

REFERENCES

1. Abramova, I.G. (2008), *Active methods of training in system of the higher education*, Gardarika, Moscow.
2. Gushchin, Yu.V. (2012), "Interactive methods of training at the higher school", *the Psychological journal of the International university of the nature, society and the person "Dubna"*, No. 2, pp. 1-18.
3. Davydov, V.V. (2007), *Problems of developing training*, Academic, Moscow.
4. Zeer, E.F. (2006), *Psychology of professional development*, Academy, Moscow.
5. Kravetsky, V.V. and Khutorsky, A.V. (2007), *Training basis: Didactics and technique*, publishing center "Akademiya", Moscow.
6. Panina, T.S. and Vavilova, L.N. (2007), *Modern ways of activation of training*, Academy, Moscow.
7. Panfilova, A.P. (2009), *Innovative pedagogical technologies*, Academy, Moscow.
8. The federal state educational standard of higher education in the direction of preparation 034300 *Physical culture (qualification (degree) "bachelor")*, available at: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_116215/?frame=1
9. Shchukina, G.I. (1979), *Activation of cognitive activity of pupils in educational process*, Education, Moscow.

Контактная информация: Igorx45@mail.ru

Статья поступила в редакцию 22.08.2014.

УДК 796.412.2

**СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД К ПРОЦЕССУ ПОСТАНОВКИ
СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ КОМПОЗИЦИЙ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ
ГИМНАСТИКЕ**

Раиса Николаевна Терехина, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой, судья международной категории (FIG), Елена Сергеевна Крючек, кандидат педагогических наук, профессор, судья международной категории (FIG), Елена Николаевна Медведева, кандидат педагогических наук, профессор, Заслуженный работник физической культуры РФ, Ирина Борисовна Зеновка, Заслуженный тренер России по художественной гимнастике, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)

Аннотация

Художественная гимнастика во всем мире является бурно развивающейся спортивной дисциплиной. От нас – специалистов зависит будущее этого красивейшего вида спорта. Большая роль принадлежит хореографам, осуществляющим постановку соревновательных композиций гимнасток. Композиция – это художественное произведение свободное для творчества. Ограничения есть только со стороны требований правил соревнований относительно времени, размеров площадки и количества элементов, определяющих ценность всего соревновательного упражнения. За одну минуту тридцать секунд на ковре 13×13 метров гимнастка должна раскрыть образ, заданный музыкальным сопровождением в оригинальной, динамичной композиции.

Ключевые слова: художественная гимнастика, постановка композиции, артистизм, координационные способности, качество соревновательных программ.

MODERN APPROACH TO THE PROCESS OF THE COMPETITIVE COMPOSITIONS STAGING IN RHYTHMIC GYMNASTICS

Raisa Nikolaevna Terekhina, the doctor of pedagogical sciences, professor, department chairman, judge of the international category (FIG), Elena Sergeevna Kryuchek, the candidate of pedagogical sciences, professor, judge of the international category (FIG), Elena Nikolaevna Medvedeva, the candidate of pedagogical sciences, professor, Honored worker of physical culture of the Russian Federation, Irina Borisovna Zenovka, the Honored rhythmic gymnastics coach of Russia, The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Annotation

The rhythmic gymnastics around the world is roughly developing sports discipline. The future of this the most beautiful sport depends on us – experts. The big role belongs to the choreographers who are carrying out the staging of the competitive compositions of gymnasts. The composition is a work of art free for creativity. Restrictions are only from requirements of rules of competitions concerning the time, the sizes of the platform and quantity of the elements determining value of all competitive exercise. In one minute thirty seconds on the platform 13×13 meters, the gymnast has to open the image which has been set by music in the original, dynamic composition.

Keywords: rhythmic gymnastics, composition statement, virtuosity, coordination abilities, quality of competitive programs.

Несмотря на изменения, произошедшие в начале нового олимпийского цикла в правилах соревнований по художественной гимнастике с целью стимулирования артистизма соревновательных программ спортсменок, проблема гармонизации композиции остаётся актуальной [1-8]. Анализ соревновательных программ гимнасток на Чемпионате Европы 2014 года в г. Баку [6] показал, что только около 20% из них составлены с учётом всех законов композиции. Самыми распространёнными ошибками являются: неграмотный подбор музыкального сопровождения, что приводит к несоответствию движений и музыки; нерациональное использование гимнасткой площадки, снижающее динамизм и полноту восприятия композиции; структурное однообразие технических элементов, не позволяющее придать композиции колорит и индивидуальность. Основная причинная причина может заключаться в нарушении технологии создания соревновательных программ гимнасток.

