

*МОШЕНСКАЯ Т. В., БОДРЕНКОВА И.А.*

*Харьковская государственная академия физической культуры*

*Национальный юридический университет имени Ярослава Мудрого*

## **ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ КОМПОЗИЦИЙ ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ**

**Аннотация.** *Цель:* выполнить анализ современных соревновательных композиций групповых упражнений в спортивной аэробике. **Материал и методы исследования:** использовались педагогические, социологические и методы математической статистики. В экспериментальной его части приняли участие 10 тренеров, и проведен анализ протоколов соревнований возрастной категории дети 9-11 лет выступающие в номинации тройки и пятерки. **Результат:** изучено процесс построения и определено содержание соревновательных композиций групповых упражнений в спортивной аэробике. **Выводы:** выделены основные этапы процесса постановки соревновательных композиций: подготовительный, постановочный, коррекция и совершенствование. Определено время, затраченное на их работу. Установлено, что важными составляющими конкурентоспособных композиций является высокое качество их исполнение, а так же разнообразие аэробного содержания, построения и перестроения по площадке и в группе, средства оформления, музыкальное соответствие и логичность построения всей соревновательной композиции. Соответствие уровню подготовленности и возрасту спортсменов.

**Ключевые слова:** спортивная аэробика, соревновательная композиция, групповые упражнения (тройки и пятерки), возрастная категория дети 9-11 лет.

### **Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций.**

В настоящее время в сложно-координационных видах спорта, связанных с искусством движений, ведущими тенденциями развития являются рост сложности соревновательных программ, поиск новых оригинальных элементов, доведение технического мастерства до уровня виртуозности. Спортсмены включают в свои программы максимум элементов высшей трудности из различных структурных групп и выполняют их технически совершенно [1; 6; 7 и др.].

При этом первенство будет сохраняться за теми спортсменами, которые смогут сочетать разнообразную сложность, технически безукоризненное исполнение в оригинальных композициях с особой выразительностью и артистизмом. В данном случае лишь эстетическая сторона может служить, тем моментом, который дает определенное преимущество спортсменам.

Однако понятие «эстетика спортсмена», связанное с проявлением таких сторон исполнительского мастерства, как выразительность, культура движений, эффективность и гармоничность, художественность и музыкальность, виртуозность относятся к числу трудно определяемых, нечетких понятий и нуждаются в детальном

уточнении и выявлении критериев для их оценки [3;14].

В гимнастических и танцевальных видах спорта вопросы выявления объективных критериев оценки исполнительского мастерства освящены в работах широкого круга авторов [5; 10; 13 и др.]. Данные публикации объединены одной целью – стремление снизить субъективизм судейской оценки. Однако остается не ясно как оценить и повысить уровень исполнительского мастерства в тренировочном процессе, какие движения и действия применить для достижения артистичности и выразительности в упражнениях. Эту проблему можно решить путем раскрытия артистического и эмоционального мастерства спортсменов при составлении соревновательных композиций,

В спортивной аэробике отсутствуют конкретные рекомендации по количественному анализу содержания соревновательных упражнений. В правилах соревнований по спортивной аэробике приводятся общие краткие, требования по составлению и оценке содержания программ (упражнений) спортсменов. Не существует четко дифференцированных конкретных критериев оценки показателей зрелищности исполнения, артистизм спортсмена, оригинальность приемов, сложности и последовательности исполнения упражнений. Поэтому работа в этой области исследования является актуальной.

**Связь работы с научными программами, планами и темами.** Исследование выполнено в соответствии к теме Сводного плана научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта МОН Украины на 2015-2016 г.г. В рамках темы 2.2.4 «Совершенствование механизмов управления двигательной деятельностью спортсменов».

**Цель исследования** – выполнить анализ современных соревновательных композиций групповых упражнений в спортивной аэробике.

**Задачи исследования:**

1. Изучить теоретико-методическое состояние проблемы построения соревновательных композиций групповых упражнений в спортивной аэробике.
2. Исследовать содержание соревновательных композиций групповых упражнений в спортивной аэробике.

