

МІСЦЕ ХОРЕОГРАФІЇ В СТРУКТУРІ ЗМАГАЛЬНИХ ПРОГРАМ СПОРТСМЕНІВ У СПОРТИВНІЙ АЕРОБІЦІ

Тодорова В.Г. Місце хореографії в структурі змагальних програм спортсменів у спортивній аеробіці. У статті розглянуто питання значення хореографічної підготовки та її вплив на результати змагальної діяльності спортсменів на прикладі спортивної аеробіки, визначено місце хореографії у структурі змагальних програм спортсменів. **Результати:** Визначено, що структура змагальної програми має два компоненти: зміст і композицію. Основним змістом змагальних програм є хореографія, на яку приходиться 73% загального часу вправи.

Ключові слова: спортивна аеробіка, змагальні програми, хореографія.

Тодорова В.Г. Место хореографии в структуре соревновательной программы спортсменов по спортивной аэробике. В статье рассмотрены вопросы значения хореографической подготовки и ее влияние на результаты соревновательной деятельности спортсменов на примере спортивной аэробики, определено место хореографии в структуре соревновательных программ спортсменов. **Результаты:** определено, что структура соревновательной программы имеет два компонента: содержание и композицию. Основным содержанием соревновательных программ является хореография, на которую приходится 73% общего времени композиции.

Ключевые слова: соревновательная программа, спортивная аэробика, хореография.

Todorova V.G. The position of choreography in the structure of the emulative program of the sportsmen in the sport aerobics. In this article we reviewed the importance choreographic training and its influence on the results of the sportsmen's emulative activity in the sport aerobics, we also determined the place of choreography in the structure of the emulative programs of the sportsmen. It was defined that the structure of the emulative program has two components: content and composition. The main content of the emulative programs is choreography which takes 73% of the total duration of the exercise. In view of above the one of the important aspects of the scientific and methodical direction which must be analysed and studied is the technique of construction and perfection of the emulative programs for the sport aerobics (SA). While drawing emulative programs the SA coaches lean on the number of the general principals and the rules of the creation of the compositions used in choreography and gymnastics, and also on the special requirements to the competitions' rules in SA. At the same time SA has specific features related to the technique of the performance of the elements and motive actions, that is stipulated by modification of the gymnastics exercises. It has also distinct manifestation of the artistry which have different character and style than in choreography and gymnastics. It is necessary to mention that SA requires primarily the means of choreography. The modern SA is characterized by complication if the emulative activity that demand availability of the high reliability and stability of the technical mastery of the sportsmen. It is known that competition is the main distinct particularity of the sport. The content of the competitions and factors which stipulate high sport result are the main guideline for the planning of the process of the training of the sportsmen. The aim of the emulative training is the forming of the emulative experience and specific knowledge, skills and practice of the emulative activity which can be realized to the maximum in the main competitions' conditions.

Key words: emulative program, sport aerobics, choreography.

Постановка проблеми. Сучасною тенденцією розвитку спортивної аеробіки (СА) є суттєве зростання складності змагальних програм разом з підвищеними вимогами до рівня виконавчої майстерності, артистизму і виразності виконання вправ [6, 7, 8 та ін.]. У зв'язку з цим одним із важливих аспектів науково-методичного спрямування, яке вимагає аналізу та вивчення, є методика побудови і вдосконалення змагальних програм зі спортивної аеробіки (СА). При складанні змагальних програм тренери з СА спираються на ряд загальних принципів і закономірностей побудови композицій, прийнятих у хореографії та гімнастиці, а також на спеціальні вимоги відповідно до правил змагань у СА. У кодексі оцінок СА (2013-2016) ці вимоги носять загальний характер і коротко розкривають зміст оцінки за артистичність (за хореографію програми). У зв'язку з цим виникають труднощі в однозначному розумінні термінів, використанні їх при побудові і корекції змагальних вправ. Крім того неоднозначно трактуються принципи побудови змагальних композицій, а оцінка за артистичність і якість виконання хореографічних елементів носить суто суб'єктивний характер. Все це вимагає детального аналізу і вивчення з метою визначення місця хореографії у структурі змагальних програм спортсменів у СА [1, 2, 5 та ін.].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконувалася згідно теми НДР "Теоретико-методичні основи управління тренувальним процесом та змагальною діяльністю в олімпійському, професійному та адаптивному спорті" відповідно плану ЛДУФК на 2016-2020рр. (Номер державної реєстрації: 0116U003167).