Весь процесс постановки композиции в художественной гимнастике осуществляется в три этапа: предварительный, собственно постановочный, коррекции.

Предварительный этап предполагает оценку различных сторон подготовленности гимнасток и их индивидуальных особенностей (рис. 1).

1. Техническая подготовленность (владение техникой элементов; предметная подготовленность).

2. Хореографическая подготовленность (наличие: подтянутого корпуса - осанки, «выворотности» ног, высокого подъема, сохранения равновесия, точности движений, законченности движений, легкости исполнения, слитности движений). Осанка – наличие подтянутого туловища с прямой спиной, втянутым животом, опущенными плечами, прямым положением чуть приподнятой головы.

«Выворотность» ног – поворот бедра, колена, стопы наружу от 45 до 90 градусов.

Натянутость ног – наличие «высокого подъема» (оттянутые носки) и натянутых коленей, при напряженных мышцах.

Устойчивость – сохранение равновесия во время исполнения элементов.

Точность движений – строгое соответствие техники выполненных элементов, заданным параметрам. Законченность движений – акцентированная постановка специализированных жестов по окончанию движений.

Легкость исполнения – выполнение движений без видимых усилий.

Слитность движений – плавность переходов от движения к движениям при отсутствии видимых остановок.

3. Уровень развития координационных способностей (от них зависит не только техника исполнения элементов, но и спектр композиционных «хитросплетений», нестандартных переходов от одного двигательного действия к другому).

4. Внешние данные (рост; вес; длина ног, рук, шеи; цвет волос; строение лица и т.п.).

5. Эмоциональная составляющая (степень проявления эмоций: у каждого ребенка есть своя эмоциональная сфера, задача педагога распознать ее как можно раньше и «вытащить» на поверхность и заставить «работать» вместе с другими качествами и способностями).

6. Психологические особенности гимнастки (мотивация, волевые качества, тип нервной системы – сила и подвижность).

7. Артистическая составляющая (музыкальность – наличие согласованности движений с темпом, ритмом, акцентами музыки; «танцевальность» – соответствие танцевальных движений заданному танцевальному жанру, музыкальному сопровождению; двигательная выразительность – уровень владения движениями, необходимыми для создания художественного образа; эмоциональная выразительность – уровень владения приемами передачи мимикой лица чувств, настроений, характера образа, музыки).

Вся предварительная работа должна позволить сделать предположение о том, какая музыка может подойти конкретной гимнастке для создания образа композиции.



Рис. 1. - Критерии оценки различных сторон подготовленности и индивидуальных особенностей гимнасток

Следующий этап – это собственно постановочный.

Прежде всего, необходимо определиться с музыкальным сопровождением для конкретного предмета. Помимо двигательных способностей нужно учитывать - возрастные, морфологические, психологические особенности, объем их музыкального «багажа», степень образного мышления, музыкальной грамотности (понимание сущности понятий – мелодия, темп, ритм, музыкальный размер и т.д.), эмоциональную составляющую и

уровень артистичности по выше перечисленным критериям. Далее следует создание образа: рассказ истории, сюжета действия, которое должно происходить на площадке и, что гимнастка должна донести до зрителей посредством движений. Чрезвычайно важным для создания образа является правильное моделирование соревновательного костюма и подбор цветовой гаммы предмета. Из арсенала элементов, которыми владеет гимнастка необходимо выбрать те, которые целесообразны для данной композиции (не только элементы трудности, но и те, которые предназначены только для красоты).

Непосредственный этап составления осуществляется по законам композиции: перемещение по площадке; сочетание элементов и танцевальных движений; наиболее выгодный ракурс просмотра элементов; нестандартное, оригинальное соединение элементов и создание каскадов элементов в общем контексте композиции; смена высоких и низких положений, чередование динамики и статики. Композиция предусматривает: вступление, основную часть и заключение.

