

**DOI: 10.12731/2218-7405-2016-12-41-52**

**УДК 796.411**

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОСТАВЛЕНИЯ КОМПОЗИЦИЙ ГРУПП В АЭРОБНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

*Соколова И.В.*

*Цель. Рассмотреть педагогические технологии, методические аспекты, особенности составления композиций в спортивной аэробике. Выявить закономерности и отличительные черты упражнений групп в спортивной аэробике.*

*Метод или методология проведения работы. В основу работы положен общий методологический принцип педагогики – единство процессов обучения, образования и воспитания. Методологической основой являются положения отечественных и зарубежных специалистов в области философии, психологии, физиологии и других наук о взаимосвязи и взаимозависимости развития двигательных функций.*

*Результаты. Результаты работы позволили составить алгоритм составления композиций в спортивной аэробике, с учетом требований правил и получения максимальной оценки по артистичности.*

*Область применения результатов. Результаты исследования могут быть применены в работе тренеров по спортивной аэробике.*

*В статье ставится задача рассмотреть основные аспекты составления композиций групп в аэробной гимнастике. Дана краткая характеристика спортивной аэробики как спортивной дисциплины. Проанализировано понятие «композиция» в отношении этого вида спорта и сформулированы отличительные особенности соревновательных композиций индивидуальных выступлений, от выступлений, где задействовано три и более спортсменов (трио, группа, танцевальная гимнастика и гимнастическая платформа). Показано, что композиции групп в спортивной аэробике имеют тесную взаимосвязь с оценкой судей по артистичности и методически грамотная составленная композиция, позволяет получить*

*наивысшие оценки судей. Для этого выявлены и обозначены отличительные особенности композиций в спортивной аэробике, характеризующие высокий уровень исполнения. В статье раскрываются проблемы, возникающие при составлении композиции с тремя и более спортсменами. Для их решения, автор предлагает использовать специфические технические приемы. Рассмотрены задачи композиционно-исполнительской подготовки.*

*На основе проведенного исследования, автором обоснован алгоритм составления соревновательной композиции с учетом требований правил соревнований, который имеет логические закономерности.*

**Ключевые слова:** *аэробная гимнастика; композиции групп; составление композиций.*

## **METHODOLOGICAL ASPECTS OF THE COMPILATION COMPOSITIONS OF THE GROUPS IN AEROBIC GYMNASTICS**

***Sokolova I.V.***

*Goal. To consider educational technologies, methodological aspects, especially the preparation of the compositions in sport aerobics. To identify patterns and characteristics of exercise groups in sports aerobic.*

*Method or methodology of work. In work on General methodological principle of pedagogy – the unity of the processes of learning, education and training. The methodological basis is the provisions of domestic and foreign experts in the field of philosophy, psychology, physiology and other Sciences about the relationship and interdependence of development of motor functions.*

*Results. The results have helped formulate the algorithm of preparation of the compositions in sport aerobics, subject to the requirements of the rules and get the maximum score for artistry.*

*The scope of the results. The results of the study can be used in the work of coaches in sport aerobics.*

---

*The purpose of the article is to examine the main aspects of the compilation of the in aerobic gymnastics in groups. A brief description of sports aerobics as a sports discipline is given. The concept of “composition” in respect of the sport is analyzed and distinctive competitive compositions of individual performances that involve three or more athletes (trio, group dance and gymnastic gymnastics platform are articulated. It is shown that the composition of groups in sports aerobics have a close relationship with the assessment of the judges on the artistry and methodically competently comprised composition, allows you to get the highest scores of judges. For this purpose we identified and marked the distinctive features of the compositions in sports aerobics, characterizing the high level of performance. The article describes the problems arising in the preparation of compositions with three or more athletes. To solve these problems, author proposes to use specific techniques. The problems of compositional and performance training are examined. On the basis of the research, the author has established an algorithm of compilation a competitive composition to meet the requirements of the competition rules, which has a logical pattern.*

