

УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

УДК 796.012.434:796.412

БАТЕЕВА Н. П.¹, КЫЗИМ П. Н.², ТИТКОВА И. А.², ЛУЦЕНКО Л. С.³¹Київський національний університет культури і мистецтв²Харьківська державна академія фізичної культури³Національний університет «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого»

Использование средств классического танца для совершенствования техники выполнения поворотов юными гимнастками

Аннотация. Цель: теоретически разработать и экспериментально обосновать методику преподавания классического танца, направленную на совершенствование технического мастерства выполнения поворотов гимнастками на этапе предварительной базовой подготовки. **Материал и методы:** в исследовании приняли участие семь гимнасток в возрасте 8–9 лет. **Результаты:** использование средств классического танца в применяемой новой методике значительно повысило качество выполнения поворотов гимнастками: оценка выполнения теста «поворот «пассе» на правой ноге» увеличилась на 40%; теста «поворот «аттитюд» на правой ноге» – на 32%; теста «поворот «кольцо с помощью рук» на правой ноге» – на 33%. **Выводы:** установлено, что повышение уровня хореографической подготовки гимнасток путем совершенствования техники выполнения базовых элементов классического танца обеспечивает надежность исполнения поворотов в художественной гимнастике на этапе предварительной базовой подготовки. Предложенная методика по совершенствованию уровня технического мастерства выполнения поворотов оказала эффективное воздействие на развитие координационных способностей и техническую подготовленность гимнасток.

Ключевые слова: совершенствование, гимнастки, экзерсис, хореография, повороты, подготовка, художественная.

Введение. В современной художественной гимнастике одним из важных требований к соревновательной программе является техническое мастерство спортсменов, где возникает необходимость совершенствования техники выполнения трудностей тела (прыжки, повороты, равновесия) и выразительности исполнения (Правила соревнований ФИЖ на период 2013–2016 гг.). Влияние хореографической подготовки на улучшение спортивных результатов констатируют Ф. Морель (1971); Т. С. Лисицкая (1984); И. А. Шипилина (2004). Повышение исполнительского мастерства гимнасток на основе совершенствования хореографической подготовки рассмотрены в исследованиях С. И. Борисенко (2000). Она показала, что приоритет отечественной гимнастики обусловлен не только высоким спортивно-техническим мастерством, но и особой эстетичностью, которая отражается в выступлениях. Именно применение средств хореографии в подготовке гимнасток в 70-е годы стало тем «рациональным зерном», которое позволило выделить их по уровню исполнительского мастерства.

Но, в то же время, методические положения применения средств хореографии в художественной гимнастике сформулированы на эмпирической основе и требуют экспериментального исследования и логического обоснования. В связи с этим поисковые подходы к применению средств хореографии является актуальным для повышения технического мастерства гимнасток.

Цель исследования: теоретически разработать и экспериментально обосновать методику преподавания классического танца, направленную на совершенствование уровня технического мастерства выполнения поворотов гимнастками на этапе предварительной базовой подготовки.

Материал и методы исследования. На протяжении полугодия, с августа 2013-го по январь 2014-го года, на базе ДЮСШ города Феодосии со

спортсменками по художественной гимнастике проводился эксперимент по совершенствованию уровня технического мастерства выполнения поворотов с использованием целенаправленного комплекса хореографических упражнений. Три раза в неделю в исследуемой группе, состоявшей из 7-ми спортсменок возрастом 8–9 лет, проводились занятия по классическому танцу в течение 90 минут, направленные на развитие технического мастерства выполнения поворотов.

Использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогические методы исследования, педагогический эксперимент, метод экспертной оценки (квалиметрия), метод математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение.

Этап предварительной базовой подготовки в художественной гимнастике приходится на сенситивный возраст (7–9 лет) в развитии координационных способностей, ловкости, быстроты. В результате работы на этом этапе гимнастки должны освоить технику специально-подготовительных и базовых упражнений вида спорта. Также на этом этапе совершенствуется техника выполнения экзерсисов классического танца (комплекс движений у станка и в середине зала), требующая владения определенными вращениями и основам малых, средних и больших прыжков, применяемых в классическом танце.

Суть экспериментальной методики состояла в применении разновидностей вращений в экзерсизе у станка и в середине зала. Вращения гимнастки выполняют на полу (партерные) и в воздухе (ан лер).

