

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ

**XI Міжнародної конференції молодих вчених
«МОЛОДЬ ТА ОЛІМПІЙСЬКИЙ РУХ»**

10-12 квітня 2018 р.

Київ, Україна

Сучасні підходи до підготовки спортсменів.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОНАВЧОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ГІМНАСТОК

Сиваш І. С., Мазур В. О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. У художній гімнастиці артистичність – компонент виконавчої майстерності, який є складовою частиною підсумкової оцінки змагальних композицій. Правила змагань з художньої гімнастики 2017-2020 рр. висувають підвищені вимоги до характеру музики, яка повинна бути в гармонії з композицією вправи та гімнасткою. Композиція має бути побудована, як цілісний художній образ, та висловлювати ідею музичного твору від початку до кінця за допомогою рухів тіла і предметів. Різні рівнів і напрямки рухів тіла, напрямки і площини рухів предметів повинні бути чітко пов'язані між собою єдиною ідеєю. За новими правилами суддівства існують знижки, які впливають на підсумкову оцінку композиції, якщо: рух виконується до або після акцентів музики; акцент у музиці не підкреслюють рухом; в музиці немає помітних динамічних змін, гімнастка вносить свої власні зміни, помітно змінюючи темп, стиль або інтенсивність рухів тіла або предмета; відсутній певний характер рухів між складностями, які представлені лише як серії без стилю рухів і зв'язку з музикою [2, 4].

Композиція будується на основі пластичних мотивів і мусить відповідати характеру, темпу, ритму, динаміці музичного твору з урахуванням вимог художньої цінності та артистичності. Відомо, що немає методики розвитку артистичності, для цього необхідне проведення експериментальних робіт з розробки артистичної підготовки та обґрунтування процесу формування артистичності в системі багаторічної підготовки [1]. Основним завданням артистичної складової є створення художнього образу, а гімнастка повинна донести до глядачів емоції, виразити ідею створеної композиції, тому ця проблема вдосконалення виконавчої майстерності потребує подальшого вивчення.

Мета дослідження – дослідити та охарактеризувати особливості компонентів виконавчої майстерності в художній гімнастиці.

Методи дослідження: аналіз даних науково-методичної літератури та мережі Інтернет, систематизація та узагальнення, опитування, педагогічні спостереження за тренувальним та змагальним процесом.

Результати дослідження. Відомо, що оригінальна композиція залежить від володіння гімнастками усіма формами й амплітудою рухів у всіх напрямках і рівнях простору, як з предметом, так і без предмета [3]. До основних компонентів виконавчої майстерності відносять: стабільність, динамічність, швидкість, амплітуду, легкість, невимушеність, пластичність, чистоту, виразність, ритмічність, чіткість, музикальність, акторську майстерність, експресію рухів [1 – 3].

Виконавча майстерність у художній гімнастиці пов'язана із вирішенням різноманітних завдань: удосконалення якості технічної складової та стабільності виконання, створення нових оригінальних та ризикованих елементів, підвищення артистичності виконання. До складових виконавчої майстерності відносять: зміст композицій, характер і спосіб виконання. Зміст композицій містить:

- склад елементів, поєднань, комбінацій, які презентує спортсменка;
- підпорядкованість елементів, логічність їх взаємозв'язку та цілісність композиції;
- оригінальність;
- зв'язок рухів з музикою.

До характеру і способу виконання належать:

- стабільність виконання в умовах тренування і змагань;
- динамічність, швидкість, амплітуда виконання;
- легкість, невимушеність, пластичність, чистота, виразність;
- ритмічність, чіткість, музикальність [3].

Під час виконання рухів під музику необхідно розуміти основи музичної структури і ритмічних малюнків, важливо розрізняти сильні і слабкі звуки. У кожному музичному творі сильні звуки чергуються з більш слабкими. Ритмічний малюнок музики створюють музичні звуки різної тривалості, групуючи різні поєднання. Ритм – чергування звуків різної тривалості, організованих за допомогою метра. Метр – це основа музики, чергування сильних і слабких звуків. Він відраховує час, а ритм створює різні ритмічні малюнки. Головним засобом виразності в музиці є мелодія. Темп музики – це швидкість виконання музичного твору, який тісно пов'язаний з її характером і змістом.

Послідовна постановка рухових завдань відтворює зв'язок руху з музикою. Виконуючи рухи у строгому узгодженні з музикою (з різною швидкістю, ступенем м'язового напруження, м'якістю або різкістю та ін.), гімнастки під час навчання вправ повинні знати і розрізняти засоби музичної виразності і конкретизувати їх сприйняття в рухах. У результаті між рухами і засобами музичної виразності встановлюється зв'язок, що допомагає швидше і краще поєднати окремі технічні елементи програми. Одночасно вдосконалюється і вміння управляти своїми рухами. Більшість тренерів, які брали участь в анкетуванні (83%), відмічають що за новими правилами цього олімпійського сезону значну увагу необхідно надавати удосконаленню елементів хореографії та сучасних танців.