**Keywords:** *aerobic gymnastics; composition of groups; composing songs.*

Аэробная гимнастика как вид спорта в настоящее время существенно изменилась. Этот вид спорта является одним из пяти видов гимнастики (наряду со спортивной и художественной гимнастикой, акробатикой и прыжками на батуте), признанным и пропагандируемым FIG (Международная федерация гимнастики) [7]. Аэробная гимнастика – характеризуется способностью спортсменов исполнять непрерывные сложные и высокоинтенсивные соединения(образцы) аэробных движений соответствующих музыке, заимствованных из традиционных аэробных упражнений; программа должна демонстрировать непрерывное движение, гибкость, силу и использование из семи основных шагов, элементы трудности, выполненные с высокой степенью совершенства[3]. Как один из видов гимнастики, развивающийся под руководством международной федерации – существует с 1995 года. Более 40 стран участников насчитывает FIG 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, как и в других сложнокоординационных и технико-эстетических видах спорта, должны присутствовать гармония различных танцевальных комбинаций, высокое качество исполнения, эстетичность содержания соревновательных композиций [4]. Максимальное соответствие правилам соревнований можно достичь только при грамотно составленной соревновательной композиции, учитывающей логически обоснованную последовательность обучения.

Постоянно изменяются, дополняются и модифицируются требования классификационных программ для каждой возрастной группы. Одним из существенных изменений, даже на протяжении олимпийского цикла, становится повышением сложности соревновательных упражнений. Усложнение правил соревнований, часто приводит к тому, что вид спорта становится все менее зрелищным и выразительным. Гимнасты, выполняя в соревновательной программе элементы повышенной сложности или комбинации элементов, иногда, нарушают гармонию между композицией, музыкой и исполнением. Важной частью любой соревновательной программы была и остается артистичность. Определение отклонений в исполнении от модельных характеристик упражнений, осанка и синхронность движений партнеров позволяют судье исполнения произвести сбавки за технику (от 0,1 до 0,5 балла), суммировать их и затем определить оценку спортсмена.[6]. В связи с этим, необходимо разрабатывать новые методики развития у занимающихся спортивной аэробикой, умения не только выразительно выполнять движения, но и создавать образ.

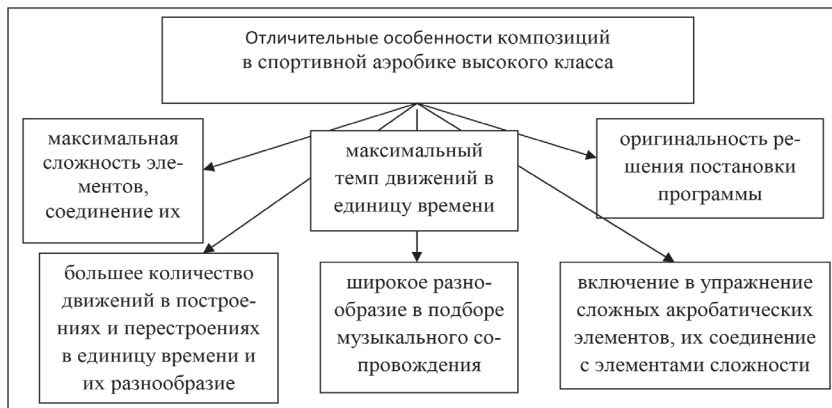
Принято считать, что упражнения в спорте это такие двигательные действия (включая и их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям. Поэтому своей статье, мы будем придерживаться мнения, что спортсмены выполняют, а судьи оценивают композицию.

Композиция – это комплекс логически связанных и взаимообусловленных двигательных действий, расположенных в определенном порядке [2]. Композиция представляет собой сложную комбинацию, состоящую из нескольких частей, которая объединяет несколько структурированных аэробных соединений, состоящих их элементов, перестроений, пирамид и взаимодействий. Во время исполнения гимнастами композиции на соревнованиях – это больше, чем постановка тренера или хореографа, которые составляли эту композицию. Проблема совершенствования композиций в видах спорта со сложной координационной структурой движений постоянно находится в поле зрения специалистов. Составление композиции в спортивной аэробике, ее дальнейшее разучивание и совершенствование – это сложный многоуровневый процесс, в котором задействовано помимо спортсменов и их тренеров много других действующих лиц [5, с. 34].

