

В качестве основного метода совершенствования спортивного мастерства борцов высокого класса в последнее время все чаще используют моделирование различных сторон единоборства, на основе чего разрабатываются специальные тренировочные задания. Моделирование различных ситуаций единоборства позволяет разнообразить умения и навыки борца на основе закономерностей процесса овладения основами и выработать индивидуальный стиль ведения поединка, формировать и совершенствовать способы тактической подготовки и реализации благоприятных динамических ситуаций [3]. Такой подход в обучении обеспечивает повышение эффективности и надежности соревновательной деятельности борцов.

1. Дахновский, В.С. Подготовка борцов высокого класса / В.С. Дахновский, Е.С. Лещенко. – Киев, 1989. – С. 90–92.

2. Новиков, А.А. Основы спортивного мастерства / А.А. Новиков. – М., 2003. – С. 153.

3. Подливаев, Б.А. Анализ соревновательной деятельности борцов вольного и греко-римского стиля на Олимпийском турнире в Сиднее / Б.А. Подливаев // Теория и практика физической культуры. – М., 2001. – № 9. – С. 33–38.

ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ АРТИСТИЧНОГО ДВИЖЕНИЯ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Рукавицына С.Л., канд. пед. наук, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В настоящее время художественная гимнастика получила новые возможности развития. Артистизм исполнения был официально признан одним из основных критериев исполнительского мастерства гимнасток. Теперь борьба за медали определяется не только технической сложностью, оригинальностью и чистотой исполнения, но и тем, насколько полно и красочно удастся гимнастке выразить художественную идею упражнения, передать гамму чувств и эмоций. Вопросы артистизма приобретают все большую значимость и включаются в число основных вопросов подготовки в художественной гимнастике.

В то же время следует отметить полное отсутствие какой-либо научной базы в их разработке. Нет устоявшихся понятий, определенных связей и закономерностей, используемые термины и критерии носят субъективный характер и трактуются по-разному.

Таким образом, все вышесказанное обуславливает остроту и своевременность научных исследований в этом направлении. В данной работе предпринята попытка разработать принципы артистичного движения в художественной гимнастике. По нашему мнению, к основным положениям построения артистичного движения следует отнести:

– Принцип взаимосвязи музыкальных и двигательных параметров.

Суть его заключается в том, что практически все средства музыкальной выразительности должны найти свое двигательное отражение. Мелодия, темп, ритм, метр, динамика, характер и другие должны быть отражены соответствующими двигательными параметрами: скоростью, длительностью, силой, количеством движений и т. д. [1]. Тесная связь между ними обеспечивает двигательное воплощение музыки. Если эти параметры коррелируют на среднем уровне, – следует говорить о музыкальном сопровождении движения. Если же эта связь слабая, музыка является только фоном для движения.

– Принцип эмоционального и смыслового оправдания выполняемых движений.

Этот принцип отражает активное влияние гимнастики на художественную составляющую движения. При механическом исполнении, сосредоточенном на технике, эмоции, за-

ложенные в музыке, теряются, отодвигаются на второй план. Реализуя же этот принцип, гимнастка многократно усиливает эмоциональное воздействие музыкального произведения. Достигнуть такого эффекта можно только путем направленного формирования у гимнастки психофизического образа исполняемого упражнения.

– Принцип развития движения во времени.

Этот принцип рассматривает артистизм движения в качестве интегрального параметра. Из теории танца известно, что артистичное движение, как правило, начинается из корпуса. [2] При этом оно не просто передается по кинематической цепи, а развивается, то есть закономерно и направленно изменяется.

Артистическое движение возникает из корпуса, развиваясь во времени, вовлекает другие звенья тела и заканчивается взглядом. При этом на программу движения гимнастки, обусловленную биомеханическими закономерностями, накладываются невербальные импульсы, которые продлевают и усиливают эмоциональное воздействие.

– Принцип развития движения в пространстве.

Этот принцип рассматривает движения в его внешней форме. Здесь учитываются такие параметры, как амплитуда, широта, полетность движений. Гимнастка должна задействовать как можно больше пространства вокруг себя. Отсюда требования к рисунку упражнения. Сюда также следует отнести выполнения движений в различных ракурсах, которые обеспечивали бы наиболее эффектную форму исполняемого движения и создавали бы яркую изобразительную композицию упражнения.

– Принцип целостности исполнения движений.

В соответствии с этим принципом одно движение должно переходить в другое, образуя двигательную мелодию, выполняемую на одном дыхании. Динамика движения гимнастки усиливается динамикой предмета, который образует вместе с ней единое целое. Поэтому недопустимы снижение динамики предмета или его полная остановка. Согласно этому принципу ошибкой являются точечные остановки, когда гимнастка приставляет ноги как бы завершая выполнение элемента, сюда же относится и ожидание вхождения в контакт с предметом, – все это разрушает целостность композиции и снижает впечатление от исполнения упражнения.