Педагогічні спостереження за тренувальним та змагальним процесом визначили напрями, які можна рекомендувати при формуванні виконавчої майстерності у підготовці спортсменок:

- хореографічну підготовку, яка є основою виконавчої майстерності в художній гімнастиці, хореографічні вправи надають рухам пластичності і виразності;

- використання в музично-ритмічній підготовці індивідуальної рухової імпровізації під музичний супровід різного характеру і змісту, де необхідно задіяти всі сегменти тіла, виконуючи вправи без предмета і з предметами;

- пропонувати гімнасткам складання вправ під самостійно обрану та запропоновану музику відповідно до її змісту та характеру;

- для гімнасток старших вікових категорій доцільно складати композиції з урахуванням їхньої підготовки, характерів і рухових стилів;

- вивчати елементи сучасних танців різних напрямів;

- виховувати у гімнасток потреби у систематичному накопиченні знань, їх аналізу, здібностей до імпровізації, техніки рухів, яка складається в процесі еволюції різноманітних танцювальних елементів.

Висновки. Головна особливість художньої гімнастики полягає в особливій ролі музики під час виконання вправ і навчання їх. Вірний і логічний розподіл елементів та їх зв'язок на майданчику, точні просторові переміщення гімнастки допомагають створювати образ композиції. Подальші дослідження буде спрямовано на дослідження усіх компонентів, які формують поняття виконавчої майстерності.

Література:

1. *Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути ее формирования* / Винер-Усманова И. А., Медведева Е.Н., Терехина Р.Н. // – М.:Спорт, 2015. – 120 с.

2. *Сиваш И. С. Факторы успешной соревновательной деятельности в групповых упражнениях художественной гимнастики*/ Сиваш И. С. // Наук. часоп. нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. – Київ, 2014. – Вип. (9)50. – С. 126–131.

3. *Сосіна В. Ю. Шляхи вдосконалення виразності рухів як складової виконавчої майстерності спортсменів у видах спорту зі складною координацією* / В. Ю. Сосіна// – Вісн. Львів. ун-ту. – 2014. – Вип. 14. – С. 155–159.

4. *Code of points Rhythmic Gymnastics 2017–2020*. The English version is the official text [Electronic resource] / Federation international de gymnastique. – 2016. – 35 p.

Современные подходы к подготовке спортсменов.

АНАЛИЗ ВЗАИМОСВЯЗИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ С ДАННЫМИ ТЕСТИРОВАНИЯ НА ЛЫЖЕРОЛЛЕРНОМ ТРЕДБАНЕ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БИАТЛОНИСТОВ

Синиченко Р. П.¹, Рыбина И. Л.¹, Ширковец Е. А.²

¹ОО «Белорусская федерация биатлона», Минск, Республика Беларусь

²ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, Москва, Российская Федерация

Введение. Одним из наиболее информативных показателей, определяющих результативность в циклических видах спорта, являются значения порога анаэробного обмена и максимум O_2 -потребления. При повышении функциональной подготовленности спортсменов эти показатели достоверно изменяются [1, 2, 5]. В целях получения адекватной картины функционального состояния спортсменов целесообразно проводить тестирование в условиях специфических тестовых нагрузок [1, 3, 4]. Для биатлона таковым является тестирование на лыжероллерном тредбане.

Цель исследования – изучить взаимосвязь показателей функционального тестирования биатлонисток высокой квалификации на этапах многолетней подготовки с результатами соревновательной деятельности.

Методы исследования: анализ, тестирование, обсуждение.

Результаты исследования. В исследовании приняли участие 10 биатлонисток высокой квалификации в возрасте 22-29 лет (мастера спорта и мастера спорта международного класса). Тестирование физической работоспособности и механизмов энергообеспечения мышечной деятельности проводили с использованием специального лыжного эргометра и газоаналитического комплекса Metha Max (Германия). Исследование лактата в капиллярной крови проводили с применением анализатора лактата BIOSEN (EKF, Германия).

В качестве критериев соревновательной деятельности применяли анализ средней скорости передвижения спортсменов на протяжении сезона, а также показатель среднего времени отставания на километре дистанции от среднего времени пяти лучших результатов.

В результате корреляционного анализа достоверная прямая корреляционная зависимость ($P < 0,001$, $P < 0,01$, $P < 0,05$) выявлена для средней скорости, показанной на соревнованиях в сезоне, и показателей мощности выполненной нагрузки и потребления кислорода во всех зонах энергообеспечения как в начале, так и в конце подготовительного периода. Достоверную обратную корреляционную зависимость наблюдали для показателей отставания в скорости от лидеров мирового биатлона и потребления кислорода на всех этапах тестирования, а также для показателей мощности выполненной работы при проведении тестирования в конце подготовительного периода.

Анализ полученных данных показал, что наиболее высокие коэффициенты корреляции с соревновательными результатами отмечены при тестировании в конце подготовительного периода. Очевидно, что проведение функционального тестирования в начале подготовительного периода позволяет тренеру планировать адекватные относительно функционального состояния физические нагрузки на предстоящий подготовительный период. Результаты тестирования в конце подготовительного периода непосредственно отражают готовность к соревновательному сезону и высокую взаимосвязь со скоростью передвижения по дистанции на соревнованиях.

Наибольшую корреляцию с соревновательной скоростью имеют показатели потребления кислорода на уровне аэробного порога (0,9263, $P < 0,001$) и ПАНО (0,8658, $P < 0,001$), а также мощность на уровне ПАНО (0,7902, $P < 0,01$).

Аналогично значениям соревновательной скорости высокая достоверность обратной корреляции времени отставания от лидеров отмечается для показателей потребления кислорода на уровне аэробного порога (-0,9335, $P < 0,001$) и на уровне ПАНО (-0,8897, $P < 0,001$).