Техническая подготовка гимнасток оценивалась по тестам, которые представляли собой повороты, часто включаемые в соревновательные программы. При выполнении всех поворотов оценивалось качество выполнения упражнений, в совокупности также оценивались технические ошибки движения тела. Тестирование осуществлялось группой экспертов, состоящей из тренеров по художественной гимнастике



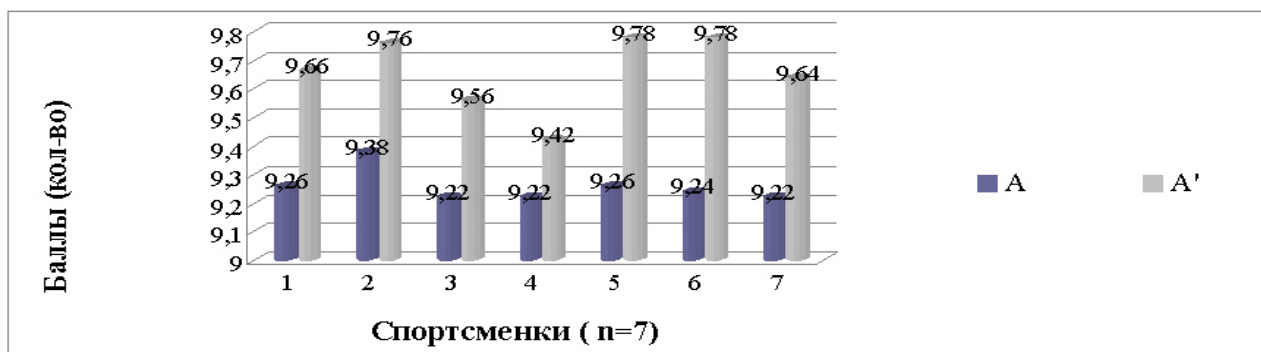


Рис. 1. Оценка выполнения поворота «пассе» до (A) и после (A') применения экспериментальной методики

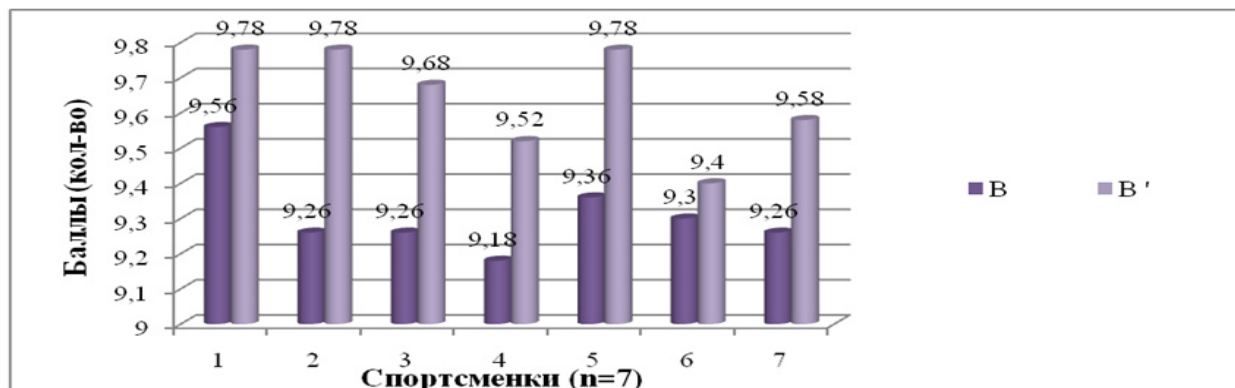


Рис. 2. Оценка выполнения поворота «аттитюд» до (B) и после (B') применения экспериментальной методики

