



УДК [796.412:796.015.134]793.3-055.2

П. М. КИЗИМ, доцент кафедри гімнастики, танцювальних видів спорту та хореографії Харківської державної академії фізичної культури

Ю. В. ЧУБАРОВА, студентка кафедри сучасної та бальної хореографії Харківської державної академії культури

ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ГІМНАСТОК ЗАСОБАМИ ХОРЕОГРАФІЧНОГО НАПРАВЛЕННЯ КОНТЕМПОРАРІ

Розглянуто результати досліджень з технічної підготовленості гімнасток. Зосереджено увагу на завданнях та методах вдосконалення технічної підготовленості гімнасток засобами хореографічного напрямлення контемпорарі.

***Ключові слова:** художня гімнастика, змагальна програма, спортсменки, контемпорарі.*

У сучасній художній гімнастиці однією з важливих вимог до програми змагання є технічна майстерність спортсменів, де виникає необхідність у вдосконаленні техніки виконання труднощів тіла (стрибки, повороти, рівноваги) і виразності виконання цих рухів, оскільки одним із способів підвищити вартість композиції змагання можливо за рахунок виконання складних і «дорогих» елементів труднощів тіла.

Підвищення виконавської майстерності гімнасток на основі вдосконалення хореографічної підготовки розглянуті в дослідженнях Гевара Перез Хорхе Енріке (1994) і С. І. Борісенко (2000). Дослідження С. І. Борісенко (2000), пов'язані з підвищенням виконавської майстерності гімнасток на основі вдосконалення хореографічної підготовки. Вона показала, що пріоритет вітчизняної гімнастики обумовлений не лише високою спортивно-технічною майстерністю, але і особливою естетичністю, яка відбивається у виступах.

***Мета дослідження** – експериментально обґрунтувати методику удосконалення технічної підготовленості гімнасток засобами хореографічного напрямлення контемпорарі.*

Контемп (Контемпорарі, Contemporary) – це сучасний, що постійно формується стиль танцю, в якому продовжуються пошуки виразних форм. Контемп – це не єдиний однозначний





стиль, а об'єднання танцювальних методик із західного (класичний танець, джаз-модерн) і східного (цигун, тай цзі цюань, йога) мистецтва руху [2].

Стрімкий розвиток світового спорту постійно вимагає неупинного пошуку все більш ефективних засобів, методів і форм підготовки спортсменів [1]. Зважаючи на це наше дослідження, що до впливу контемпорарі на рівень технічної підготовленості спортсменок з художньої гімнастики, є актуальним.

На початку педагогічного дослідження були отримані статистичні показники експертних оцінок виконання змагальних програм юних спортсменок з художньої гімнастики віку 10-12 років (експериментальна група (ЕГ, $n = 8$), контрольна група (КГ, $n = 8$)).

Визначені оцінні бали компонентів критерій змагальної програми.

У всіх компонентах змагальної програми контрольна група (КГ) виявилась однорідною. Різниця результатів юних гімнастів в компонентах: складність елементів від 6,9 балів до 8,5 балів ($V = 6,2\%$); різноманітність рухів тіла від 7,9 балів до 8,7 балів ($V = 3,5\%$); оригінальність елементів і з'єднань від 8,2 балів до 8,6 балів ($V = 2,2\%$); техніка виконання елементів від 7,8 балів до 8,6 балів ($V = 3,3$); музичність виконання від 7,7 балів до 8,9 балів ($V = 5,1\%$); амплітудність рухів від 7,8 балів до 8,5 балів ($V = 3,0\%$); переміщення по майданчику від 6,9 балів до 8,6 балів ($V = 6,6\%$).

Малий коефіцієнт варіації (V) показав, що експериментальна група (ЕГ) однорідна. Різниця результатів юних гімнастів в компонентах: складність елементів від 7,8 балів до 8,7 балів ($V = 3,5\%$); різноманітність рухів тіла від 7,8 балів до 8,6 балів ($V = 3,3\%$); оригінальність елементів і з'єднань від 7,9 балів до 8,8 балів ($V = 3,8\%$); техніка виконання елементів від 7,9 балів до 8,9 балів ($V = 3,9$); музичність виконання від 7,8 балів до 8,5 балів ($V = 2,7$); амплітудність рухів від 7,7 балів до 8,9 балів ($V = 4,6\%$); переміщення по майданчику від 7,8 балів до 8,6 балів ($V = 3,4\%$).

