

УДК: 796.412.2

ПРИНЦИПЫ И ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПОЗИЦИЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Хасанова Галина Мамутовна

Кандидат педагогических наук, доцент Узбекский государственный университет физической культуры и спорта. г. Чирчик, Узбекистан

Пахрудинова Нигора Юсуповна

Преподаватель Узбекский государственный университет физической культуры и спорта. г. Чирчик, Узбекистан

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7856568>

Аннотация. В статье предлагается общий обзор содержания соревновательных программ содержащие, основные требования, предъявляемые международными правилами FIG по художественной гимнастике.

Ключевые слова: художественная гимнастика, фундаментальные и нефундаментальные группы предметов, принципы, исполнение, артистичность.

БАДИЙ ГИМНАСТИКАДА МУСОБАҚА ДАСТУРЛАРИ КОМПОЗИЦИЯЛАРИНИНГ ХУСУСИЯТЛАРИ ВА ТАМОЙИЛЛАРИ

Аннотация. Мақолада бадий гимнастика бўйича халқаро FIG қоидаларининг асосий талабларини ўз ичига олган мусобақа дастурлари мазмуни ҳақида умумий маълумот берилган.

Калит сўзлар: бадий гимнастика, буюмларнинг фундаментал ва нофундаментал гуруҳлари, тамойиллари, ижро, артистик маҳорат.

PRINCIPLES AND CHARACTERISTICS OF COMPETITION PROGRAM COMPOSITIONS IN RHYTHMIC GYMNASTICS

Abstract. The article offers a general overview of the content of competitive programs containing the basic requirements of the international FIG rules in rhythmic gymnastics.

Key words: rhythmic gymnastics, fundamental and non-fundamental groups of subjects, principles, performance, artistry.

ВВЕДЕНИЕ

Художественная гимнастика демонстрирует собой сложно-координационный вид спорта, способствующий развитию таких физических качеств как гибкость, прыгучесть, координация, музыкальность, выразительность, артистизм. [2,3]

Безусловно, художественная гимнастика, как и многие другие виды спорта, входящие в программу олимпийских игр нацелена на достижение высшего спортивного результата. С каждым новым олимпийским циклом повышаются требования к соревновательным программам гимнасток. [1,2,7]

В настоящее время, произвольные упражнения в художественной гимнастике включают большое количество трудностей и сложно-технических элементов. Повышение трудностей произвольных композиций все чаще ставит судей в затруднительное положение. Гимнастки включают в свою произвольную программу максимум элементов высшей трудности и выполняют их технически совершенно и поэтому судьям сложно определить истинного лидера выступлений. Одним из критериев, который позволяет спортсменке выделиться и добиться высоких результатов в соревновательной деятельности, является выразительность выступлений. [1,7]

Рациональное сочетание сложных и простых элементов, расположение элементов в целесообразной последовательности с учетом их зрелищности, эстетической направленности, спортивной тактики и правил соревнований это составляющая часть соревновательных комбинаций [3,4,5]. Комбинация - это комплекс логически связанных взаимообусловленных двигательных действий, расположенных в определенном порядке, а композиция упражнения - это распределение элементов во времени и в пространстве в соответствии с музыкой (Э.П. Аверкович, 1989). Различают временную и пространственную композиции: временная композиция - это распределение движений во времени, т.е. последовательность элементов и соединений; пространственная композиция - это распределение элементов в пространстве, на площадке, предназначенной для выступления.

Особое значение в художественной гимнастике отведено нескольким компонентам техники, ритму и выразительности, связанной, в том числе, и с «содержанием», которое заложено в музыкальном произведении. Содержание комбинаций определяется двигательными действиями, выполненными гимнасткой, т.е. элементами и соединениями, их количеством и оригинальностью [2,3,6].

Необходимость исследования композиционного построения упражнений соревновательных композиций, способных конкурировать на международной арене диктует современная художественная гимнастика

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Цель работы заключается в определении содержания композиционной составляющей соревновательных комбинаций гимнасток высокой квалификации.

Задача исследования: выявить техническую составляющую соревновательных композиций, учитывая основные принципы композиционного построения соревновательных упражнений.

Методы исследования: анализ общетеоретической и специальной литературы, анализ видеоматериала.

