

1. Віхров К. Л. Футбол у школі. К.: КОМБІ ЛТД, 2004. 256 с.
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика викладання футболу: навчальний посібник. Київ: КНТ, 2017. 310 с.
3. Наумчук В. І. Педагогічні умови вдосконалення технічної підготовки юних футболістів. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, 2017, 3, 264–268. Retrieved from <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/1542>
4. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: навчально-методичний посібник. Тернопіль: Астон, 2017. 144 с.
5. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня, 2021. 677 с.
6. Соломонко В. В., Лисенчук Г. А., Соломонко О. В. Футбол: підручник. Київ: Олімпійська література, 2005. 296 с.
7. Спортивні ігри з методикою викладання (футбол): навчально-методичний посібник / укл. Ю. Ю. Мосейчук, С. В. Дарійчук. Чернівці: Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2022. 288 с.
8. Naumchuk V. I. Characterization of the Four-Stage Structure of the Process of Learning Motor Actions in Sports Games, *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 2019, 7(4), 81-88. DOI: 10.13189/saj.2019.070403.

Грабик Н.М., <https://orcid.org/0000-0002-8882-9782>

Щербанюк В.В.

**ШЛЯХИ УДОСКОНАЛЕННЯ
ПІДГОТОВКИ У СПОРТИВНІЙ АЕРОБІЦІ
Тернопільський національний педагогічний
університет
ім. В.Гнатюка**

Annotation. The purpose of the article is to reveal the main ways to improve training in sports aerobics. Based on the analysis of scientific and methodological sources, the main directions are identified, such as the improvement of

competitive programs, the use of innovative technologies in the study of competitive programs and their adaptation to changes in the rules and evaluation system, etc.

Keywords: sports aerobics, training improvement, ways.

Глобалізаційні процеси, які відбуваються в сучасному світі здійснюють вплив на розвиток спорту. Наслідками цього впливу є: постійне удосконалення системи підготовки спортсменів, зростання підготовленості та спортивної майстерності, можливість для спортсмена і тренера кар'єрного зростання, значне підвищення якості проведення змагань та спортивної конкуренції; проведення мегаспортивних подій, інформаційні й комунікаційні технології тощо [1].

Спортивна аеробіка також постійно розвивається, що призводить до удосконалення змагальних програм та відповідних змін в методиці підготовки спортсменів, підходів до тренувань. Спортивна аеробіка – повноцінна гімнастична дисципліна, в якій виступи схожі на вільні вправи спортивних гімнастів. В аеробіці використовуються елементи зі спортивної та художньої гімнастики, акробатики, стрибків на батуті. Зміст тренувальної та змагальної діяльності у спортивній аеробіці містить елементи цих видів спорту. Але в спортивній аеробіці більше уваги приділяють хореографії. Номери виконуються в інтенсивному темпі під динамічну музику. (<https://ugf.org.ua/gymnastics-discipline/aerobic-rules/>). Основна ідея полягає в тому, щоб виконувати ритмічні вправи та комплекси рухів під музику, дотримуючись високого ступеня координації, гнучкості та сили. Спортивна аеробіка динамічний, емоційний, видовищний види спортивної діяльності, який вимагає граничного прояву фізичних кондицій, техніко-тактичних навичок та психологічних якостей і [2].

Мета статті – розкрити основні шляхи удосконалення підготовки у спортивній аеробіці.

Аналіз науково-методичних джерел дозволив окреслити основні шляхи удосконалення підготовки у спортивній аеробіці.

Спортивна аеробіка визначається ритмічними та складнокоординаційними елементами, які оцінюються за їхньою естетикою та технічною вправністю. Якісне виконання різноманітних технічних елементів потребує достатньої фізичної підготовленості. Удосконалення програм дозволяє тренерам та спортсменам впроваджувати складніші та технічно високопродуктивні рухи, щоб здобути додаткові бали та створити імпресивні виступи.

Музика та хореографія відіграють значну роль у змагальній діяльності [3], тому складання програми виступів спортсменів з врахування сучасних музичних тенденцій та естетичних стандартів, крім технічного вдосконалення дозволяє робити виступи привабливими для глядачів та суддів. Хореографія повинна бути естетичною, виразною та відповідати загальній концепції виступу. Все має гармонійно поєднуватись музика, костюм, хореографія та емоції спортсмена під час виконання.

Федерація України зі спортивної аеробіки та фітнесу (<https://sportplace.in.ua/places/federaciya-ukrainy-po-sportivnoi-aerobike-i-fitnessu>) періодично вносить зміни у правила та систему оцінювання змагань. Це може стосуватися, наприклад, введення нових категорій, критеріїв оцінки або розширення списку дозволених елементів. Програми тренувань потрібно адаптувати до таких змін для збереження конкурентоспроможності.

Використання інноваційних технологій, таких як аналіз руху, сенсори чи віртуальна реальність, може допомагати вдосконалювати тренувальні програми та техніку виконання рухів. Крім того, можна використовувати спеціальні програми для аналізу виступів та забезпечення зворотного зв'язку для спортсменів та тренерів.

Таким чином, підготовка у спортивній аеробіці вимагає від спортсменів поєднання фізичної підготовки,

технічної майстерності та творчого підходу. Вона надає можливість спортсменам виражати себе через рух та танець, створюючи захопливі та естетично дивовижні виступи.

Ускладнення змагальних програм у спортивній аеробіці обумовлює пошук шляхів ефективного вдосконалення технічної та фізичної підготовленості, а також адаптуватися до змін в правилах та оцінюванні, щоб залишатися конкурентоспроможними у цьому динамічному виді спорту.

Список літератури

1. Воропай С. М. Глобалізаційні тенденції розвитку сучасного спорту: позитивні та негативні наслідки. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. - Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. - Вип. 3К (162). - С. 94-99.

2. Пасічна Т. В., Мохорт Л. В., Лозенко Н. М. Спортивна аеробіка. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл [Електронний ресурс]. Київ : ФУСАФ, 2019. –98 с.

3. Тодорова В. Г. Місце хореографії в структурі змагальних програм спортсменів у спортивній аеробіці. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). - 2016. - Вип. 3. - С. 134-137.