

УДК 796.412.015.1-055.25

¹Куцева М. С., ²Атаманюк С.І.

¹студ. гр.УФКС-121, Національний університет «Запорізька політехніка»
м. Запоріжжя, Україна

² наук. керівник – д-р. пед. наук., професор, завідувач каф. ФКОНВС,
Національний університет «Запорізька політехніка» м. Запоріжжя,
Україна

АРТИСТИЗМ У АЕРОБНІЙ ГІМНАСТИЦІ ДЛЯ ДІВЧАТ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ. ЙОГО ФОРМУВАННЯ ТА РОЗВИТОК

Зовні спортивна аеробіка представляє собою яскравий виступ, який поєднує у собі елементи спортивної, художньої гімнастики та акробатики.

На майданчику повинні показати міні-спектакль з різних елементів, за які отримують від суддів бали. Час, відведений на виступ, – 1 хвилина 45 секунд. Спортивна аеробіка має не лише індивідуальні виступи, а й і командні. Важливу роль у таких виступах відіграє загальна співпраця спортсменів. Потрібно відчувати своїх партнерів, адже в аеробіці часто використовують складні у виконанні підтримки, тож довіра до своєї команди дуже важлива. Варто зазначити, що бали можна набрати, за елементи динамічної та статичної сили, гнучкості та координації, правильно технічно виконаних рухів. Важливим компонентом кінцевої оцінки є такий критерій як артистизм, який виражає всю красу та мелодійність композиції.

Суддя артистизму оцінює всі компоненти хореографії, які ідеально поєднуються з музикою, для перетворення спортивної вправи в художню виставу з творчими та унікальними характеристиками, дотримуючись усіх вимог аеробної гімнастики. Крім того, суддя артистизму оцінює не тільки рухи, які виконують спортсмени, а й де саме виконують елементи, взаємодії з партнерами, тому що команда має заповнювати весь простір майданчика.

Суддя артизму оцінюють композицію за такими критеріями: музика, аеробний зміст, основний зміст, артистична (художня) вправа, артистичне (художнє) виконання.

За критерієм музики вправа повинна повністю відповідати самовираженню гімнастів. Хороша музична добірка допоможе визначити структуру та темп, а також тему вправи. Вона буде підтримувати та підкреслювати виконувані рухи. Вона також повинна використовуватися для натхнення загальної хореографії та сприятиме стилю та її якості.

В Аеробному змісті суддя оцінює З'єднання аеробних рухів протягом усієї вправи, що виконуються з достатньою інтенсивністю. Серії аеробних рухів є основою вправ аеробної гімнастики. Вони мають відповідати стилю музики. З'єднують: базові аеробні кроки, танцювальні кроки, хореографічні стрибки, виразність тіла тощо. Також для того, щоб покращити оцінку спортсмени повинні задіяти весь простір майданчику.

Артистизм потрібно розвивати на початку спортивного шляху. Для цього потрібно покращувати цей навик різними технічними та танцювальними вправами. Коли спортсмени досягають старшого шкільного віку, артистизму потрібно приділяти більше уваги, тому що велика кількість дівчат у такому віці стають сором'язливими. Саме це заважає їм повністю розкрити тему своєї програми та принести в першу чергу собі та суддям, а також глядачам задоволення від виступу. Судді

цінують, коли спортсмени передають емоції своєї вправи, розкривають тему виступу. Це додає до оцінки гарні бали.

Для того, щоб допомогти дівчатам у формуванні свого артистизму потрібно ввести у тренувальний процес вправи для розвитку танцювальної техніки: програма хореографії з сучасних напрямків танцю. Вправи для розвитку пластики тіла та виразності обличчя. У нього входять танцювальні рухи, поставлені під певну тему та ідею. Вправи для вироблення почуття партнера, наприклад джаз, до нього входять танцювальні комбінації, з використанням дуетних рухів, кроків, підтримки, а також контактна імпровізація. Вправи мімічної інтерпретації: напрямок пластичного театру, який використовують для розвитку театральних якостей. Також важливо ввести у звичку працювати навіть на тренуваннях з емоціями, що допоможе на змаганнях не відволікатись на це та просто отримувати задоволення від свого виступу.

Отже, у процесі тренування потрібно приділяти велику увагу артистизму, для того щоб отримувати гарні бали від суддів.