Мета дослідження – дослідити структуру змагальних програм спортсменів у спортивній аеробіці та визначити місце хореографії у змагальних програмах спортсменів.

Завдання дослідження:

1. Визначити значення хореографічної підготовки та її вплив на результати змагальної діяльності спортсменів у спортивній аеробіці.

2. Проаналізувати структуру змагальних програм зі спортивної аеробіки та визначити в них місце хореографії.

Матеріали і методи дослідження: для визначення теоретичних позицій дослідження застосовано методи аналізу, синтезу, порівняння, систематизації наукових джерел з проблеми дослідження та статистичні методи.

Результати дослідження та їх обговорення.

В офіційному документі – кодексі оцінок СА (FIG, 2013-2016) спортивна аеробіка трактується як вміння показувати тривалі рухи з високою інтенсивністю під музику. Ці рухи запозичені з ритмічних африканських і латиноамериканських танців (В.

Н. Кряж, 1987; Т.С. Лисицька, 1987). Крім танцювальних рухів в змагальній діяльності використовуються елементи різних груп складності (труднощі) зі спортивних видів гімнастики. Наприклад, з художньої гімнастики СА запозичила стрибки, рівноваги, повороти; зі спортивної гімнастики – елементи, у яких необхідно проявити динамічну силу і гнучкість; з акробатики – підтримки, піраміди, а також інші елементи, виконання яких вимагає високого рівня розвитку статичної сили. Таким чином, можна стверджувати, що СА виникла як конгломерат декількох видів спорту гімнастичної спрямованості, а її вправи поєднують танцювальні рухи і складні елементи споріднених видів спорту [4, 6, 7 та ін.]. О.С. Крючек (2001) до кращих традицій притаманних спорту, відносить систематичне тренування, прагнення до досягнення майстерності і високих результатів у відкритому і чесному змаганні; до кращих традицій мистецтва - демонстрацію емоційності, віртуозності виконання і унікальності змагальних програм, які виконуються під сучасний і оригінальний музичний супровід у СА. У той же час СА має свої особливості, пов'язані з технікою виконання елементів і рухових дій, що обумовлено модифікацією гімнастичних вправ, а також відмінні прояви артистичності, які мають інший характер і стиль ніж у хореографії та гімнастиці. Треба відзначити, що в СА більшої міри є затребуваними засоби хореографії [9, 10, та ін.]. Починаючи з 1995 року зі СА, регулярно проводяться чемпіонати Світу; з 1999 року – чемпіонати Європи; з 2000 року – Кубки Світу, її включено в програму Світових ігор із неолімпійських видів спорту, вона претендує на входження в офіційну програму Олімпіади. Постійно зростає кількість країн, що розвивають спортивну аеробіку під егідою і керівництвом своїх національних федерацій гімнастики. Для сучасної СА характерне ускладнення змагальної діяльності, що вимагає наявності високої надійності і стабільності технічної майстерності спортсменів (Є.Т. Хоулі, Б.Д. Френкс, 2000, Т.С. Лисицька, Л.В. Сиднева, 2002). Останнє обумовлює пошук нових шляхів інтенсифікації тренувального процесу спортсменів, що може бути досягнуто при високому рівні усіх видів їх підготовленості, в тому числі й хореографічної (А.А. Боляк, 2009, А.В. Голово, 2011).

Сьогодні в СА існує кілька варіантів правил змагань, що мають як загальні положення, так і відмінності у вимогах до змагальної програми і критеріям оцінювання різних її параметрів. Пріоритетними в Україні є правила, розроблені FIG (Міжнародна федерація гімнастики) і FISAF (Міжнародна федерація спортивної аеробіки і фітнесу). Відомо, що змагання є головною відмінною особливістю спорту. Зміст змагань та фактори, що зумовлюють високий спортивний результат, служать основним орієнтиром під час планування процесу підготовки спортсменів [11, 13 та ін.]. Мета змагальної підготовки полягає в тому, щоб у спортсменів сформувався змагальний досвід, спеціальні знання, вміння і навички змагальної діяльності, які вони зможуть максимально реалізувати в умовах основних змагань.

