

СТАН ТЕХНІЧНОГО КОМПОНЕНТУ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ В АЕРОБНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Тодорова Валентина

Львівський державний університет фізичної культури

Анотації:

Мета: обґрунтувати стан технічного компоненту хореографічної підготовленості спортсменів в аеробній гімнастиці на різних етапах спортивної підготовки. Матеріали і методи: аналіз літературних джерел; метод експертного оцінювання; методи математичної статистики. Результати: визначено рівень критеріїв технічного компоненту; створено кількісну та якісну шкалу оцінки технічного компоненту, яка ураховує наступні критерії: постава, виворітність та натягнутість ніг, стійкість, точність і закінченість рухів, легкість і злитність рухів. Висновки. Згідно отриманим даним, одним з найгірших показників на етапі початкової підготовки є «постава» та «точність рухів» (низький рівень мають 87% та 90% відповідно). На етапі попередньо базової підготовки, також як на етапі спеціалізованої базової підготовки, найгіршим показником є «точність рухів» – в 72% та в 58% випадків зареєстровано низький рівень. Отримані дані дозволяють визначити показники, які мають суттєвий вплив на зниження рівню технічного компоненту на різних етапах спортивного тренування.

THE STATE OF THE TECHNICAL COMPONENT OF CHOREOGRAPHIC READINESS IN AEROBIC GYMNASTICS

Todorova Valentyna One of the most important aspects of the scientific and methodological direction, which requires detailed study, is the methodology for analyzing, building and improving the "technical component" of choreographic training in complex coordinated sports. The purpose of this work was to substantiate the state of the "technical component" of the choreographic preparedness of athletes in aerobic gymnastics at various stages of athletic training. To achieve this goal, methods were used to analyze published sources on the problem under study, the method of peer review, and the method of mathematical statistics. As a result of the study, the levels of the "technical component" of the choreographic training of gymnasts were characterized, and the level of its criteria was determined. The article proposes a quantitative and qualitative scale for assessing the "technical component", which takes into account the following criteria: "posture", "foot turnout", "leg stiffness", "stability", "accuracy of movements", "completeness of movements", "ease of movement", "Fusion of movements." According to the data received, one of the worst indicators at the stage of initial training is "posture" and "accuracy of movements" (87% and 90% of gymnasts respectively have a low level). At the stage of preliminary basic training, as well as at the stage of specialized basic training, the worst indicator is "accuracy of movements" - in 72% and in 58% of cases the registered low level. The obtained data allow to determine the indicators that have a significant effect on the reduction of the level of the technical component in the age-old contingent of gymnasts.

СОСТОЯНИЕ ТЕХНИЧЕСКОГО КОМПОНЕНТА ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В АЭРОБНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Тодорова Валентина Одним из наиболее важных аспектов научно-методического направления, который требует детального изучения, является методика анализа, построения и совершенствования «технического компонента» хореографической подготовки в сложнокоординационных видах спорта. Целью данной работы было обоснование состояния «технического компонента» хореографической подготовленности спортсменов в аэробной гимнастике на различных этапах спортивной подготовки. Для достижения поставленной цели были использованы методы анализ литературных источников по исследуемой проблеме, метод экспертной оценки, метод математической статистики. В результате проведенного исследования были охарактеризованы уровни «технического компонента» хореографической подготовленности гимнастов, определен уровень его критериев. В статье предложена количественная и качественная шкала оценки «технического компонента», которая учитывает следующие критерии: «осанка», «выворотность ног», «натянутость ног», «устойчивость», «точность движений», «законченность движений», «легкость движений», «слитность движений». Согласно полученным данным, одним из худших показателей на этапе начальной подготовки является «осанка» и «точность движений» (низкий уровень имеют 87% и 90% гимнастов соответственно). На этапе предварительно базовой подготовки, также как на этапе специализированной базовой подготовки, худшим показателем является «точность движений» – в 72% и в 58% случаев зарегистрированный низкий уровень. Полученные данные позволяют определить показатели, которые имеют существенное влияние на снижение уровня

технического компонента в
разновозрастном контингенте
гимнастов.

Ключові слова:

аеробна гімнастика, критерії,
технічний компонент, оцінка, етапи
підготовки, хореографічна
підготовка.

aerobic gymnastics, criteria, technical
component, evaluation, stages of
preparation, choreographic
preparation.

аэробная гимнастика, критерии,
технический компонент, оценка,
этапы подготовки,
хореографическая подготовка.

Постановка проблеми. Актуальність теми зумовлена тенденцією розвитку складнокоординаційних видів спорту (в том у числі й аеробної гімнастики), в результаті висуваються високі вимоги до хореографічної підготовленості спортсменів. Спортивна аеробіка має свої специфічні особливості, а саме: швидкий темп виконання, складну координацію рухів, чіткість, різкість рухів, виразність виконання тощо. У зв'язку з цим, необхідно забезпечити тренувальну і змагальну діяльність науково обґрунтованими даними і методичними рекомендаціями з урахуванням особливостей зазначеного виду спорту. Одним із важливих аспектів науково-методичного напрямку, який потребує вивчення, є методика аналізу, побудови і вдосконалення «технічного компоненту» хореографічної підготовки.