Необходимо помнить, что главным действующим лицом, которое выносит на суд общественности результаты работы хореографа – постановщика является гимнастка. Именно она должна адекватно отразить в исполнении весь замысел композиции и создать образ, продиктованный музыкальным сопровождением. Поэтому задача следующего этапа – коррекции - добиться такого варианта исполнения композиции, который гимнастка должна продемонстрировать в условиях соревнований и донести до судей и зрителей тот образ, который задуман и создан хореографом – постановщиком. Необходимо подчеркнуть, что условия соревнований являются экстремальными для спортсменки и, зачастую, то, что гимнастка показывает в условиях тренировочных занятий и даже контрольных прикидок перед соревнованиями, она не демонстрирует в условиях соревновательной борьбы. Поэтому хореограф – постановщик учитывает потенциал гимнастки для реализации поставленной программы.

Этап коррекции очень важен и сложен для достижения цели в реализации всех составляющих исполнительского мастерства (сложности программы, качества исполнения элементов, артистичности) для создания оригинальной, зрелищной композиции. Причем коррекция осуществляется не только в момент постановки программ, но и после каждого соревнования и заканчивается к главному старту сезона. После чего осуществляется анализ спортивной деятельности гимнастки за прошедший период, и вносятся коррективы в процесс постановки ее дальнейших соревновательных композиций.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Чем выше уровень развития координационных способностей, тем больше вариативность использования средств для составления зрелищных, эффектных композиций, выполненных технично и виртуозно. Поэтому координационные способности надо усиленно развивать с первых шагов занятий художественной гимнастикой. Иначе у гимнастки нет перспективного пути и она не продемонстрирует оригинальных, зрелищных, виртуозных композиций. Тем, кто составляет правила соревнований необходимо учитывать, что в композиции успешно сочетаются гораздо больше двигательных действий, чем это предусмотрено в правилах. Это ограничивает возможности постановки, что приводит к снижению зрелищного эффекта соревновательных композиций.

Успешность составления и качество исполнения соревновательных программ в художественной гимнастике зависит от:

- уровня профессиональной компетенции хореографа-постановщика (знания, навыки, умения);
- содержания правил соревнований (чем больше элементов, разнообразия законов для их объединения, тем больше свободы для композиции);
- уровня подготовленности гимнастки (технической, физической, психологической, функциональной, хореографической, артистической);

- морфологических особенностей гимнастки (рост, вес, длина: рук, ног, шеи);
- внешних данных гимнастки (цвет волос, тип лица).

Поэтому, если мы хотим видеть все цвета радуги в композициях, а не наблюдать черно-белые упражнения, мы должны использовать весь спектр возможностей и следовать законам композиционного построения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анализ результатов чемпионата мира по художественной гимнастике в Москве / И.А. Винер, Р.Н. Терехина, М. Шишковская, Е.А. Пирожкова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 10 (68). – С. 92-93.
2. Анализ результатов чемпионата Европы по художественной гимнастике в Минске / И.А. Винер, Р.Н. Терехина, М. Шишковская, Е.А. Пирожкова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 6 (76). – С. 24-27.
3. Винер, И.А. Анализ соревновательной деятельности гимнасток в групповых упражнениях накануне XXX олимпийских игр / И.А. Винер, Р.Н. Терехина, Е.А. Пирожкова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 4 (86). – С. 26-31.
4. Анализ результатов чемпионата Европы по художественной гимнастике в Вене / Р.Н. Терехина, И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Н.И. Кузьмина, Е.А. Пирожкова, Е.Ю. Нефедова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 6 (100). – С. 151-154.
5. Анализ результатов чемпионата мира по художественной гимнастике в Киеве / Р.Н. Терехина, И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Т.К. Сахарнова, Е.А. Пирожкова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 10 (104). – С. 167-170.
6. Анализ результатов чемпионата Европы по художественной гимнастике в Баку / Р.Н. Терехина, Е.С. Крючек, Е.Н. Медведева, И.А. Винер-Усманова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 7 (113). – С. 164-168.
7. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов / Я.Л. Аркаев, Н.Г. Сучилин – М. : Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.
8. Факторы, предопределяющие синхронность исполнения прыжков в групповых упражнениях художественной гимнастики / Е.Н. Медведева, Е.С. Крючек, А.А. Супрун, Н.Е. Чепакова, А.М. Пухов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 5 (111). – С. 102-106.

