

Совершенствование построения композиций произвольных программ в категории "женщины" в фитнесе

Ирина Беленькая
Алла Муллагильдина

Харьковская государственная академия физической культуры, Харьков, Украина

Цель: выявить основные направления совершенствования построения композиций произвольных программ в категории "женщины" в фитнесе.

Материал и методы: судьями-экспертами проанализированы структура и содержание произвольных соревновательных программ выступлений шести спортсменок-финалисток чемпионата Украины по бодибилдингу и фитнесу 2016 года.

Результаты: произвольные программы включают в себя элементы структурных групп различной сложности: "акробатические", "хореографические", "силы" и "гибкости"; спортсменки, имеющие лучшие показатели в количественном анализе соревновательных композиций, получили более высокие оценки за выполнение; результаты спортсменок за произвольную программу прямо пропорциональны количеству сложных элементов в композиции.

Выводы: в произвольной программе в женском фитнесе на соревновательный результат влияет насыщенность программы, разнообразие и сложность элементов.

Ключевые слова: фитнес, бодибилдинг, соревнования, композиция, женщины, оценка.

Введение

Основным функциональным предназначением фитнеса является улучшение физического здоровья широких масс населения в процессе приобщения их к здоровому образу жизни путем повышения двигательной активности [5; 12]. Современная фитнес-индустрия предлагает разнообразные системы физических упражнений для повышения уровня здоровья занимающихся [11]. Для желающих продемонстрировать и оценить уровень своих физических кондиций федерацией бодибилдинга и фитнеса Украины проводятся различные соревнования [8]. Проведение соревнований способствует развитию вида спорта, предоставляет возможность выявить сильнейших спортсменов, сильнейшие команды, определить лучшие методики подготовки [9; 10]. Также соревнования являются действенной рекламой для приобщения новых участников к спортивным тренировкам. В настоящее время в Украине под эгидой IFBB (Международной федерации бодибилдинга и фитнеса) проводятся соревнования по различным направлениям: мужскому и классическому бодибилдингу, маскулар и менс физик, бодифитнесу, фитнес-бикини, мужскому и женскому фитнесу, вуменс физик, велнес и др. Специфика вида спорта предусматривает оценивание у спортсменов атлетического сложения, мышечной пропорциональности, физической привлекательности, обаяния, наличие харизматичности. Основой в тренировках по бодибилдингу является процесс наращивания мышечной массы, формирование красивого тела с помощью силового комплекса упражнений и особого режима питания с применением белковой диеты [8; 10; 12].

Существенно отличается соревновательная программа и подготовка в направлении "фитнес", которая возникла относительно недавно в рамках соревновательного бодибилдинга и включает состязание в выполнении двигательных элементов в форме произвольной

программы. По правилам соревнований произвольная программа в фитнесе не имеет обязательных движений, но должна включать в себя элементы силы, гибкости, акробатики и хореографии, выполняющиеся преимущественно в динамическом режиме [8; 12]. Таким образом, соревновательная программа по фитнесу предполагает не только демонстрацию гармоничных пропорций тела, но и выполнение упражнений, требующих хорошей двигательной подготовленности, наличие навыков выполнения акробатических элементов, различных равновесий, стоек, махов, прыжков, поворотов, объединенных в целостную художественную композицию.

В настоящее время достаточно подробно разработаны программы по совершенствованию своего тела с помощью силовой тренировки [10]. Специалистами разрабатываются рекомендации по разделам подготовки спортсменов в классе "фитнес", однако на сегодняшний день отсутствуют исследования, посвященные содержанию произвольных соревновательных программ спортсменов в фитнесе [12].

Связь исследования с научными программами, планами, темами. Исследование проводилось в соответствии с инициативной темой научного исследования кафедры танцевальных видов спорта, фитнеса и гимнастики ХГАФК: "Теоретико-методологические основы развития системообразующих компонентов физической культуры (спорт, физическая рекреация, фитнес) на 2018–2020 гг.

Цель исследования: определить основные направления совершенствования построения композиций произвольных программ в категории "женщины" в фитнесе.

Задачи исследования: 1. Провести анализ структурных компонентов и содержания произвольных соревновательных программ в женском фитнесе. 2. Выявить ведущие факторы, влияющие на соревновательный результат в произвольной программе в женском фитнесе.

Материал и методы исследования

Был проведен анализ видеоматериалов выступлений шести спортсменок-финалисток чемпионата Украины по бодибилдингу и фитнесу 2016 года [8]. С помощью квалифицированных судей-экспертов проанализированы структура и содержание произвольных соревновательных программ по фитнесу в категории "женщины", выставлены оценки за исполнение каждого компонента программы из пяти баллов [4; 6; 7].

