні онлайн тренувань тренер повинен звертати увагу не тільки на роз'яснення виконання вправ, але на адаптування вихованців до виконання цих вправ в незвичайних умовах. Також знайти альтернативу для розвитку фізичних якостей та рухових дій, характерних для спортивної аеробіки, в нестандартних умовах проведення тренувань [6].

Спортивна аеробіка – це вид спорту, заснований на виконанні комплексу вправ різної складності, під музичний супровід. У цей комплекс входять силові елементи спортивної гімнастики, граціозні танцювальні рухи художньої гімнастики і складні акробатичні вправи [2].

Навчальна програма зі спортивної аеробіки містить обов'язкові вправи зі спеціальної фізичної підготовки, які повинні виконувати спортсмени групи базової підготовки, такі як: 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, переверот та інші [3].

Онлайн тренування має безліч переваг: економія часу, розвиток самодисципліни, підтримка фізичної форми не виходячи з дому. Але також існує ряд недоліків: простір та відсутність інвентарю не дозволяє виконувати деякі вправи, ризик травмування при виконанні складних елементів (немає страхувальника), тяжко знайти мотивацію [4]. Але майже всі недоліки можна вирішити. Що стосується страхування, то можна попросити членів родини, або використовувати меблі чи стіну. Стосовно мінімального простору - рекомендується більшу увагу приділяти елементам динамічної та статичної сили, гнучкості та рівноваги.

Спортивний інвентар використовується для удосконалення елементів складності, наприклад, степ-платформи для удосконалення техніки виконання елемента кутка, або слайд платформ для розвитку гнучкості [1].

Головною метою тренера при проведенні онлайн тренувань - вміти адаптувати ефективні вправи для вихованців і досконало їх 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 платформ, пляшки з водою – замінять гантелі, м'які іграшки – футболи, або просто м'ячі, а опір на стіну або прохід дверей – партнера.

Групи базової підготовки за календарним планом займаються 4-5 разів на тиждень, майже кожен день [3]. 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 [5].

Під час проведення онлайн тренувань тренер повинен продовжувати працювати за календарним планом зі спортивної аеробіки, адаптуючись до нових умов. Не забувати про побудову тренувального процесу, обов'язково розігрівати спортсменів, пояснювати техніку виконання елемента та проводити інструктаж з техніки безпеки.

Висновки. Досліджувалась ефективність проведення онлайн тренувань, а також адаптація до проведення тренувального процесу в незвичайних умовах. Для гармонійного та якісного удосконалення фізичної підготовки було виведено кілька правил, на які потрібно звертати увагу при побудові плану проведення онлайн тренувань зі спортивної аеробіки. Для досягнення результату є важливою регулярність виконання фізичних вправ, а також дотримання правил занять в домашніх умовах.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: подальші дослідження планується присвятити питанням проведення онлайн тренувань зі спортивної аеробіки у групах початкової підготовки.

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. Боляк А. А. Аналіз техніки базових рухів юних спортсменів у спортивній аеробіці. Теорія та практика фізичного виховання. – Харків: ХНПУ, 2007. С.12-15.

3. Пасічна Т., Мохорт Л., Лозенко Н. Спортивна аеробіка. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. 2019.

4. Семашко С., Кривенцова, 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. С. 137-142

5. Мороз О. О. Спортивно-оздоровча аеробіка і шейпінг: метод. вказівки. Чернівці : Рута, 2000. 31 с

6. Шепеленко Т., Бодренкова І., Мошенська Т., Лучко О., Довженко, С. Алгоритм відновлення тренувального процесу спортсменів спортивної аеробіки під час «воєнного стану» в Україні. *Scientific Collection «InterConf. 2023 №33 (155)*, С. 530-539.

ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ КОРУПЦІЇ В УКРАЇНСЬКОМУ СПОРТІ

Тетяна Мошенська, Ольга Корсунська

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. У контексті спортивної етики розглядається проблема корупції та способи її боротьби. Встановлено, що в Україні докладено значних зусиль для запобігання впливу корупційних дій на результати офіційних спортивних змагань та боротьби з корупцією у сфері спорту.

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

Вступ. На сучасному етапі розвитку міжнародних спортивних відносин спортивні злочини є досить поширеним явищем. Якщо звернутися до історії, то навіть у минулому столітті їх масштаби були не такими великими, про що сьогодні важко сказати і з кількох причин. Діяльність, пов'язана зі спортом, передбачає отримання величезних прибутків, тому така приваблива для злочинців. Вирішення цієї проблеми пов'язане не з величезними економічними збитками у сфері спорту, а з масштабами корупції в цій сфері, яка викликала широкі протести в громадській думці та поставила під сумнів неминучий принцип «чесної гри». І, що найважливіше, підірвати віру людей у всьому світі в те, що спорт є єдиним сектором, якого ця проблема не торкнулася.