УДК 796.412

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/43>*Кандаурова И.В., Петрунина О.В.,
Желтухина С.М., Мороз А.В.**Спортивная школа,
г. Нижневартовск, Россия*

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ ПО СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ В СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ

Аннотация. Повышение результативности детско-юношеского спорта требует поиска все более эффективных организационных форм, средств и методов построения тренировочных занятий, в частности, в технико-эстетических видах спорта. В настоящее время в России создана эффективная система подготовки спортивного резерва, включающая обширную программу организационных и методических мер. Статья посвящена некоторым аспектам построения тренировочных занятий спортивной аэробикой и разработке программы спортивной подготовки для данного вида двигательной деятельности в условиях спортивной школы.

Ключевые слова: спортивная аэробика, спортсмены, тренировочный процесс, спортивная школа, рабочая программа, спортивная подготовка.

*Kandaurova I.V., Petrunina O.V.,
Zheltukhina S.M., Moroz A.V.**Sports School,
Nizhnevartovsk, Russia*

SOME ASPECTS OF THE CONSTRUCTION OF TRAINING LESSONS AND THE CONTENT OF THE TRAINING PROGRAM ON SPORTS AEROBICS AT SPORTS SCHOOL

Annotation. Increasing the effectiveness of youth sports requires the search for more and more effective organizational forms, means and methods of organizing training sessions, in particular, in technical and aesthetic sports. At present, an effective system of training a sports reserve has been created in Russia, which includes an extensive program of organizational and methodological measures. The article is devoted to some aspects of the construction of training lessons in sports aerobics and the development of a sports training program for this type of motor activity in a sports school.

Keywords: sports aerobics, athletes, training process, sports school, work program, sports training.

Рационализация многолетней подготовки юных спортсменов в спортивной аэробике требует объединения оптимального и эффективного управления процессом спортивной подготовки. Это, прежде всего, создание действенной организационной структуры управления процессом подготовки спортивного резерва, организационно-методических аспектов обеспечения спортивных тренировок [2, с. 22; 6, с. 13].

Очевидно, что целесообразное управление организационно-методической деятельностью спортивной школы представляется приоритетным направлением, дальнейшее

развитие которого позволит повысить эффективность подготовки спортивного резерва в спортивной аэробике. Качественно организованная методическая работа обеспечивает возможность рационального и оперативного использования непрерывно накапливаемого передового тренерского опыта, а также новейших достижений современной спортивной науки. Основные критерии в оценке методической работы - результативность выступлений учащихся на соревнованиях различного уровня, прирост мастерства, четкость в реализации современных программно-методических требований. Программно-методическое обеспечение процесса спортивной подготовки предполагает обеспечение наглядными учебными пособиями, внедрение тренажерных устройств, применение различных современных инновационных технологий [1, с. 23;3, с. 301].

Спортивная аэробика (по версии FIG - спортивная аэробика) - это популярный и ярко развивающийся технико-эстетический вид спорта. С 1995 года спортивная аэробика признана официальной спортивной дисциплиной международной федерации аэробики (IAF), входящей в Международную федерацию гимнастики (FIG). Соревновательная программа в этом виде спорта – это произвольное состязательное упражнение, в котором спортсмены показывают непрерывный и сложнокоординационный комплекс движений, включающий соединения ациклических движений с танцевальными и акробатическими упражнениями, а также различные по сложности элементы различных структурных групп и взаимодействия между партнерами (в программах смешанных пар, трио и группах).

Основу хореографии в этих упражнениях составляют традиционные для аэробики «базовые» аэробные шаги и их разновидности. За время выполнения соревновательной композиции спортсмен должен выполнить элементы на силу, гибкость, координацию и выносливость. Большое внимание уделяется хореографии, синхронности и взаимодействию между партнерами. Состязания проходят по пяти видам программ: индивидуальное выступление мужчин и женщин, выступление смешанных пар, трио и групп (5 спортсменов). Дополнительно введены в программу официальных соревнований гимнастическая платформа и танцевальная гимнастика [6, с. 13].

Спортивная аэробика уникальный вид спорта, в котором совместно, в одной номинации соревнуются мужчины и женщины, независимо от их гендерного соотношения в трио и группах. Спортсмены по правилам соревнований разделены на следующие возрастные группы: 6–8 лет, 9–11 лет, 12–14 лет, 15–17 лет и 18 лет и старше [5, с. 43].

На различных этапах спортивной подготовки спортивная аэробика способствует укреплению здоровья и гармоничному развитию всех функций организма детей и подростков, формированию правильной осанки, повышению уровня общей и специальной физической подготовленности, способствует выработке хореографических, музыкальных и акробатических навыков. Соревновательную программу оценивают судьи по артистичности, исполнению и сложности, Судьи линии, судьи по времени. Возглавляет судейство соревнований по спортивной аэробике председатель бригады судей (арбитр). Высшее жюри контролирует соревнования различного ранга и борется с любыми нарушениями дисциплины или любыми чрезвычайными обстоятельствами, влияющими на ход соревнований.

Спортивная подготовка в спортивной аэробике – это синтез тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Соревновательная деятельность осуществляется в условиях официальных соревнований с установкой на достижение высокого спортивного результата. Достижение таких спортивных результатов достижимо только в том случае, если в спортивной школе существует отлаженная система спортивной подготовки на всех ее этапах, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта. Данная система представляет собой совокупность методических основ, организационных

форм и условий тренировочно-соревновательного процесса, оптимально взаимодействующих между собой на основе дидактических принципов и обеспечивающих лучшую степень готовности гимнаста к высоким спортивным достижениям [4, с. 34].

