

ОСОБЛИВОСТІ СЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ ЗІ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ ТА ЧЕРЛІДЕНГУ В ПЕРІОД ПАНДЕМІЇ COVID-19

Світлана Семашко

старший викладач,

Харківський національний університет радіоелектроніки

Олена Кривенцова

старший викладач,

Харківський національний університет радіоелектроніки

Анотація. Розглянуто шляхи забезпечення роботи студентської збірної команди зі спортивної аеробіки та черліденгу в період пандемії COVID-19. Наведено схему тренувань та запропонований комплекс вправ для дистанційної роботи з командою задля збереження, підтримки та набуття спортивної форми.

Ключові слова: студенти, аеробіка, секція, фізичне виховання, дистанційне навчання, вправа

Вступ. Згідно із Законом України «Про фізичну культуру і спорт» щодо діяльності Спортивної студентської спілки України та Української федерації учнівського спорту одним з головних завдань є сприяння залученню учнів та студентів у позанавчальний час до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності у закладах загальної середньої, професійної (професійно-технічної), фахової передвищої, вищої освіти [1].

Умови сьогодення що пов'язані з пандемією COVID -19, в яких опинився весь світ, висувають нові вимоги до усіх сфер життя. І фізичне виховання та спорт не є виключенням. Люди мають знайти розумні рішення для повноцінного існування поряд з вірусами, які є вкрай небезпечними. Змінюється світ і підготовка спортсменів також зазнає змін. Спортивна студентська спілка України продовжує змагання серед студентів з дотриманням санітарних вимог до відповідних карантинних зон. Відбуваються змагання між студентами, як на світовому рівні, так і в середині країни, закладів освіти,

академічних групах. Спілкуючись із колегами можна зробити висновок, що цих змагань та кількості учасників стало значно менше. Проте не буває спорту без змагань, що є результатом роботи спільних зусиль викладачів, тренерів і здобувачів освіти.

Окрім звичних форм тренувальної підготовки у спортивних залах та на спортивних майданчиках здобувачі освіти навчаються тренуватися у домашніх умовах, в онлайн режимі, вести щоденники тренувань, створювати відео-звіти тренувань тощо. Для тренерів також існують види роботи, які раніше не були їм властиві. А саме, під час карантинних обмежень тренер має вносити корективи у техніку виконання вправ спортсменів які знаходяться не поряд, дозувати їхні навантаження, створювати комплекси які є безпечними при самостійному виконанні та водночас розвивати саме ті якості котрі потрібні спортсмену у певному виді спорту тощо.

Мета роботи: надати приклад практичних рекомендацій ефективних комплексів вправ дистанційного тренування збірної команди з аеробіки та черліденгу.

Матеріали та методи. Робота виконана на базі збірної команди зі спортивної аеробіки та черліденгу Харківського національного університету радіоелектроніки. В дослідженні взяли участь 22 студенти, які займаються за розробленою програмою під керівництвом викладачів 6 годин на тиждень. Проведено аналіз даної секційної роботи зі студентами за період з вересня 2020 по вересень 2021 рр.

Результати дослідження. Відомо, що більшість революційних відкритій робить людина, яка виведена з зони комфорту. Саме такий час наразі.

Усі розуміють, що прогрес у спорті неможливий без змагальної діяльності, яка у свою чергу неможлива без тренувального процесу. Тому державні органи влади за пропозиціями спортивних об'єднань, федерацій, організацій приймають рішення щодо можливості проведення змагань без

глядачів, окремими потоками, невеликими групами з обов'язковим дотриманням соціальної дистанції та санітарно-гігієнічних норм.

Як зазначає М. Костенко, чим більше розвинені фізичні і духовні сили людини, тим вищий рівень її працездатності і результативності праці. Здорова людина більш активна, мобільна, життєрадісна і життєздатніша. Під час карантину ні в якому разі не слід припиняти займатися фізичними вправами. На перший план виходить свідома самостійна робота [2]. Як зазначають О. Несен, І. Кривенцова, В. Клименченко заклади вищої освіти мають розробити дійсно дієві ресурси для стимулювання у здобувачів освіти виконання вимог рухової активності [3]. У наших попередніх дослідженнях ми розглядали загальну фізичну підготовку студенток збірної команди університету з аеробіки та фітнесу. На усіх тренувальних заняттях пропонувалося послідовно виконувати вісім циклів комплексу аеробних вправ за методикою кросфіту [4].

За час підготовки статті секційна робота здійснювалася у традиційному, змішаному та дистанційному форматах. Тренування відбувалися як в залі, на свіжому повітрі у групі та на індивідуальних заняттях (75 % занять), так і в онлайн режимі (25 % занять). На індивідуальних тренуваннях студенти під керівництвом тренера знімають танцювальні зв'язки та публікують їх у групі для вивчення даного матеріалу самостійно.

