Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

***МАТЕРИАЛЫ***

**Международной научной конференции**

**Посвящённой 75-летию художественной гимнастики**

**6 ноября 2009 года**

Санкт-Петербург 2010

Содержание:

|  |  |
| --- | --- |
| *Быстрова И.В.* Концепция формирования развития кафедры.  |  |
| *Быстрова И.В., Лаврухина Г.М., Яковлева К.* Особенности использования поддержек в групповых упражнениях художественной гимнастики |  |
| *Ильина Е.Ю., Соболева Н.Ю., Шансков М.А.* Взаимосвязь стилей руководства тренеров по художественной гимнастике с результатами их деятельности |  |
| *Казакевич Н.В., Пышная Е.В.* Особенности отбора и начального этапа спортивной подготовки в художественной гимнастике |  |
| *Кудашов В.Ф., Кудашова Л.Т.* Роль эстетических видов спорта при создании художественного образа в спортивно-художественных представлениях |  |
| *Лаврухина Г.М.* Художественная гимнастика, как основа грации и привлекательности |  |
| *Лаврухина Г.М., Балдышева Н.А.* Воспитание выразительности движений у юных танцоров |  |
| *Лаврухина Г.М, Иванова Т.* Результаты выступления российской команды на чемпионате мира 2009 года по художественной гимнастике в групповых упражнениях |  |
| *Никитин С.Н., Никитин А.А., Джалилов С.А.,Труфанов Ю.Н.* Сопоставительныенормативы коэффициентов ловкости для оптимизации учебно-тренировочного процесса гимнасток высокой квалификации |  |
| *Никифорова А.В.,Клочкова А.А.,Лаврухина Г.М.* Гимнастика как неотъемлемая часть в подготовке артистов балета |  |
| *Седегова В.В, Новикова Л.А.* Контроль двигательно-координационной подготовленности гимнасток высокой квалификации |  |
| *Эйдельман Л.Н.* К вопросу о возможности применения упражнений классического экзерсиса в физическом воспитании дошкольников |  |
| *Мальнева А.С.* Учети анализ тренировочных нагрузок высококвалифицированных гимнасток в групповых упражнениях |  |
| *Семибратова И.С.* Анализ обеспечения судейства соревнований по художественной гимнастике на международной арене |  |

Пленарное заседания

6.ноября.2009

# Концепция формирования развития кафедры.

*Быстрова И.В.*

*НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург*

В основе концепции формирования развития кафедры лежат позиции, заложенные П.Ф. Лесгафта, а так же родоначальниками художественной гимнастики – Варшавской, Шишкаревой, Варакиной и спортивной режиссуры – Петрова, Наклонова, Гринштейна, Кошиварова, Голибина и др., которые являлись корифеями-постоновщиками спортивно-массовых праздников (открытия и закрытия Олимпиады -80, Игр Доброй Воли в Москве).

В настоящее время во многом изменились требования к перечисленным дисциплинам (так, например, живое музыкальное сопровождение – фортепиано заменено на фонограммы, усложнилась программа, увеличилась скорость исполнения движений, изменилась техника элементов – это особенно заметно, если посмотреть записи выступлений спортсменов прошлых лет и в настоящее время и т.д.).

Неотъемлемой частью данных видов спорта стали показательные выступления, которые явились синтезом искусства и спорта. Очень прекрасно, что на основе художественной гимнастики и танца рождаются шедевры, сочетающие в себе исполнительское совершенство и артистизм, подчеркивающие содержание музыкального произведения. Появляется выразительный момент, а значит нужен сценарий. Искусство и спорт становятся синтетическими, взаимопроникающими. Хореография внедряется в художественную гимнастику и наоборот.

Итак, следует отметить, что в последнее время большое значение приобретают вопросы об интеграции спорта и искусства, как двух элементов культуры.

Следует сообщить и систематизировать практический опыт, накопленный в этом плане в нашей стране и за рубежом. Стоит вопрос о составлении программ, обучения этому, не имеющих аналогов в мире, разработок методических основ интеграции спорта и искусства, которые ориентируются как на реалии сегодняшнего дня, так и на ближайшее будущее и имеют большую перспективу.

Хочется сказать о создании школы Эйфмана, который предлагает рассмотреть проект о совместной деятельности с нашим университетом, а в спектаклях Мариинского и Михайловского театров. Задействованы наши спортсмены. Не следует забывать, что средством художественной выразительности в балете и спорте (художественная гимнастика, танцы) является образ, создающийся посредством движения тела, хотя спорт более регламентирован, чем искусство.

Является ли футболист, спринтер, бодибилдер, гимнаст или боксер артистом? Лоу (1984) дает положительный ответ на этот вопрос «… как живописцу краски и холст, так и спортсмену для демонстрации искусства служит его собственное тело. И его искусство может существовать как ради самого процесса исключительно (процесс самовыражения), так и результата ради (включая общественное признание и материальное вознаграждение). А это значит, что оно ничем не отличается от художественной деятельности любого другого артиста. Разумеется, конечные результаты произведения искусства рознятся – живопись и скульптура остаются потомкам, а танец живет, только пока исполняется, - и в этом спектре «различий» есть место для спорта, точнее, он должен располагаться в этом спектре ближе к танцу».

Необходимо сказать о групповых упражнениях, в которых наши студентки, выступая командой НГУ им. П.Ф. Лесгафта на протяжении многих лет являются ведущей командой страны и имеют высокий рейтинг на международном уровне. Это позволяет нам предполагать, что на основе практического роста, мы можем быть теоретико-методологическим центром в стране и мире в этом аспекте (еще и управление деятельностью групповых упражнений), что поможет усовершенствовать подготовку специалистов в этой области. Говоря о внеурочных занятиях, мы предполагаем вести уроки по танцам и рекреационной гимнастике с преподавателями и студентами университета, а так же с детьми.

В которой, как нигде проявляется единство техники, артистизма и вдохновения, удивительное разнообразие костюмов и стилей исполнительского мастерства.

**Спортивная режиссура**

Развитие спортивного шоу-бизнеса является перспективным направлением, которое сегодня является одной из наиболее эффективных форм физической культуры и спорта. Поиск новых форм привлечения к занятиям спортом и физической культурой приводит созданию современных зрелищных видов спорта, организации фестивалей, на которых программы превращаются в артистическое шоу, зажигательное зрелище, являются спортом и искусством одновременно. Любое крупное спортивное шоу сегодня проводится с участием многих специалистов, профессионализм которых проверен и подкреплен опытом. Музыкальное и художественное оформление, точно выверенная последовательность показательных номеров, профессиональный дикторский текст, соблюдение всех ритуальных и церемониальных требований и т.п. требует от организаторов любых массовых спортивных мероприятий разносторонних знаний, специфических умений и творческих способностей. При организации и проведении подобных мероприятий необходимы специалисты со знанием и опытом постановок массовых спортивно-художественных представлений – спортивные режиссеры.

В последние годы значительно возрос интерес к проводимым спортивно-художественным зрелищам. Подобные массовые спортивно-художественные представления, являются для современного человека относительно новым жанром зрелищного искусства, но они естественно вписались в общественное сознание как увлекательный, необычный жанр современного искусства, как неотъемлемая часть спортивных и других праздников (Малиновская Н.В., 2002). Специалисты (В.Н. Сергеев, Е.В.Федосова, 1998) считают, что массовые спортивные праздники служат действенным средством агитации и пропаганды идей олимпизма.

Спортивные праздники и выступления выполняют не только образовательные, воспитательные, рекреационные функции для большой части населения (П.А.Рожков, 1991), но и являются демонстрацией духовного и творческого потенциала в области физической культуры, спорта и искусства людей с ограниченными возможностями.

Незаменимый вклад в организацию физкультурных праздников и выступлений внесли специалисты военных учебных заведений, в частности КВИФКиС: Я.Б. Таверовский, Б.Н. Петров, Ю.И. Наклонов, В.К. Голубев, А.Ф. Гринштейн, В.И. Силин, Б.П. Кашеваров и д.р.

Народный артист России, Б.Н. Петров, режиссер праздников открытия и закрытия Олимпийских игр 1980 года в Москве, руководя кафедрой режиссуры массовых праздников СПБГУКИ, создал авторитетный центр в стране по подготовке специалистов данного профиля.

К сожалению, обладая таким большим мастерством и опытом при проведении СХП, в Санкт-Петербурге нет учебных заведений, готовящих специалистов по спортивной режиссуре. Данный факт и послужил поводом для открытия специализации спортивная режиссуры в НГУФКСиЗ им. П.Ф.Лесгафта.

Кудашовым В.Ф. (2007) проведены глубокие исследования особенностей современных спортивно-художественных праздников и деятельности спортивного режиссера, которые позволили создать модельные характеристики спортивного режиссера и его деятельности, являющихся основой для совершенствования процесса профессиональной подготовки данных специалистов в ВУЗах физкультурного профиля на современном этапе. Полученные данные легли в основе на современном этапе. Полученные данные легли в основу написания современных программ по подготовке спортивных режиссеров в НГУФКСиЗ им. П.Ф. Лесгафта.

Особое внимание хочется уделить воспитательной работе со студентами, где, кроме профессиональных действий предполагается проведение экскурсий, совместных тематических вечеров, подготовка стен газет к различным праздникам, дням рождениям и других мероприятий.

Нельзя делать ставку на людей равнодушных и слабых духом. Только целеустремленные и, по хорошему, честолюбивые спортсмены нужны команде, потому что для них ни какой труд не в тягость, потому что они не считаю, что приносят не посильные жертвы, усердно тренируясь и соблюдая режим.

Секция №1***. Теория и методика художественной гимнастики***

6 ноября 2009 г.

# Особенности использования поддержек в групповых упражнениях художественной гимнастики

*Быстрова И.В., Лаврухина Г.М., Яковлева К.,*

*НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Художественная гимнастика – сложно-координационный вид спорта, включающий в себя элементы танца, пластики, мимики, пантомимы, ритмически согласованных с музыкой движений без предмета и с предметом, а также некоторые элементы упрощенной стилизованной акробатики («полуакробатики»), в формах, допускаемых правилами соревнований.

Следует подчеркнуть, что на современном уровне развития мировой художественной гимнастики спортсменки выступают в индивидуальных и групповых упражнениях, что повлекло за собой специализацию гимнасток (Ночевная В.И., 1990г.). Говоря о «групповичках», отметим их особенность при исполнении групповых упражнений.

* Характерной особенностью группового упражнения является участие каждой гимнастки в совместной работе ансамбля единым образом и в духе коллективизма. Композиция должна быть составлена таким образом, чтобы идея сотрудничества между всеми гимнастками была отчетливо видна во всех частях упражнения.
* Специфика групповых упражнений заключается во взаимодействии гимнасток, проявляющейся в специфических формах движений, одной из которых являются поддержки, ставшие очень актуальными в современной художественной гимнастике.

Согласно требованиям правил соревнований по художественной гимнастике (2009 г.) не должны использоваться, как не соответствующие духу художественной гимнастики такие движения как:

* носить гимнастку, опирающуюся на руки или другую часть тела;
* тащить гимнастку по ковру более одного или двух шагов;
* шагать (более одной опоры) по одной или нескольким, сгруппированным вместе, гимнасткам;
* строить пирамиды;
* выполнять несколько кувырков через одну или несколько сгруппированных вместе гимнасток, без контакта с полом.

По данным И.В. Быстровой (2006), в художественной гимнастике поддержкой называется акробатическое и «полуакробатическое» движение с опорой на партнеров.

Зрелищность поддержек достигается не только технически сложными положениями отдельных участников, но и, прежде всего простотой, логичностью всей композиции, гармоничным сочетанием ее отдельных частей. Решающее значение в современных пирамидах имеют пропорции, правильность и четкость соотношений всех составляющих элементов. Безукоризненная техника исполнения, смелость, легкость движений, причудливость акробатических поз определяют огромную силу воздействий акробатических пирамид на зрителя. В одних случаях поддержки будут казаться воздушными, ажурными, стремящимися ввысь, в других, наоборот, тяжелыми, громоздкими, прижатыми к земле. Для одних пирамид характерна незыблемость, основательность, прочность, для других – динамика, порыв, движение. В зависимости от поставленной задачи поддержкам можно придать монументальный, величественный и торжественный характер. Ш.Г. Гусак (1969) отметил, что многое зависит от состава занимающих, их подготовленности, пола, возраста и т.д. Как правило, групповым композициям девушек присущи мягкость и пластичность форм, плавные очертания, связанные с проявлением гибкости. После того как проверена зрелищность поддержек, их доступность, составляется проект программы: устанавливается число поддержек и их последовательность.

При подборе и установлении порядка поддержек в программе выступления нужно руководствоваться соображениями, приведенными ниже (Замов Б.М.,1983).

* Сложность поддержек надо постепенно увеличивать, чтобы у зрителей все время нарастал интерес к выступлению. Поэтому первые поддержки должны быть наиболее простыми, а последние - динамичными, сложными, с элементами равновесия, выходами в стойку на большой высоте в необычных условиях опоры. Самая последняя поддержка, как финальное звучание в оркестре, должна быть наиболее эффективной.
* По характеру рисунка поддержки должны быть разнообразными. Важно, чтобы основные движения, статически красивые положения, элементы, выполняемые участниками в групповом построении, выглядели наиболее эффектно.

В групповых упражнениях художественной гимнастики специфика поддержек определяется: удержанием позиции в опоре на одном или нескольких партнерах непродолжительное время (2 – 3 секунды), наличием предмета (скакалки, обруча, мяча, булавы, ленты), задействованного в движении. Дополнительная трудность при выполнении поддержки состоит в том, чтобы предметы, с которыми гимнастки выполняют упражнение, находились в непрерывном движении в начале, середине или конце подъема гимнастки или на протяжении всего времени выполнения поддержки.

Следует отметить, что поддержки в групповых упражнениях художественной гимнастики, возможно, классифицировать (Быстрова И.В., 2009):

1. По положению «поддерживаемой» гимнастки в пространстве:

* Низкие (на уровне колена);
* Средние (на уровне бедра);
* Высокие (выше уровня плеч).

На рисунке 1 представлены результаты исследования (в ходе педагогических наблюдений) использования поддержек в композициях команд-участниц на этапе кубка мира 2009 года.

Рис. 1. Соотношение поддержек по положению «поддерживаемой» гимнастки в пространстве.

Полученная информация позволяет констатировать, что гимнастки используют различные поддержки в групповых упражнениях по положению в пространстве. А именно, в большем количестве средние поддержки – 68,6 %, высокие – 22,8 % и в меньшей степени низкие – 8,6 %.

2. По количеству гимнасток, задействованных непосредственно в поддержке:

* 4/1 (4 гимнастки поддерживают одну);
* 3/1 (3 гимнастки поддерживают одну);
* 2/1 (2 гимнастки поддерживают одну);
* 1/1 1 пара (1 гимнастка поддерживает одну);
* 1/1 2 пары.

Нами выявлено количество гимнасток непосредственно задействованных в каждой выполненной поддержке (4/1, 3/1, 2/1, 1/1: 1 пара, 1/1: 2 пары). Наглядно результаты представлены на рисунке 2.

Рис. 2. Количество гимнасток задействованных в поддержке.

3. По движению тела, поддерживаемой («верхней») гимнастки:

* С переворотом: вперед, назад, в сторону.
* Без переворота.

4. По сложности:

* С выполнением броска предмета:

- ногой в начале, середине

- рукой или в конце

- отбивом поддержки.

* Без выполнения броска (возможно, использование предмета, как «декорации», например удержание гимнастки скакалками при перевороте).

При выполнении поддержек 3/1, 2/1, 1/1 остальные гимнастки «аккомпанируют» работающим поддержку гимнасткам. А именно: выполняют манипуляцию предметами, передвижение, элементы без предмета и другое.

Поддержки имеют фазы: толчка, полета и приземления.

В фазе толчка необходимо сочетать движения «верхней» поддержкой гимнастки двумя партнерами. Здесь очень важна синхронность действий. В фазе полета, возможно, принимать одну или более различных поз: группировки, положение шпагата, «казак» и др. Поворот тела может выполняться вокруг продольной или вертикальной оси или комбинированный. В фазе приземления, которое осуществляется на одну или две ноги, или в положении лежа на полу, или перекат по партнерам, или в опорное положение на предметы (возможно с последующим полетом гимнастки). В данной ситуации необходимо уделять внимание «амортизации» тела, что дает возможность переходить к следующему движению без остановки, плавно и красиво. При выполнении поддержек демонстрируется способность быстро ориентироваться в пространстве, проявлять ловкость, слаженность действий партнеров и чувство баланса.

*Классификация допускаемых ошибок при исполнении поддержек в художественной гимнастике.*

Грубые ошибки:

* Падение гимнастки в любой фазе исполнения поддержки;
* Потеря предмета;
* Невыполнение условий по правилам соревнований;
* Невыполнение заявленного мастерства предмета;
* Недостаточное участие гимнасток в исполнении поддержки (статичность одной или нескольких гимнасток).