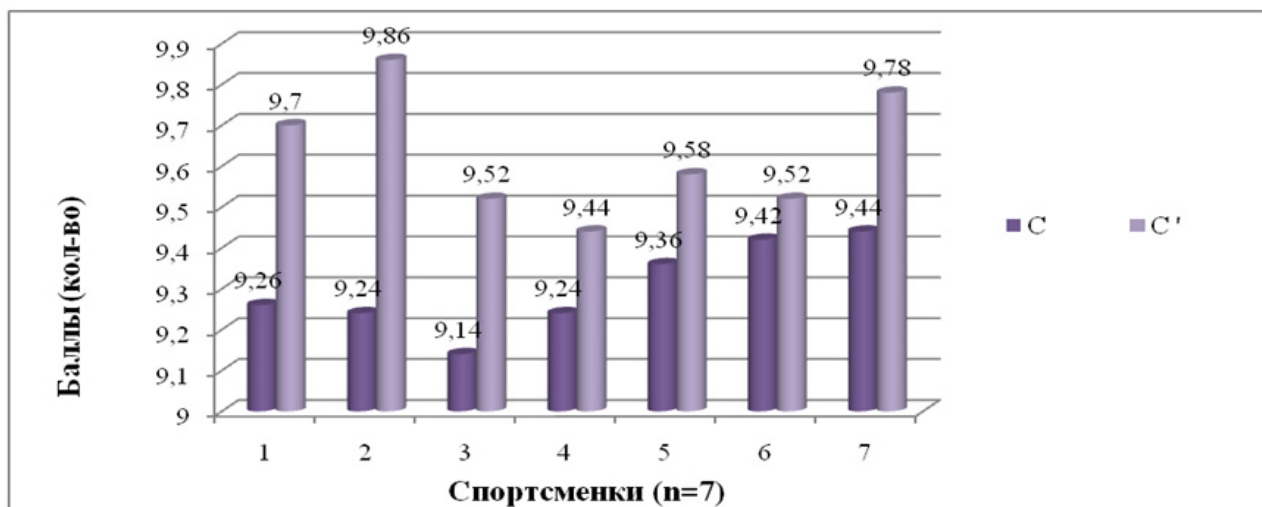


Рис. 3. Оценка выполнения поворота «кольцо с помощью рук» до (C) и после (C') применения экспериментальной методики

тике. Максимальная оценка составляла 10 баллов за правильно выполненный поворот, а также применялись сбавки за технические ошибки согласно международным правилам соревнований.

Результаты выполнения тестовых поворотов до использования предложенной методики мы сравнивали с результатами выполнения этих же тестовых поворотов по окончании эксперимента, в той же возрастной группе (рис. 1, 2, 3).

Анализ полученных результатов показал, что уровень технического мастерства выполнения поворотов

у гимнасток после применения экспериментальной методики в тренировочном процессе исследуемой группы значительно вырос (табл. 1).

Предложенная методика по совершенствованию технического мастерства выполнения поворотов, способствовала эффективному воздействию на развитие координационных способностей и техническую подготовленность гимнасток.

В результате использования на этапе предварительной базовой подготовки гимнасток средств классического танца, влияющих на технику выполнения

поворотов в художественной гимнастике, было определено, что:

1. Среднее значение оценки выполнения тестовых поворотов по всей группе выросло на 3,4%.

2. Оценка выполнения теста поворот «пассе» на правой ноге увеличилась на 40%, Оценка выполнения теста поворот «аттитюд» на правой ноге увеличилась на 32%. Оценка выполнения теста поворот «кольцо с помощью рук» на правой ноге выросла на 33%.

Критерий Стьюдента показал, что различие между результатами тестов до эксперимента и после его окончания – достоверно ($p < 0,05$).

Таким образом, повышение уровня хореографической подготовки гимнасток на этапе предварительной базовой подготовки путем совершенствования выполнения базовых элементов вращений в классическом танце обеспечивает надежность исполнения поворотов в художественной гимнастике.

Выводы:

1. Анализ литературных источников показал, что в учебно-тренировочном процессе спортсменов художественной гимнастики применение средств классического танца, недостаточно отобрано в

специальной литературе.

2. Разработано содержание учебно-тренировочного процесса на этапе предварительной базовой подготовки, с применением экзерсиса классического танца, направленного на совершенствование технической подготовленности спортсменов художественной гимнастики.

3. Разработана методика выполнения экзерсиса классического танца у станка и в середине зала, влияющая на технику поворотов в художественной гимнастике на этапе предварительной базовой подготовки. Использование средств классического танца в применяемой новой методике значительно повысило качество выполнения поворотов гимнастками: оценка выполнения теста «поворот «пассе» на правой ноге» увеличилась на 40%; теста «поворот «аттитюд» на правой ноге» – на 32%; теста «поворот «кольцо с помощью рук» на правой ноге» – на 33%.

Перспективы исследований в данном направлении. Предполагается обосновать совершенствование техники выполнения упражнений без предмета гимнастками 7–8 лет средствами специальной физической подготовки.