REFERENCES

1. Terekhina, R.N., Viner, I.A. Shishkovsky, M. and Pirozhkova, E.A. (2010), "Analysis of results of the World championship on rhythmic gymnastics in Moscow", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 68, No. 10, pp. 92-94.
2. Viner, I.A., Terekhina, R.N., Shishkovsky, M. and Pirozhkova, E.A. (2011), "Analysis of the results of European rhythmic gymnastics championship in Minsk", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 76, No. 6, pp. 24-27.
3. Viner, I.A., Terekhina R.N. and Pirozhkova E.A. (2012), "Analysis of competitive activity of gymnasts in group exercises on the eve of the XXX Olympic Games", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 86, No. 4, pp. 26-31.
4. Terekhina, R.N., Viner-Usmanova, I.A., Kryuchek E.S., Kuzmina N.I., Pirozhkova E.A. and Nefedova E.Y. (2013), "Analysis of the results of the rhythmic gymnastics European Championships in Vienna", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 100, No. 6, pp. 151-154.
5. Terekhina, R.N., Viner-Usmanova, I.A., Kryuchek, E.S., Sakharnova, T.K. and Pirozhkova, E.A. (2013), "Analysis of the results of the World Cup in rhythmic gymnastics in Kiev", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 104, No. 10, pp. 167-170.
6. Terekhina, R.N., Kryuchek, E.S., Medvedeva, E.N., Winer-Usmanova, I.A. (2014), "Analysis of the results of the rhythmic gymnastics European championship in Baku", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 113, No. 7, pp. 164-168.
7. Arkayev, L.Ya. and Suchilin, N.G. (2004), *How to train champions*, publishing house "FIS", Moscow.
8. Medvedeva, E.N., Kryuchek, E.S., Suprun, A.A., Chepakova, N.E. and Pukhov, A.M. (2014), "Factors predetermining the synchronism of execution of jumps in group exercises in rhythmic gymnastics", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 111, No. 5, pp. 102-106.

УДК 796.01:612.821

МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СТАТУС ЮНЫХ ТАНЦОРОВ РАЗНЫХ СОМАТОТИПОВ

*Марина Германовна Ткачук, доктор биологических наук, профессор,
Ирина Сергеевна Красноруцкая, кандидат биологических наук, старший преподаватель,
Елена Алексеевна Кокорина, кандидат педагогических наук, доцент,
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья
имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация

В статье представлены результаты исследований о влиянии занятий танцами на морфофункциональный и психологический статус, адаптивность развития организма юных танцоров, связи типа телосложения с показателями тревожности; указывается на различия обследуемого контингента по соматическим и адаптивным признакам; обосновывается использование индивидуализированного подхода в учебно-тренировочном процессе. На основании морфофункциональных показателей, характеризующих функциональные и поведенческие механизмы адаптации индивида, определен адаптационный потенциал, уровень функциональной и психологической подготовленности юных танцоров к тренировочно-соревновательной деятельности.

Ключевые слова: морфологический и психологический статус, психоэмоциональное состояние, юные танцоры, адаптация, типы телосложения, адаптационный потенциал.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2014.08.114.p185-189

MORPHOFUNCTIONAL AND PSYCHOLOGICAL STATUS OF THE YOUNG DANCERS WITH DIFFERENT SOMATOTYPES

*Marina Germanovna Tkachuk, the doctor of biological sciences, professor,
Irina Sergeevna Krasnorutskaya, the candidate of biological sciences, senior lecturer,
Elena Alekseevna Kokorina, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg*

Annotation

The article presents the results of the researches on identification of the influence of dances occupations on the morph-functional and psychological status, adaptability of development of the young dancers organism; it specified the quality difference of the surveyed contingent by the somatic and adaptive signs; use of the individualized approach in the educational and training process is justified. On the basis of the morph-functional indicators characterizing the functional and behavioral mechanisms of the adaptation of the individual, the adaptation potential, level of the functional and psychological readiness of the young dancers to training and competitive activity were defined.

Keywords: morphological and psychological status, psycho-emotional state, young dancers, adaptation, constitution types, adaptation potential.

Биологическая сущность человека характеризуется тремя составляющими: строением тела, физиологией жизненных функций и психологическими особенностями личности. Они взаимосвязаны и в комплексе составляют конституцию человека, так называемый "биологический паспорт личности" [3]. Телосложение — один из важнейших признаков конституции, по которому можно с большой долей вероятности прогнозировать двигательные возможности, многие индивидуальные особенности человека, включая некоторые черты характера [1]. При этом одним из важных компонентов адаптационного