Значительные ошибки:

* Непопадание в такт музыки;
* Асинхронное поднятие гимнастки;
* Несоответствие высоты подъема по классификации;
* Статика предмета;
* Недостаточное разнообразие поддержек по форме, амплитуде и использованию предметов;
* Потеря равновесия: дополнительное движение с перемещением;
* Потеря равновесия с опорой на одну или обе кисти, либо с опорой на предмет;
* Нечеткая и не зафиксированная форма.

Незначительные ошибки:

* Тяжелое приземление;
* Недотянутые колени, носки.

В результате исследования по использованию поддержек во взаимодействии, командами-участницами на Кубке Мира 2009 года («Жемчужина» г. Санкт-Петербург), нами выявлено, что количество поддержек увеличилось на **19,1%** по сравнению с Олимпийскими играми 2008 года.

Подводя итог проведенных исследований, следует констатировать, что поддержки стали более сложными, рискованными, их исполнение стало более быстрым, добавляются вращение как верхней, так и поддерживающей гимнастки в вертикальной плоскости; использование предмета стало более разнообразным.

Однако по положению тела гимнастки, количества поддержек не изменились: самыми многочисленными остались средние поддержки - 68,6%, увеличившись при этом на 9,8%. Несмотря на то, что количество высоких поддержек (22,8%) уменьшилось, на 0,7% они начали выполняться на большей высоте, а в плане движения тела гимнастки, поддержки стали разнообразнее. Интересным фактом стоит отметить заимствование гимнастками поддержек из других видов спорта (акробатика, спортивная аэробика, синхронное плавание). Следует обратить внимание на разнообразие рисунка поддержек, а также на характер, не забывая при их исполнении о музыке. К этому можно добавить, что сочетание движений с характером, содержанием и динамикой музыкального произведения дает возможность сделать поддержки разнообразными, яркими и динамичными, что позволит усилить впечатление от рисунка композиции в целом.



Список литературы:

1. Быстрова И.В. Термины групповых упражнений художественной гимнастики/ И.В. Быстрова// Термины и понятия в сфере физической культуры. Первый международный конгресс 20- 22 декабря 2006 г. Россия. Санкт-Петербург: (материалы конгресса) /СПб. гос. Ун-т. Физической культуры им. П.Ф. Лесгафта.- СПб., 2006. - С.39-40.
2. Быстрова И.В. Специфика поддержек в групповых упражнениях художественной гимнастики/ НГУФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2009.- С.242-244.
3. Гусак Ш.З. Групповые акробатические упражнения. М: Физкультура и Спорт, 1969. - 168 с.
4. Замов Б.М. Обучение парным и групповым акробатических упражнений с помощью технических устройств. ГЦОЛИФК - М.: 1983.
5. Кашеф Э.М. Взаимодействие акробатов парных упражнений. Киевский Государственный институт Физической культуры. Киев, 1982. -16 с.
6. Ночевная И.Н. Применение сопряженного метода физической подготовки в групповых упражнениях по художественной гимнастике: автореферат диссертация кандидата педагогических наук/ Ночевная И.Н. Государственный Центральный институт Физической культуры.- М,1990. - С.3 – 4.

# Взаимосвязь стилей руководства тренеров по художественной гимнастике с результатами их деятельности

*Ильина Е.Ю., Соболева Н.Ю., Шансков М.А.*

*РГПУ им. А. И. Герцена*

Современный спорт требует незаурядных способностей не только от спортсменов, но и от тренерского состава. Тренер на современном этапе подготовки спортсменов к соревнованиям должен владеть всем арсеналом знаний, учитывать их психологические, социальные, материально-технические и многие другие аспекты. Успехи спортсменов во многом зависят от личности тренера – его знаний, педагогического таланта, авторитета, воли, способности к творческому обобщению. Мастерство тренера во многом определяется имеющимися у него качествами, которые придают своеобразие его общения со спортсменами, определяют быстроту и степень овладения ими различными умениями.

 Стиль руководства – это относительно устойчивая система средств, методов и приемов общения тренера с членами спортивной команды, направленная на решение задач, стоящих перед отдельными спортсменами или командой.

Типы руководителей и соответствующие им стили руководства были впервые исследованы немецким психологом К. Левиным (1938), которому принадлежат и названия основных стилей: авторитарный, демократический или либеральный.

Предложенная им классификация оказалась удивительно долговечной и с небольшими изменениями действует и в наши дни.

 Исследования показывают, что стиль руководства тренера формируется под влиянием различных субъективных и объективных факторов. Стиль руководства накладывает отпечаток на всю систему взаимоотношений тренера со спортсменами: на то, как воспринимает тренер своих учеников и ученики его, как часты конфликты в команде, на психологический климат в общении тренера и ученика, что в свою очередь сказывается на результатах соревнований и поставленных перед спортсменами задачах.

В процессе многолетней работы у каждого тренера складывается характерный для него стиль руководства, управления командой или отдельными спортсменами.

 Индивидуальный стиль деятельности - это устойчивая, рациональная, приводящая к успешному выполнению деятельности система способов действий, обусловленных как личностными свойствами человека, так и регуляция его в процессе деятельности в зависимости от личности ученика и поставленных перед ним задач. Индивидуальный стиль руководства тренера обусловлен личностными свойствами тренера: его поведением в различных ситуациях, тоном голоса при подаче распоряжений, его внешним видом; необходимостью и разумностью своих приказов, их своевременностью, а также психологическим состоянием своих подопечных.

В жизни редко встречаются тренеры, деятельность которых четко укладывалась бы в рамки одного стиля руководства. Обычно в своей работе любой тренер применяет все три стиля, но выраженность каждого из них бывает различной. Преобладание одного или двух из них характеризует тот или иной индивидуальный стиль руководства тренера.

 В целом тренер, добивающийся успеха в своем деле, по-видимому, должен быть человеком, способным играть несколько ролей в зависимости от конкретной ситуации и различий в характере своих подопечных.

Стиль руководства педагога характеризуется гибкостью, вариативностью, зависит от конкретных условий и характера деятельности.

Существует мнение, что тренеры (Б.Дж. Кретти,1978) большинства видов спорта, обладающие авторитарным стилем руководства, достигают очень высоких результатов в своей деятельности. Однако художественная гимнастика является чисто женским видом спорта, им занимаются исключительно девушки и, соответственно тренируют их тоже женщины. В процессе подготовки гимнасток к соревнованиям идет взаимодействие «Женщина-женщина». Поэтому в данном виде спорта преобладание авторитарного стиляруководства не всегда является эффективным, он может отрицательно сказываться не только на спортивный результат гимнасток, но и подавлять ее как личность. Гимнастка во время выступления оценивается не только по выполнению технически сложных элементов своей программы, но и по проявлению выразительности и артистизма, передачи характера и настроения музыкального сопровождения. Именно поэтому художественная гимнастика относится к эмоциональному виду спорта. Чтобы во время подготовки гимнастки к соревнованиям не «погасить» эмоции спортсменки, необходимо определить оптимальный стиль руководства, подходящий именно для специфики данного вида спорта.

В ходе нашего исследования было проанкетировано девятнадцать тренеров по художественной гимнастике различной категории, возраста и стажа работы. Определение стилей руководства осуществлялось по аппаратно-программному психодиагностическому комплексу «Мультипсихометр 05»(Е.П.Ильин, А.Н.Ограшенков, 1987) По данным этой методики у всех респондентов было определено количественное соотношение (из 10 баллов) каждого стиля руководства. Преобладание одного из стилей рассматривалось по полученным в ходе анкетирования наибольшим баллам. Равное количество баллов, характеризующее каждый стиль, было отнесено к смешению стилей руководства.

Из всех опрошенных тренеров не было выявлено ни одного человека с чисто авторитарным стилем руководства, 10% респондентов имеют либеральный, 16% – демократический. Остальные тренеры обладают смешением сразу же нескольких стилей руководства: 26% имеют либерально-демократический; 21% - авторитарно- либеральный; 16% - смешанный; 10% - авторитарно-демократический стиль руководства.

Таким образом, из числа всех опрошенных тренеров по художественной гимнастике наибольший процент тренеров относится к либерально-демократическому стилю руководства.

После определения стилей руководства был выявлен рейтинг опрошенных тренеров по количеству подготовленных мастеров спорта. Он определялся наибольшим количеством подготовленных мастеров спорта международного класса и подготовленных спортсменов высших разрядов.

Были определены уровни рейтинга: высокий (В) (с 1 места по 67ста по 7 место), средний (с 8 по орое - по ждунароботы (более 10 лет), два тренера в возрасте да место), средний (С) (с 7 по 12) и низкий (Н) (с 13 по 18).

Рассматривая стили руководства и уровни рейтинга тренеров в группе, характеризующей высокий рейтинг подготовки спортсменок по художественной гимнастике, было выявлено всего три человека. Из них 70%имеют авторитарно-либеральный стиль руководства и 30% относятся к либерально-демократическому. Тренеров, воспитавших только мастеров спорта России, и относящихся к группе со средним уровнем рейтинга оказалось одиннадцать человек. Из них 15% имеют либеральный стиль руководства, 20% - авторитарно-демократический, 20% - либерально-демократический, 15% - смешанный, 20% - авторитарно-либеральный и 10% – демократический стиль руководства. Тех, кто относился к низкому уровню рейтинга и не успел воспитать мастеров спорта, набралось пять человек. Из них 40% обладают демократическим стилем руководства, 40% - либерально-демократическим, и 20% – смешанным стилем руководства.

Таким образом, в результате анализа полученных нами данных было выявлено, что наивысший уровень рейтинга имеют тренеры, относящиеся к авторитарно-либеральному стилю руководства.

Также мы рассмотрели распределение стилей руководства по стажу работы. Было определено две группы: в первую группу вошли те, у кого стаж тренерской деятельности не более 10 лет; во вторую– тренеры, чей стаж работы в области художественной гимнастики превышает 10 лет. В первой

Распределение стилей руководства по рейтингу, возрасту, стажу и категории тренерской деятельности

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Стили руководства | Рейтинг | Возраст | Стаж  | Категории |
| Демократический стиль руководства3 человека | 66% - Н33% - С | 100% до 35 лет | 66% до 10 лет33% больше 10 лет | 33%-II33%-I33%-В |
| Либеральный стиль руководства2 человека | 50% - Н50% - С | 50% после 35 лет50% до 35 лет | 100% больше 10 лет | 50%-I50%-B |
| Авторитарно-демократическийстиль руководства2 человека | 50% - Н50% - В | 100% после 35 лет | 100% больше 10 лет | 50% - I50% - B |
| Авторитарно-либеральныйстиль руководства4 человека | 75% - В25% - С | 50% после 35 лет50% до 35 лет | 100% больше 10 лет | 50%-B50%-I |
| Либерально-демократическийстиль руководства5 человек | 40% - Н40% - С20% - В | 3 после 35 лет2 до 35 лет | 60% больше 10 лет40% до 10 лет | 60%-I40%-B |
| Смешанный стиль руководства3 человека | 33% - С33% - В33% - Н | 66% после 35 лет33% до 35 лет | 66% больше 10 лет33% до 10 лет | 33%-II33%-I33%-B |

Примечание: В- высокий уровень рейтинга, С–средний уровеньрейтинга, Н – низкий уровень рейтинга.

группе тренеров стили руководства разделились следующим образом: 33% имеют тренеры с демократическим стилем руководства, 33% - либерально-демократический, 33% - смешанный стиль руководства. Во второй группе 25% тренеров обладают либерально-демократическим стилем руководства, 25% - авторитарно-либеральным, 12,5% - демократическим, 12,5% - либеральным, 12,5% - авторитарно-демократическим и 12,5% - смешанным стилем руководства.

Далее все опрошенные были разделены по возрастному критерию: до 35 лет и старше. В группе тренеров младшего возраста количество респондентов разделилось следующим образом: к демократическому, к авторитарно-либеральному и либерально-демократическому стилю руководства по 25% респондентов, к либеральному и смешанному стилю руководства по 12,5%. В группе тренеров старшей возрастной категории (старше 35 лет) относилось одиннадцать респондентов: из них по 18% относятся к авторитарно-демократическому, авторитарному и смешанному стилю руководства, по 9% имеют склонность к демократическому и либеральному, и самый большой процент респондентов 27% относят себя к либерально-демократическому стилю руководства.

Затем мы рассмотрели распределение стилей руководства по категориям, которые имеют тренеры за время своей работы в области художественной гимнастике. Всего восемь человек имеют высшую категорию и одиннадцать первую и вторую категории. Среди респондентов с высшей категорией 25% тренеров имеют черты либерально-демократического стиля руководства, 25% - авторитарно-либерального, 12,5% - либерального, 12,5% - демократического, 12,5% - авторитарно-демократического и 12,5% - смешанного стиля руководства. У тренеров, имеющих первую и вторую категории, 27% опрошенных имеют либерально-демократический стиль руководства, 18% - авторитарно-либеральный, 18% – смешанный, 18% – демократический, 12,5% - либеральный, 9% - авторитарно-демократический стиль руководства.

Таким образом, по результатам исследования получилось, что женщины-тренеры, имеющие самый рейтинг подготовки спортсменок, относятся к авторитарно-либеральному (75%) и авторитарно-демократическому (50%) стилю руководства. Следовательно, тренеры, относящиеся к стилям руководства с преобладанием черт авторитарности, имеют более высокий рейтинг достижений в подготовке спортсменок по художественной гимнастике.

Художественная гимнастика является специфическим видом спорта, который предъявляет определенные требования к гимнасткам в проявлении ими эмоциональности и артистичности исполнения своих композиций, поэтому в работе тренера черты авторитарного стиля руководства могут присутствовать, но не преобладать, т.к. это может отрицательно сказываться на самовыражении гимнастки, как на соревнованиях, так и в процессе подготовки к ним.

Литература:

1.Быстрова И. В. Некоторые аспекты подготовки педагога – тренера по групповым упражнениям в художественной гимнастике. – СПб, 1995. – 192с.

2.Деркач А. А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера. - М.: ФиС, 1981.-375с.

3.Климов Е. А. Индивидуальный стиль деятельности. – Казань: Изд. Казанского Университета, 1969. – 243с.

4. Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте. – М.: ФиС, 1978. - 238с.

5.Шихвердиев С. Н. Мотивационная коррекция спортивной деятельности представителей художественных видов спорта на этапе завершения спортивной карьеры // Сб.мат. – СПб.: Изд. РГПУ им. А.И. Герцена,2008. – 167-170с.

# Особенности отбора и начального этапа спортивной подготовки в художественной гимнастике

*Казакевич Н.В., Пышная Е.В.,*

*РГПУ им. А.И.Герцена*

Среди огромного числа традиционных и вновь появляющихся видов спорта художественная гимнастика - олицетворение всего лучшего, свойственного женской природе. Художественная гимнастика – единственный вид спорта, который Россия подарила международному олимпийскому движению. Красота, грация, пластичность, поразительная эмоциональность и совершенство музыкальных композиций вызывают восторг у любителей гимнастики. Для развития вида сегодня характерны тенденции омоложения спортсменок, усложнения упражнений, расширения географии участниц международных соревнований, обострение конкурентной борьбы, а также статус олимпийской дисциплины (Назарова О.М., 2001).

На современном этапе развития художественной гимнастики одновременно с увеличением требований к качеству подготовки занимающихся наблюдается заметное омоложение в спорте высших достижений. Гимнастика, как и любая деятельность, требует проявления определенной структуры способностей и предъявляет к личности занимающегося специфические требования. Поэтому и достижение высокого спортивного результата на уровне современных требований в гимнастике доступно не каждому ребенку, желающему заниматься этим видом спорта.

Приход человека в спорт начинается либо с выбора им определенного вида, либо отбора его в определенную спортивную секцию. Лишь после этого начинается процесс тренировки, воспитание его в коллективе, приспособление к внешне-средовым факторам. Чрезвычайно важно, чтобы этот первый шаг оказался удачным. Ребенок пришедший заниматься спортом, должен, прежде всего, получать удовольствие от занятий, удовлетворение от роста своих спортивных результатов. Сочетание врожденных морфологических и функциональных особенностей характеризует одаренность человека в том или ином виде деятельности (Ильин Е.П., 1983).

В настоящее время, по мнению Е.Б.Сологуб и В.А.Таймазова (2000), практика спорта демонстрирует достаточно низкую эффективность спортивного отбора, а точность экспертного прогноза успешности спортсмена не превышает 60-70%. Неадекватный выбор вида спортивной деятельности сопровождается формированием нерациональной функциональной системы адаптации, напряжением компенсаторных механизмов, затруднением восстановительных процессов, медленным развитием тренированности, менее успешным выступлением в соревнованиях, достижением менее высокого уровня спортивного мастерства, неутешительным прогнозом перспективности и остановкой роста спортивного мастерства в связи с исчерпанием генетического резерва организма.