**Материал и методы исследования.** Исследование проводилось на базе КУ КДЮСШ № 13 г. Харькова. В экспериментальной его части приняли участие 10 тренеров, и документация возрастной категории дети 9-11 лет работающие на соревнованиях за программу группы (тройки и пятерки). Используя **комплекс научных методов исследования:** педагогические методы исследования (анализ и обобщение данных научно-методической литературы, анализ документальных материалов; анализ видеоматериалов; педагогическое наблюдение); социологические методы исследования (опрос и анкетирование); методы математической статистики.

Педагогическое наблюдение, проводилось в течение года на соревнованиях проводимых украинской федерацией спортивной аэробики и в частности харьковской областной федерацией спортивной аэробики и фитнеса.

Основных стартов было просмотрено 2 - кубок и чемпионат Украины, а так же

6 - открытых первенств Харьковской и Сумской области. Проведено анкетирование тренеров, судей, изучены и сделаны соответствующие выводы протоколов прошедших соревнований.

**Результаты исследования и их обсуждения.** Анализ данных научно-методической литературы и опыт ведущих специалистов позволил сделать следующие выводы, что процесс составления соревновательных композиций условно можно разделить на три этапа [8; 9; 11 и др.].

Составляя групповые упражнения (тройки и пятерки) в спортивной аэробике целесообразно выделить три этапа: 1 этап – подготовительный; 2 этап – постановочный; 3 этап – коррекция и совершенствование.

*Подготовительный этап* предполагает оценку различных сторон подготовленности спортсменов и их индивидуальные особенности.

В содержание подготовительного этапа входит: изучение регламентирующей документации: правил соревнований и дополнений к ним; выбор и тщательное изучение музыки; отбор обязательных элементов, соединений и поддержек, которыми владеют спортсмены.

Составляя соревновательную композицию, необходимо в совершенстве владеть правилами соревнований, иметь представление об истории танца и музыки, знать нравы и обычаи разных народов; использовать оригинальное воображение и восприятие музыки, согласовывать его с веяниями времени и сюжетом музыкального произведения [12]. Следует также отметить, что содержание будущей композиции во многом зависит от возраста, внешнего вида, физической, технической и артистической подготовленности спортсменов.

Процесс составления соревновательных композиций начинается с выбора музыкального произведения. Это ответственный этап работы. Музыка должна соответствовать возрасту, темпераменту, внешности и другим индивидуальным особенностям спортсменов. Соревновательные программы (1 мин 15с. ± 5с) позволяет использовать сложные музыкальные композиции, состоящие из нескольких различных по характеру и частей одного или нескольких музыкальных произведений. Также музыкальное произведение может быть дополнено звуковыми эффектами. В настоящее время тренеры все чаще обращаются к современной музыке или современной обработке классической и народной музыки, музыке из фильмов и мюзиклов. Такой выбор музыки позволяет разнообразить и обогатить соревновательные композиции новыми выразительными хореографическими средствами [13; 14].

*Второй этап – этап составление* и соединение аэробных дорожек (САД), сочетающихся с обязательными элементами, связками элементов, переходами, взаимодействиями и поддержками.

При составлении групповых упражнений в спортивной аэробике можно использовать два варианта: составление вначале схемы, затем ее детализация; составление целостных фрагментов, а затем их соединение.

При составлении групповых программ в спортивной аэробике следует учесть, что спортсмены выступают на площадке 10x10 м, окруженной с четырех сторон

ограничительными линиями. Выбранные движения должны просматриваться эстетично с каждой стороны площадки. Однако понятие основного направления остается важным, поскольку выступление гимнастов, прежде всего, оценивают судьи, находящиеся со стороны передней линии площадки [12; 16]. Поэтому необходимо правильно разместить элементы, связки и соединения относительно основного направления. Так как в групповых упражнениях спортсмены должны выполнять движения с единой амплитудой, скоростью, силой, высотой, дальностью и темпом, большое значение имеет рациональное распределение элементов в соревновательной программе с учетом индивидуальных возможностей спортсменов. Подбирая и распределяя элементы и соединения аэробных дорожек в композиции, следует учитывать уровень специальной выносливости, технической подготовленности, физические данные, наличие элементов, выполняемых безупречно.

Большое значение в соревновательных программах имеют построения и перестроения [1; 2]. Их определяют как до выбора элементов, так и после или одновременно с ними. В композиции можно использовать как перестроения всех спортсменов, так и различные варианты разделения на подгруппы. Выделяют: геометрически правильные и сложные построения. Виды построений во многом определяют характер движений: статичные или динамичные; синхронные или асинхронные, во взаимодействии или без. Очень важно, чтобы построения были четкими, с понятным рисунком. Перестроения должны быть быстрыми, логичными, незаметными, без излишней суеты.