Результаты исследования. Как показали материалы педагогических наблюдений в процессе учебно-тренировочных занятий по художественной гимнастике при определении порядка чередования элементов в комбинации необходимо руководствоваться следующими принципами:

- 1 - принципом подчиненности музыкальному сопровождению;
- 2 - принципом равномерного распределения трудных элементов;
- 3 - принципом логичности соединений.

Сущность принципа подчиненности музыкальному сопровождению заключается в том, что чередование элементов в комбинациях зависит от музыки, ее структуры и средств выразительности. Следовательно, элементы и соединения должны быть подобраны таким образом, чтобы характер, ритм, напряженность движения соответствовали характеру, темпу, ритму и динамике (громкости) музыки, а построение комбинации соответствовало структуре музыкального произведения, его частям, предложениям, фразам.

Согласно принципу равномерного распределения трудности, элементы высшей группы трудности должны равномерно распределяться по всем частям комбинации. Наряду с этим допускается наличие каскада элементов в кульминационной части комбинации, т.е. выполнение 2-3 элементов высшей группы подряд.

При объединении отдельных элементов и соединений в целостную комбинацию необходимо придерживаться принципа логичности соединений.

Согласно этому принципу, связь между элементами должна быть такой, чтобы каждое последующее движение вытекало из предыдущего, чтобы конечное положение первого элемента было исходным положением для второго и т.п.

Соревновательные комбинации лучших гимнасток нередко сравнивают с хореографическими миниатюрами, т.е. с произведениями искусства. И это справедливо, но только в том случае, если они строятся с учетом художественных законов и принципов.

С художественных позиций в соревновательных комбинациях, кроме вышеизложенного, необходимо:

1. Следовать логической схеме построения: вступление - завязка, основная часть с кульминацией и финал - развязка. Начинать комбинацию желательно с эффектного элемента или соединения - это способствует привлечению внимания судей и зрителей. В основной части очень важно определить кульминационный момент, без него выступление гимнастки будет выглядеть скучно и монотонно. Важным моментом являются также начальные и финальные позы.

2. Целесообразно придерживаться законов художественной выразительности:

- единства и целостности - подчиненности единому замыслу, стилю;
- нарастания - усиления впечатления за счет постепенного увеличения эмоциональной напряженности, темпа, трудности;
- контраста и противоречия - чередование статики и динамики, высоких и низких положений, резких и плавных движений;
- аналогии и нюанса - повторы, «игра мотивов», возврат.

Пространственная композиция произвольных комбинаций обуславливается двумя факторами:

1. Содержанием, точнее, целесообразностью перемещений при выполнении тех или иных элементов и соединений.

2. Условно избранным основным направлением и стремлением распределить движения так, чтобы они наиболее красиво просматривались с этой линии. При этом пространственная композиция должна соответствовать следующим требованиям: перемещения гимнастки должны быть разнообразными по форме, т.е. гимнастка должна двигаться по всем основным линиям зала: прямым, диагоналям, дугам, не повторяясь в своих перемещениях; необходимо равномерно использовать площадку, предназначенную для выступлений; перемещения гимнастки должны иметь конкретный адрес, быть четкими и динамичными.

Соревновательная композиция должна содержать два компонента трудности: трудность тела (DB), включая динамические элементы с вращением (R) и трудность предмета (DA).

Включенные элементы трудности должны быть и безопасными и выполнены с высокой степенью эстетичности и технической точности.

Обязательно присутствие фундаментальных и нефундаментальных технических групп предметов в соревновательных комбинациях, а также динамических элементов с последующим вращением и трудностью предмета.

Помимо технической оснащенности соревновательных комбинаций, большое значение имеет артистизм. Артистическая структура и исполнение соревновательных

комбинаций построена на определенном выборе музыки; все компоненты композиции находятся в гармоничных отношениях друг с другом. Специфика музыки определяет выбор всех движений, и все компоненты композиции создаются в гармоничном соотношении друг с другом.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Безупречность соревновательной комбинации достигается только тогда, когда артистическое исполнение и сама композиция четко и полно развивают следующие компоненты для создания главной идеи («истории» упражнения) от начала до конца:

- Характер стиля движений в танцевальных шагах, а также в соединительных движениях между трудностями или в самих трудностях;
- Выразительность в движениях;
- Контрасты в темпе, характере и интенсивности движений, как с предметом, так и с телом, которые отражают контрасты в музыке.