Немаловажным обстоятельством является и тот факт, что по целому ряду основных видов спорта олимпийской программы (плавание, гимнастика, ряд зимних видов спорта), рекордсменами и призерами становятся юные спортсмены и молодежь. Если учесть, что овладение спортивно-техническим мастерством требует 5-6 и более лет упорного и тяжелого труда, то можно заключить – спортом необходимо заниматься уже в детском возрасте. Выдающиеся спортивные результаты – это результат не только упорных тренировок, но также и экстраординарных наследственных данных, определяющихся спортивным отбором. Спортивный отбор исходит из требований вида спорта, с учетом которых осуществляется отбор наиболее способных для него людей.

Не имея специальной подготовки в вопросах отбора, многие тренеры по художественной гимнастике скептически смотрят на возможности отбора и ориентации. Среди специалистов бытует мнение, что даже приблизительно невозможно увидеть что-либо определенное в ребенке 5-6 лет, а тем более прогнозировать его успехи в спорте. Эта проблема усугубляется еще и тем, что интересы и склонности у детей в этом возрасте неустойчивы (Карпенко Л.А, 1989).

В настоящее время психологи, физиологи, педагоги, специалисты по разным видам спорта уделяют много внимания дошкольному возрасту, так как педагогический опыт и многочисленные исследования свидетельствуют о больших психофизиологических резервах развития детей. Как утверждают многие отечественные и зарубежные ученые (Б.Г. Ананьев, А.М. Леушина, Б. Уайт), дошкольный возраст имеет непреходящее значение для всестороннего развития индивида, является сенситивным в формировании человеческой личности, развитии его способностей. Это – период интенсивного развития умственных, художественных, двигательных и других способностей.

К сожалению, в спортивной практике еще не сложилась система отбора, если не считать системой сложившиеся у каждого опытного тренера этапы поиска талантов. По мнению Е.П.Ильина (1983), ориентация и отбор должны осуществляться комплексно, с учетом многих факторов. При отборе детей в ту или иную спортивную секцию нужно учитывать не только морфологические признаки и педагогические критерии, но и учитывать психологические и физиологические критерии.

Учет морфологических признаков человека определяется двумя моментами. Морфологические особенности влияют на спортивные результаты как прямо, т.е. через весоростовые данные, - в тяжелой атлетике, гимнастике, баскетболе, так и косвенно – через проявление двигательных качеств. Морфологические особенности генетически обусловлены, т.е. являются устойчивыми признаками человеческой конституции. Правда, некоторые показатели можно изменить в процессе тренировки и соблюдением определенного режима питания и т.д. Однако изменение поперечных размеров тела практически не касается вертикальных (длины тела и конечностей) и ряда других морфологических особенностей костного аппарата. Поэтому в целом оправдана ориентация спортивных педагогов на особенности телосложения.

Поскольку соматические типы генетически обусловлены и влияют на проявление различных двигательных качеств, есть основание полагать, что высокая прогностичность будет проявляться и в отношении ряда функциональных, а не только морфологических показателей. Это подтверждает и ряд исследований.

Ю.Е. Розин и Э.И. Яцкевич, наблюдая юных гимнастов с 10-11 лет до 15-16 лет, установили, что те из них, кто имел при первом обследовании более высокие показатели относительной силы и подвижности в суставах, сохранили это преимущество перед другими и в последующие годы. Аналогичный вывод в отношении силы мышц сделаны В.М. Волковым и Г.В. Носовым, а в отношении прыгучести – Л.Н. Соловьевым. Сохранение преимущества в росте показано многими авторами – Р.Д. Туденхаймом, М.М. Снайдером, Дж. Таннером и др. Прогностичность же весовых показателей значительно меньше: по весу тела младшего школьника нельзя предсказать, каким будет его вес в старшем школьном возрасте.

Чешский исследователь Й. Ульбрих показал, что уровень выносливости к динамической работе является прогностическим признаком уже в 11-12 лет, т.к. в 18 лет спортсмены сохранили имевшееся у них преимущество или отставание.

Менее надежны в прогностическом отношении психомоторные показатели, и совсем не надежны – показатели, характеризующие уровень развития психических функций – память, устойчивость внимания, оперативность мышления (Волков В.В.).

Для успешного решения задач раннего отбора в художественной гимнастике необходима прочная основа двигательного потенциала гимнасток, а также эстетическое чутье, основанное на музыкальности и «хореографичности» уже в детском возрасте. Большую роль играют и способности, обуславливающие артистизм, эмоциональность и выразительность выполнения упражнений.

Л.А. Карпенко, Т.С. Лисицкая отмечают, что с момента своего возникновения художественная гимнастика претерпела значительные изменения, которые продолжаются и в настоящее время. Одной из основных особенностей современной художественной гимнастики является все большее значение технической подготовки в упражнениях с предметами, в повышении мастерства спортсменок. Учитывая этот факт, необходимо осуществлять отбор детей с учетом основных тенденций развития художественной гимнастики, акцентировать внимание на вопросах раннего распознавания специфичных двигательных способностей, необходимых для совершенствования мастерства в этом виде спорта.

В последнее время в специальной литературе по художественной гимнастике предпринимаются попытки ранжировать физические качества по значимости. По мнению Л.А. Карпенко (1989), это нецелесообразно, так как художественная гимнастика – многоплановый вид спорта и разные упражнения требуют как разных физических качеств, так и разных уровней их проявления. Особенно выделить можно только два качества, развивать которые необходимо до максимально возможного уровня – это координация и гибкость.

Талантливые спортсмены в художественной гимнастике выявляются по следующим критериям: морфологический, физические качества, технические навыки (чувство линии, удержание кисти, постановка корпуса, осанка), индивидуальные особенности личности.

Выявление таланта в художественной гимнастике сложный и трудный процесс, так как все больше возрастают требования к соматотипу, двигательным способностям, выразительности и артистизму. Очень важна высококвалифицированная оценка состояния здоровья. Оценка внешних данных. Оценка физических качеств и темпов их прироста. Оценка специальных способностей: пластичности, музыкальности, выразительности. Оценка увлеченности, интереса, желания заниматься и трудолюбия (Арютина И.В., Янковская Т.А., 2002).

По результатам анкетирования было выявлено, что 70% тренеров Санкт-Петербурга по художественной гимнастике при отборе девочек отдают предпочтение внешним данным ребенка, а именно - типу конституции (в основном для занятий этим видом спорта берут девочек с астеноидным типом), 30% - уровню развития двигательных способностей. Тип нервной системы при отборе не учитывался из-за сложности определения данного критерия у детей 5-7 лет. Также при отборе детей учитываются внешние данные родителей, проводятся беседы с детьми о художественной гимнастике. Существенную роль играют и такие показатели как здоровье, интересы и волевые качества девочки, отношение родителей к ее спортивным занятиям.

В ходе проведения исследования проводилось изучение соматотипов девочек 5-7 лет и уровень развития ряда физических способностей, имеющих наибольшее значение при занятиях художественной гимнастикой. При определении соматотипа девочек использовалась схема В.Г. Штефко и А.Д. Островского, по которой типы конституции подразделяются на астеноидный, торакальный, мышечный и дигестивный. По мнению Р.Н. Дорохова и В.П. Губы (2002), соматические типы детей, оцененные в 4-6 лет, в 86% случаев не переходят из одного соматического типа в другой.

В исследовании приняли участие девочки 5-7 лет первого года обучения. В двух группах занимались девочки, имеющие астеноидный и торакальный тип конституции. Занятия проводились 3 раза в неделю по 1 часу. Помимо тренировочных уроков, 1 раз в неделю проводился урок хореографии, 1 раз в месяц – открытый урок, зачетные уроки по ОФП и СФП (декабрь, март), участие в соревнованиях по упражнению без предмета, а также контрольное тестирование двигательных способностей (октябрь, апрель).

Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости включали: наклон вперед стоя на гимнастической скамейке, мост, шпагат (правая, левая, поперечный), «складка».

Контрольные упражнения для определения координационных способностей: прохождение по перевернутой гимнастической скамейке; прыжки с движениями рук; ходьба по прямой после вращения; проба Ромберга.

Контрольные упражнения для определения скоростно-силовых качеств: выпрыгивание из упора присев (30с), «пистолетик», поднимание ног в висе на гимнастической стенке (10с), прыжок вверх (по Абалакову).

Сравнивая результаты предварительного тестирования, было обнаружено, что все упражнения на гибкость были лучше выполнены девочками с астеническим типом, по сравнению с девочками торакального типа (соответственно – 3,2 и 2,8 балла).

Начальный уровень развития координационных способностей оказался выше у девочек торакального типа (3.1 балла), по сравнению с астеноидным (2,6 балла). Уровень развития скоростно-силовых качеств тоже оказался выше у девочек торакального типа (торакальный – 3,5; астеноидный – 2,1).

Результаты тестирования до и после исследования выявили, что все показатели двигательных способностей девочек как астеноидного, так и торакального типа значительно улучшились после 7 месяцев регулярных занятий.

Девочки астеноидного типа опять показали лучший результат в упражнениях на гибкость (астеноидный – 4,2, торакальный – 3,9 балла). Однако динамика показателей развития гибкости в среднем оказалась выше у девочек торакального типа (39%), чем у девочек астеноидного типа (31%). Динамика показателей развития координации движений тоже оказалась выше у девочек торакального типа (в среднем – 29%), а у астеноидного – 23%. Результаты скоростно-силовых показателей второго тестирования оказались выше у девочек торакального типа, хотя динамика прироста этих показателей несколько лучше у девочек астеноидного типа телосложения (соответственно – 17,5% и 29%). Полученные данные важны для индивидуализации и планирования тренировочного процесса на последующие годы обучения.

Сравнивая результаты 2-х групп, мы пришли к выводу, что при отборе девочек для занятий художественной гимнастикой нужно учитывать не только астеноитный тип телосложения, но и торакальный (мышечный и дегистивный типы во внимание в этом виде спорта не берутся).

Исходя из результатов исследования, при дальнейшем тренировочном процессе необходимо увеличить долю упражнений на развитие гибкости и координации для девочек астеноидного типа, а для девочек торакального типа – долю упражнений для развития гибкости и скоростно-силовых качеств.

*Литература*

1. Дорохов Р.Н., Губа В.П. Спортивная морфология: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.

2. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой. – Л.: ИФК им. П.Ф.Лесгафта, 1989.

3. Назарова О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет. Методическая разработка для тренеров: М., 2001.

4. Сологуб Е.Б., Таймазов В.А. Спортивная генетика: Учебное пособие. – М.:Тера-Спорт,2000.

# Роль эстетических видов спорта при создании художественного образа в спортивно-художественных представлениях

*Кудашов В.Ф., Кудашова Л.Т.,*

*НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Взаимосвязь искусства и спорта в системе мировой культуры существует с давних пор. Спорт входит в сферу художественной культуры современного общества. Специалисты отмечают, что художественная культура в современном мире представляет собой многомерное явление, как по характеру удовлетворения эстетических потребностей зрителей, так и по способу ее воспроизведения. Тенденция к синтетическому, обобщающему воплощению художественной образности находит свою реализацию в спортивно-зрелищных мероприятиях. По мнению Н.В. Протасовой (2008), развитие этого феномена основано на сопряжении двух полюсов: праздничности и реальности, фантазийности и обыденности. Расширение художественной культуры происходит путем эстетического освоения в сфере спортивной практики, обогащая ее все новыми элементами различных видов искусств.

Долгим и вместе с тем стремительным был путь сближения спорта с искусством, поиск взаимопонимания, взаимопроникновения и взаимообогащения, сопровождаемый в течение полувека градом ревнивых упреков блюстителей чистоты стиля. Это уже потом, отпочковавшись, оформившись, встав на ноги, «театр большого спорта» стал разрабатывать собственную теоретическую базу и совершенно справедливо отделять свои выразительные средства от чисто театральных и эстрадных. Но на первых порах рост шел от одного корня – высокой культуры и демократизма отечественного театрально-балетного искусства.

За последние десятилетия спорт и искусство вплотную сблизили свои границы. Произошедшее объясняется тем обстоятельством, что объединяющим принципом для обоих служит эстетическое начало. Как спорт, так и искусство отдают приоритет в демонстрации физических, эмоциональных и интеллектуальных способностей человека. При том, что они используют различные средства воздействия, функциональная задача их едина. А именно: отобразить в чувственно-наглядных образах гуманистический идеал современности.

Спорт формирует новый эстетический и художественный феномен массовой культуры, который обретает свои обозримые формы в спортивно-массовых шоу, спортивных праздниках, Олимпиадах (открытие и закрытие которых оформлены как театральное действо) и т. д. (Н.В.Протасова, 2008).

При анализе сходства, различия и связей между «художественным и спортивным» исследователи обычно ссылаются на следующие явления:

* творческие аспекты действий спортсмена и его мастерство;
* высокую зрелищность спорта, способность спортивных соревнований выполнять функцию спектакля;
* образность спортивных выступлений и применение художественных средств в отдельных видах спорта.

Еще швейцарский композитор Жак Далькроз (1865 – 1950) демонстрировал возможности новой танцевально-гимнастической выразительности в постановках многих театрально-спортивных представлений на музыку Баха, Генделя и даже использовал для такого рода постановки целиком партитуру оперы «Орфей и Эвридики» Глюка (Колесникова Н.А., 1981).

Сегодня организаторы в сценарии праздников включают показательные выступления из наиболее зрелищных видов спорта, где спортсмены, достигнув высшей ступени совершенства, приобретают способность не только воплощать эстетический идеал, но и выражать душевное состояние человека. По мнению Карпенко Л.А. (2008), особой популярностью в этом аспекте пользуются такие виды спорта как художественная гимнастика, парно-групповая акробатика, спортивная аэробика, акробатический рок-н-ролл, спортивные танцы на паркете и ряд других видов спорта.

Любой режиссер-постановщик спортивно-зрелищных программ стремится, чтобы его «работа» имела успех, повлияла на переживания зрителей и была ими оценена. Авторская мысль передается через созданный художественный образ. Именно образ, образное решение представления, воплощённое в оформлении праздничного действия, остаётся в памяти зрителей, вписывается в историю массовых спортивно-художественных представлений.

Спортивное выступление превращается в зрелище, когда элементами воздействия на аудиторию становятся специально написанная или точно подобранная музыка и система изобразительных атрибутов, обрамляющих действо спортсменов – работа художников над костюмами, светом и цветовым оформлением и т.д.

К сожалению, многие режиссеры к использованию составляющих компонентов художественного образа относятся формально. Иногда неоправданно вводятся те или иные выразительные средства, совершенно не связанные между собой и не оказывающие никакого влияния на развитие действия и его смысловую основу.

Проблеме образного решения художественного произведения посвящены многочисленные работы искусствоведов, театроведов, режиссеров. Вопросы создания художественного образа в массовых спортивно-художественных представлениях (МСХП) остаются недостаточно разработанными и по сей день.

На примере показательных выступлений с использованием упражнений художественной гимнастики было выявлено большое количество компонентов, в разной степени влияющих на создание художественного образа в данных выступлениях (рис.1).

Анкетирование специалистов и наши исследования, позволили определить главные составляющие образного решения спортивных праздников (Кудашов В.Ф., 2004). К ним относятся компоненты, связанные со спортивным мастерством; звуковое сопровождение и соответствие движений музыке; костюм и его соответствие; предмет и его соответствие; световое оформление.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Музыкальное сопровождение | ЭЛЕМЕНТЫ ХУДОЖЕСТВЕННОГО ОБРАЗА | Специфичность двигательных действий |
| Световое оформление | Рискованность двигательных действий |
|
| Декоративное оформление | Оригинальность двигательных действий |
|
| Костюм | Логическая схема построения упражнения |
|
| Предмет | Единство и целостность произведения |
|
| Грим | Нарастание эмоционального напряжения |
|
| Прическа | Контраст и противоречие двигательных действий |
|
| Body - art | Аналогии и нюансы двигательных действий |
|
| Тематика (сценичность) произведения | Чередование элементов в соответствии с музыкальным сопровождением |
|
| Узнаваемость выбранного образа | Равномерное распределение трудных элементов |
|
| Идея номера | Логическое соединение элементов между собой |
|
| Размер площадки | Размещение движений с учетом законов выразительности |
|
| Высота площадки | Разнообразие перемещений |
|
| Покрытие площадки | Равномерное использование площадки |
|
| Элементы спортивной направленности | Безупречное, точное, чистое, легкое исполнение элементов |
|
| "Связующие" элементы | Амплитудность, динамичность в исполнении движений |
|
| Специфические положения и движения частей тела | Элегантное, изящное, грациозное исполнениекомбинации |
|
| Трудность двигательных действий | Соответствие движений музыке, ее характеру, темпу |
|
| Разнообразие двигательных действий | Эмоциональная насыщенность |
|

Рис. 1. Элементы художественного образа

Элементы художественно-образного решения спортивно-показательных выступлений способны повторяться и взаимодействовать друг с другом. При этом важно подчеркнуть, что перечисленные элементы лишь в своей совокупности приведут к успешному поиску необходимого образа. Специалистам следует учитывать также принцип соразмерности основного материала («физических упражнений живого человека») и вспомогательного (костюмы, бутафория и т.п.) Основное в спортивном празднике то, что свойственно непосредственно спорту, а все «вспомогательные» средства должны лишь усиливать эффект, но не затемнять его сущность. Участников-спортсменов не должны скрывать грандиозные пышные конструкции или яркие световые эффекты.

