

– эффективное и надежное использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения. В процессе соревновательной деятельности (официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры) совершенствуется вся совокупность технических приемов в условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют избирательно решать задачи обучения и совершенствоваться в отдельных элементах техники, в выполнении их вариантов, различных связок и т. д. [1].

Поскольку техника футбола представляет собой совокупность большой группы приемов и способов обращения с мячом и передвижения, изучение ее превращается в сложный и длительный процесс.

1. Годик, М. А. Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.

2. Селуянов, В. Н. Физическая подготовка футболистов / В. Н. Селуянов, С. К. Сарсания, К. С. Сарсания. – М.: ТВТ Дивизион, 2004. – 192 с.

## **ЭЛЕМЕНТЫ СОВРЕМЕННОЙ ХОРЕОГРАФИИ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ**

*Макарова М.В., Машканова Е.А.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
(Минск, Республика Беларусь)

Непрерывное усложнение и видоизменение правил в художественной гимнастике диктует тренерам и хореографам необходимость искать дополнительные пути развития физических качеств и артистических способностей. Правила судейства по художественной гимнастике, разработанные Международной федерацией гимнастики, включают в себя возможность использовать в композиции музыкальное сопровождение со словами, то есть песни. Это значительно усложнило работу тренерам-хореографам, потому что, имея в основном лишь классическую базу движений, спортсменки сталкиваются с проблемой в постановках композиции. Они весьма ограничены в средствах выражения движениями тела современной музыки, которая зачастую характеризуется сложностью ритмических рисунков (полиметрией). Также одним из требований правил судейства по художественной гимнастике является обязательное включение в композицию комбинаций танцевальных шагов. Продолжительность танцевальных шагов составляет восемь секунд, они должны быть логично и плавно соединены, должны быть различными по уровням, направлениям, скорости, так-

же они соединяются с разнообразными движениями предметом на протяжении всей комбинации. Отсюда возникает потребность в более качественном подходе к специальной хореографической подготовке, который бы основывался на принципах индивидуализации и опережающего развития в постоянно изменяющихся условиях, в которых функционирует художественная гимнастика.

На практике в качестве средств хореографической подготовки для гимнасток используется классический балет, народный танец и историко-бытовой танец [2]. О современных направлениях в хореографии, которые применялись бы в подготовке гимнасток, написано крайне мало и весьма абстрактно. Этот аспект требует более тщательной проработки, особенно если учесть последние тенденции в изменениях в правилах по художественной гимнастике. Современный танец включает в себя очень широкий диапазон танцевальных стилей. Основные виды современной хореографии: джаз, модерн, контемпорари. Занятия современной хореографией позволяют гимнасткам овладеть навыками координационных движений в пространстве и времени в разной музыкально-ритмичной структуре, развить эмоциональную выразительность движений, добиться энергичности и амплитуды движения, помогают раскрыть индивидуальность спортсменки. Эти качества вырабатываются целостной системой упражнений, построенных на основных законах новых танцевальных техник: полицентрии и полиритмии, изоляции, мультипликации и других принципах, отличных от техники классического танца. В современном танце акцентируются на естественность движений [1]. Использование широкого круга разнообразных средств на основе техник современной хореографии будет способствовать контролю над движениями тела и расширению запаса двигательных навыков, а значит, повысит общую эффективность тренировочного процесса, что в свою очередь будет способствовать росту спортивных результатов.

1. Перлина, Л. В. Танец модерн и методика его преподавания: учеб. пособие / Л. В. Перлина. – Барнаул: Изд-во АлтГАКИ, 2010. – 123 с.

2. Шипилина, И. А. Хореография в спорте / И. А. Шипилина. – Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 224 с.

## **К ВОПРОСУ О ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ**

***Марищук Л.В., Барташ В.А.***

Белорусский государственный университет физической культуры  
(Минск, Республика Беларусь)

Под психологической понимают активно-действенное психическое состояние (фон протекания психических процессов), мобилизацию нужных для выполнения деятельности психических функций при снижении уровня функци-