Аналіз спеціальної літератури з проблем розвитку спорту дозволив виявити такі специфічні тенденції світової та вітчизняної аеробіки:

- загострення конкуренції на змаганнях, як результат загального підвищення рівня підготовленості спортсменів;
- зростання та концентрація складності змагальних програм;
- пошук нових складних вправ;
- підвищення ролі та частки спеціальної підготовки у навчально-тренувальному процесі;
- доведення технічної майстерності до рівня віртуозності;
- інтенсифікація навчально-тренувального процесу;
- прискорення процесу підготовки спортсменів внаслідок постійного вдосконалення методики навчання зі швидкої девальвацією унікальності найскладніших елементів та їх поєднання;

- вдосконалення правил міжнародних змагань;
- доведення підготовленості спортсменів вищої кваліфікації до рівня перманентної готовності до змагальної діяльності.

Вимоги до змагальної діяльності складають основу програм тренувальної та поза тренувальної підготовки в СА. Вони ж визначають структуру змагальних програм спортсменів [12, 14 та ін.]. Змагальна програма в СА – це довільний вираз, в якому спортсмени демонструють неперервний комплекс, що включає поєднання ациклічних рухів зі складною координацією, а також різноманітні за складністю елементи різних структурних груп і взаємодії між партнерами (у програмах змішаних пар, трійок і груп) (О.С. Крючек, 2001). Необхідно відзначити тенденцію зростання складності змагальних програм, що веде до пошуку нових оригінальних надскладних елементів та їх комбінацій, а також нових ідей побудови оригінальної хореографії програм і включення виразних рухів, що відповідають за критерій артистичність. О.С. Крючек (2001) виділяє у змагальних програмах СА три складові частини: хореографію, елементи складності і елементи акробатики. У свою чергу, в хореографії автор виділяє: базові аеробні кроки, їх різновидності і елементи танцю - історико-побутового, народного, сучасного.

Нами також був проведений аналіз правил змагань, на основі якого наведено структуру змагальної програми в СА (рис. 1).

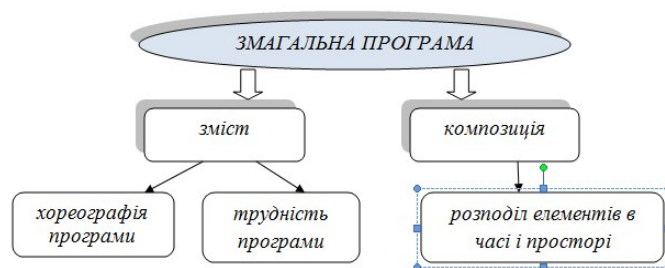


Рис 1. Структура змагальної програми зі спортивної аеробіки.

Створення змагальної програми в СА, її подальше розучування і вдосконалення - це складний багаторівневий процес, в якому задіяні, крім спортсменів і їх тренерів, багато інших дійових осіб. Це тренери-хореографи і хореографи-постановники, композитор або аранжувальник музики, звукооператор, модельєр зі спортивних костюмів, фахівець з відеозйомки. Будь-яка програма складається для певного, конкретного спортсмена (пари, трійки, групи) і орієнтована, перш за все, на існуючі правила

змагання; рівень технічної, хореографічної, спеціальної фізичної підготовленості; на музичні пріоритети та зовнішні дані виконавців [11, 14, 16 та ін.].



Рис. 2. Зміст змагальної програми.

Для успішного виконання довільних вправ, як підкреслюють М.Л. Укран, І.В. Шеффер, Л.К. Антонов, В. Б. Коренберг (1976), спортсменам необхідно вміння показати відмінну фізичну, технічну, функціональну, хореографічну підготовку, що становить основу виконавської майстерності. На думку низки дослідників, виконавська майстерність характеризує гранично раціональне технічне виконання вправ, що збагачено індивідуальною виразністю, стабільністю і надійністю (К.Б. Андреасян, Б.В.Кокарев, Ю.І. Смирнов). Сучасний стиль змагальних програм у СА характеризується максимальною амплітудою рухів, ритмічною обумовленістю дій, точністю і бездоганністю ліній, положень тіла, мистецтвом виразності і артистичним виконанням.