В данном случае мастерство режиссера-постановщика художественно-спортивных праздников и спортивно-показательных номеров заключается не столько в способности придумать и в большом количестве использовать всевозможные выразительные средства в номере или празднике, сколько в точном, едином, логически и драматургически обоснованном *соединении* мастерства спортсменов (особенностей их вида спорта) с теми технологиями или дополнительными выразительными средствами художественно-спортивного праздника, которые ещё ярче подчеркивают это мастерство.

Введение в действие основных и вспомогательных средств режиссером должно быть не только строго обосновано авторской мыслью и заложено в образное решение композиции, но и оказывать положительное влияние на развитие действия и его смысловую основу, чтобы привести к требуемому результату – эмоциональному отклику зрителей на происходящее на площадке, соучастие и сопереживание.

# Художественная гимнастика, как основа грации и привлекательности

*Лаврухина Г.М*

*НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

«Гимнастика для тела, что музыка для души»

(выражение античности).

Кто из женщин и девушек не хочет владеть красивыми жестами, правильной походкой, мягкими, обаятельными движениями? Быть грациозной и изящной. Под словами «изящество», «грациозность» (Д.П. Мавромати, 1972) подразумевается правильное и пропорциональное телосложение. Однако идеал красоты женщины изменяется и поэтому весьма условен. Вот что пишет по этому поводу чешский врач и педагог Голена Воячкова (1962): «…в средние века, во времена Дюрера и Ван-Дейка, идеалом была женщина с большим животом, в эпоху Рококо, или примерно в 1830 г.,- женщина с узкой талией, широкими бёдрами, маленькими ножками, позднее – с очень длинной шеей и непомерно покатыми плечами. В прошлом столетии считались красивыми зашнурованные женщины с тяжёлой, бесформенной грудью и широкими бёдрами. Потом пришло время, когда были модны безгрудые женщины, похожие на мальчишек». Эстетический идеал красоты русской женщины из народа связывался с высокой статной фигурой, величественной осанкой, плавной, лебединой походкой. Наше время тоже выработало идеал красоты. Его составляющим являются стройность, легкость и грациозность движений, хорошая осанка, свободная и изящная манера держаться, спортивность и энергичность (Е.С. Медведева, 1998).

Идеалы телесной красоты в различные эпохи были отражением действительности своего времени, которое предъявляло к ним свои требования. По мнению Е.С. Медведевой (1998), во все времена есть и будут женщины разного телосложения, высокого и низкого роста, худые и полные, но все они имеют шансы быть красивыми и привлекательными.

В России много обаятельных девушек с красивыми линиями тела, на которое можно смотреть как на бесподобное произведение искусства. Они радуют глаз, вызывают эмоциональное наслаждение до того момента пока это «произведение искусства» не проявит себя в движении. Походка часто в развалку, на полусогнутых ногах, плечи опущены, грудь как бы провалилась, движения рук угловатые … Т.е. телесная внешняя красота, ни правильные формы тела не являются *основой* женского изящества и грациозности.Как овладеть красивыми манерами, осанкой, походкой, выразительностью движений и поз? В спорте и в искусстве (например, в балете) это секретом не является. Существует система хореографической и специальной подготовки. Ни кто не будет оспаривать полезность занятий девушек художественной гимнастикой. Гимнастки «художницы» хорошо сложены, у них воспитывается и сохраняется свойственная им женственность. Художественная гимнастика немыслима без грациозности и изящества в позах и движениях. А хорошо сложенный человек, как он держится, выполняет те или иные движения производит на окружающих восхищение. На наш взгляд девушкам и женщинам необходимо уметь управлять своими движениями, позами, следить за осанкой, манерами, походкой и жестами. Возникает вопрос: а как же быть? Говоря о привлекательности и женственности спортсменок «художницах» мы автоматически как бы упрекаем девушек и женщин в их недостатках. Где реализовать себя, как им достичь, телесного совершенства не занимаясь спортом? Мы считаем, что женщинам необходимы такие физические упражнения, которые бы обеспечили не только общее физическое развитие, но и отвечали бы особенностям женской моторики. В арсенале средств художественной гимнастики присутствуют именно те упражнения, которые прививают вкус к красивым движениям, манерам, жестам, к изящным позам и грациозным движениям, сочетаемым с музыкой. Присущие художественной гимнастике специфические средства и методы работы способствуют осуществлению эстетического и художественно-двигательного воспитания (Ю.Н Шишкарева., 1950). Особенно успешно с помощью применения упражнений художественной гимнастики достигается умение мягко, плавно и постепенно, а также и быстро без лишней затраты энергии менять амплитуду, направление, скорость и силу движения, очень точно дозируя их (Ю.Н. Шишкарева, Л.П. Орлов, 1954).

Средства художественной гимнастики направлены на воспитание двигательной культуры женщин, на расширение их арсенала выразительных средств. Использование музыки на занятиях знакомит с основой музыкальной грамоты, с произведениями различных композиторов, воспитывает музыкальность, в конечном итоге развивает интеллектуальные способности. Движения выполняются в соответствии со средствами музыкальной выразительности. В них гимнастки выражают особенности своего характера и темперамента.

Сущность выразительности движений состоит в благородстве их форм, т.е. в том, что мы называем **красотой.** Она проявляется в удачной последовательности движений, в разнообразии, в правильности соотношений, в чистоте линий и, наконец, в гармоничном сочетании перечисленных элементов с музыкальной окраской, темпом, ритмом и динамическими оттенками музыкальных произведений. Художественная гимнастка как женский вид спорта привлекательна и необходима каждому человеку. Именно средствами этого вида спорта воспитывается один из основных компонентов телесной красоты человека – выразительность движений, развивается и совершенствуется умение занимающихся раскрыть свой внутренний мир, свои переживания, настроения (Д.А. Сивакова, 1968). Движения в быту, на работе выполняются в определённом ритме. Чем лучше развито чувство ритма, тем быстрее он осваивает жизненно необходимые движения.

Кроме того, деятельность женщины по сохранению физической формы и укреплению здоровья и имиджа имеет не только личностный характер, но и социальный, поскольку общество заинтересовано и в рождении здоровых детей, и в хорошем психологическом и физическом самочувствии. При условии, когда женщина уверена в себе и нравится, прежде всего, сама себе, что двигательная активность нужна им, для здоровья, получения удовольствия и радости от занятий, удовлетворения собственного эго, тогда уровень их жизни будет намного выше.

 Здесь важно обратить внимание на акмеологическое освещение проблемы здорового образа жизни (ЗОЖ). Ю.А. Гагин (2000) рассматривает ЗОЖ как «междисциплинарную категорию, охватывающих совокупность разумных способов жизнедеятельности человека, социальной группы, общества в целом, которая определяется общностью валеологических, акмеологических, профессиональных, семейно-брачных и других целевых жизненно важных установок человека».

Данное обстоятельство имеет существенное значение при проектировании систем физического воспитания различных возрастных категорий населения с учетом комплекса факторов ментальности и жизнедеятельности этих категорий. Особенно важны эти обстоятельства при выборе оптимальных средств физической культуры для женщин. Все это требует не стандартного подхода к выработке систем упражнений, учитывающих как биологические особенности женщин, так и социально-ролевые, эмоционально-волевые, целе-ценностные и другие факторы их бытия. Такая система занятий, по мнению Ю.А. Гагина (2000) для женщин, вероятно должна опираться на традиционные средства «женской» гимнастики (художественная гимнастика, ритмика, танцы и др.).

В последнее время очевиден рост интереса к разработке проблем связанных с жизнедеятельностью россиянок, создана прочная основа для изучения женщин как социально-демографической группы. Однако, по нашему мнению, не достаточно исследовано участие россиянок в физкультурно-оздоровительной деятельности. И не только как вида двигательной активности для улучшения состояния здоровья, формирования культуры тела и движений, но и как фактора раскрытия личностного потенциала женщин, становления их культуры в целом. Женщины признают воздействие физической культуры на все стороны жизнедеятельности, но и многого ждут от оздоровительных занятий. Чем же возможно оправдать ожидания россиянок в сфере физической культуры? Мы считаем, что следует опираться первостепенно на специфику женских ценностных ориентаций, которая в свою очередь, изменяется под влиянием общественных процессов с одной стороны, и внедрение таких видов двигательной активности, которые адекватны запросам современной женщины. По мнению Н.А. Анашкиной (1996), структура ценностей современной женщины представляет как целостность «клубка» разнородных позиций, тесно переплетающихся между собой и образующих нередко противоречивое единство. Большинство женщин, в достаточно категоричной форме выразили недовольство организацией издавна традиционных средств и форм занятий (38%). Многие не удовлетворены тем, как проводят занятия тренеры, инструкторы и преподаватели физического воспитания – 28,8% женщин. 11,9% женщин не удовлетворены медицинским контролем за занимающимися фитнесом. Таким образом, среди негативных факторов респондентами выделяется неудовлетворенность организацией занятий физической культурой. Что, на наш взгляд, является во многом следствием недостаточного качества подготовки специалистов по физической культуре, неспособности перестроить свою деятельность адекватно реальным интересам занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах.

В результате углубленного анализа, обобщения имеющегося массива информации, с позиции знаний, практического опыта (более 30 лет) и научного обоснования авторской системы занятий под названием «Модерн гимнастика» (Г.М. Лаврухина, 2002), отметим, что нам удалось сконцентрировать именно те средства, которые приемлемы и адекватны сущности женского начала. Система востребована (существует более 20 лет) и подтверждена эффективность занятий по этой системе релевантность, т.е. смысловое соответствие запросам женщин. Система занятий для женщин «Модерн гимнастика» отражает не только современность, для которой характерны именно использование средств гимнастики, но и обеспечение разумной реализации потенциала женщин. К основным положениям, на которых акцентируется внимание в ходе занятий «Модерн», помимо общефизической направленности применяются средства для формирования культуры движения, таких как внешний вид и манера держаться. Аргументируя результатами опроса женщин, нами осуществлен подбор средств и методов, которые несут в себе эстетическую направленность. Выявлено у женщин значимым в высшей степени в категории «потребность» - стремление к красоте тела – 92,8% и желание быть здоровой - 90,7%. Однако, как это не странно, для женщин быть здоровой не является первостепенной задачей. Можно прокомментировать такой факт, как участие в опросе принимали женщины, возраст которых составил до 40 лет. Вместе с этим, особое внимание заслуживает высокая оценка женщин, в стремлении свободно двигаться (77,3%) и стремлении к красоте движений (75,3%). Повышение уровня физических качеств и двигательных способностей является стимулом для посещения занятий соответственно для 69,1% и 57,7% женщин. Необходимо отметить важность полученного результата, так как данная информация должна служить критерием при работе с женщинами.

По выбору средств и их комплексирования в занятиях «Модерн» мы, в первую очередь, опирались на гимнастические упражнения, которые наиболее соответствуют моторике женщин и благоприятно воздействуют на их состояние. Это, прежде всего целостные, динамичные и танцевальные упражнения. В выполнении целостных упражнений участвуют многие суставы и мышцы, в том числе и мелкие. Одни из них выполняют основные действия, другие – дополнительные. Специфически целостными упражнениями являются взмахи и волны, пружинистые движения, а также некоторые варианты упражнений на расслабление, в которых движение последовательно и слитно передается от одного сустава к другому – получается непрерывное движение, в котором участвует все тело.

Целостные, слитные, плавные и мягкие упражнения не только приятны женщинам, но и полезны. Научными исследованиями установлено, что такие движения вызывают меньшие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой системе (учащение сердцебиения, повышение кровяного давления). При их выполнении даже у малотренированных женщин не возникает субъективного чувства тяжести, утомления (А.А. Головенкин, 1999; М.В. Девятова,1997). По той же причине динамические упражнения полезнее, чем статические напряжения. Статическая работа мышц, более нагрузочная, чем работа по их перемещению, так как мышцы при статическом напряжении не имеют периода отдыха (М.В. Девятова, 1997). В самих мышцах при длительном напряжении ухудшаются условия кровообращения. Поэтому в занятиях «Модерн гимнастики» преимущественно включаются движения динамического характера. На занятиях применяются перемещения по площадке ходьба, бег, танцевальные шаги, подскоки, прыжки и различные движения руками, ногами, туловищем. А также, и последовательным изменением степени напряжения мышц, амплитуды, скорости, направления и характера движений. Разные варианты упражнений на расслабление, махи, взмахи, так называемые отстающие движения с внутренним сопротивлением. Танцевальных характер всех упражнений «Модерн» вытекает из их целостности, динамичности и ритмичности. В занятиях включаются элементы и соединения движений из народных, бальных и современных танцев, выполняемых с музыкальным сопровождением. Все они способствуют воспитанию красоты и выразительности движений занимающихся женщин. Такие движения усиливают кровообращение в мышцах, «разогревая» их (М.В. Девятова, 1997). Кроме того, они повышают эффективность занятий благодаря подбору упражнений. Каждое следующее упражнение является как бы продолжением предыдущего. Чем сложнее движение, тем большее количество мышц принимает в нем участие. Овладение элементами народно-бытовых и современных танцев, как правило, несет в себе большой эмоциональный заряд. Следует отметить, что танцевальные композиции, насыщенные яркими эмоционально-образными движениями, способствуют отвлечению внимания от повседневных забот и создают условия для эмоциональной разрядки. Для достижения тренировочного эффекта оказывается целенаправленное воздействие на организм женщин, с помощью «интересных», полезных (для организма) упражнений, не требующих психологического «самоподстёгивания», а также простых для воспроизведения с показа тренера. К этому можно добавить современный взгляд с точки зрения психологии. Психическое состояние, возникающее у занимающихся в ответ на однообразную и бедную новыми впечатлениями деятельность, в современной психологии называется состоянием монотонии. В результате у женщин снижается интерес к занятиям, наблюдается усталость, ослабевает внимание, возникает нервозность. На этом фоне страдает качество тренировок, замедляется рост результатов, повышается отсев занимающихся. Выбранный нами подход, позволяет решать задачи не только общефизического развития, но и поддерживать интерес к занятиям физическими упражнениями длительное время. Подводя итог и учитывая факторы психологии женщин, необходимо разрабатывать «новые» упражнения, их разнообразные варианты и способы выполнения. А также, изменять их, в соответствии с требованиями современности, учитывая представление о красоте тела вообще и красоте женского тела в разные исторические эпохи. Кроме вышесказанного, стоит дополнить, что новизна в работе современного тренера, заключается: в творчестве, основанном на глубоких знаниях многообразия гимнастических средств; наличии двигательного запаса движений; владении методикой обучения; умении «обновить» упражнения, направленные на повышение уровня здоровья, физического развития и физической подготовленности женщин.

# Воспитание выразительности движений у юных танцоров

*Лаврухина Г.М., Балдышева Н.А.,*

*НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Проблема эстетического воспитания издавна обсуждается на страницах печати, но и по настоящее время не утратила своей актуальности. Красной нитью, отмечает Е.С. Медведева (1998), в свете обсуждаемого вопроса, прослеживается физическая культура, которая является неотъемлемой частью общей и профессиональной культуры личности.

Уровень спортивного мастерства в «эстетических» видах спорта во многом определяет выразительность. Спортивные танцы на паркете относятся к технико - эстетическим видам спорта, успех в которых зависит от взаимопонимания партнеров, их слаженной работы, физического развития каждого из них и хореографической подготовки (Смирнова А.О.,1999).

Э.П. Аверкович (1980) определяет выразительность, как умение передавать эмоциональное состояние в движении под воздействием музыкального произведения или умение передавать эмоциональное состояние в движении под воздействием музыкального произведения. Так, З.Д. Вербова (1967), отметила, что «способность к эмоциональному переживанию – это еще не выразительность, так как само проявление эмоциональности должно облекаться в прекрасную пластическую форму. Выразительность движений проявляется в мелочах: хорошей осанке, красивом повороте головы, в умении принять правильное положение тела, ног, рук, в точных устойчивых равновесиях; в умении слитно и мягко выполнять движения, парить в прыжке, четко прочерчивать его контур в воздухе, с правильным положением ног».

Спортивные танцы – одно из средств эстетического воспитания и воспитания творческого начала в человеке. Как и всякое искусство, спортивные танцы на паркете способны приносить глубокое эстетическое удовольствие. Человек, который хорошо танцует, испытывает неповторимые ощущения от свободы и легкости своих движений, от умения владеть своим телом. Его радуют точность, красота, пластичность, с которыми он исполняет танцевальные фигуры. «Танцевальность» спортсменов-танцоров требует подтянутой, красивой осанки, придающей движениям элегантность и изящество. По мнению В.М. Стригановой и В.И. Уральской (1978), все это само по себе служит источником эстетического удовольствия.