– Принцип двигательной нюансировки.

Суть этого принципа заключается в том, что не меняя в сущности структуры элемента, можно придать ему массу оттенков за счет мелких деталей (поворота головы, плеч, кисти и др.), наполнить исполнение различным содержанием, выразить своеобразный характер. Сюда следует отнести также невербальные сигналы, связанные с мимикой и взглядами, которые усиливают эмоциональное выступление гимнастки. Их отсутствие оставляет впечатление механичности и излишнего напряжения. Появление этих сигналов обусловлено работой подсознания, поэтому их сложно вызвать механически [3]. Пусковым механизмом для их появления может служить сложившийся у гимнастки психофизический образ выполняемого упражнения.

Обобщая все вышесказанное, можно заключить:

– Разработанные на базе художественной гимнастики принципы двигательного артистизма применимы в любых видах спорта, включающих художественную составляющую движения и, по сути, закладывают научные основы художественного воспитания спортсменов.

– Успешная реализация этих принципов обеспечивает резонансное воздействие гимнастки на судей и зрителей, то есть позволяет достичь основной цели артистичного исполнения.

– Рассмотренные принципы двигательного артистизма могут служить практическим руководством в творчестве хореографов-постановщиков при создании высокохудожественных композиций и показательных номеров.

Следует подчеркнуть так же, что каждый из предложенных принципов должен стать предметом самостоятельного рассмотрения. Вместе с тем в совокупности они создают целостное и достаточно полное представление о таком сложном и неоднозначном понятии, как двигательный артистизм.

1. Художественная гимнастика: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Л.П. Орлов [и др.]; под общ. ред. Л.П. Орлова. – М., 1973. – С. 11–39.
2. Основы классического танца: учеб. пособие / А.Я. Ваганова. – М., 1963. – С. 18
3. Гимнастика чувств: учеб.-метод. пособие / С. Гиппиус. – М., 1967. – С. 283–284.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ МАКСИМАЛЬНОГО УРОВНЯ ПОТРЕБЛЕНИЯ КИСЛОРОДА И МАКСИМАЛЬНОЙ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ У ХОККЕИСТОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ И ВОЗРАСТА, ШКАЛА ОЦЕНОК ДАННЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ

*Рымашевский Г.А., канд. пед. наук, доцент,
Никонов Ю.В., канд. пед. наук, профессор,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь*

Хоккей представляет такой вид мышечной деятельности, для энергетического обеспечения которой требуется гармоничное развитие у хоккеистов как аэробных, так и анаэробных качеств. В ходе поединка, изобилующего кратковременными отрезками предельной работы разного характера (от изометрических напряжений до мгновенных движений клюшкой), в энергообеспечении важную роль играют анаэробные реакции, в то же время способность быстро восстанавливаться за время остановок игры или между сменами, а также и между периодами матча, в значительной мере связана с аэробными возможностями. Низкие показатели аэробной производительности могут негативно влиять на эффективность игровой и тренировочной деятельности и, прежде всего, на восстановительные возможности хоккеистов [1].

Таким образом, высокий уровень аэробных возможностей хоккеистов во многом определяет их физическую работоспособность, скорость восстановления после интенсивной мышечной работы.

Для количественной оценки аэробной работоспособности спортсмена используется показатель максимального уровня потребления кислорода ($V_{O_2 \max}$), который показывает, насколько хорошо сердечно-сосудистая система спортсмена осуществляет транспорт кислорода для его последующей утилизации. Зависит это от мощности и эффективности работы сердца.

Для определения $V_{O_2 \max}$ в настоящее время в спортивной практике используется тест Polar OwnIndex (Fit test). Это простой, безопасный и быстрый способ определения максимального уровня потребления кислорода и предсказания максимальной частоты сокращений сердца (HR_{\max}). Данный тест, разработанный компанией Polar, является революционным методом исследования аэробной мощности спортсмена. Установленное во время проведения теста Polar значение максимальной частоты сокращений сердца более точно соответствует индивидуальной ЧСС, нежели ее расчет по формуле «220 минус возраст в годах», который дает лишь приблизительную величину этого показателя. Данная формула используется только для людей ведущих сидячий образ жизни и для спортсменов не приемлема, так как разброс значений может составлять 20–40 уд/мин, как показали наши исследования [2].

Определение индивидуальной ЧСС позволяет устанавливать во время тренировок, так называемый, целевой диапазон сердечного ритма. Диапазон, который должен выбирать спортсмен для тренировки в зависимости от поставленной цели и своего текущего состояния.