Таблица 1

Результаты тестирования уровня технического мастерства выполнения поворотов гимнастками до и после педагогического эксперимента (n=7), баллы

№ п/п	Тесты	\bar{X}		σ		m		V		t	P
		до	после	до	после	до	после	до	после		
1	Поворот «пассе» на правой ноге	9,26	9,66	0,05	0,13	0,02	0,05	0,53	1,3	7,29	<0,05
2	Поворот «аттитюд» на правой ноге	9,33	9,65	0,12	0,15	0,04	0,05	1,2	1,5	4,56	<0,05
3	Поворот «кольцо с помощью рук» на правой ноге	9,3	9,63	0,10	0,15	0,04	0,06	1,07	1,5	4,59	<0,05

Список использованной литературы:

1. Анцыперов В. В. О сложных поворотах в художественной гимнастике: Волгоградская государственная академия физической культуры / В. В. Анцыперов, М. В. Гордеева. – В., 2013. – 22 с.
2. Ашанин В. С. Основы теории вероятностей / В. С. Ашанин // Серия: «Спортивная информатика». – Харьков : Ха-ГИФК, 2001. – Вып. 4. – 118 с.
3. Белокопытова Ж. А. Эффективность разработанной программы по развитию координационных способностей девочек 10–13 лет, занимающихся художественной гимнастикой / Ж. А. Белокопытова, В. А. Лаврентьева, Л. К. Кожевникова // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 3. – 12–16 с.
4. Ваганова А. Я. Основы классического танца / А. Я. Ваганова – Л. : Искусство. Лен. отделение, 1980. – 153 с.
5. Варакина Т. Т. Равновесия и повороты / Т. Т. Варакина, Р. А. Варшавская // Художественная гимнастика: Пособие для институтов физ. культуры. – М. : Физкультура и спорт, 1965. – С. 140.
6. Гулбани Р. Ш. Техническая подготовка в художественной гимнастике на основе обучения базовым упражнениям : автореф. дис. канд. пед. наук / Р. Ш. Гулбани. – М., 1986. – 21 с.
7. Именитов Л. Б. Еще раз о создании вращательного движения вокруг вертикальной оси тела // Л. Б. Именитов // Теория и практика физ. культуры. – 1970. – Ж. – С. 72.
8. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике / Т. С. Лисицкая – М. : Физкультура и спорт, 1984. – С. 15.
9. Морель Ю. Н. Хореография в спорте / Ю. Н. Морель. – М. : Физкультура и спорт. 1971. – 121 с.
10. Рябенко О. В. Инновационные технологии в обучении двигательным действиям в подготовке юных спортсменов в художественной гимнастике / О. В. Рябенко // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2013. – № 5 (38). – 316 с.
11. Шипилина И. А. Хореография в спорте : [Учебник для студентов общеобразовательных учреждений среднего проф. образования] / И. А. Шипилина. – Ростов на Дону : Феникс, 2004.

Стаття надійшла до редакції: 10.05.2014 р.
Опубліковано: 25.06.2014 р.

Анотація. Батєєва Н. П., Кизім П. М., Тіткова І. О., Луценко Л. С. Використання засобів класичного танцю для вдосконалення техніки виконання поворотів юними гімнастками. Мета: теоретично розробити і експериментально обґрунтувати методику викладання класичного танцю, спрямовану на вдосконалення технічної майстерності виконання по-

воротів гімнастками на етапі попередньої базової підготовки. **Матеріал і методи:** в дослідженні взяли участь сім гімнасток віком 8–9 років. **Результати:** використання засобів класичного танцю у вживаній новій методиці значно підвищило якість виконання поворотів гімнастками: оцінка виконання тесту «поворот «пасе» на правій нозі» збільшилася на 40%; тесту «поворот «аттитюд» на правій нозі» – на 32%; тесту «поворот «кільце за допомогою рук» на правій нозі» – на 33%. **Висновки:** встановлено, що підвищення рівня хореографічної підготовки гімнасток шляхом вдосконалення техніки виконання базових елементів класичного танцю забезпечує надійність виконання поворотів у художній гімнастиці на етапі попередньої базової підготовки. Запропонована методика по вдосконаленню рівня технічної майстерності виконання поворотів зробила ефективну дію на розвиток координаційних здібностей і технічну підготовленість гімнасток.

Ключові слова: вдосконалення, гімнастики, екзерсис, хореографія, оберти, повороти, підготовка, художня.

Abstract. Batiieva N., Kyzim P., Lutsenko L., Titkova I. Using tools of classical dance technique for improving performance of turns young gymnasts. Purpose: in theory to work out and experimentally ground the methods of teaching of classic dance, sent to perfection of technical trade of implementation of turns gymnasts on the stage of base pre-treatment. **Material and methods:** in research seven gymnasts took part in age 8-9 years. **Results:** the use of facilities of classic dance in the applied new methods considerably improved quality implementation of turns gymnasts: estimation of implementation of dough «turn «passe» on a right foot» increased on 40%; dough «turn of «the attitude» on a right foot» – on 32%; dough «turn «ring by means of hands» on a right foot» – on 33%. **Conclusions:** it is set that the increase of level of choreographic preparation of gymnasts by perfection of technique of implementation of base elements of classic dance is provided by reliability of execution of turns in a calisthenics on the stage of base pre-treatment. The offered methods on perfection of level of technical trade of implementation of turns rendered the effective affecting development of coordinating capabilities and technical preparedness of gymnasts.