В процессе анализа литературных источников, выявлено, что очень мало упоминаний по вопросу, с какого возраста следует развивать музыкальность, как основу выразительности движений. Но большинство из не многоликого числа специалистов скорее склонны утверждать, что основы музыкальности следует закладывать с детства. Беря во внимание результаты исследований Е.С. Медведевой (1998), не стоит ограничивать возрастной ценз, и выделять какую-нибудь возрастную категорию в целях формирования культуры движений, а значит и выразительность, как компонента культуры движения.

Вопрос о культуре движений в спортивных танцах на паркете играет важную роль: манере держаться, осанке, умении двигаться под музыку и т.д.

Целью нашего исследования является: совершенствование учебно-тренировочного процесса по развитию выразительности движений у детей младшего школьного возраста, занимающихся спортивными танцами (детей 6-7 лет, на базе танцевально-спортивного клуба "Sadko-dance", г. Великий Новгород).

Опрос специалистов показал, что 80% опрошенных считают, что выразительное выполнение движений зависит главным образом от музыкальности и уделять этому внимание необходимо с самого начала занятий для достижения высокого результата за более короткий срок занятий. Наблюдения за группами показали, что более эффективными оказались следующие методические приемы:

* прослушивание танцевальных мелодий и подбор движений к ним;
* музыкальные игры.

Выявлены следующие специальные двигательные задания, которые помогают лучше понять содержание музыки и выразить его в движении:

1. Ходьбу на носках, дети выполняют под музыку, которая носит жизнерадостный характер. Тренер напоминает, что необходимо выполнять шаги четко, с хорошей осанкой, чтобы выразить суть музыки.
2. Звучит лирическая музыка. Дети бесшумно идут мягким шагом, слегка опустив голову и несколько расслабив мышцы рук и ног. Настроение должно быть спокойным и задумчивым.

При сопоставлении движений, контрастных по характеру, яснее воспринимается различие в содержании музыки. С помощью музыкальных игр решаются те же задачи, что и при проведении упражнений на согласование движений с музыкой. Но здесь выполнение упражнений усложняется внесением элемента соревнования, который способствует совершенствованию и закреплению полученных умений и навыков.

Задания и игры, для воспитания музыкальности, включались в разных частях занятий. В зависимости от общего времени задания, распределялись следующим образом: в первой- 2-3 %; во второй – 5-7 %; в третьей – 2-3 %.

На занятиях акцентировалось внимание на следующих компонентах: музыка и движения; танец, ритмика, игры; красота в походке, осанке, поведении и т.д.

Как показатель эстетической оценки выполнения техники упражнений выделялись: осанка, «школьность» линий (оттянутые носки, четкое положение рук). Кроме того, учитывались: внешний вид, красота движений, выразительность исполнения. А также эмоциональность, вдохновение, грациозность, согласованность движений с музыкой, техника выполнения упражнений.

В целях закрепления пройденного материала повторялись и варьировались задания в различных сочетаниях, с включением танцевальных комбинаций и фигурных перестроений.

В процессе занятий, педагог не только предлагает разучивать готовые комбинации, но и выявляет творческие способности занимающихся, предлагая самостоятельно придумать интересные композиции.

Таким образом, педагогические наблюдения, показали, что в целях воспитания музыкальности у занимающихся, необходимо постоянно (на каждом занятии), включать целенаправленные специальные задания, акцентируя пристальное внимание на эстетике движений.

Проведение педагогического эксперимента осуществлялось в следующей последовательности: 1) разработка программы эксперимента; 2) формирование экспериментальной и контрольной групп; 3) начальные исследования; 4) конечные исследования и обсуждение полученных результатов.

Ниже представлены данные контрольной группы в начале эксперимента (по результатам тестирования).

**Таблица 1**

Контрольная группа

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя | Возраст(лет) | Уровень подготов-ленности | Оценка (балл) |
| ритм | муз.память | слух | выразительность |
| 1 | П.А. | 6 | хороший | 5,0 | 4,0 | 4,0 | 4,0 |
| 2 | И.А. | 7 | средний | 3,0 | 3,0 | 3,0 | 3,0 |
| 3 | Л.Н. | 6 | средний | 3,5 | 3,5 | 3,0 | 3,0 |
| 4 | Д.М. | 7 | хороший | 4,0 | 4,0 | 4,0 | 3,5 |
| 5 | Н.М. | 7 | хороший | 4,0 | 4,0 | 4,0 | 4,0 |
| 6 | Е.К. | 7 | средний | 3,5 | 3,5 | 3,0 | 3,0 |
| 7 | Б.Ж. | 6 | хороший | 4,0 | 4,0 | 4,0 | 4,0 |
| 8 | К.И. | 6 | хороший | 4,0 | 4,5 | 4,0 | 4,0 |
| 9 | Б.О. | 7 | средний | 3,0 | 3,0 | 3,0 | 3,0 |
| 10 | К.Н. | 7 | средний | 3,5 | 3,5 | 3,0 | 3,0 |

Анализ полученных результатов тестирования позволяет сделать заключение о том, что средний балл по отдельным показателям выражается следующим образом: музыкальность – 3,7; ритм – 3,8; память – 3,7; слух – 3,5; выразительность – 3,4.

Данные экспериментальной группы в начале эксперимента по результатам тестирования (табл. 2).

**Таблица 2.**

Экспериментальная группа

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя | Возраст(лет) | Уровень подготов-ленности | Оценка (балл) |
| ритм | муз.память | слух | выразительность |
| 1 | Л.В. | 7 | хороший | 4,0 | 4,0 | 4,0 | 4,0 |
| 2 | П.О. | 6 | хороший | 4,0 | 4,0 | 4,0 | 4,0 |
| 3 | П.Ок. | 6 | хороший | 4,0 | 4,0 | 4,0 | 3,5 |
| 4 | Д.Л. | 7 | средний | 3,5 | 3,5 | 3,0 | 3,0 |
| 5 | М.В. | 7 | средний | 3,0 | 3,5 | 3,0 | 3,0 |
| 6 | П.И. | 7 | средний | 4,0 | 4,0 | 3,0 | 3,5 |
| 7 | И.С. | 6 | хороший | 4,0 | 4,0 | 4,0 | 4,0 |
| 8 | Д.О. | 7 | средний | 3,5 | 3,0 | 3,0 | 3,0 |
| 9 | К.Г. | 6 | хороший | 4,0 | 5,0 | 4,0 | 4,0 |
| 10 | Т.К. | 7 | средний | 3,0 | 3,5 | 3,0 | 3,0 |

Проанализировав данные таблицы 2 можно сделать вывод о том, что средний балл по отдельным показателям в экспериментальной группе выражается следующим образом: музыкальность – 3,5; ритм – 3,7; память – 3,4; слух – 3,5; выразительность – 3,5.

Тестирование по окончании эксперимента выявило значительное улучшение показателей в экспериментальной группе. Средние результаты в контрольной группе: музыкальность – 3,8; ритм – 4,0; память – 3,8; слух – 3,5; выразительность – 3,7. Средние показатели экспериментальной группы: музыкальность – 4,4; ритм – 4,6; память – 4,5; слух – 4,1; выразительность – 4,5.

На рисунке 1 наглядно представлены результаты, наиболее интересующие нас, а именно – выразительность.

**Рис. 1. Результаты выразительности после эксперимента у обеих групп**

Уровень музыкальной подготовленности до эксперимента у обеих групп был практически одинаковый. При сравнении начальных и конечных результатов контрольной группы изменения незначительны (рисунок 2).

|  |  |
| --- | --- |
| 1 – музыкальность | 4 – слух |
| 2 – ритм | 5 - выразительность |
| 3 – память  |  |

**Рис. 2. Уровень музыкальной подготовленности контрольной группы.**

Тогда как в экспериментальной группе отмечен значительный рост (по некоторым критериям) уровня развития музыкальной подготовленности испытуемых (рисунок 3).

|  |  |
| --- | --- |
| 1 – музыкальность | 4 – слух |
| 2 – ритм | 5 - выразительность |
| 3 – память  |  |

**Рис. 3. Уровень музыкальной подготовленности экспериментальной группы.**

Так, наиболее прогрессивным в развитии оказалось чувство ритма. За период эксперимента его показатель возрос от 3,7 балла до 4,6 балла. Музыкальная память возросла с 3,7 балла до 4,5 балла. Музыкальный слух оказался более консервативным в развитии. Он возрос с 3,5 балла до 4,1 балла. По-видимому, для развития музыкального слуха требуется более длительная работа над ним. Так же вероятно, что это качество более чем другие, зависит от природной одаренности детей. Результаты эксперимента по воспитанию выразительности показали прямую зависимость от воспитания музыкальности. Это выявлено в экспериментальной группе. Значительный рост уровня музыкальности отразился и на росте выразительности. Она возросла в экспериментальной группе от 3,5 балла до 4,5 балла.

Изучение доступных литературных источников и собственные исследования позволили выявить наиболее целесообразную структуру занятия в целях воспитания музыкальности, как основы выразительности движений в занятиях с юными танцорами. Проведение урочных форм занятий осуществлялось по общепринятой схеме и включало в себя подготовительную, основную и заключительную части, что обусловлено физиологическими механизмами человеческой деятельности.

С целью воспитания выразительности разучивались танцевальные комбинации, сущность которых заключалась в использовании элементов различных танцев, которые подбирались в зависимости от построения занятий. Одним из немаловажных компонентов, над которым велась работа в ходе эксперимента, была – частота исполнения движений. Работа над ней происходила во время исполнения всех видов комбинаций. В заключительной части занятий применялись упражнения, имеющие общефизическое направление: на силу, растягивание. С целью снятия напряжения после физической нагрузки в конце занятия применялись упражнения на релаксацию под спокойную медленную музыку. Для развития способности самостоятельно мыслить и творчески развиваться, нами давались задания на составление комбинаций (8-16 счетов) под разнообразные жанры музыкальных произведений.

Таким образом, предложенная нами методика воспитания музыкальности – как основы выразительности движений в занятиях с юными танцорами, примененная на занятиях в экспериментальной группе оказалась эффективной. Одним из важных моментов является то, что проведенный нами эксперимент решил главную задачу нашей работы – происходил процесс воспитания выразительности движений у детей младшего школьного возраста в занятиях спортивными танцами на паркете.

# Результаты выступления российской команды на чемпионате мира 2009 года по художественной гимнастике в групповых упражнениях

*Лаврухина Г.М, Иванова Т*

*НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Россия — родина художественной гимнастики. Это наш подарок олимпийскому движению. Художественная гимнастика — гармоничное сочетание искусства и спорта. Художественная гимнастика это не только ловкость, сила и выносливость, благодаря унаследованной от балета связи с музыкой и хореографией, она требует от спортсменок чувства ритма и музыкальности, вырабатывает тонкую координацию и выразительность движений, способствует эстетическому воспитанию гимнасток.

Термин «художественная гимнастика» родился в открывшейся в 1934 году «Высшей школе художественного движения» Ленинградского государственного института физической культуры им. П. Ф. Лесгафта.

В 1941 году в Ленинграде проходит первый чемпионат города по художественной гимнастике. Спустя 7 лет здесь же, в нашей северной столице стартует первый чемпионат России. Популярность этого красивого женского вида спорта росла с каждым годом. В 1963 году в Будапеште прошел первый чемпионат мира. А вот групповые упражнения, впервые появились на чемпионате мира в 1967 году.

Российские гимнастки становились чемпионками мира в групповых упражнениях: в 1999 г. в Осаке; в 2002 г. в Новом Орлеане; в 2003 г. в Будапеште; в 2005 г. в Баку; в 2007 г. в Патрах (5 побед!). Следует отметить, что до 1991 года на мировой арене российские гимнастки выступали в составе команды СССР и тоже становились чемпионками. В 1967 году на первом чемпионате мира в Копенгагене победила шестерка гимнасток советского союза, следовательно, наши выступали на всех чемпионатах мира. С 1987 года соревнования по групповым упражнениям стали многоборными (два вида). В одном виде многоборья предусматривалось упражнение с 5-ю одинаковыми предметами (скакалка, лента, мяч, обруч, булавы). Во втором упражнении: 2 + 3 предмета, например 3 ленты и 2 скакалки. Разыгрывались три комплекта медалей (за каждый предмет и многоборье). В 1996 году соревнования по групповым упражнениям входят в программу Олимпийских игр.

По количественному составу изначально до 1996 года, отличались требования:

* по составу группы (6 участниц и 2 запасные);
* по выбору предметов (скакалка, лента, мяч, обруч, булавы);
* участие в полной программе групповых упражнений.

После включения группового упражнения в программу Олимпийских игр изменилось и количество гимнасток. С 1996 года каждое групповое упражнение должно обязательно выполняться 5 гимнастками. Группа, состоящая из иного количества гимнасток, не допускается.

Каждая федерация может заявить минимум 5 и максимум 6 гимнасток для участия в полной программе групповых упражнений (двоеборье и 2 финалах).

В том случае если заявлено 6 гимнасток, они могут:

* участвовать в 2 упражнениях программы;
* участвовать в одном упражнении и быть запасной в другом.

 В первые годы соревнования по групповым упражнениям проходило в острейшем соперничестве советских и болгарских гимнасток. С 1992 года, после распада СССР и социалистического лагеря, основными соперниками России стали команды Испании, Греции, Украины и Болгарии. А на данном этапе развития художественной гимнастики (по результатам чемпионат мира 2009 года) основные соперники команды России стали Италия и Белоруссия.

 В 2009 году состоялся 29-й чемпионат мира по художественной гимнастике в Японии, где российские гимнастки в очередной раз показали миру своё мастерство, вновь доказав, что они достойны, защищать честь своей страны. Абсолютный результат показала олимпийская чемпионка Пекина Евгения Канаева, заработавшая пять золотых медалей из пяти возможных в личных финалах и золотую медаль в командном финале. К положительным итогам выступлений российских гимнасток на чемпионате мира, несомненно, можно отнести третье командное место в групповых упражнениях, но очевидно, такой результат выступления в групповых упражнениях, даёт почву для размышлений корпуса специалистов. В чём мы уступаем? В тактике, исполнительском мастерстве, артистичности, сложности? Или другие причины?

Согласно правилам соревнований, исполнение упражнений в художественной гимнастике оценивается с учетом целого ряда требований: высокой, отточенной техники; широкой амплитуды; полного сочетания движений с музыкой; разносторонней подготовленности; пластичности, танцевальности, изящества, непринужденности; выразительности и элегантности. Кроме того, к упражнениям предъявляются следующие требования: оригинальность, творческая выдумка, соответствие характеру музыкального произведения, эмоциональность.

Прежде чем рассматривать и анализировать результаты выступления команды России на Чемпионате мира 2009 года, следует упомянуть о критериях оценки за выступление согласно правилам соревнований. Правила соревнований меняются раз в 4 года, после Олимпийских игр: следовательно, с 2001-2004, 2005-2008, и новые с 2009-2012 года. В постоянно обновляющихся правилах отражается тенденция развития вида спорта, и, в первую очередь, рост трудности произвольных упражнений. В групповых упражнениях оценивается:

* трудность (трудность тела – D 1, трудность предмета – D 2);
* артистизм (А);
* исполнение (Е).

 Основная задача, возлагаемая на артистическую составляющую упражнения, состоит в том, чтобы донести до зрителей эмоции и выразить идею, используя следующие три аспекта: музыкальное сопровождение, художественный образ и пластическую выразительность (хореография). Артистизм оценивается максимум в 10,00 баллов.

 Долгое время прогресс художественной гимнастики определяло острейшее соперничество двух школ — советской и болгарской. Оно привело к фантастическому росту уровня сложности и мастерства гимнасток. Но в последнее время конкуренция возросла среди гимнасток многих других стран.

По мнению Быстровой И. В. (2001г), в развитии художественной гимнастики последнего десятилетия отличается преобладанием технической сложности над художественностью. Рост технической сложности заставил исключать из композиции элементы национальной культуры, танца. Большая часть времени стала уходить на отработку трюков с предметами.

В групповом виде соревнований, обязательными элементами являются: 14 трудностей, 6 из них переброски и 3 риска (риск может выполняться как с броском, так и без него). «Риском» в художественной гимнастике являются элементы повышенной сложности. Оценка за исполнение максимальная 10 баллов, далее судьи производят сбавки участницам за допущенные ошибки.

Наши девушки стали сильнейшими в упражнениях с пятью обручами (27,700), серебро завоевала команда Италии (27,275) и бронзу — Белоруссия с результатом - 27,225. Но в многоборье наши девушки, к сожалению, стали только третьими.

Таблица 1.

 **Результаты многоборья в групповых упражнениях.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Место** | **Команда** | **Сумма балов** |
| 1 | Италия | 54.400 |
| 2 | Белоруссия | 54.200 |
| 3 | Россия | 51.350 |

 Из представленных результатов в табл. 1 наглядно показано, что команда России уступила команде Белоруссии **2,850** балла, а команде лидеру Италии, в многоборье в групповых упражнениях – **3.050** балла. Это можно рассматривать, как серьезную недоработку российской группы в упражнении с лентами и скакалками (3+2).

