

СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА В ПРОГРАММЕ ЕВРОПЕЙСКИХ ИГР – 2019. СОСТОЯНИЕ ДЕЛ, ПРОБЛЕМЫ И ПРОГНОЗЫ

Юсупова Л.А., Маевская А.В.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

Решением Европейского олимпийского комитета в программу II Европейских игр, которые пройдут в Минске в 2019 году, включены все пять видов гимнастики: спортивная, художественная, прыжки на батуте, акробатика и аэробика. Как известно, страна-хозяйин игр имеет право представить своих спортсменов во всех видах программы, вне зависимости от их рейтинга. В спортивной аэробике в Европейских играх примут участие лучшие группы и смешанные пары, занявшие 1–7 место на чемпионате Европы – 2017. Восьмое место и право принять участие в этих важных соревнованиях будет предоставлено белорусским спортсменам. Анализ сложившейся ситуации и прогнозирование на ближайшее будущее является целью настоящего исследования.

Аэробика характеризуется не только оздоровительными направлениями, но и как спорт высших достижений [1–3]. На пути к участию в Европейских играх 10-й чемпионат Европы, прошедший 22–24 сентября 2017 года в городе Анкона (Италия), явился отборочным. Это был первый официальный турнир, проведенный по новым правилам. Анализ выступлений ведущих спортсменов показывает, что новые правила [4] не повлияли на изменение оценок за артистичность и исполнение программ. Несмотря на снижение общего количества элементов сложности, их общая сумма не изменилась, что указывает на продолжающийся рост сложности упражнений. Повысилась общая сумма баллов за счет добавления оценки за пирамиду. Полученные показатели сложности, артистичности и исполнения ведущих спортсменов Европы можно рассматривать как модельные на этапах подготовки к Европейским играм – 2019.

Происходящие изменения в правилах соревнований побуждают к соответствующим изменениям в методике тренировки [5; 6]. Все более значимыми становятся базовая подготовка, формирование стиля исполнения и школы движений. Новые элементы требуют углубленного изучения биомеханических характеристик упражнений, знания фазовой структуры, умения выделять профилирующие элементы, рабочие фазы, грамотно подбирать подводящие и подготовительные упражнения. Повышается значимость акробатической подготовки, совершенствования скоростно-силовых качеств и специальной выносливости спортсменов. Несмотря на приоритетный характер подготовки в видах, включенных в программу Европейских игр, не должны остаться без внимания вопросы, связанные с подготовкой массовых видов аэробики, таких как данс- и степ-аэробика.

1. Гимнастика. Методика преподавания: учеб. / В. М. Миронов [и др.]; под общ. ред. В. М. Миронова. – Минск: Новое знание; М.: ИНФРА-М, 2013. – 335 с.
2. Юсупова, Л. А. Аэробика: учеб.-метод. пособие: / Л. А. Юсупова, В. М. Миронов; Бел. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2005. – 100 с.
3. Юсупова, Л. А. Спортивная аэробика. Методика преподавания: учеб.-метод. пособие / Л. А. Юсупова; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2016. – 103 с.
4. Международная федерация гимнастики. Аэробная гимнастика. Правила. [Электронный ресурс], Federation International de Gymnastique. – Moutier, 2016. – Режим доступа: <http://www.fig-gymnastics.com>. – Дата доступа: 12.09.2016.
5. Юсупова, Л. А. Состояние и перспективы развития спортивной аэробики в Республике Беларусь / Л. А. Юсупова, В. М. Миронов // Мир спорта. – 2005. – № 3 (20). – С. 40–45.
6. Юсупова, Л. А. Тенденции развития спортивной аэробики в связи с введением новых правил соревнований цикла 2009–2012 гг. / Л. А. Юсупова // Международная научно-практическая конференция государств – участников СНГ по проблемам физической культуры и спорта: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 27–28 мая 2010 г. / редкол.: М. Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2010. – Ч. 1. – С. 308–310.

ПРИНЦИП СОРАЗМЕРНОСТИ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Юшкевич Т.П.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

В настоящее время в подготовке спортсменов высокой квалификации большое внимание уделяется комплексному методу тренировки. Продолжается тенденция к увеличению тренировочных нагрузок, хотя неоднократно отмечалось, что они уже достигли уровня, близкого к пределу возможностей человека. Теоретической предпосылкой этого является то, что нагрузки, близкие к пределу функциональных возможностей организма, вызывают наиболее значительные прогрессивные изменения в нем и повышают его возможности. Однако существует и другая сторона этого процесса: при использовании нагрузок, превышающих адаптационные возможности организма, они не только не способствуют росту спортивных результатов, но и ведут к переутомлению, перетренировке, к появлению травм и заболеваний.

Все это свидетельствует о важности и актуальности использования принципа соразмерности в подготовке спортсменов. Если спортсмен хочет показать максимальный для себя результат, это не значит, что во всех тестах или контрольных упражнениях он должен стремиться к максимуму.