Результаты исследования и их обсуждение

Соревнования по фитнесу являются зрелищным мероприятием. Судейство осуществляется в три раунда: бикини, произвольная программа и финал. Во втором

раунде спортсменки представляют произвольную программу с музыкальным сопровождением длительностью до двух минут. В соревновательной композиции участницы соревнований должны продемонстрировать элементы силы, гибкости, акробатики и хореографии, а также проявить свои артистические способности, то есть отразить пластикой движений и манерой исполнения задуманный образ и выбранный стиль музыки [1; 2; 3].

Все элементы, входившие в композиции спортсменок, эксперты ранжировали на две категории сложности, а именно: к категории А были отнесены простые элементы, к категории В – сложные элементы [6]. Содержание и сложность упражнений произвольной программы каждой спортсменки отражены в таблице 1, номера спортсменок соответствуют результатам выступления во втором раунде.

В своих соревновательных программах спортсменки

Таблица 1
Классификация элементов произвольной программы

№	Акробатические	Силовые	Гибкости	Хореографические
1.	1) "мост" из положения лежа (А) 2) падение вперед в упор лежа (В) 3) перекаат прогнувшись в упоре лежа (В) 4) стоя на ногах, перекаат назад через голову на пол и равновесие на бедрах, руки вверх (В) 5) сальто вперед (В)	1) угол в упоре ноги врозь (А) 2) "отжимание" в упоре лежа на одной ноге (А) 3) горизонтальный упор ноги врозь с опорой на локти (В) 4) высокий угол в упоре, ноги врозь (В) 5) "отжимание" в упоре Венсон (В)	1) прыжок в шпагат с наклоном туловища назад (А) 2) прыжок в кольцо с наклоном туловища назад (В) 3) поперечный прыжок – "Щука" (А) 4) прыжок с поворотом на 360° в шпагат (В)	1) равновесие в кольцо без помощи рук (В) 2) равновесие – нога в сторону на 90° (А) 3) равновесие "Ласточка" (А) 4) поворот "цикуль" (В) 5) поворот аттитюд (А) 6) прыжок в шпагат (А) 7) три прыжка подряд шагом со сменой ног (В) 8) прыжок "Казак" (В)
2.	1) три "колеса" вправо (А) 2) стойка на голове, согнув ноги (А) 3) сальто назад (В) 4) "мост" наклоном назад (В)	1) "отжимание" в упоре лежа (А) 2) "отжимание" в упоре лежа на одной ноге (А) 3) "отжимание" в упоре лежа на одной ноге и одной руке (В) 4) "отжимание" в упоре Венсон (В)	1) мах ногой вперед (А) 2) мах ногой назад (А) 3) поперечный прыжок (А) 4) прыжок в шпагат с наклоном туловища назад (А) 5) прыжок в кольцо с наклоном туловища назад (В)	1) равновесие – нога вперед на 90° (А) 2) равновесие – нога назад на 90° "Ласточка" (А) 3) поворот в шпагат вперед (В) 4) поворот аттитюд (А) 5) перекидной прыжок (А) 6) прыжок в шпагат с поворотом на 360° (В) 7) прыжок в шпагат (А) 8) три прыжка подряд шагом со сменой ног (В)
3.	1) кувырок вперед (А) 2) стойка на голове согнув ноги (А)	1) угол в упоре ноги врозь (А) 2) высокий угол в упоре ноги врозь (В) 3) горизонтально упор ноги врозь с опорой на локти (В) 4) горизонтальный упор ноги врозь с опорой на локоть одной руки (В)	1) передний шпагат, туловище параллельно полу (В) 2) задний шпагат, туловище параллельно полу (А) 3) поперечный прыжок – "Щука" (А) 4) прыжок в кольцо с наклоном туловища назад (В)	1) равновесие "буква Т" (А) 2) поворот "цикуль" (В) 3) скрестный поворот и волна туловищем (А) 4) поворот в "пистолете" (А) 5) прыжок "казак" (В) 6) прыжок в шпагат (А)
4.	1) сальто вперед (В) 2) "мост" из положения лежа (А) 3) "колесо" влево (А) 4) "мост" наклоном назад (В) 5) перекаат прогнувшись в упоре лежа (В)	1) "отжимание" в упоре лежа (А) 2) прыжок в группировке (А)	1) прыжок в шпагат с наклоном туловища назад (В) 2) прыжок в кольцо с наклоном туловища назад (В) 3) прыжок с поворотом на 360° в шпагат (В)	1) равновесие "буква Т" (А) 2) равновесие – нога вперед с помощью рук (А) 3) равновесие в кольцо с помощью рук (А) 4) равновесие – нога в сторону с помощью руки (А) 5) поворот в кольцо без помощи рук (В) 6) прыжок в шпагат (А) 7) прыжок с поворотом на 360° (А)
5.	1) перемах в упоре лежа (А) 2) переворот вперед (А) 4) кувырок вперед со сменой ног (А) 5) перекаат прогнувшись из стойки на коленях (В)	1) угол в упоре ноги врозь (А) 2) "отжимание" в упоре Венсон (В)	1) мах ногой вперед (А) 2) мах ногой назад (А) 3) поперечный прыжок "Щука" (А)	1) равновесие "ласточка" (А) 2) равновесие "буква Т" (А) 3) прыжок "казак" (В) 4) прыжок "фуете" (В) 5) прыжок в шпагат (А) 6) прыжок с поворотом на 360° (А)
6.	1) "мост" из положения лежа (А) 2) кувырок назад (А) 3) стойка на голове (А)	1) угол в упоре ноги врозь (А) 2) горизонтальный упор ноги врозь с опорой на локти (В) 3) горизонтальный упор ноги врозь с опорой на локоть одной руки (В)	1) прыжок в кольцо с наклоном туловища назад (В)	1) поворот "цикуль" (А) 2) прыжок "казак" (А) 3) жете ан турнан – прыжок в шпагат (А)