Найбільша складність була викликана дистанційним тренувальним процесом. Для складення тренувальних програм тренеру потрібно враховувати об'єм місця для домашніх тренувань (кубатуру кімнати, вільну площу для виконання вправ), тип покриття підлоги, вентиляцію. Всі ці фактори надзвичайно важливі при побудові режиму тренувань та підбору вправ.

Соціальне оточення спортсмена, психологічна атмосфера вдома, не завжди комфортна і може різко відрізнятись від атмосфери звичних тренувань під керівництвом тренера. Такі мінуси необхідно перетворювати на плюс. Проводити певну роботу з роз'яснення спортсмену, що саме цей фактор є додатковим навантаженням задля покращення засвоєння тренувального

матеріалу. А вміння абстрагуватися від «зовнішнього шуму» та інших факторів, що заважають, та концентруватися на головній меті стануть приємним бонусом на змаганнях. Саме це вміння є важливою частиною у психологічній підготовці спортсмена.

Значною популярністю у тренувальних програмах користуються вправи для виконання котрих достатньо мінімальної площі, відсутності шумоізоляції приміщення, мінімальної висоти стелі. Це силові вправи у статиці, вправи з мінімальною амплітудою рухів, вправи для тренування вестибулярного апарату, серії так званих «планок», які дозволяють підтримувати м'язи у добрій формі, опрацьовуючи глибокі м'язи, вправи, що можна виконувати у будь-який час, згідно з графіком тренувань без створення незручності для оточуючих (членів сім'ї, сусідів тощо).

Ми пропонуємо наступний комплекс вправ, де відпочинок дорівнює часу виконання вправи:

Вправа 1. Вихідне положення (В.п.) – упор лежачі (руки широко). Вправа «планка» (від 1 хвилини і більше по 3 підходи);

Вправа 2. В.п. – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах. Підняти таз, випрямити праву/ліву ногу вгору (від 1 хвилини і більше кожною ногою по 3 підходи);

Вправа 3. В.п. – сід ноги прямі разом, упор на руках. Відома «вправа куток» (утримання максимальної кількості секунд по 3 підходи);

Вправа 4. В.п. – упор лежачи зі зігнутими руками та ногами (від 40 секунд і довше по 3 підходи);

Вправа 5. В.п. – присід ноги по другій позиції, коліна зігнуті під кутом 90° (від 40 секунд і довше по 3 підходи);

Вправа 6. В.п. – стійка по третій позиції, утримання рівноваги на носках (від 90 секунд і довше по 3 підходи);

Вправа 7. В.п. – основна стійка, нахил тулубу вперед, з'єднати лопатки. Утримання даного положення від 1 хвилини і довше по 3 підходи;

Вправа 8. Передня рівновага «ластівка» руки в сторони. Варіанти виконання: на повній стопі із заплющеними очима; на носку з відкритими очима. Утримувати рівновагу максимальну кількість часу по 3 підходи.

Вправа 9. В.п. – стоячи на колінах, упор на передпліччя о лавку або стілець таким чином, щоб кисті та зап'ястки не торкалися поверхні, тримаючи гантеллю 500 гр. у руці. Виконувати підйом до горизонталі від 1 хвилині і довше по 3 підходи, в режимі: на 2 рахунки утримувати, на 2 рахунки вниз.

Вправа 10. Теж саме що і вправа 9. з упором на передпліччя, долоні супіновані (долоні вгору).

Даний комплекс пройшов апробацію. Результатами такої роботи стали переможні виступи спортсменів університету на студентських та обласних змаганнях.

Висновки. Доведено, що спеціальної фахової літератури з питань дистанційної освіти з фізичного виховання і спорту ще замало. Ведуться пошуки такої роботи. Завжди цінним є обмін досвідом між учасниками освітнього процесу з використання засобів та методів підготовки спортивних команд. Комплекс вправ, що пропонується в роботі став адекватним при підготовці студентів збірної команди університету зі спортивної аеробіки та черлідінгу.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі ми вбачаємо у пошуку адекватних комплексів вправ для тренування збірних команд зі спортивної аеробіки та черліденгу у домашніх умовах.

Література

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» щодо діяльності Спортивної студентської спілки України та Української федерації учнівського спорту. Відомості Верховної Ради (ВВР), 2020, № 41, ст.331. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/645-20#Text>

2. Костенко М. Карантин – не завада для зміцнення здоров'я. Інтернет ресурс: <https://nubip.edu.ua/node/76007>

3. Несен О. О., Кривенцова І. В., Клименченко В. Г. «Фізичне виховання з елементами фехтування» на дистанційній платформі навчання MOODLE (із досвіду організації навчання у ХНПУ імені ГС Сковороди). *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*. Харків, 2021. Т.1. С. 16-20.

4. Кривенцова І. В., Кривенцова О. В., Семашко С. А. Розвиток сили та витривалості у студенток збірної команди з аеробіки засобами кросфіту. *Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я людини*. Харків: НФУ, 2020. С. 198-200.