Согласно, международных правил соревнований по художественной гимнастике, обязательно выполнение 9 элементов тела, минимум 3 (один прыжок, одно вращение, одно равновесие) [7]. На примере сильнейших гимнасток мира, рекомендовано включать наибольшее количество элементов, имеющих ценность в среднем 0,7 балла. Больше всего выполняются элементы без визуального контроля (риск), техническая ценность, которых составляет 0,7 балла. Немаловажное значение имеет пространственно-ритмическое построение соревновательных комбинаций. Анализ педагогических наблюдений показал, что средний показатель перестроений, включенных в соревновательные композиции составляет в среднем 10,5 передвижений по площадке.

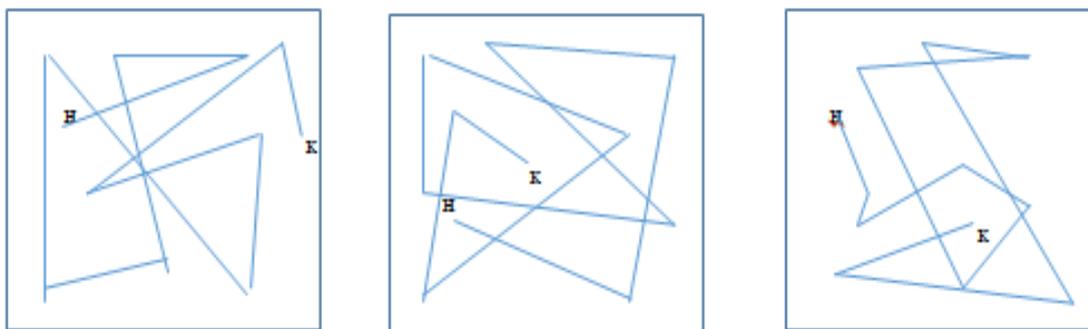


Рисунок. Графическое изображение перестроений в упражнениях с мячом

В процессе исследований было выявлено, что: движения по прямой подчеркивает строгость; круг характеризует законченность, цельность; диагональ многогранна; ломаная линия предполагает неожиданность; резкая смена направлений создает впечатление порывистости; плавная смена направлений свойственна лиричности; анфас говорит о значимости; профиль - о монументальности; полуфас пригоден для большинства случаев; спиной лучше всего показать преодоление.

Анализ видео материалов Чемпионата мира, Чемпионат Азии, выявил более выигрышные композиции с различными предметами, так на рисунке представлены примерные перестроения в упражнениях с обручем, мячом, булавами. Как и говорилось ранее, спортсменками выполняется от 10 и более перемещений по площадке.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, для создания конкурентоспособных соревновательных комбинаций следует учитывать комплекс требований, предъявляемых международными правилами FIG, таких как идеальная техника, исполнение, артистизм, постоянное перемещение по площадке и, конечно же, безопасность. Рекомендовано включать в соревновательные упражнения гимнасток высокой квалификации элементы, выполняемые без визуального контроля, техническая ценность которых будет составлять 0,7 балла и более. Композиция упражнений должна содержать не менее 11 разнообразных перестроений, распределенных по всему периметру гимнастического ковра.

Литература.

1. Бакулина Е.Д. Взаимосвязь изменения правил соревнований и исполнения элементов в композициях художественной гимнастике: автореф. дис.... канд. пед. наук / Е.Д. Бакулина. – М., 2006. – 22 с.
2. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: автореф. дис...канд.пед.наук. / И.А. Винер. - СПб., 2003. - 20с.
3. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика: Учебник /под общ. ред. проф. Карпенко Л.А.; Всерос. федер. художеств. гимнастики, С.-Петерб. гос. акад. физ. Культуры им. П.Ф. Лесгафта. – М., 2003., С.165.
4. Пахрудинова Н.Ю., Хасанова Г. М. Влияние средств художественной гимнастики на двигательные способности детей младших классов// “PEDAGOGS” international research journal.-2023/1.- Том 25.- С. 81-87
5. Плеханова М.Э. Комплексная оценка эстетических компонентов исполнительского мастерства в гимнастических видах спорта / М.Э. Плеханова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 6 (64). – С. 65-68.
6. Хасанова Г.М. Исследование взаимосвязи специально-двигательной подготовленности гимнасток-художниц //Fan-Sportga. – 2018. – №. 2. – С. 43-48.
7. <https://www.gymnastics.sport/site/rules/>