**Боляк Андрій Анатолійович. Модельні характеристики фізичної і технічної підготовленості спортсменів спортивної аеробіки на етапі попередньої базової підготовки : дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01 / Харківська держ. академія фізичної культури. — Х., 2007. — 275арк. — Бібліогр.: арк. 201-218**

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Боляк А.А. Модельні характеристики фізичної і технічної підготовленості спортсменок спортивної аеробіки на етапі попередньої підготовки.** – Рукопис.Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт. – Харківська державна академія фізичної культури, Харків, 2007.Дисертаційна робота містить результати експериментального дослідження, де об’єктом є процес підготовки юних спортсменок спортивної аеробіки на етапі попередньої базової підготовки.Предметом дослідження є моделі фізичної та технічної підготовленості спортсменок спортивної аеробіки.Мета дослідження полягає у створенні науково-методичних засад удосконалення фізичної і технічної підготовленості спортсменок спортивної аеробіки на основі моделювання її структури.Наукова новизна полягає у тому, що вперше, на основі всебічного наукового аналізу розроблено кваліфікаційні моделі змагальної діяльності, фізичної та технічної підготовленості спортсменів спортивної аеробіки. Відповідно до кваліфікаційних моделей розроблено та експериментально обґрунтовано програму корекції фізичної та технічної підготовки спортсменок спортивної аеробіки на етапі попередньої базової підготовки. Особливістю цієї програми є те, що визначення завдань, добір методів і засобів тренування передбачають комплексне, цілеспрямоване покращення показників фізичної та технічної підготовленості відповідно до розроблених моделей. Результати дослідження рекомендовано використовувати тренерам, як модельні характеристики, та як методичний посібник для викладачів-тренерів спортивної аеробіки в навчальних закладах фізичного виховання і спорту. |