В отличие от индивидуальных, композиции групп, значительно сложнее и разнообразнее по характеру выполняемых двигательных действий и имеет свои особенности. Главной отличительной особенностью композиций групп или трио является одновременная работа всех спортсменов и выполнение ее на высоком техническом уровне, которые имеют некоторые особенности:

1. В настоящее время композиция групп выполняется пятью спортсменами, практически одинаковыми по фактуре.
2. Композиция характеризуется большим разнообразием двигательных действий.
3. Большое 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. Даже при выполнении индивидуальных элементов сложности (регламентировано правилами соревнований) прослеживается взаимосвязь в синхронности движений, а при выполнении асинхронных движений отмечена четкая согласованность в действиях с партнерами. Наиболее сложными в этом плане являются композиции групп, где задействовано сразу пять спортсменов, при этом состав по половому признаку может варьировать. Как правило, для мужчин характерно более качественное выполнение элементов сложности, демонстрирующих динамическую силу и прыжковые элементы. У девушек, элементы этих групп, более уязвимы. Потому при формировании состава спортсменов для групп необходимо учитывать их возможности выполнения элементов одинаковой сложности по стоимости. Правила соревнований позволяют выполнять

элементы из разных структурных групп, но это может повлечь за собой асинхронное выполнение следующих связок, или паузы.

Так как соревновательная комбинация групп выполняется пятью спортсменами, то важное значение приобретают построения и перестроения. Для современных и высокотехнических упражнений характерно большое количество перестроений и быстрая их смена.

Различают много видов построений спортсменов на площадке. Выполнение элементов сложности и соединений именно в построениях, а не во время перестроений свойственно лучшим композициям. Это придает композиции четкость и красоту, убирает лишнюю «грязь» в исполнении. Нелогичные построения, их перегруженность движениями приводят к излишней суетливости. Поэтому построения и перестроения в группах, трио и смешанных парах являются важнейшим критерием при оценивании композиции судьями по артистичности.

Именно судьи по артистичности оценивают качество постановки соревновательной композиции, где оцениваются позы, связующие различные движения, умение тронуть эмоции зрителей, логичность построений, использование площадки, оригинальность, разнообразие элементов, их порядок выполнения и др.

В композициях, где задействовано два и более спортсменов, специалистами отмечены следующие особенности, позволяющие получить дополнительные баллы к оценке как за артистичность, так и сложность элементов:

- оригинальность композиций достигается за счет включения в нее 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 – все это должно соответствовать не только соответствовать требованиям правил соревнований, но и отвечать направлениям современной моды и конечно 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 вида спорта существуют некоторые тактические приемы, позволяющие приблизить оценку судей к максимальной (Рис. 2).



