МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОСТАВЛЕНИЯ ГРУППОВОГО УПРАЖНЕНИЯ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ

О.Ю. Лохина, Е.М. Белякова

МБУ ДО ДЮСШ №4

Спортивная аэробика как один из видов гимнастики, развивающийся под руководством международной федерации, существует с 1995 года. Более 40 стран-участников насчитывает FIG (Международная федерация гимнастики) в спортивной аэробике. За этот период она стала более «спортивным» видом, зрелищным, рискованным.

На соревнованиях по спортивной аэробике спортсмены выступают в следующих номинациях: индивидуальные мужские и женские, смешанные пары, тройки и группы (5 спортсменов), а также танцевальная гимнастика (Aerodance) и гимнастическая платформа (Aerostep). Упражнение оценивается по 3 критериям: исполнение, артистичность и сложность. На современном этапе развития, исполнение соревновательной программы в спортивной аэробике характеризуется высоким уровнем исполнительского мастерства и артистичности. В этом виде спорта должны присутствовать гармония различных танцевальных комбинаций, высокое качество исполнения, эстетичность содержания соревновательных композиций [4].

Постоянно изменяются, дополняются и модифицируются требования классификационных программ для каждой возрастной группы, повышается сложность соревновательных упражнений. Эти изменения часто приводят к тому, что вид спорта становится менее зрелищным и выразительным. В связи с этим, необходимо развивать у занимающихся спортивной аэробикой умения не только выразительно выполнять движения, но и создавать образ.

Композиция – это комплекс логически связанных и взаимообусловленных двигательных действий, расположенных в определенном порядке [2].

В отличие от индивидуальных, композиции групп, значительно сложнее и разнообразнее по характеру выполняемых двигательных действий и имеет свои особенности.

Особенности композиции групп:

1. В настоящее время композиция групп исполняется пятью спортсменами.
2. Композиция характеризуется большим разнообразием двигательных действий.
3. Большее количество перестроений, и формирования «рисунка» композиции.
4. Наличие взаимодействий между спортсменами и выполнение пирамиды.

Композиции групп лидирующих команд России и мира по спортивной аэробике имеют следующие отличительные черты (Рис. 1):

Рис. 1. Особенности композиций в спортивной аэробике, характеризующие высокий уровень исполнения

Специалистами отмечено, что высокие оценки за соревновательную композицию зависят не только от индивидуального мастерства каждого спортсмена, но и от качества исполняемой композиции.

Важнейшей особенностью упражнений в группах, трио и смешанных парах является то, что действия одного спортсмена невозможны без действия другого. Потому при формировании состава спортсменов для групп необходимо учитывать их возможности выполнения элементов одинаковой сложности по стоимости.

В композициях, где задействовано два или более спортсменов, отмечены следующие особенности, позволяющие получить дополнительные баллы к оценке:

– оригинальность композиций достигается за счет включения в неё оригинальных действий и соединений;

– длительные статические построения снижают динамику композиции; однако частная смена построений создает путаницу в восприятии целостности композиции, поэтому необходимо создание сбалансированных по времени фиксированных построений;

– использование разрешенных акробатических элементов и их сочетание с элементами сложности, включение в композицию сложной и динамичной пирамиды, где задействованы все спортсмены;

– яркая и эффектная манера исполнения композиции всеми спортсменами, как одним, уверенная подача движений не только тела, но и мимики лица (улыбка, фиксация взгляда и др.)

Одним из важных факторов является внешний вид спортсменов, который судьи не оценивают, но это создает первое впечатление. Важны любые мелочи: костюм, купальники, комбинезоны, прическа, макияж, маникюр – всё это должно соответствовать не только требованиям правил соревнований, но и подчеркивать содержание композиции.

Все эти аспекты позволяют повысить зрелищность композиций групп и добиться более высокого результата при выполнении композиции. По мнению специалистов и тренеров в данном виде спорта существуют некоторые тактические приемы, позволяющие приблизить оценку судей к максимальной (Рис. 2).

Рис. 2. Тактические приемы, использующиеся при составлении композиций для группы в спортивной аэробике

Особое место в тренерской работе занимает композиционно-исполнительская подготовка, которая представляет собой поиск элементов и соединений, подбор музыкального сопровождения и его аранжировка, составление и совершенствование соревновательных и показательных программ, отработка качества их исполнения, формирование виртуозности, выразительности и артистизма, формирования навыка и целостности выполнения композиции.

К задачам композиционно-исполнительской подготовки можно отнести:

1. Поиск элементов и соединений, наиболее полно отражающих мастерство спортсменов, раскрывающих и стимулирующих развитие их физических способностей и технического мастерства, в том числе абсолютно новых и оригинальных.

2. Поиск музыки, полностью раскрывающей душевное богатство спортсменов, стимулирующей их эмоциональное развитие и позволяющей в полной мере раскрыть их физические способности и техническое мастерство.

3. Составление соревновательных программ, в наибольшей мере отвечающим современным требованиям правил со-ревнований и индивидуальным особенностям гимнасток.

4. Составление спортивно-показательных программ, обога-щающих как двигательный, так и выразительный арсенал гимнасток и подводящих их к более совершенным спортивным программам и достижениям.

5. Совершенствование исполнительского мастерства: техничности, амплитудности, виртуозности, выразительности и артистизма [2].По результатам анализа соревновательных программ были сформированы критерии, позволяющие успешно составить композицию для спортсменов. Их соблюдение, позволит представить композицию в наиболее выгодном виде и максимально повысить оценки за артистичность, исполнение и сложность (Рис. 3).

Рис. 3. Алгоритм составления композиции для группы в спортивной аэробике

Логическим обеспечением алгоритма построения композиций были следующие условия:

• соответствие и согласованность между избранной идеей композиции, музыкальным сопровождением и индивидуальными характеристиками спортсменов;

• наличие взаимосвязи между требованиями правил соревнований, способностями и уровнем физической подготовленности;

• тактически грамотное распределение элементов сложности в композиции;

• эффективный выбор ракурсов выполнения элементов в композиции, позволяющий скрыть недостатки в исполнении;

• рациональная схема построений и перестроений на площадке: исключение серийных повторений однотипных движений тела и рук;

• разнообразие во взаимодействиях;

• логичность переходов после выполнения элемента как условие повышения соревновательной надежности, уменьшения числа ошибок техники соревновательной композиции;

• наличие обратной связи – тренер-спортсмены, позволяющей оперативно изучить «удобность» связок.