активно использовали различные акробатические элементы: "мост", кувырки, перевороты, перекаты, стойки на голове. Для демонстрации силы спортсменками выполнялись различные упоры: углом ноги врозь, высокий угол ноги врозь, горизонтальные упоры с опорой на локти. В различных упорах, из сложных статических положений, спортсменки выполняли разнообразные "отжимания", в том числе "отжимание" в упоре Венсон. Элементы гибкости девушки демонстрировали выполнением махов, шпагатов, прыжков с максимальной амплитудой движения различными звеньями тела. Произвольные композиции содержали разнообразные хореографические элементы: равновесия, повороты, прыжки и танцевальные движения, соответствующие характеру музыки.

Был проведен анализ количества и сложности элементов разных структурных групп в составе произвольных программ спортсменок. Было выявлено, что композиция произвольной программы спортсменки с лучшим результатом включает наибольшее количество элементов – 22, из них наибольшее количество – 13 элементов – относятся к категории более сложных. Оценки спортсменок за произвольную программу прямо пропорциональны количеству сложных элементов в композиции (от 13 до 3 элементов группы В) (табл. 2).

На следующем этапе исследования был проведен подробный анализ выступлений спортсменок. С судьями-экспертами предварительно обсуждались критерии оценивания [1; 4; 6; 8]. Выполнение элементов каждой структурной группы оценивалось из пяти баллов, подсчитывался итоговый результат за исполнение произвольной программы. Оценки, полученные спортсменками по всем критериям судейства, представлены на рисунке 1, номера спортсменок соответствуют результатам выступления во втором раунде.

Было выявлено, что оценки за исполнение соревновательной программы, выставленные судьями-экспертами, взаимосвязаны с результатами проведенного ранее анализа количественных показателей соревновательных композиций, которые отображены в таблице 2. Следовательно,

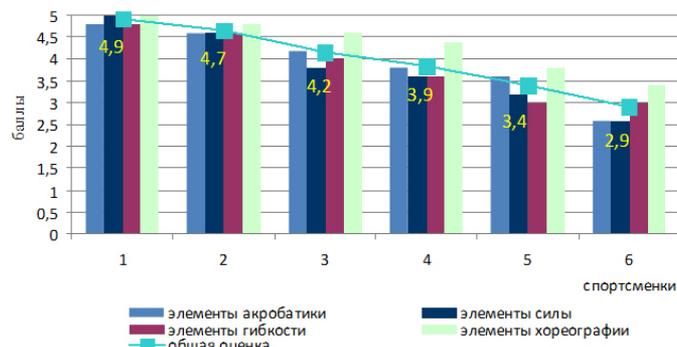


Рис. 1. Экспертная оценка выступлений спортсменок в произвольной программе

но, спортсменки, имеющие лучшие показатели за свои соревновательные композиции в количественном соотношении, получили более высокие оценки за их выполнение (от 4,9 балла до 4,2 балла). Таким образом, можно сделать вывод, что спортсменки предпочитают включать в произвольную программу те элементы, которые ими хорошо освоены. Содержание соревновательных композиций спортсменок во многом ограничивается уровнем их двигательной подготовленности. При оценивании судьями исполнения произвольных программ в фитнесе учитывается логичность построения композиции, разнообразие и сложность элементов, а также техничность выполнения элементов, артистичность, пластичность и музыкальность [2; 3; 8].