 |
|

|  |
| --- |
| 1. Дослідження літературних джерел про виникнення спортивної аеробіки свідчить, що вона пройшла шлях від загального засобу оздоровлення до сучасного виду спорту. Виникнення та розвиток спортивної аеробіки слід розглядати як частину розвитку рухової активності людини під музику. Провідну роль у виникненні спортивної аеробіки мали праці основоположників музичного ритмопластичного напрямку у гімнастиці.2. У теорії спортивного тренування накопичено значний досвід побудови системи багаторічної підготовки спортсменів на основі модельних характеристик тренувальної і змагальної діяльності. В той же час досліджень напрямку спортивної підготовки в аеробіці, модельних характеристик, морфофункціональної, технічної, фізичної підготовленості в спортивній аеробіці не існує. Відсутність концептуального цілісного аналізу структури фізичної та технічної підготовленості спортсменок спортивної аеробіки взагалі і особливо на етапі попередньої базової підготовки, відсутність моделей підготовленості визначили таким чином актуальність і своєчасність дисертаційного дослідження, його наукову і практичну значущість.3. У результаті проведеного аналізу структури фізичної підготовки спортсменок спортивної аеробіки методом кореляційного аналізу були визначені найбільш інформативні фактори, які характеризують змагальну діяльність за техніку виконання та аеробність для різних вікових груп:«А» - за техніку виконання елементів:1. «Діти» - індекс елементів гнучкості – r=0,65; кількість силових елементів – r=0,41; оцінка силових елементів – r=0,59; індекс силових елементів – r=0,55.2. «Кадети» - кількість швидкісно-силових елементів – r=0,68; оцінка швидкісно-силових елементів – r=0,57; кількість силових елементів – r=0,56; темп музичного супроводу – r=0,61.3. «Юніори» - кількість силових елементів – r=0,58.«Б» - за аеробність:1. «Діти» - індекс елементів гнучкості – r=0,59; кількість силових елементів – r=0,50; оцінка силових елементів – r=0,63; індекс силових елементів – r=0,53.2. «Кадети» - кількість швидкісно-силових елементів – r=0,67; оцінка швидкісно-силових елементів – r=0,55; кількість силових елементів – r=0,52; оцінка силових елементів – r=0,63; темп музичного супроводу – r=0,53.3. «Юніори» - кількість силових елементів – r=0,48.4. Ефективність змагальної діяльності юних спортсменок визначалася на основі аналізу експертних та суддівських оцінок за техніку й «аеробність». Кореляційний аналіз між змагальною діяльністю за «техніку» й «аеробність» дозволив визначити провідні фактори на різних етапах підготовки.5. Згідно системи Бунака В.В. були отримані антропометричні індекси: індекс нижньої кінцівки – 9-11 років – 52,5±0,9; 12-13 років – 51,9±0,8; 14-16 років – 51,6±07. Індекс ширини плечей: 9-11 років – 32,2±1,0; 12-13 років – 31,6±1,1; 14-16 років – 33,0±1,0. Ці індекси за ознаками відносяться до таких соматотипів: у віковій групі 9-11 років домінуючими виявилися: парагармоноїдний (28%), гармоноїдний (24%), гіпостифроїдний та стифроїдний (16%). У групі 12-13 років гармоноїдний склав (27,8%), парагармоноїдний (22%), гіпостифроїдний та стифроїдний по (16,7%). У юніорському віці (14-16 років) перевага була у парагармоноїдному типу (34,8%), 21,7% відповідали стифроїдного та гармоноїдного типу; гіпостифроїдний та гігантоїдний типи склали 8,7%; 4,5% було віднесено до паратейноїдного типу. Ці показники свідчать, що домінуючими конституційними типами є парагармоноїдний, стифроїдний, гармоноїдний. Ці соматотипи характеризуються короткими та середніми ногами і середніми та широкими плечами.6. Модельними характеристиками функціональної підготовленості спортсменок на етапі попередньої базової підготовки були такі показники: ІГСТ – 27,3; ЖЄЛ – 1330,8 (мл); МСК – 1,7 (л/хв); анаеробна потужність – 5,7 (Вткг-1); проба Штанге – 52,1 (с); проба Генче – 24,5 (с); реакція на світло – 0,34 (с); реакція на звук – 0,31 (с); оцінка відчуття простору – 8,5 (мм); поріг злиття мигань – 32,1 (Гц); вестибулярна стійкість – 4,2 (бал); помилка відтворення заданого короткого інтервалу часу – 998,8 (мс); теппінг-тест – 4,7 (кільк.рух./с). Усі вони мають тісний взаємозв’язок із результатом спортивного досягнення (r=0,50 – 0,97), середній зв'язок між собою (r=0,47 – 0,71) і є доступними та зручними для використання у практиці підготовки спортсменок спортивної аеробіки різної кваліфікації.7. Аналіз фізичної підготовленості серед фіналістів Кубку України спортивної аеробіки визначив модельні показники для всіх вікових груп. Переважно це були швидкісно-силові показники (стрибок угору (см) з місця; стрибок у довжину (см) з місця; п’ятірний стрибок (см) з місця; хват Дитріха (см); біг на місці 5 с (кільк. кроків); махи прямими ногами за 30 с; віджимання за 30 с; махи руками за 30 с). Модельні показники гнучкості включали: шпагат повздовжній на ліву і праву ногу (бал); шпагат поперечний (бал); нахил тулуба уперед (см). Крім того були включені силові тести (динамометрія лівої і правої кисті (кг); віджимання в упорі лежачи (кількість разів) та на координацію (човниковий біг 410 м (с)).За допомогою покрокової зворотньої регресії встановлені різні провідні фактори фізичної підготовленості у досягненні змагального результату:«Діти» (9-11 років) – човниковий біг; стрибок угору; віджимання в упорі лежачи; повздовжній шпагат; нахил тулуба уперед.«Кадети» (12-13 років) – стрибок угору; стрибок у довжину; біг на місці 5с; повздовжній шпагат.«Юніори» (14-16 років) – п’ятірний стрибок та згинання і розгинання рук в упорі лежачи.8. Техніка спортивної аеробіки характеризується широким арсеналом рухових дій динамічного і статичного характеру. Для аналізу факторів технічної підготовленості юних спортсменів було обрано високі амплітудні рухи ногами. Махові рухи ногами складають основу силових і швидкісно-силових елементів, які впливають на загальну оцінку за техніку виконання спортивної вправи.9. На підставі результатів дослідження, інформативності та високого рівня зв’язків показників фізичної, технічної і функціональної підготовленості, а також порівняння їх з модельними характеристиками було розроблено програму корекції для юних спортсменок на етапі попередньої базової підготовки. Особливістю цієї програми є те, що визначення завдань та підбір методів і засобів тренування були зорієнтовані на комплексну цілеспрямовану зміну показників фізичної та технічної підготовленості відповідно до кваліфікаційних моделей.10. Упровадженням авторської програми корекції фізичної, технічної та морфофункціональної підготовленості, відповідно до кваліфікаційних моделей, у практику підготовки спортсменок спортивної аеробіки експериментально доведено її ефективність. Це підтверджується статистично достовірним зростанням показників підготовленості, які значно перевершують показники контрольної групи; модельні характеристики етапу попередньої базової підготовки. За результатами впливу програми корекції всі спортсменки експериментальної групи досягли спортивної вдосконалості на рівні «Кандидат у майстри спорту». |

 |