Взаимодействие спортсменов может быть контактным и бесконтактным. Очень важно, чтобы взаимодействия были представлены во всех частях комбинации, так как без этого не будет эффекта целостности команды и ее единого действия.

В спортивной аэробике в первую очередь определяются взаимодействия, которые обогащают композицию, делают ее более выразительной, эффектной и зрелищной.

Также следует отметить, что при одновременном выступлении спортсменов можно по-разному организовать движения. Первый способ – синхронное исполнение движений, когда все гимнасты выполняют одинаковые движения одновременно. Второй способ – асинхронное исполнение движений, который, в свою очередь, делится: на поточное, поочередное, контрастное, «хоровое» исполнение и движения во взаимодействии. Чем разнообразнее способы организации движений спортсменов в командной программе, тем богаче и разнообразнее выглядит композиция.

Большое значение для создания общего впечатления имеет финал упражнения. Это последний аккорд, восклицательный знак композиции. Финал может быть сильным и внезапным, спокойным, затухающим или подчеркнуто-театральным, манерным, но независимо от стиля – обязательно эффектным.

На *третьем этапе* ведется коррекция, углубленное изучение и совершенствование исполнения элементов, фрагментов и частей аэробных дорожек в сочетании с улучшением самой композиции.



Таким образом, «соревновательная композиция в спортивной аэробике» - художественное произведение свободное для творчества. Ограничения имеются только со стороны правил соревнований. Это касается времени, размеров площадки и количества элементов, определяющих сложность конкретного возраста.

Для изучения процесса постановки соревновательных композиций групповых упражнений спортсменов в спортивной аэробике, было проведено анкетирование [4]. Анализ данных позволил вычислить время, затраченное на подготовку, постановку и дальнейшую коррекцию соревновательных композиций [15].

Среди опрошенных респондентов большим процентом 88% ответили, что для этапа подготовки им требуется 1-2 дня; 11% специалистов говорят, что 3-4 дня им достаточно, и только 1% затрачивает более 5 дней на этап подготовки при составлении соревновательных композиций.

Большинство опрошенных тренеров 52% ответили так: на процесс составления уходит у них от 3 до 6 учебно-тренировочных занятий; 36% ответили – от 4 до 8 занятий и 12% говорят, что 2-3 тренировки. Мнения специалистов разошлись в вопросе о этапе коррекции соревновательных композиций: 7% тренеров вносят коррективы в соревновательные композиции за 2-3 тренировки, 22% – в течение 3-6 учебно-тренировочных занятий, 31% – 8-12 занятий (на протяжении 1 месяца), 37% – в течении 2-3 месяцев и только 3% специалистов вносят изменения в соревновательные композиции в течение года. Тренеры в процессе постановки соревновательных композиций за 2-3 тренировки опираются на факт вдохновения. В будущем они вносят коррективы и изменения для совершенствования соревновательных композиций.

Анализ результатов исследования показал, что условно выделенные этапы постановочного процесса соревновательных композиций позволяют специалистом легко и эффективно управлять процессом подготовки спортсменов. Важное значение приобретает скорость составления всего законченного художественного образа и непосредственное время выполнения упражнения безукоризненно.

**В перспективе дальнейших исследований** изучение структурных элементов содержания соревновательных композиций в спортивной аэробике.

#### **Выводы:**

1. Анализ научно-методической литературы и практический опыт работы тренеров и судей позволили изучить процесс постановки соревновательных композиций в групповых программах (тройки и пятерки), и выделить основные этапы: подготовительный, постановочный, коррекция и совершенствование. Определено время, затраченное на эти этапы. Так, например, 88% респондентов ответили, что для этапа подготовки им требуется 1-2 дня; 11% специалистов говорят, что 3-4 дня им достаточно, и только 1% затрачивает более 5 дней на этап подготовки при составлении соревновательных композиций. Большинство опрошенных тренеров 52% ответили так: на процесс составления уходит у них от 3 до 6 учебно-тренировочных занятий; 36% ответили – от 4 до 8 занятий и 12% говорят, что 2-3 тренировки. Мнения специалистов разошлись в вопросе о этапе коррекции соревновательных композиций: 7% тренеров вносят коррективы

в соревновательные композиции за 2-3 тренировки, 22% – в течение 3-6 учебно-тренировочных занятий, 31% – 8-12 занятий (на протяжении 1 месяца), 37 % – в течении 2-3 месяцев и только 3% специалистов вносят изменения в соревновательные композиции в течение года.