Як відомо, у змагальній програмі зі СА спортсмени повинні демонструвати сім базових аеробних кроків в різних їх поєднаннях та елементи складності (віджимання, кола і перемахи ногами, «гелікоптери», вільні падіння, стрибки, упори, рівноваги, повороти і елементи гнучкості). Поряд з високим ступенем досконалості, інтенсивності та безперервності виконання всі ці елементи і рухи повинні бути оформлені в єдину гармонійну комбінацію. Єдність і гармонія досягається за допомогою танцювальних рухів, переходів і з'єднань, засобів оформлення; їх розподілу в часі програми (раціонального поєднання складних і простих елементів) і в просторі (баланс між елементами, виконаними в «партері», стоячи і з фазою польоту). Ця вимога відповідає законам композиції – нарощування і контрасту, та відноситься до побудови змагальної програми (її композиції).

В процесі вивчення спеціальної літератури були виділені показники, якими можна охарактеризувати зміст і композицію змагальних програм найсильніших спортсменів України у СА (О. Бехтеревої, О. Пасічної, Ю. Пінчука, Г. Ляшенка та ін.). Серед яких:

- *елементи складності*, тобто обов'язкові елементи складності та їх комбінації (з'єднання елементів) в програмі;
- *простір* – характеризує вміння збалансовано використовувати змагальний майданчик;
- *спортивний специфічний зміст* – відображає наявність різноманітних з'єднань традиційних аеробних рухів і присутність оригінальних переходів і з'єднань (базові кроки, елементи малої акробатики, стрибки, оформлення, переходи);
- *засоби оформлення* – до них відносяться рухи головою, руками і тулубом;
- *музична відповідність* – відображає поєднання рухів і музики (акцентована точка, танцювальні рухи, сюжетні елементи, зміна ритму);
- *темп виконання* – здатність спортсмена до виконання фізичної роботи на високому рівні функціонування серцево-судинної системи, відповідність критеріям інтенсивності виконання програми.

Аналіз змагальних вправ солістів України різної кваліфікації з СА дозволив виявити кількісні показники співвідношення часу виконання рухів в програмі. Середня тривалість програми у дорослих становить 101 секунду. З них в середньому 58 секунд (57%) припадає на базові кроки та їх різновиди. На переходи і малу акробатику відводиться в середньому 18 секунд (18%). «Стрибки оформлення» займають 2 секунди – 2%, а елементи складності – від 3 до 7 с (3-7%). Танцювальні рухи і сюжетні елементи які мають функцію оформлення і виконуються в середньому за 3с (3%). У підсумку в середньому на елементи складності потрібно 27% загального часу програми, решту часу (73%) займають елементи хореографії: базові кроки, стрибки оформлення, переходи і з'єднання, танцювальні та сюжетні рухи. Таким чином, основний зміст змагальних комбінацій в СА становить хореографія програми.

ВИСНОВКИ. Вимоги до змагальної діяльності у СА обумовлені сучасними тенденціями розвитку СА та спорту взагалі. Структура змагальної програми включає два компоненти: зміст і композицію. Перший розкриває хореографію програми і труднощі програми. Другий компонент характеризується розподілом елементів у просторі і в часі. Основним змістом змагальних комбінацій є хореографія програми (базові кроки та їх різновиди, сполучення, рухів руками і переходи), які займають 73% загального часу композиції.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ полягають у розробці загальної концепції хореографічної підготовки у спортивній аеробіці для досягнення високих результатів у змагальній діяльності гімнастів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андреасян К.Б. Моделирование годичного цикла подготовки в спортивной аэробике: автореф. дис...канд. пед. наук / К.Б. Андреасян. – М., 1996. – 23с.
2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пос. для студ. вузов физ. культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко и М. П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304с.