Keywords: improving, gymnasts, exercises, choreography, turns, training, art.

References:

1. Antsyperov V. V., Gordeyeva M. V. O slozhnykh povorotakh v khudozhestvennoy gimnastike: Volgogradskaya gosudarstvennaya akademiya fizicheskoy kultury [On hard cornering in Rhythmic Gymnastics: Volgograd State Academy of Physical Culture], 2013, 22 p. (rus)
2. Ashanin V. S. Seriya: «Sportivnaya informatika» [Series: «Sport informatics»], Kharkov, 2001, Vol. 4, 118 p. (rus)
3. Belokopytova Zh. A., Lavrentyeva V. A., Kozhevnikova L. K. Fizicheskoye vospitaniye studentov [Physical education students], 2011, vol. 3, 12–16 p. (rus)
4. Vaganova A. Ya. Osnovy klassicheskogo tantsa [Fundamentals of classical dance], 1980, 153 s. (rus)
5. Varakina T. T., Varshavskaya R. A. Khudozhestvennaya gimnastika: Posobiye dlya institutov fiz. Kultury [Free Callisthenics], Moscow, 1965, pp. 140. (rus)
6. Gulbani R. Sh. Tekhnicheskaya podgotovka v khudozhestvennoy gimnastike na osnove obucheniya bazovym upravneniyam : avtoref. dis. kand. ped. nauk [Technical training in gymnastics through learning basic exercises. PhD Thesis], Moscow, 1986, 21 p. (rus)
7. Imenitov L. B. Teoriya i praktika fiz. Kultury [Theory and Practice physical culture], 1970, pp. 72. (rus)
8. Lisitskaya T. S. Khoreografiya v gimnastike [Choreography in gymnastics], Moscow, 1984, p. 15. (rus)
9. Morel Yu. N. Khoreografiya v sporte [Choreography in sport], Moscow, 1971, 121 s. (rus)
10. Ryabchenko O. V. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2013, vol. 5 (38), 316 p. (rus)
11. Shipilina I. A. Khoreografiya v sporte [Choreography in sport], Rostov na Donu, 2004. (rus)

Received: 10.05.2014.

Published: 25.06.2014.

Батєєва Наталія Петрівна: Київський національний університет культури та мистецтв: вул. Щорса 36, м. Київ, 01133, Україна.

Батєєва Наталия Петровна: Киевский национальный университет культуры и искусств: ул. Щорса 36, г. Киев, 01133, Украина.

Nataliya Batiieva: Kiev National University of Culture and Arts: Shchorsa 36, Kiev, 01133, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0001-8575-5506

E-mail: kyzim@mail.ru

Кизім Петро Миколайович: Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, м. Харків, 61058, Україна.

Кызим Пётр Николаевич: Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Petr Kyzim: Kharkov State Academy of Physical Culture: Klochkovskaya 99, Kharkov, 61058, Ukraine.

E-mail: kyzim@mail.ru

Тіткова Ірина Олександрівна: Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, м. Харків, 61058, Україна.

Титкова Ирина Александровна: Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Irina Titkova: Kharkov State Academy of Physical Culture: Klochkovskaya 99, Kharkov, 61058, Ukraine.

E-mail: kyzim@mail.ru

Луценко Лариса Сергіївна: Національний університет «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого»: вул. Пушкінська 77, Харків, 61000, Україна.

Луценко Лариса Сергеевна: Национальный университет «Юридическая академия Украины имени Ярослава Мудрого»: ул. Пушкинская 77, Харьков, 61000, Украина.

Larisa Lutsenko: National University «Yaroslav the Wise Lav Academy of Ukraine»: Pushkinskaya Str. 77, Kharkov, 61000, Ukraine.

E-mail: kyzim@mail.ru

Бібліографічний опис статті:

Батєєва Н. П. Использование средств классического танца для совершенствования техники выполнения поворотов юными гимнастками / Н. П. Батєєва, П. Н. Кызим, И. А. Титкова, Л. С. Луценко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2014. – № 3. – С. 19–22. dx.doi.org/10.15391/sns.v.2014-3.003