С учетом специфики вида спорта в спортивной аэробике определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных состязаний, подготовка по виду спорта спортивная аэробика осуществляется на основе неукоснительного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, осваивающих спортивную подготовку.

Программа спортивной подготовки по спортивной аэробике, разработанная в муниципальном автономном учреждении «Спортивная Школа» г. Нижневартовска предназначена для тренеров и является стержневым документом при организации и проведении занятий по спортивной аэробике. Особенности организации занятий, календаря спортивно-массовых мероприятий, наличие материально-технической базы, тренажеров и специальных устройств могут вносить коррективы в данную программу спортивной подготовки.

Программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика (спортивная аэробика) разработана в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 июня 2021 г. № 499 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика» (приказ зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 28 июля 2021, регистрационный № 64425).

При разработке настоящей программы применены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет и разработок.

В программе определена логическая последовательность изучения программного материала спортивной подготовки, скорректирована система спортивного контроля, дан перечень материально-технического и информационного обеспечения.

Данная программа устанавливает важнейшие направления в период прохождения спортивной подготовки в МАУ г. Нижневартовска «Спортивная школа» и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по спортивной аэробике. Реализация представленной программы рассчитана на весь период подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной спортивной подготовки и завершая этапом спортивного совершенствования.

Основная цель программы: реализация федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта, подготовка спортивного резерва посредством организации целенаправленного многолетнего процесса спортивной подготовки в спортивной аэробике. Итоговая цель спортивной подготовки – это подготовка спортсменов, входящих в состав сборных команд г. Нижневартовска, Ханты – Мансийского автономного округа – Югры и Российской Федерации, а также, достижение более высоких показателей в соревнованиях.

Программа спортивной подготовки включает в себя нормативную часть, которая устанавливает общие требования к организации тренировочного процесса в спортивной аэробике: режим работы и наполняемость групп по этапам спортивной подготовки, возрастной диапазон зачисления детей на отделение спортивной аэробики (спортивной аэробики).

Методическая часть представленной программы охватывает организационно-методические указания по организации и проведению тренировочных занятий, порядку перевода в группы следующего года на различных этапах подготовки, требования по переводу и зачислению на этапы подготовки отделения спортивной аэробики. В предоставленной части программы представлен тренировочный план, нормативы общей физической и специальной физической подготовки.

Программный материал состоит из практического и теоретического раздела. Практический материал систематизирован по этапам и видам подготовки (общая и специальная физическая подготовка, техническая, тактическая, психологическая, интегральная подготовка). Программный материал по технической подготовке включает в себя: хореографическую и акробатическую подготовку, требования к составлению соревновательных композиций, инструкторско-судейскую подготовку и носит характер описательного перечня важнейших упражнений и специфических движений в соответствии с действующей обязательной классификационной программой по спортивной аэробике по разрядам и видам. Качество усвоения программного материала определяется по результатам выступлений на соревнованиях различного уровня. Нормативная часть программы содержит:

- структуру тренировочного процесса – этапы, периоды, циклы (микро и мезоциклы, макроциклы и др.);
- продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта - спортивная аэробика.
- требования к объему тренировочного процесса (предельные тренировочные нагрузки и индивидуальная подготовка);
- виды подготовки, а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.
- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная аэробика.
- режимы тренировочной работы и перечень тренировочных мероприятий;
- планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.
- планы инструкторской и судейской практики;
- планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- требования к технике безопасности в условия тренировочных занятий и соревнований.
- годовой план спортивной подготовки.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и подлежит ежегодному планированию. Таким образом, построение тренировочных занятий и содержание программы спортивной подготовки по спортивной аэробике в спортивной школе должны быть направлены на достижение результата через программно-целевой характер деятельности и на непрерывность процесса подготовки (организацию многолетнего, круглогодичного и этапного процесса подготовки спортсмена).

Литература

1. Коричко Ю.В., Полятыкина Н.Д. Эффективность внедрения педагогической модели методического сопровождения детско-юношеского спорта в г. Нижневартовске // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2019. № 3. С. 23.

2. Мишуков А.В. Управление организационно-методической деятельностью спортивной школы: Автореферат дис. ... канд. пед. наук. Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта. М., 2006. 22 с.
3. Паршиков А.Т. Спортивная школа как социально-педагогическая система: социальное проектирование. М.: Советский спорт, 2003. 352 с.
4. Поздеева Е.А., Пшеничникова Г.Н., Коричко Ю.В. Модельные характеристики содержания соревновательных упражнений квалифицированных гимнастов в спортивной аэробике // Теория и практика физической культуры. 2018. № 10. С. 33-35.
5. Пшеничникова Г.Н., Коричко Ю.В., Печеневская Н.Г. Эволюция содержания ритмо-пластических движений в процессе становления художественной гимнастики // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. № 5. С. 41-44.
6. Чаюн Д.В. Модель соревновательных программ в спортивной аэробике // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. № 5. С. 13.

© Кандаурова И.В., Петрунина О.В., Желтухина С.М., Мороз А.В., 2021