На підставі проведеного педагогічного дослідження нами була розроблена методика вдосконалення технічної підготовленості спортсменок з художньої гімнастики віку 10-12 років засобами хореографічного напрямлення контемпорарі. До неї були включені вправи виконання ан лер (в безопорному русі) та вправи виконання партерного положення.

Методику удосконалення технічної підготовленості спортсменів художньої гімнастики віку 10-12 років ми застосували в експериментальній групі (ЕГ, $n=8$). Навчально-тренувальний процес в контрольній групі (КГ, $n=8$) проходив за традиційною методикою підготовки спортсменок з художньої гімнастики. Вправи контемпорарі використовувались в експериментальній групі у підготовчій та заключній частині тренувального заняття.





Показники оцінки компонентів виконання змагальної програми до та після педагогічного дослідження в ЕГ показали динаміку змін: компонент «Складність елементів» в групі у відсотковому співвідношенні виріс на 3,5 % ($tp = 2,31$, $p < 0,05$); компонент «Різноманітність рухів тіла» – на 6,2 % ($tp = 4,29$, $p < 0,01$); компонент «Оригінальність елементів і з'єднань» – на 7,2 % ($tp = 3,07$, $p < 0,05$); компонент «Техніка виконання елементів» – на 4,8 % ($tp = 2,67$, $p < 0,05$); компонент «Музичність виконання» – на 3,6 % ($tp = 2,77$, $p < 0,05$); компонент «Амплітудність рухів» – на 5,3 % ($tp = 2,39$, $p < 0,05$); компонент «Переміщення по майданчику» – на 6,1 % ($tp = 3,68$, $p < 0,01$).

В той же час динаміка змін оцінки компонентів виконання змагальної програми до та після педагогічного дослідження в контрольній групі показала результати: експертна оцінка компоненту «Складність елементів» в групі у відсотковому співвідношенні виросла на 1,3 % ($tp = 0,46$, $p > 0,05$); компоненту «Різноманітність рухів тіла» – на 1,2 % ($tp = 0,71$, $p > 0,05$); компоненту «Оригінальність елементів і з'єднань» – на 1,1 % ($tp = 0,77$, $p > 0,05$); компоненту «Техніка виконання елементів» – на 2,5 % ($tp = 1,28$, $p > 0,05$); компоненту «Музичність виконання» – на 1,2 % ($tp = 0,54$, $p > 0,05$); компоненту «Амплітудність рухів» – на 1,2 % ($tp = 0,57$, $p > 0,05$); компоненту «Переміщення по майданчику» – на 1,2 % ($tp = 0,44$, $p > 0,05$). У порівняльній характеристиці середньостатистичної оцінки компонентів виконання змагальної програми спортсменками з художньої гімнастики встановлено позитивну різницю на користь експериментальної групи. Відсоткове співвідношення становить: ЕГ – 5,2 %; КГ – 1,4 %

Дослідження з даної теми визначило динаміку змін показників виконання змагальних програм спортсменками з художньої гімнастики у відсотковому співвідношенні по групах (ЕГ – 5,2 %; КГ – 1,4 %), що свідчить про ефективність запропонованої у навчально-тренувальному процесі методики вдосконалення технічної підготовленості засобами хореографічної направленості контемпорарі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Муллагильдина А. Совершенствование артистичности у квалифицированных спортсменок в художественной гимнастике / Алла Муллагильдина // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х. : ХДАФК, 2016. – № 4(54). – С. 79–83. – doi:10.15391/snsv.2016.4.014
2. Сучасний танець. Основи теорії і практики : навч. посіб. / [О. О. Бігус, О. О. Маншилін, Д. О. Кондратюк, Л. В. Мова, А. В. Журавльова, І. І. Герц, Н. П. Донченко, Н. П. Батеева]. – К. : Видавництво Ліра-К, 2016. – 264 с.