Таблица 2.

**Результаты финалов в отдельных видах многоборья**

**(три ленты и две скакалки)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Место, команда** | **D** | **A** | **E** | **Сбав-ки** | **Итог** |
| 1. Италия | 8.800 | 8.800 | 8.800 | 9.050 | 8.800 |  ----  | 26.650 |
| 2. Белоруссия | 9.000 | 8.500 | 8.750 | 9.000 | 8.850 |  ---- | 26.600 |
| 3. Россия | 9.000 | 8.600 | 8.800 | 8.800 | 8.700 |  ---- | 26.300 |
| 4. Япония | 8.150 | 8.800 | 8.475 | 8.750 | 8.750 |  ---- | 25.975 |
| 5. Болгария | 8.300 | 8.550 | 8.425 | 8.950 | 8.250 |  ---- | 25.625 |
| 6. Азербайджан | 7.700 | 8.650 | 8.175 | 8.600 | 8.450 |  ---- | 25.225 |
| 7. Испания | 8.800 | 8.250 | 8.125 | 8.550 | 8.200 |  ---- | 24.875 |
| 8. Израиль | 7.300 | 8.250 | 7.775 | 8.300 | 7.950 |  ---- | 24.025 |

Стоит разобраться, в чём сильнее соперники Италии и Белоруссии, как основные конкуренты?

Мы считаем, что команда России на чемпионате мира 2009 года в многоборье, не завоевала золото по нескольким причинам:

* представлено новое (на наш взгляд, не отработанное) упражнение;
* абсолютно новый состав команды;
* слишком молодой состав команды;
* команда не достаточно подготовлена психологически (команда не уверена в себе и в своих силах).

Если сложить все эти критерии, то можно отметить, что решение тренеров создать абсолютно новый и молодой состав, на наш взгляд, не увенчался успехом. Следует отметить, что в нашем виде спорта должны и просто обязаны присутствовать такие компоненты как: мастерство, профессионализм, умение «преподнести» композицию, а значит, гимнасткам необходимо быть взрослыми и опытными. К этому можно добавить, что у команд Италии и Болгарии даже при смене состава, что просто приходиться делать по истечению некоторого времени, все же остаются одна или несколько спортсменок, которые способствуют и помогают вновь пришедшим в состав гимнасткам приобрести уверенность в себе, профессионализм, мастерство и т.д.

А что касается оценок, то и техника исполнения и артистизм практически на одном уровне у этих трех команд. Следует отметить, что наша команда в многоборье допустила просто нелепую ошибку в упражнении с 5 обручами. Выполняя «риск» одна из пяти гимнасток просто отбила обруч ногой. В результате чего, обруч укатился за пределы площадки и гимнастка (вслед за предметом) покинула пределы площадки (последовала сбавка – 0,5 балла). Так как запасного предмета не было, гимнастка потратила достаточно много драгоценного времени, бегая за ним. Кроме того, оценка за артистизм у команды России самая низкая из тройки лидеров (табл. 2). И это еще раз говорит о не опытности и не профессионализме команды на данном этапе.

В таблице 3 представлены подробные результаты выступлений восьмерки сильнейших команд на чемпионате мира в Японии.

Таблица 3.

**Результаты финалов в отдельных видах многоборья (пять обручей)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Место, команда** | **D** | **A** | **E** | **Сбав-****ки** | **Итог** |
| 1. Россия | 9.150 | 9.450 | 9.300 | 9.400 | 9.000 |  ----  | 27.700 |
| 2. Италия | 9.000 | 9.350 | 9.175 | 9.250 | 8.850 |  ---- | 27.275 |
| 3. Белоруссия | 9.000 | 9.250 | 9.125 | 9.300 | 8.800 |  ---- | 27.225 |
| 4. Болгария | 8.500 | 8.950 | 8.725 | 8.700 | 8.350 |  ---- | 25.775 |
| 5. Израиль | 8.400 | 8.500 | 8.450 | 8.400 | 7.700 | 0.40 | 24.150 |
| 6. Испания | 7.600 | 8.300 | 7.950 | 8.300 | 7.800 | 0.40 | 23.650 |
| 7. Азербайджан | 7.050 | 8.400 | 7.725 | 8.300 | 7.850 | 0.40 | 23.475 |
| 8. Украина | 6.700 | 8.150 | 7.425 | 8.050 | 7.350 | 0.20 | 22.625 |

Анализ результатов выступления групп гимнасток с 5 обручами (табл. 3),

позволяет констатировать, что команда России доминирует по всем критериям оценок (трудность, артистичность, исполнение). Однако команды-конкуренты (Италия и Белоруссия) уступили всего 0,425 и 0,475 балла. Поэтому не стоит на наш взгляд успокаиваться и торжествовать на достигнутом результате выступления.



Подводя итог необходимо отметить, что на высших этапах спортивного мастерства в художественной гимнастике успех зависит от многих компонентов подготовки, прежде всего, от грамотной постановки учебно-тренировочного процесса с учетом требований, предъявляемых правилами соревнований. Кроме того, необходимо своевременно выявлять причины неудач выступлений, разрабатывать современные технологии управления группой гимнасток с направленностью на достижение совместных, спортивных успехов.

# Сопоставительные нормативы коэффициентов ловкости для оптимизации учебно-тренировочного процесса гимнасток высокой квалификации

*Никитин С.Н., Никитин А.А., Джалилов С.А.,Труфанов Ю.Н.,*

*НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Применяемый метод «непривычности» в процессе учебных занятий по предмету «художественная гимнастика» требует учитывать уровень сложности используемых средств и адекватного время нахождения в состоянии «непривычности».

Для этого мы предлагаем использовать коэффициент ловкости, который позволяет измерять уровень ловкости как обособленную характеристику (единица измерения лов) путем вычисления отношения результатов управления двигательным действием состоянии «привычности» к результату управления этого же задания в состоянии «непривычности». Это потребовало выявить тесты, в которых двигательные действия можно выполнить в состоянии «привычности». Обследование испытуемых при выполнении локомоторных двигательных действий (бег, прыжки и ходьба) позволили выявить состояние «привычности», когда коэффициент вариации V< 3,6%, что согласуется с рекомендациями А.Г. Фалалеева (2004).

Состояние «привычности» удалось получить в следующих тестах: бег с ходу 30 метров на быстроту, прыжок с места на дальность, ходьба по прямой линии на быстроту 5 метров (коэффициент вариации V< 3,6%). Для создания состояния «непривычности» искусственно вводились нагрузки, дифференцированные через анализаторы центральной нервной системы. Эти нагрузки дифференцировались через три анализатора центральной нервной системы на тесты, выявленные для состояния «привычности»:Двигательный анализатор - изменение пространственной характеристики в сагиттальной плоскости (прыжок на дальность с места спиной вперед по направлению движения, для измерения скоростно-силовых характеристик при изменении направления движения) (Ширяев А. Г.,1973; Лях В. И., 1986) – фиксировался результат прыжка (см) (коэффициент вариации V >3,6%).

Вестибулярный анализатор - ускорения и замедления в сагиттальной и горизонтальной плоскости (челночный бег 3 х 10 м, для измерения быстроты бега в усложненных условиях) (Лях В.И., 1986; Гужаловский А.А., 1979 и др.) – фиксировалось время бега (с) (коэффициент вариации V >3,6%).

Зрительный анализатор - выключение зрения (ходьба по прямой линии пять метров, для определения скоростных характеристик в ходьбе при выключении зрения) (Стрелец В. Г., 1969) – фиксировалось время прохождения отрезка (с) (коэффициент вариации V > 3,6%).Вестибулярный и зрительный анализаторы- выключение зрения и угловые ускорения в горизонтальной плоскости на приборе «Вертикаль» (Стрелец В. Г., 1969; Григориев С. А., 1986; Корнеев А. С., 1987; Левицкий А. Г., 1988) с отклонением головы назад в количестве трех оборотов (ходьба по прямой линии после нагрузки на приборе «Вертикаль» и выключении зрения – фиксировалось время прохождения отрезка (с) (коэффициент вариацииV >3,6%).

При этом для определения коэффициента ловкости использовалась формула 1 (для тестов, в которых измеряются скоростные характеристики двигательных действий):

Кл = L1/L2 (1)

где Кл – коэффициент ловкости (лов); L1– результат выполнения в привычных условиях (см) (коэффициент вариации V<3,6%);L2 – результат выполнения в непривычных условиях (см) (коэффициент вариации V>3,6%);

Для тестов направленных на проявление скоростно-силовых характеристик двигательного действия использовалась формула 2:

Кл = t2/t1 (2)

где t1– время выполнения двигательного действия в привычных условиях (с) (коэффициент вариации V<3,6%);t2 – время выполнения двигательного действия в непривычных условиях (с) (коэффициент вариации V>3,6%).

В проведенных исследованиях выявлено, что уровень готовности гимнасток высокой квалификации по коэффициенту ловкости к нагрузкам через анализаторы имеет различия и оказывает существенное влияние на характер двигательной деятельности в состоянии «непривычности». Поэтому в методике «непривычности» рекомендуется произвести разделение занимающихся на две группы (с высоким и низким уровнем ловкости), что позволяет варьировать величиной времени на двигательную деятельность в состоянии «непривычности».

Предлагаемые градации нормативов коэффициента ловкости представлены в таблице 1.

Табл. 1

**Сопоставительные нормативы коэффициента ловкости при дополнительных нагрузках через вестибулярный, зрительный и двигательный анализаторы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|   | Оценка | Дополнительные нагрузки через анализаторы(лов.) |
| Группа | уровня | Вестибулярный | Двигательный | Зрительный | ВестибулярныйЗрительный |
|  | ловкости |
| 2 | Низкий | Кл <0,38 | Кл <0,50 | Кл <0,89 | Кл <0,61 |
| 1 | Высокий | Кл >0,38 | Кл >0,50 | Кл >0,89 | Кл >0,61 |

# Гимнастика как неотъемлемая часть в подготовке артистов балета

*Никифорова А.В.,*

*засл. учитель России*

*Клочкова А.А.,*

*Венский Государственный театр оперы и балета;*

*Лаврухина Г.М*

*НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Современный балет - сложный, стремительно развивающийся вид искусства, основой которого является специфическая двигательная деятельность. Начало ХХ века привносит в балетное искусство акробатику и сложные поддержки, раскрываются новые возможности пластики под влиянием модерн танца и его многочисленных направлений. Достижения в современном балете очень высоки и продолжают, непрерывно расти. Хореографическая подготовка, по мнению А.В. Никифоровой (1955), у артистов балета – это сложная структура сознательно выполняемых движений для достижения заранее поставленной цели: повышение функциональных возможностей организма, развитие двигательных, психических и личностных свойств (способностей). В том числе и обогащение детей занимающихся балетом опытом: двигательным, эстетическим, эмоциональным и др.

От степени развития силы мышц человека и их управляемости напрямую зависит уровень и характер двигательной активности. Поэтому одной из важнейших задач процесса обучения детей основам классического танца является создание твердой физической базы, т.е. силовой подготовки телесного аппарата учащихся. Мышцы танцовщика должны обладать силой достаточной для того, чтобы выполнять свою работу экономно, эффективно, целесообразно. М.В. Левин (2001), указывает: «Наличие достаточной силы обеспечивает возможность такого свободного, избавленного от напряжений и скованности движения, которое позволяет танцовщику сравнительно легко скрывать от зрителя лежащие в основе этого движения огромные физические нагрузки и возникающую усталость».

B связи с этим предъявляются новые требования к подготовке артистов балета, а соответственно необходима продуктивная система преподавания и организации учебного процесса. К сожалению, не всегда в хореографических училищах удаётся достичь средствами специальных танцевальных дисциплин решения таких важных задач, как гармоничное развитие форм и функций организма, всестороннее развитие физических способностей, укрепление здоровья и обеспечение творческого долголетия. Мы вкладываем в это огромный смысл. Сложившаяся ситуация в балете натолкнула нас к размышлению о рациональной подготовке будущих артистов балета в рамках обучающей программы в стенах хореографических училищ.

Мы уверены (Лаврухина Г.М., Клочкова А.А., 2005), что постоянный поиск новых форм и методов обучения, приводит к привнесению в хореографию элементов спортивной, художественной гимнастики, спортивного ушу и акробатики. Повсеместно оправдывает себя тенденция совершенствования подрастающего поколения через искусство и спорт. Специфическим предметом искусства, как отмечает Т. Шур (2000), является эстетическое отношение человека к действительности. Его задача – художественное освоение мира.

Забота о детях, их умственном, физическом, эстетическом развитии стимулирует педагогов к поиску новых средств воспитания для решения этой труднейшей проблемы. Предмет и форма отражения действительности в искусстве обуславливает его функцию – удовлетворение эстетических потребностей людей путем создания произведений, доставляющих радость, наслаждение, духовно обогащающих человека и вместе с тем пробуждающих в нем художника, способного в конкретной сфере деятельности творить - по законам красоты.

Гимнастика в спорте занимает особое положение (Каменский Я.А., 1592-1670; Руссо Ж.-Ж., 1712-1727; Песталоцци Г., 1776-1827), а гимнастические упражнения являются ценнейшим средством эстетического воспитания. Большая часть гимнастических движений пригодна для пробуждения сознательных эмоций и выразительности чувств. Работы Ф. Дельсарта (Лисицкая Т.С., 1987) и его последователей легли в основу теории выразительного движения и оказали влияние на развитие балета. По мнению Л.П. Сербиной (2000), через движение формируется потребность чувственно раскрыть музыку, отобразить ее оттенки, тонко передать настроение. Высокохудожественная музыка и сплав упражнений и современной хореографии, оригинальные композиционные идеи – все это соединяет гимнастику и искусство. Такое явление, как взаимопроникновение одного вида деятельности в другой – общеизвестно. Оно имеет место и в спорте, и в искусстве. Например, в художественную гимнастику внедрялись элементы циркового искусства (предметы – булавы, обручи, скакалки и т.д.). Копировалась система навыков владения этими предметами. Нечто подобное наблюдалось в балете, куда в той или иной степени стала проникать акробатика.

Диффузия разных видов деятельности, например, «проникновение» в балет элементов гимнастики, имеет допустимый предел, ограниченный особенностями профессии артистов балета. Такая «консервативность» вполне закономерна и объясняется рамками этого вида деятельности. Она может быть частично преодолена с помощью новых или модернизированных видов спорта, разновидности гимнастики, функционирование которых позволяет без ограничений апробировать нетрадиционный, сложный и оригинальный двигательный материал.

Приходиться сожалеть о том, что на современном этапе отсутствует единое мнение в системе подготовки будущих артистов балете.

В нашей статье мы решили поделиться размышлениями и обсудить имеющуюся проблему в подготовке артистов балета, хотя бы частично. В чем же она заключается? На наш взгляд, прежде всего из-за недостаточного понимания педагогами использования средств гимнастики, как специфической физической подготовки артистов балета и отсутствия единой точки зрения в подготовке детей на начальном этапе обучения. Содержание образования – важная педагогическая проблема, связанная с определением того, чему учить подрастающее поколение, какие знания отобрать из всех богатств, накопленных человечеством. Под содержанием образования в хореографических училищах, мы считаем, что необходимо точно понимать очерченный круг систематизированных знаний, умений и навыков, которыми овладевает учащийся в процессе обучения, и которые являются основой будущей профессиональной деятельности.

Постоянно преподаватели классического танца сталкиваются с трудностями в развитии физических качеств учащихся: силы, гибкости, координации, прыгучести, быстроты, равновесия и выносливости - с которыми успешно можно справиться, используя технологии обучения (прежде, всего методы и средства), разработанные в гимнастике. К сожалению, в 90-е годы прошлого столетия сложилось устойчивое мнение о том, что гимнастика, является лишь дополнительной нагрузкой и постепенно из учебных планов хореографических училищ, был изъят предмет «физическая культура». Поводом для этого был аргумент что, на уроках гимнастики учащиеся получали травмы. Основные причины травматизма, по мнению З.С. Мироновой и И.А. Баднина (1982г.), выделяются педагогические упущения и биомеханические ошибки при исполнении движений.

Недостаточная разминка, ошибки в методике преподавания классического танца, отсутствие подводящих и подготовительных упражнений, несоответствие нагрузки уровню физического развития и подготовленности учащихся. Уже в 1966 году Ф.В. Лопухов отмечал, что создание системы педагогики классического танца невозможно без знания работы всех мышц тела и связок, а экзерсис должен строиться с учетом нагрузки на мышцы. К сожалению, с тех пор мало, что изменилось в преподавании хореографии, которое так и не превратилось в организованную систему упражнений, направленную на гармоничное развитие учащихся.