3. Аэробная гимнастика (спортивная аэробика). Правила соревнований FIG 2009-2012 / Международная федерация гимнастики. – М., 2008. – 212 с.
 4. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для вузов / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров / под ред. Н. Н. Маликова. М.: Академия, 2006. – 219с.
 5. Безматерных Н.Г. Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике / Н. Г. Безматерных, Г. П. Безматерных, Г. Н. Пшеничникова – Омск: Изд-во СибГУФК, 2009. – 132с.
 6. Боляк А.А. Модельные характеристики физической и технической подготовленности спортсменов спортивной аэробики на этапе предварительной базовой подготовки: автореф. дис...канд. пед. наук / А. А. Боляк. Харьков, 2007. – 22с.
 7. Бондаренко Е.В. Развитие гибкости и силовых способностей на занятиях аэробикой / Е. В. Бондаренко, Ю. Т. Ревякин // Теория и практика физической культуры. 2006. – №9. - С.37-38.
 8. Зайцева Г.А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях: учебник / Г.А. Зайцева, О.А. Медведева. – Москва: Физкультура и спорт, 2007. – 104 с.
 9. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике / Т.С. Лисицкая. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176с.
 10. Морель Ф.Р. Хореография в спорте / Ф.Р. Морель. – М. : ФИС, 1971.– 110с.
 11. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: [учебник для студ. высших учеб. заведений физ. Воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808с.
 12. Сомкин А.А. Техническое оснащение специализированного зала для занятий спортивной аэробикой: учеб. пособие / А. А. Сомкин. СПб.: б.и., 2001. – 39с.
 13. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера Г. С Туманян. Издательство: Советский спорт, 2006. – 494с.
 14. Anderson U. 21-st Trampoline World Championships September 23-26, 1999. Sun City (RSA)// World of Gymnastics. - 2000. - February. - №29. - P.14-19.
 15. Atkinson J. Sports Aerobics Commission. Report// Bulletin FIG. - 1998. - December. - № 175. - P. 96-98.
 16. Code of Points Sports Aerobics 2001-2004. - FIG: Switzerland, 2000.- 30p.
- Fink H. The «dc Freitas». A New Parallel Bar Element// World of Gymnastics. 2000. June. - №30. - P. 36-37.

Толкунова И.В., Комарова А.М.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ (НА ПРИМЕРЕ СТРЕЛКОВОГО СПОРТА)

Проведенное исследование, направлено на изучение психологических особенностей предстартовых состояний спортсменов стрелков. В исследовании принимали участие 24 квалифицированных спортсмена. Анализ проводился среди двух групп респондентов. В экспериментальной группе использовался аутогенный комплекс для регуляции предстартового состояния во время тренировочного процесса. Контрольная группа тренировалась по стандартной системе, без использования аутогенной тренировки. Обнаружено, что разработанная методика аутогенной тренировки для спортсменов-стрелков оказывает положительное влияние на стабильность результатов спортсменов и результативность тренировочного процесса. На основании полученных результатов были разработаны практические рекомендации, которые описывают наиболее оптимальный способ применения аутогенной тренировки.

Ключевые слова: предстартовые состояния, стрелки, психологические особенности, аутогенный комплекс.

Толкунова І.В, Комарова А.М. Психологічні особливості передстартових станів кваліфікованих спортсменів (на прикладі стрільцького спорту). Проведено дослідження, спрямоване на вивчення психологічних особливостей передстартових станів спортсменів стрільців. У дослідженні брали участь 24 кваліфікованих спортсмена. Аналіз проводився серед двох груп респондентів. В експериментальній групі використовувався аутогенний комплекс для регуляції передстартового стану під час тренувального процесу. Контрольна група тренувалася за стандартною системою, без використання аутогенного тренування. Виявлено, що розроблена методика аутогенного тренування для спортсменів-стрільців робить позитивний вплив на стабільність результатів спортсменів і результативність тренувального процесу. На підставі отриманих результатів були розроблені практичні рекомендації, які описують найбільш оптимальний спосіб застосування аутогенного тренування.

Ключові слова: передстартові стани, стрільці, психологічні особливості, аутогенний комплекс.

Tolkunova I., Komarova A. Psychological features of expect state of skilled sportsmen (on the example of shooting sports). The problem pre-start mental state, the establishment of his so-called «optimal zone» and reach a state of mobilization readiness by means of self-regulation in the shooting still remains under-developed. Prelaunch status was determined not only by the objective conditions of competition, but also a subjective relationship of personality and individual differences. It increases the level of mental distress of an athlete, which is determined by the balance of processes of excitation and inhibition. The study aimed at exploring psychological characteristics of pre-launch States of sportsmen shooters. In a study involving 24 qualified athletes. The analysis was conducted among two groups of respondents. In the experimental group used autogenic complex for the regulation of the prelaunch status during the training process. The control group trained according to the standard system, without the use of autogenic training.