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

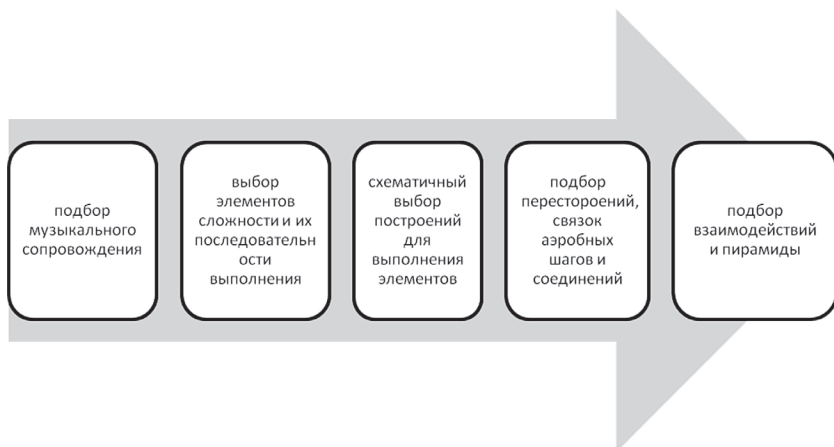


Особое место в тренерской работе занимает композиционно-исполнительская подготовка, которая представляет собой поиск элементов и соединений, подбор музыкального сопровождения и его аранжировка, составление и совершенствование соревновательных и показательных программ, отработка качества их исполнения, 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 соревнований и индивидуальным особенностям гимнасток.
4. Составление спортивно-показательных программ, обогащающих 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 и обобщения собственного практического опыта, 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.

### **Список литературы**

1. Борисенкова Е.С. Формирование эстетических способностей детей 8–10 летнего возраста в процессе занятий спортивными танцами / Автореф. диссерт. на соис. уч. ст. канд. пед. наук. Челябинск, 2009. 34 с.
2. Карпенко Л.А. Методика составления произвольных комбинаций, формирования творческих умений и музыкально-двигательной подготовки в художественной гимнастике: метод. рекомендации. С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. СПб.: [б.и.], 1994. 30 с.
3. Правила спортивной аэробики FIG, 2013–2016 гг.
4. Соколова И.В. Взаимосвязь хореографической подготовки и артистизма в аэробной гимнастике // Наука Красноярья. 2015. №1. С. 40–52.
5. Сомкин А.А. Классификация упражнений и основные компоненты подготовки высококвалифицированных гимнастов в спортивной аэробике: автореф. диссерт. на соис. уч. ст. докт. пед. наук. СПб, 2003. 54 с.
6. Всероссийская федерация спортивной и оздоровительной аэробики. История. <http://спортивнаяаэробика.рф/about-sport/>
7. <http://ru.wikipedia.org/wiki>

### **References**

1. Borisenkova E.S. *Formirovanie jesteticheskikh sposobnostej detej 8-10 letnego vozrasta v processe zanjatij sportivnymi tancami* [Formation of aesthetic abilities of children 8–10 years of age in the course of employment by sports dances]. Cheljabinsk, 2009. 34 p.
2. Karpenko L.A. *Metodika sostavlenija proizvol'nyh kombinacij, formirovanija tvorcheskih umenij i muzykal'no-dvigatel'noj podgotovki v hudozhestvennoj gimnastike: metod. Rekomendacii* [Method of arbitrary combinations of formation of creative abilities and musical-motor training in Rhythmic Gymnastics]. S.-Peterb. gos. akad. fiz. kul'tury im. P.F. Lesgaf. SPb., 1994. 30 p.
3. *Pravila sportivnoj ajerobiki FIG* [The rules of sports aerobics FIG], 2013–2016.
4. Sokolova I.V. *Nauka Krasnoj ar'ja*. 2015. №1, pp. 40–52.
5. Somkin A.A. *Klassifikacija uprazhnenij i osnovnye komponenty podgotovki vysokokvalificirovannyh gimnastov v sportivnoj arobike* [The classi-

fication exercise and the main components of the preparation of highly qualified gymnasts in sports arobike]. SPb, 2003. 54 p.

6. <http://спортивнаяаэробика.рф/about-sport/>

7. <http://ru.wikipedia.org/wiki>

### **ДАННЫЕ ОБ АВТОРЕ**

**Соколова Инна Викторовна**, доцент кафедры физического воспитания, кандидат педагогических наук

*Санкт-Петербургский Гуманитарный университет проф-союзов*

*ул. Фучика, 15, г. Санкт-Петербург, 192238, Российская Федерация*

*isokok@mail.ru*

### **DATA ABOUT THE AUTHOR**

**Sokolova Inna Viktorovna**, associate professor of the department of Physical Education, candidate of pedagogical sciences

*Saint Petersburg University of Humanities and Social Sciences*

*15, Fuchika Str., Saint Petersburg, 192238, Russian Federation*

*isokok@mail.ru*