Стоит сказать, что сфера подготовки артистов балета – это педагогический процесс, который должен разносторонне воспитывать и развивать учащихся. Несомненно, за последние годы пришло осмысление того, что гимнастические упражнения намного многограннее, чем упражнения классического танца и могут способствовать расширению возможностей артистов балета. Однако до настоящего времени большинство педагогов рекомендуют, незначительное количество гимнастических упражнений, например, для растягивания и укрепления отдельных групп мышц. В целом в хореографических училищах осуществляется только специальная подготовка конкретной профессиональной деятельности (в большей степени по персональному видению педагогов). Необходимы дополнительные занятия гимнастикой, утверждает А.В.Никифорова (2002), грамотно подводящие физическое развитие ребенка к особенностям хореографической подготовки. И далее продолжает: «Практика показывает, что и в дальнейшем обучении специальная физическая подготовка будущих артистов нуждается в корректировке оздоровительными видами гимнастики и во многом напрямую зависит от общей физической подготовки учащихся».

Нами отмечено, что в системе обучения артистов балета до настоящего времени недостаточно применяется опыт работы педагогов - новаторов. Например, предложенные рекомендации к подготовке будущих артистов балета А.В. Никифоровой в 50-е годы прошлого столетия, не получили должного внимания в практике. А.В. Никифорова, педагог с огромным педагогическим стажем и опытом работы (более 60 лет), считает: «…для правильного проведения процесса обучения необходимо знание закономерностей образовательного процесса. Изучая физиологические процессы и применяя их на практике, мы можем накопить опыт и распрощаться с бесконечными, субъективными мнениями по тому или иному вопросу в области хореографии». Самое главное – научить учеников уже в первом классе любить балет, проводить занятия увлекательно, радостно. К тому же, важно выработать «рефлекс удовольствия» от каждого урока (Никифорова А.В., 2002).

Мы не ставили перед собой задачу подвергать жесткой критике систему подготовки артистов балета, но и не станем отрицать, что проблема существует и до настоящего времени. Одной стороной проблемы в преподавании классического танца является недостаточное знание педагогами хореографии - анатомии, физиологии и биомеханических основ движений хореографии. Обнаружено отсутствие научного обоснования подготовки артистов балета для того, чтобы обучать детей сознательному управлению телом. По указанным направлениям нами выявлено, что при большом объеме литературы по истории возникновения танца и балета как деятельности и области искусства, скупо освещены физиологические и биомеханические особенности деятельности артистов балета. Другая сторона - невозможность в одном уроке классического танца решать многообразие задач специальной и общей физической подготовки. Поэтому, мы отмечаем острую необходимость совместной работы педагогов специальных дисциплин и специалистов гимнастики. Мы считает, что в такой ситуации многое зависит от поисковой программы обучения учащихся хореографических училищ. Главное в программе обучения на наш взгляд (опираясь на многолетний опыт работы и проведенных педагогических наблюдений) необходимо:

1. Использование накопленного опыта в гимнастике (методика обучения на начальном этапе подготовки детей);
2. Единый подход к обучению и воспитанию будущих артистов балета;
3. Внедрение в практику новаторских методик обучения;
4. Проведение научных исследований (например, о воздействии неспецифических балету средствах в обучении детей и др.).

Программа по нашему мнению, может быть разработана и реализована с помощью упражнений спортивной, художественной гимнастики, спортивной акробатики, упражнений позаимствованных из оздоровительной гимнастики. Главное, неординарные, возможно еще не апробированные средства в балете. Педагог должен творить и находить сам упражнения, способствующие обучению. Необходимы всевозможные гимнастические упражнения для развития гибкости позвоночника, например: «мостики» и др. Кроме того, выявлено отсутствие системы двигательного и физического совершенствования, которая соответствовала бы и дополняла специальные танцевальные дисциплины в хореографических училищах.

Биомеханические нарушения движений, ведущие к травмам (Миронова З.С.,1982), чаще всего являются следствием недостаточно проконтролированного движения во время исполнения, что происходит в результате либо отказа при перегрузке, либо педагогических ошибках в методике обучения движениям.
В ходе наблюдения за процессом обучения в начальных классах (по видеоматериалам и обобщения многолетнего опыта работы) уроков классического танца хореографических училищ Германии, Франции, Италии, Дании и России выявлено:

* 1. Отсутствие единой методики обучения детей классическому танцу в 1-3 классах;
	2. Присутствие «собственно - методики», т.е. исходя из личного опыта и по своему усмотрению;
	3. Отсутствие единой специальной физической подготовки артистов балета;
	4. Использование методов развития гибкости и подвижности суставов (в основном метод пассивного растягивания) без учета специфики балета;
	5. Необходимость в соразмерной адаптации гимнастических упражнений в процессе обучения учащихся.

Несмотря на огромное признание балета и его популярность в обществе, мы все же отмечаем, что необходим научный подход к подготовке артистов балета, особенно начинающих, для обеспечения долголетия артистов балета в профессиональной деятельности.

Полет души и эмоций, образная осмысленность столь необходимые при исполнении движений классического танца все же должны базироваться на строгой и выверенной современной технологии обучения артистов балета.

# Контроль двигательно-координационной подготовленности гимнасток высокой квалификации

*Седегова В.В, Новикова Л.А*

*РГУФКСиТ, г. Москва*

Четкие контуры движения, отточенные позы, удивительные по красоте и оригинальности связки, совершенные по пластической форме прыжковые соединения, яркий артистический темперамент отличают выступления наших мастеров художественной гимнастики. Произвольные комбинации гимнасток высокой квалификации характеризуются сложным сочетанием и координацией движения отдельными звеньями тела и манипуляцией с различными предметами, которые выполняются на фоне музыкального сопровождения.

Основу технической сложности гимнастических комбинаций составляют повороты, прыжки, равновесия и бросковые элементы. Базой для их выполнения служат специальные двигательные качества, характерные для художественной гимнастики – прыгучесть, способность к вращательным действиям, способность к сохранению равновесия, способность к пространственно-временным действиям, то есть координационные способности. Поэтому в таком виде спорта как художественная гимнастика необходимо стремиться довести координационные способности, отвечающие специфике спортивной специализации, до максимально возможной степени совершенства. В связи с этим цель нашей работы заключалась в определении уровня двигательно-координационной подготовленности гимнасток высокой квалификации.

Для достижения цели исследования, были поставлены следующие задачи:

1. Определить динамику изменения показателей двигательно-координационных способностей гимнасток высокой квалификации в течение года;
2. Определить средние групповые суммарные интегральные показатели уровня развития качества ловкости (И.П.К.Л.) испытуемых гимнасток в 4-х тестах;
3. Определить взаимосвязь двигательно-координационной и технической подготовленности гимнасток высокой квалификации – студенток РГУФКСиТ.

Во время педагогического исследования у студенток РГУФКСиТ, мастеров спорта по художественной гимнастике, в процессе контрольных соревнований, была определена динамика изменения показателей двигательно-координационных способностей в течение года. В исследовании нами использовались следующие двигательные действия:

* отбив теннисного мяча об пол, скрестный поворот на 360о;
* бросок обруча в лицевой плоскости, скрестный поворот на 360о;
* вертикальное равновесие на носке на правой, левой ноге.

Степень изменения средних групповых значений в 4-х тестах различна: от 1% в тесте вертикальное равновесие на правой ноге, до 24,81% в тесте - вертикальное равновесие на левой ноге.

 Результаты, полученные в предыдущих исследованиях, позволили нам определить уровень развития качества ловкости испытуемых гимнасток при выполнении 4-х тестов на I (2007) и II этапах (2008) тестирования. При этом средний групповой интегральный показатель уровня развития данного качества составил 8,88 балла в первом и 8,825 балла во втором тестировании, что соответствует уровню развития качества ловкости – выше среднего.

Для определения взаимосвязи между двигательно-координацинной и технической подготовленностью гимнасток высокой квалификации был проведен ранговый корреляционный анализ, который показал наличие недостоверной связи (r=0,45; 0,48 (p>0,05)) между двигательными действиями (Д.Д.) с мячом и обручем и технической подготовленностью гимнасток при выполнении как индивидуальных, так и групповых соревновательных комбинаций.

Также был проведен ранговый корреляционный анализ между средними групповыми интегральными показателями, полученными при выполнении вертикального равновесия и интегральным показателем технической подготовленности гимнасток в индивидуальных и групповых упражнениях. В результате нами были получены коэффициенты корреляции равные r=0,90; 0,98, указывающие на наличие сильной достоверной связи (p<0,05), между технической подготовленностью гимнасток и способности сохранять устойчивое положение тела в пространстве.

# К вопросу о возможности применения упражнений классического экзерсиса в физическом воспитании дошкольников

*Эйдельман Л.Н.*

*РГПУ им. А.И. Герцена*

*Экзерсис* – отточенная, совершенная и унифицированная система упражнений и комбинаций, созданная в процессе длительного хореографического опыта. Это постоянная и последовательная тренировка костного и суставно-мышечного аппарата, влияющая на формирование правильной осанки, способствующая исправлению функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата, развитию волевых качеств, двигательной памяти, ритмичности, музыкальности.

Сегодня практически неразработанным является вопрос применения упражнений классического экзерсиса в физическом воспитании дошкольников.

Анализ научно-методической литературы показал не только полное отсутствие данных, свидетельствующих о влиянии классического экзерсиса на организм дошкольника, но и рекомендаций специалистов-практиков, связанных с использованием средств классического танца в работе с детьми первых десяти лет жизни.

Сложность применения упражнений классического экзерсиса в образовательном процессе дошкольников заключается в том, что, помимо знаний своей определённой предметной области с присущей ей методикой обучения, также требует от педагога знаний и в области биомеханики хореографических движений, и методики преподавания танцевально-хореографических упражнений.

До сих пор нет методических разработок, в которых описывалось бы использование традиционного метода обучения классическому экзерсису с учётом возрастных и индивидуальных возможностей дошкольников.

Методические разработки по детскому хореографическому творчеству, как правило, рассчитаны на профессионалов-хореографов, имеющих специальное образование, а не на специалиста по физическому воспитанию.

Вместе с тем, специалисты отмечают, что упражнения классического экзерсиса способствуют исправлению недостаточности мышечного развития, сутулости, плоскостопия, косолапия, созданию и поддержанию хорошей физической формы ребёнка. Включение упражнений классического экзерсиса в занятие уравновешивает право- и левостороннее развитие всех мышц туловища и конечностей.

К.С. Станиславский ценил «класс танцев за то, что он отлично выпрямляет руки, ноги, спинной хребет и ставит их на место».

При выполнении упражнений классического экзерсиса, связанных с изменением положения головы, идёт активное воздействие на вестибулярный аппарат, зрительную систему, меняется восприятие окружающей среды. Формируются способность ориентироваться в пространстве, рефлекс правильной осанки, развивается чувство равновесия.

Упражнения классического экзерсиса, предназначенные для ног (releve [релеве], battement frappe [батман фраппе], rond de jamb par terre [ронд де жамб партер] и др.), также способствуют созданию «мышечного корсета», развитию координации, силовых способностей, формированию правильной осанки.

Включение в занятие прыжковых упражнений (allegro[аллегро]) позволяет в значительной мере повысить скоростно-силовые качества и функциональные возможности детского организма. Упражнения способствуют развитию координированной работы мышц, вестибулярного аппарата. У детей развивается выносливость, лёгкость, непринуждённость движений.

Все упражнения классического экзерсиса, которые рекомендуется использовать в физическом воспитании дошкольников, были условно сгруппированы в два раздела: *подготовительный и основной*.

В *подготовительный раздел* были выделены следующие элементы классического танца: приседания (plie [плие]); положение ноги вперёд, в сторону, назад на носок (battement tendu [батман тандю]); выставление ноги на носок с одновременным полуприседом на опорной; выставление ноги с последующим приседом на двух; резкое сгибание и разгибание голени (battement frappe [батман фраппе]); подъём на полупальцы и опускание на всю стопу (releve [релеве]) и др.; упражнения для рук и их разновидности, так называемые port de bra [пор де бра]**.**

Использование этих упражнений на начальном этапе занятий хореографией способствует общему физическому развитию дошкольника, а такжеформированию правильной осанки, развитию чувства равновесия, скорости реакции, двигательной памяти.

При работе с дошкольниками следует учитывать, что упражнения *battement tendu* [батман тандю], *battement frappe* [батман фраппе] изучаются только в сторону; *demi plie* [деми плие], *grand plie* [гранд плие] - по всем позициям; *battement tendu jete* [батман тандю жете] - по «точкам», с паузами; *rond de jamb par terre* [ронд де жамб пар тер] - по «частям» с фиксацией положения; *releve* [релеве] – подъём на средние полупальцы; *battement picce* [батман пике] - в сторону и вперёд.

Все изучаемые упражнения выполняются с фиксацией ноги или туловища в нужном положении, в правую и левую стороны, т.к. равномерная нагрузка способствует гармоническому развитию организма ребёнка.

Общефизиологическое воздействие предлагаемых упражнений обеспечивает правильное развитие мускулатуры ребёнка, создаёт достаточную силовую выносливость мышц, позволяющую длительно сохранять определённую позу в пространстве. Использование различных видов танцевальных шагов способствует укреплению мышц стопы, что предотвращает развитие плоскостопия, формирует правильную осанку.

Следует учитывать и тот факт, что упражнения классического экзерсиса создают благоприятные условия для реализации индивидуального и дифференцированного подхода к детям.

На занятиях с дошкольниками упражнения выполняются в определённом порядке с постепенным включением в работу всех групп мышц. Рекомендуется: выворотные позиции ног заменить свободными, исключить такие сложные позиции, как пятая и четвёртая; выполнять упражнения классического экзерсиса из I-й позиции, так как это менее сложно для дошкольников; применять упражнения подготовительного раздела классического экзерсиса, которые на начальном этапе занятий способствуют общему физическому развитию дошкольника; упражнения рекомендуется выполнять 4-6 раз в зависимости от освоения их дошкольниками.

Следует отметить характерные ошибки, встречающиеся у детей при выполнении упражнений экзерсиса:

*В положении туловища*: 1) недостаточно напряжены мышцы брюшного пресса и ягодичные, 2) спина прогнута в поясничной части позвоночника, 3) недостаточно опущены плечи, 4) голова опущена вниз.

*В положении рук*: 1) при движении руки в I позицию плечо подаётся вперёд, 2) во II позиции рука от плеча сильно приподнимается, 3) во II позиции локоть «провисает», пальцы врозь, напряжены, 4) голова недостаточно чётко сопровождает ход руки.

Зная характерные ошибки, встречающиеся у дошкольников при выполнении упражнений классического экзерсиса, сначала нужно добиться точного выполнения положений рук, ног и туловища и только затем приступать к изучению упражнений в центре зала. Учитывая способности детей, не следует сразу требовать от них полной выворотности в позициях – это может привести к потере устойчивости и травмам.

*К основному разделу* относятся движения, разучивание которых связано с формированием сложного двигательного навыка, к ним относятся равновесия, повороты, прыжки, подскоки.

С целью выявления эффективности занятий с элементами классического экзерсиса, нами был проведён педагогический эксперимент на базе дошкольного образовательного учреждения Санкт-Петербурга в течение 8 месяцев. В эксперименте приняло участие 16 детей в возрасте 5-6 лет.

Анализ результатов педагогического эксперимента помог выявить влияние упражнений классического экзерсиса на физическое развитие, уровень физической подготовленности, здоровье, эмоциональное состояние (повышение активности, настроения) детей.

В ходе исследования врачом-ортопедом была проведена оценка состояния опорно-двигательного аппарата у дошкольников, участвующих в педагогическом эксперименте. У детей в конце педагогического эксперимента улучшилось состояние осанки по показателям: *«нарушение осанки во фронтальной плоскости»* было обнаружено у 25% детей (4 чел.), хотя на начало исследования это нарушение было отмечено у 62,5% дошкольников (10 чел.); *«нарушение осанки в сагиттальной плоскости»* и «*асимметрия положения головы»* не выявлены ни в начале, ни в конце исследования. Нарушение *сводов стопы* составило 12,5% (2 чел.), хотя в начале исследования было отмечено у 37,5% дошкольников (6чел.); *«О - образная»* деформация голеней – не выявлена (в начале исследования незначительная форма «О-образной» деформации наблюдалась у одной девочки).

Изменение показателей формирования сводов стопы демонстрирует, что *плоскостопие* в процессе роста ребёнка и некоторые формы «*О-образных*» ног, путём применения постоянных, целенаправленных средств хореографической подготовки, могут быть частично исправлены на занятиях хореографией.