**2. Исследования содержания современных соревновательных композиций групповых упражнений** позволило установить, что важными составляющими конкурентоспособных композиций является высокое качество их исполнение, а так же разнообразие аэробного содержания, построения и перестроения по площадке и в группе, средства оформления, музыкальное соответствие и логичность построения всей соревновательной композиции. Соответствие уровню подготовленности и возрасту спортсменов.

**Конфликт интересов.** Авторы заявляют, что нет конфликта интересов, который может восприниматься таким, что может нанести вред беспристрастности статьи.

**Источники финансирования.** Эта статья не получила финансовой поддержки от государственной, общественной или коммерческой организации.

#### **Список используемой литературы:**

1. *Боляк А. А. Аналіз техніки базових рухів юних спортсменів у спортивній аеробіці / А. А. Боляк // Теорія та практика фізичного виховання. – Харків: ХНПУ, 2007 - №4. - С. 16 - 18.*
2. *Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 295 с.*
3. *Винер И. А. Артистичность и пути ее формирования / И. А. Винер - М.: Человек, 2014. -120 с.*
4. *Денисова Л. В. Аналіз анкетних даних в спортивно-педагогічних дослідженнях / Л. В. Денисова, В. В. Усигченко, Н. Г. Бишевец // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2012. - №1. - С. 56 -60.*
5. *Коваленко Я. О. Структурные элементы построения соревновательных композиций индивидуальных и групповых упражнений в художественной гимнастике / Я. О. Коваленко, В. Н. Болобан // Физическое воспитание студентов. – 2016. – №1. – С. 12–20.*
6. *Мирошніченко Т. Методика постановки сучасних групових вправ у художній гімнастиці / Т. Мірошніченко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К.: Олімпійська література, 2001. – №4. – С. 11 –13.*
7. *Мошенская Т. В. Совместимость спортсменок при формировании команды по спортивной аэробике с учетом их технической и специальной физической подготовленности / Т. В. Мошенская, И. А. Бодренкова // Слобожанський науково-спортивний вісник: [наук.-теорет. журн.] – Х.: ХДАФК, 2013. – №5. – С. 52–55.*
8. *Нестерова Т. В. Средства выразительности спортивно-художественных композиций в художественной гимнастике / Т. В. Нестерова, О. А. Богорад //*

- Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научн. / под ред. С. С. Ермакова. – Харьков, 2005. – №5. – С. 24–31.*
9. *Озолин Н. Г. Настольная книга тренера / Н. Г. Озолин // Наука побеждает. – М.: Астрель, 2006. – 863 с.*
  10. *Омельянчик-Зюркалова О. А. Модельное построение композиции на вольных упражнениях с учетом хореографической подготовленности гимнасток / О. А. Омельянчик-Зюркалова // Наука в олимпийском спорте, 2015 – №1. – С. 63–67.*
  11. *Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические положения / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.*
  12. *Терехина Р. Н. Современный подход к процессу постановки соревновательных композиций в художественной гимнастике / Р. Н. Терехина, Е. С. Крючек, Е. Н. Медведева, И. Б. Зеновка // Научно-теоретический журнал «Ученые записки», 2014. – №8. – С. 180–185.*
  13. *Зинченко И.А. Особенности составления соревновательных программ в черлидинге / И. А. Зинченко, Л. С. Луценко, Н. Л. Боляк // Слобожанський науково-спортивний вісник: [наук.-теорет. журн.] – Х.: ХДАФК, 2012. – №3.– С. 74–78.*
  14. *Шутилина И. А. Хореография в спорте. / И. А. Шутилина // Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте: [сер.] – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 224 с.*
  15. *Шестаков М. П. Статистика. Обработка спортивных данных на компьютере: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений физической культуры / М. П. Шестакова; под ред. М. П. Шестакова и Г. И. Попова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002 – 278 с.*
  16. *Andersen N. International aerobics center seminar «Sweat systems» / N. Andersen. – Minneapolis, 1990. – 39 p.*