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).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Компонентом виконавської майстерності в складнокоординаційних видах спорту є хореографічна підготовленість спортсмена [1; 5; 6; 8]. Хореографічна підготовленість в аеробній гімнастиці складається з декількох частин – традиційно, це естетична (художня) та технічна частини. В нашій роботі ми аналізували ту частину, що являє собою якість та рівень виконання хореографічних елементів, і яка визначена фахівцями як «технічний компонент» хореографічної підготовленості [6; 7]. Основним критерієм «технічного компоненту» в цих видах виступає точна відповідність виконаних елементів розрахунковим параметрам техніки [1; 3]. Автори збігаються в думці, що вправа не буде естетично виразною навіть при наявності в неї дрібних різних деталей оформлення, оригінальних сполучень, якщо немає технічно правильного виконання. Таке висловлювання було підтверджено в дослідженні О. О. Поздєєвої та Г.М. Пшеничної [7] результатами однофакторного дисперсійного аналізу, який показав, що вплив якості виконання елементів складності на оцінку за артистичність незалежно від рангу змагань становить 29-35% ($P < 0,05$). Наші попередні дослідження вказують на те, що найкращі команди світу з аеробної гімнастики мають найвищу оцінку за «технічний компонент» змагальних програм [9]. Ми згодні з думкою багатьох фахівців про те, що «технічний компонент» хореографічної підготовленості грає значну роль у якості виконання змагальної програми, якщо техніка виконання елементів знаходиться на високому рівні [1-7].

Для оцінювання техніки виконання хореографічних елементів, нами було створено комплекс критеріїв «технічного компоненту» хореографічної підготовленості, в основу якого покладені дані спеціальної літератури, методики формування рухових навичок у класичній хореографії (А.Я. Ваганова, 2000) й обов'язкові вимоги класичного танцю (виворітність ніг; стійкість; позиції рук і ніг; чітка координація рухів). Критерії хореографічної підготовленості з «технічною» спрямованістю характеризують рівень сформованості хореографічної «школи» рухів і елементів гімнастичного стилю. Спираючись на структуру показників, запропоновану Ю.І.Смирновим зі співавторами (1980), до них відноситься постава, виворітність та натягнутість ніг, стійкість, точність і закінченість рухів, легкість і злитність рухів. Запропонований комплекс критеріїв цього виду підготовленості обумовлений

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

особливостями техніки «хореографічних елементів» в складнокоординаційних видах спорту, що полягає у відповідності форми, характеру рухів, сформованим традиціям хореографії та гімнастики, біомеханічною доцільністю, вимогам стилю обраного виду спорту [4; 5; 8]. За допомогою критеріїв оцінювання ми досягли **мети нашого дослідження** – обґрунтувати стан технічного компоненту хореографічної підготовленості спортсменів в аеробній гімнастиці на різних етапах спортивної підготовки.

Завдання дослідження:

1. Створити кількісну та якісну шкалу оцінки технічного компоненту хореографічної підготовленості спортсменів в аеробній гімнастиці.

2. Визначити показники, які мають суттєвий вплив на стан технічного компоненту хореографічної підготовленості спортсменів в аеробній гімнастиці на різних етапах спортивної підготовки.

Результати дослідження та їх обговорення. Було обстежено 181 гімнастку різних вікових груп м. Одеси та Одеської області, з них: на етапі початкової підготовки – 59 дівчинки віком 6-10 років; на етапі попередньої базової підготовки – 61 дівчинка віком 11-14 років; на етапі спеціалізованої базової підготовки – 61 гімнастка віком 15-17 років. Дослідження проводилось на базі Федерації аеробної гімнастики, ЗОШ №81, ЗОШ №111, СДЮШОР № 10, ДЮСШ №1, КДЮСШ №3 (м. Одеса).

Для визначення рівня «технічного компоненту» хореографічної підготовленості спортсменів використано метод експертних оцінок. Для більш точного та диференційованого оцінювання експертам (фахівцям та тренерам з аеробної гімнастики) було запропоновано п'ятибальну шкалу з детальним описом кожного критерію, відповідно до якої оцінка у «0,5 бала» ставилося, якщо критерій сформований дуже погано, «1 бал», якщо критерій сформований недостатньо для успішного освоєння програми хореографічної підготовки, «1,5 бала», якщо критерій сформований достатньо для успішного освоєння програми хореографічної підготовки, «2 бала», якщо критерій сформований добре, і «2,5 бала», якщо критерій сформовано бездоганно.

Адекватність запропонованої методики оцінки підтвердилось методом конкордації. Оскільки коефіцієнт конкордації $> 0,7$, можна стверджувати, що відомості, отримані в результаті експериментального тестування, є узгодженими.