*Оценка уровня физической подготовленности* дошкольников осуществлялась при помощи общепринятых тестов. Оценивались: силовая способность мышц спины, скоростно-силовая способность мышц брюшного пресса, скоростно-силовая способность мышц ног, гибкость, равновесие, координация движений рук, движений рук и ног в разных плоскостях. В результате педагогического эксперимента: 1) произошли улучшения во всех показателях физической подготовленности детей дошкольного возраста, 2) были получены данные, свидетельствующие о статистически значимых улучшениях в показателях развития физических качеств: *силовой выносливости мышц спины* (р<0,05), *скоростно-силовой способности мышц брюшного пресса* (p**<**0,05), *скоростно-силовой способности мышц ног* (р<0,05), *подвижности позвоночника* (р<0,05*), подвижности в плечевых суставах правой и левой руки* (р<0,05), *функции равновесия* (р<0,05), *координационных движений рук в горизонтальной плоскости* (p<0,05), *рук и ног в горизонтальной и вертикальной плоскости* (p<0,05).

Учитывая, что проведение занятий с детьми не ограничивается решением узких задач, а содействует развитию и формированию организма в целом - в исследовании изучались показатели здоровья детей. Сравнительный анализ уровня заболеваний свидетельствует - занятия по экспериментальной методике влияют на улучшение показателей здоровья дошкольников, что отражается в снижении продолжительности заболевания детей, уменьшении количества пропущенных детьми занятий.

Диагностика физического развития дошкольников5-6 лет показала, что новые средства преподавания и их использование не вредят здоровью, не изменяют естественную динамику физического развития ребёнка.

Результаты исследования показывают положительное влияние занятий на эмоциональное состояние большинства детей, участвующих в педагогическом эксперименте. Возможно, это связано с тем, что на занятиях с детьми используются разнообразные упражнения, творческие задания, звучит специально подобранная музыка, дети выступают на сценических площадках. Занятия проходят на благоприятном эмоциональном фоне, вызывающем повышение активности, улучшение настроения. Немаловажное значение, как показывают наблюдения, имеет для детей внешняя привлекательность танцевальных занятий (форма, специальная обувь, причёска), интерес и желание заниматься именно этим видом упражнений.

В целом, полученные результаты позволяют утверждать, что упражнения классического экзерсиса не только развивают двигательную сферу, но и оказывают достаточно широкий спектр воздействия на личность ребёнка в целом. Следовательно, предлагаемые упражнения с успехом могут использоваться как средство физического воспитания дошкольников, применяться с целью повышения их мотивации к двигательной деятельности, и – главное - удовлетворения физических, психологических и эстетических потребностей.

Литература:

1. Базарова Н.П., Мей В.П.Азбукаклассического танца. Первые три

года обучения: учеб. пособ. 3-е изд., испр. и доп. СПб.: Лань, 2006. 240 с.

1. Звёздочкин В.А. Классический танец: учеб. пособ. Ростов н/Д.: Феникс,

2003. 416 с.

1. Менхин Ю.В., Менхин А.В.Оздоровительнаягимнастика: теория и

методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. 384 с.

# Учет и анализ тренировочных нагрузок высококвалифицированных гимнасток в групповых упражнениях

*Мальнева А.С.*

*НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Известно, что спортивная результативность во многом определяется правильным планированием и коррекцией тренировочных нагрузок. Однако, как показала практика, не всегда успех выступления гимнасток прямо зависит от количества и структуры выполненной работы. Нам представляется, что основной причиной этого является отсутствие учета качественной стороны исполнения и в первую очередь учета ошибок допущенных в комбинациях. Подчас, гимнастки, при подготовке к соревнованиям, выполняли большой объем тренировочной работы, а на соревнованиях выступали не удачно. При более тщательном анализе выясняется, что выполнение комбинаций сопровождалось большим количеством потерь предмета, незначительными, а также, грубыми ошибками в исполнении элементов. Сравнение количественных величин различных параметров тренировочных нагрузок с качественной стороной позволит ответить на ряд вопросов, а именно: в каком соотношении должны находиться элементы, комбинации, выполненные в целом или по частям при строгом сопоставлении с числом ошибок.

На уровне сборной команды Санкт-Петербурга по художественной гимнастике нами экспериментально опробованы возможные варианты планирования и педагогического контроля тренировочных нагрузок при подготовке группового упражнения. Эксперимент проводился на протяжении шести недель предсоревновательного этапа.

В задачу эксперимента входила проверка разработанной на основе общетеоретических предпосылок и практического опыта модели подготовки групповых упражнений, а также оценка эффективности предлагаемой схемы педагогического контроля за количественными и качественными показателями тренировочных нагрузок. Объем выполненной работы оценивался по общему количеству элементов и комбинаций. Для получения наиболее объективной и подробной информации отдельно были проанализированы объем выполненной работы по совершенствованию элементов и объем работы над комбинациями (таблица 1 и 2).

Таблица 1

**Динамика объема элементов в течении шести микроциклов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № микро-цикла | общеекол-воэл-ов | эл-тытруд.обмена | эл-тытруд.б/обмена | эл-тысотрудничества | Основная направленность тренировочной работы |
| **1** | **892** | **456** | **200** | **236** |  |
| **2** | **972** | **560** | **120** | **292** |  |
| **3** | **935** | **530** | **120** | **285** |  |
| **4** | **877** | **480** | **120** | **277** |  |
| **5** | **785** | **416** | **120** | **249** |  |
| **6** | **442** | **243** | **60** | **139** |  |

Можно отметить, что в течение всех шести микроциклов преобладала работа над совершенствованием исполнения элементов трудности обмена. Это объясняется особой сложностью данных элементов, которая заключается в осуществлении обмена предметами между гимнастками, посредством броска, выполняемой в сочетании с элементами трудности. Следовательно, отработка таких элементов требует больших затрат времени.

Наименьшей сложностью обладают элементы трудности без обмена, т.к. они не связаны с бросками предметов, а связки из элементов трудности выполняются каждой гимнасткой индивидуально. Это объясняет столь не значительную долю работы среди всех элементов. Элементы взаимодействия характеризуются групповыми действиями гимнасток, включающими в себя “риск” в работе с предметом. В связи с этим, сложность исполнения элементов достаточно высока и их отработка требует продолжительного времени.

Общий объем элементов был максимальным во втором и третьем микроциклах-972 и 935 повторений соответственно. В целом, по мере приближения к соревнованиям объем выполняемых элементов снизился почти в два раза.

Касаясь объема работы при тренировке комбинаций (таблица 2), можно отметить, что первый микроцикл был втягивающим. Для него характерен небольшой объем нагрузок – 67 комбинаций. Во втором и третьем микроциклах общее количество комбинаций немного увеличилось, но значительно, снизился процент работы над комбинациями выполненными в целом. Это связано с тем, что основными задачами данных микроциклов является достижение согласованности движений, точности построений и перестроений. Четвертый и пятый микроциклы являются ударными по объему нагрузок-121 и 124 комбинации соответственно. На фоне достигнутой синхронности и четкости исполнения отдельных частей происходило совершенствование комбинации в целом. Последний микроцикл (предсоревновательный) характеризовался снижением общего объема тренировочной работы, основное внимание уделялось повышению уровня стабильности исполнения целых комбинаций.

Таблица 2

**Динамика объема комбинаций в течении шести микроциклов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № микро-цикла | Общее кол-вокомбинаций | Комбинациивполненные вцелом | Комбинациивполненные по частям | Основная направленность тренировочной работы в % |
| **1** | **67** | **47** | **20** |  |
| **2** | **78** | **20** | **58** |  |
| **3** | **74** | **24** | **54** |  |
| **4** | **121** | **85** | **36** |  |
| **5** | **124** | **100** | **24** |  |
| **6** | **79** | **67** | **12** |  |

Основным, наиболее информативным показателем степени готовности к соревнованиям является - комбинация выполненная без ошибок, поэтому, помимо количественной регистрации различных параметров тренировочных нагрузок проводился учет качества исполнения группового упражнения. Фиксировались, количество ошибок допущенных:

* в элементах трудности обмена
* в элементах сотрудничества
* в элементах трудности без обмена

Таблица 3

**Динамика количества ошибок в течении шести микроциклов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **микроциклы** | **общее количество комбинаций** | **общее** **кол-во****ошибок** | **кол-во****ошибок****в элементах трудности обмена** | **кол-во ошибок****в сотр-ах** | **кол-во****ошибок****в элементах****без обмена** | **среднее кол-во****ошибок на одну** **комбинацию** |
| **1** | 47 | 596 | 349 | 108 | 138 | 12,6 |
| **2** | 20 | 235 | 139 | 46 | 54 | 11,7 |
| **3** | 24 | 216 | 128 | 51 | 37 | 9 |
| **4** | 85 | 304 | 157 | 78 | 69 | 3,5 |
| **5** | 100 | 156 | 78 | 30 | 48 | 1,56 |
| **6** | 67 | 99 | 46 | 17 | 35 | 1,47 |

Показатель общего количества ошибок не является достаточно информативным так, как в каждом из шести микроциклов было выполнено разное количество комбинаций. Поэтому динамику подготовленности команды к старту более точно и полно будет отражать показатель количества ошибок в среднем приходящихся на каждую комбинацию (рис 1).



рис 1.

Данный показатель на протяжении первых трех микроциклов составляли в среднем 11,1 ошибок. Значительно снизилось количество ошибок к четвертому микроциклу- 3,5. В последних двух микроциклах на одну комбинацию, в среднем, приходилось по 1,5 ошибки.

В последующие два дня гимнастки участвовали в соревнованиях и допустили шесть ошибок в четырех комбинациях (1,5 ошибки), т.е. почти столько же, сколько в среднем приходилось на каждую комбинацию в предпоследнем и последнем (предсоревновательном) микроциклах. Таким образом, как показали исследования, регистрация качества исполнения является прогностическим показателем подготовленности команды к соревнованиям.

# Анализ обеспечения судейства соревнований по художественной гимнастике на международной арене

*Семибратова И.С., НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Художественная гимнастика занимает одно из ведущих мест в современной системе физического воспитания, является олимпийским видом спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку. Обаятельные участницы, яркие костюмы, зрелищные композиции, зажигающая музыка - все это делает выступление гимнасток привлекательным для зрителей. Однако, ни для кого не секрет, что судейство в художественной гимнастике считается весьма субъективным, как и во всех технико-эстетических видах спорта (фигурное катание, спортивная гимнастика, синхронное плавание и др.).

Выступления гимнасток на соревнованиях всех уровней оцениваются судьями по утвержденным правилам соревнований, которые каждые 4 года на новый олимпийский цикл разрабатывает и корректирует технический комитет по художественной гимнастике международной федерации гимнастики. Новые современные правила соревнований вступили в силу с января 2009 года, где главным образом произошли изменения в судейских бригадах. Одна бригада судей (D) оценивает трудность композиции («элементы тела» и предмета); другая (A) – артистизм, музыкальность и хореографию исполнения; а третья бригада (E) – чистоту исполнения композиции. Каждая бригада судей состоит из 4-х человек. Оценки судьи должны выставить в течение 20 секунд с момента окончания выступления, а максимум, который может получить гимнастка – 30 баллов.

Следует отметить, что выступление гимнасток оценивают две основные группы судей по 12 человек. Одна группа оценивает выполнение упражнений со скакалкой и мячом, а другая – с обручем и лентой; а в групповых упражнениях – одна бригада оценивает упражнение с однородными предметами, а другая – с разнородными.

Не следует забывать и о главной судейской коллегии, куда входят главный судья соревнований, заместители главного судьи (4 судьи), контролирующие работу судей, а также главный секретарь соревнований и др. На крупных соревнованиях присутствует также и контрольное жюри, отслеживающее объективность результатов соревнований. Если оценка судей и контрольного жюри за выступление гимнастки значительно расходятся, то выставляется их средняя оценка.

Обычно, основные соревнования по художественной гимнастике проходят в 3-4 дня. Каждый соревновательный день перед началом выступлений гимнасток проходит жеребьевка судей и их распределение по судейским бригадам. Соответственно, каждый день идет смена судейских бригад, что позволяет повысить объективность оценки результатов выступлений гимнасток.

В.Н. Зуев (2004г.) считает, что необъективность судьи – это следствие психологической неустойчивости, растерянности, которые возникают в ходе спортивных соревнований, в связи с чем, спортивному арбитру необходимы не только высокие моральные качества, но и стабильные психологочески устойчивые качества, позволяющие выдержать в экстремальных ситуациях, которые случаются во время судейства соревнований. Только так арбитры высшей квалификации, судьи международной, республиканской категорий способны достигнуть высот в своем мастерстве.

В результате проведенного исследования нами были выявлены основные причины необъективного судейства соревнований по художественной гимнастике. Это:

- утомление судей (зачастую соревнования проходят целый день с 1-2 небольшими перерывами);

- отвлекающие факторы (параллельное решение каких-либо задач во время судейства соревнований);

- выступление гимнастки или группы своего коллектива, школы или города;

- выступление гимнастки-соперницы;

- авторитетный судья в бригаде;

- авторитетный тренер гимнастки или группы;

- недостаточный опыт судейства соревнований;

- недостаточное знание правил соревнований;

- ошибки в подсчете окончательной оценки;

- выступление лидеров сборных команд;

- личные взаимоотношения тренеров и судей;

- работа только с «гимнастками-личницами», что приводит к ошибкам при оценке выступлений гимнасток в групповых упражнениях.

Судьям по гимнастике при оценке комбинации приходится учитывать большое количество компонентов исполнительского мастерства. В исследованиях Л.И. Турищевой (1986г.) доказано, что даже высококвалифицированные судьи в процессе наблюдения за исполнением комбинации способны переработать около 80% спортивно-технической информации, предписанной правилами соревнований, что ведет к неадекватному оцениванию исполнительского мастерства гимнасток. Поэтому, главному судье соревнований необходимо учитывать все эти факторы и грамотно организовывать работу судей с целью предотвращения необъективной оценки выступлений гимнасток, что требует его высокой компетентности.

После утверждения новых правил соревнований по художественной гимнастике для повышения технической квалификации судей проводятся семинары с разъяснением всех новшеств и изменений. Семинары проводятся на всероссийском, международном и межконтинентальном уровнях. После прохождения семинара судьи сдают теоретический и практический экзамен, и положительная оценка дает им право судить соревнования. Однако, к судейству всероссийских соревнований допускаются судьи, имеющие высшие категории (международную, всероссийскую и, иногда, I категорию).

Участие в международном или межконтинентальном курсах и положительная сдача экзамена позволяет судьям подтвердить или получить международную судейскую категорию.

Международная судейская категория является самой высокой, однако также имеет свое разделение на I, II, III и IV категории, где I категория – самая высшая. Для повышения категории необходимо участвовать в судействе определенного количества международных соревнований, зарегистрированных международной федерацией гимнастики, без наложения санкций, а также положительно сдать экзамен на международном или межконтинентальном курсе.

По сведениям международной федерации гимнастики в мире международную категорию по художественной гимнастике имеют 957 экспертов, из них 55 судей России (5,7%). Соотношение международных экспертов по категориям в мире и в России представлено в таблице 1.

Таблица 1

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Судьи международной категории | судьи I категории | судьи II категории | судьи III категории | судьи IV категории | Всего судей |
| В мире | 11 | 98 | 169 | 679 | 957 |
| В России | 1 | 4 | 7 | 43 | 55 |

В мире высшая международная I категория присвоена всего 11 судьям и среди них только один эксперт из России – Ирина Винер. Другие эксперты международной I категории представляют следующие страны: 3 судьи – Италия; 2 судьи – Испания; Канада, Бразилия, Израиль, Япония, Польша – по 1 судье.

Международных судей II категории в мире значительно больше – 98 человек, в то время как Россию здесь представляют всего 4 человека: Наталья Лащинская, Наталья Кузьмина, Елена Нефедова и Лариса Сидорова. III-ю международную категорию в мире имеют уже 169 человек и среди них 7 человек из России; а IV-ю категорию – всего 679 человек (43 судьи из России).

Следует отметить, что среди всех экспертов международной судейской категории в мире Россию представляют большое количество судей, в то время как некоторые страны имеют всего по 1-2 представителя.

Судьи I и II международной категории имеют право судить все самые крупные международные соревнования, в том числе и Олимпийские Игры. Судьи III категории имеют право оценивать Чемпионаты мира и Европы, Азиатские и Панамериканские игры. В то время как судьи IV категории имеют право оценивать только Кубок мира, этапы Кубка мира, международные и континентальные соревнования по возрастным группам и другие международные старты. Однако, как правило, на всех стартах преимущество отдается всегда судьям высшей квалификации.

Таким образом, для удержания лидерских позиций на мировой арене художественной гимнастики страну необходимо представлять не только командой высококлассных гимнасток, но и авторитетными судьями-экспертами высших международных категорий.

Список литературы:

1. Зуев В.Н. Итоги исследования и методологические предпосылки совершенствования управления системой спортивного соревнования / Зуев В.Н. // Современные проблемы физической культуры и спорта: за качество подготовки и профессиональной деятельности специалистов физической культуры и спорта : Материалы очно-заоч. науч. конф. 25 лет ФПК МГАФК. - М., 2004. - С. 75-77.

2. Турищева Л.И. Жизнь моя - гимнастика / [Лит. запись и предисл. Т. Любецкой]. - М.: Сов. Россия, 1986. - 143 с.

3. www.fig-gymnastics.com