Для спрощення подання та інтерпретації фактичної інформації визначено межі низького, достатнього та високого рівня хореографічної підготовленості спортсменів. Для цього розраховане середнє арифметичне ($X=1,52$) та середнє квадратичне відхилення ($S=0,21$) індивідуальних показників технічного компоненту хореографічної підготовленості всіх учасників тестування та визначено інтервали оцінок, які покладено в основі авторської схеми інтерпретації результатів: низький рівень (менше 1,2 балів) – переваження грубих помилок у виконанні більшості хореографічних елементів; достатній рівень (1,3 – 1,7) – спортсмен припускає неточність виконання деталей техніки, що знижує ефективність дії в цілому; оптимальний рівень (більше за 1,8) – безпомилкове виконання спортсменом більшості основних хореографічних елементів. Дані, отримані в процесі тестування гімнасток, дозволили схарактеризувати три рівня сформованості «технічного компоненту» хореографічної підготовленості.

Таким чином, в нашій роботі **низький рівень** характеризується значними відхиленнями окремих критеріїв від тих, що занотовані у правилах змагань і лімітовані вимогами хореографії: «*постава*» – відхилення від вертикальної площини в межах від 10° і більше (плечова вісь $<180^\circ$, кут між плечовою віссю і шиєю, а також між лінією підборіддя та шиєю $<90^\circ$); «*виворотність ніг*» – кут повороту стегна, коліна, стопи назовні $<90^\circ$; «*натягнутість*

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

ніг» – кут розгинання в колінному суглобі $<180^\circ$, кут згинання гомілковостопного суглоба $<180^\circ$; «*стійкість*» – відсутність рівноваги (коливання корпусу); «*точність рухів ногами*» – в присіданнях (*grand plie*) і напівприсіданнях (*demi plie*) таз виведений за лінію п'яток $<90^\circ$, у виведенні ноги (*battement*) відхилення робочої ноги від лінії п'яти опорної, кут розведення ніг <180 , стрибок кроком в шпагат зі зміною ніг, кут розведення $<150^\circ$, стрибок з розведенням ніг (поздовжнє розведення) $<170^\circ$; «*точність рухів рук*» – лікоть-плече-кисть не складають одну лінію, пальці розведені; «*закінченість руху*» – відсутність акцентованої постановки спеціалізованого жесту кістю при закінченні руху; «*легкість руху*» – наявність зусиль при виконанні рухів; «*злитність рухів*» – наявність зупинок при переходах від руху до руху.

Достатній рівень: «*постава*» – незначні відхилення постави від вертикальної площини в межах 10° ; «*виворітність ніг*» – кут повороту стегна, коліна, стопи назовні - $<90^\circ$; «*натягнутість ніг*» – кут розгинання в колінному суглобі $<180^\circ$, кутом згинання гомілковостопного суглоба $<180^\circ$; «*стійкість*» – незначні коливання корпусу при збереженні рівноваги; «*точність рухів ногами*» – неточність рухів опорної і робочої ніг; «*точність рухів рук*» – невизначеність положення руки; «*закінченість руху*» – не завжди є акцентована постановка спеціалізованого жесту кістю при закінченні руху; «*легкість руху*» – невеликі зусилля при виконанні рухів; «*злитність рухів*» – деякі зупинки при переходах від руху до руху.

Оптимальний рівень: «*постава*» – спина в межах вертикальній площині, плечова вісь фронтальної площині 180° , кут між плечовою віссю і шиєю 90° , кут утворений лінією підборіддя і шиєю 90° ; «*виворітність ніг*» – кут утворений лініями поздовжніх склепінь при повороті стегна (правої і лівої стопи) від 90° до 180° ; «*при натягнутості ніг*» – кут розгинання в колінному суглобі дорівнює 180° , кут згинання гомілковостопного суглоба дорівнює 180° ; «*стійкість*» – у спортсмена відсутні коливання корпусу при збереженні рівноваги; «*точність рухів ногами*» – в присіданнях (*grand plie*) і напівприсіданнях (*demi plie*) таз не виводиться за лінію п'яток, коліна згинаються в бік від 90° , у виведенні ноги (батмани) робоча нога на одній лінії з п'яткою опорної, кут розведення ніг >180 , стрибок кроком в шпагат зі зміною ніг, кут розведення $>150^\circ$, стрибок з розведенням ніг (поздовжнє розведення) $>170^\circ$; «*точність рухів рук*» – лінія, що проходить через лікоть-плече-кисть повинна бути прямою (у напрямку вперед, в сторону ця лінія паралельна горизонтальній площині), пальці кисті спортсменів наближені один до одного; «*закінченість руху*» – завжди присутня акцентована постановка спеціалізованого жесту кістю при закінченні руху; «*легкість руху*» – виконання рухів без видимих зусиль; «*злитність рухів*» – наявність плавних переходів від руху до руху.

Я показано в таблиці 1, одним з найгірших показників на етапі початкової та попередньої базової підготовки є «постава»: низький рівень мають 87% (52 особи) та 63% (38 осіб) відповідно.