Выводы

1. Композиции произвольных соревновательных упражнений в женском фитнесе включают в себя элементы разных структурных групп: "акробатические", "хореографические", "силы", "гибкости", отличающиеся разными уровнями сложности.
2. Насыщенность программы, разнообразие и сложность элементов в совокупности влияют на соревнова-

Таблица 2
Количественные показатели элементов разных структурных групп и категории сложности в произвольных программах спортсменок

Спортсменки	Категории сложности	Структурные группы				Сумма
		Акробатики	Силы	Гибкости	Хореографии	
1	Всего	5	5	4	8	22
	A	1	2	2	4	9
	B	4	3	2	4	13
2	Всего	4	4	5	8	21
	A	2	2	4	5	13
	B	2	2	1	3	8
3	Всего	2	4	4	6	16
	A	2	1	2	4	9
	B	0	3	2	2	7
4	Всего	5	2	3	7	17
	A	2	1	3	6	12
	B	3	1	0	1	5
5	Всего	4	2	3	6	15
	A	3	1	3	4	11
	B	1	1	0	2	4
6	Всего	3	3	1	3	10
	A	3	1	0	3	7
	B	0	2	1	0	3

тельный результат в произвольной программе в женском фитнесе.

Перспективы дальнейших исследований в дан-

ном направлении предполагают рассмотрение вопросов, касающихся совершенствования технической подготовки спортсменок в женском фитнесе.

Конфликт интересов. Авторы заявляют, что нет конфликта интересов, который может восприниматься как такой, что может нанести вред беспристрастности статьи.

Источники финансирования. Эта статья не получила финансовой поддержки от государственной, общественной или коммерческой организации.

Список использованной литературы

1. Артемьева, Г.П., Друзь, В.А., Лисенко, А.О. (2015), "Разработка общих принципов оценки качественных характеристик двигательной деятельности в фитнес-аэробике и видах спорта эстетической направленности", *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 6(50), С. 20-24.
2. Беленькая, И.Г. (2016), "Музыкальная подготовка тренеров в видах спорта эстетической направленности", *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 3, С. 7-11.
3. Кызим, П.Н., Луценко, Л.С., Батеева, Н.П. (2015), "Влияние содержания соревновательной программы "Акробатика" категории "В-класс" на уровень технической подготовленности в акробатическом рок-н-ролле", *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 6(50), С. 89-92, doi: 10.15391/snsv.2015-6.01.
4. Мошенская, Т., Бодренкова, И. (2017), "Структура и содержание соревновательных групповых композиций в спортивной аэробике", *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 1(57), С. 62-65, doi: 10.15391/snsv.2017-1.010.
5. Мулик, К.В., Максимова, К.В. (2018), "Культурологічна еманация фітнес-культури як засіб оздоровлення студентської молоді", *Педагогіка та психологія*, № 58, С. 217-227.
6. Муллагильдина, А.Я., Красова, И.В., Дейнеко, А.Х. (2014), "Анализ соревновательных программ вольных упражнений гимнастов высокой квалификации", *Через физическую культуру и спорт к здоровому образу жизни: Материалы II Международной научно-практической конференции*, Уфимский гос. ун-т экономики и сервиса, Уфа, С. 573-580.
7. Омелянич-Зюркалова, О. (2015), "Модельное построение композиций на вольных упражнениях с учетом хореографической подготовленности гимнасток", *Наука в олимпийском спорте*, № 1, С. 63-67.
8. Национальная федерация бодибилдинга Украины (2017), *Правила по бодифитнесу*, режим доступа: fbbs.com.ua/rules/ifbb-ifbbu/pravila-po-bodifitnesu/ (доступный на 31 января 2018).
9. Тихорский, О.А., Дорофеева, Т.И., Джим, В.Ю. (2015), "Особливості розвитку бодібілдінгу в Україні та Харківській області", *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 1(45), С. 123-128, doi: 10.15391/snsv.2015-1.022.
10. Тихорский, А. (2016), "Эффективность методики тренировочного процесса высококвалифицированных бодибилдеров мезоморфного типа телосложения в соревновательном периоде", *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 5(55), С. 83-88, doi: 10.15391/snsv.2016-5.015.
11. Шестерова, Л.Е., Синица, С.В., Синица, Т.О. (2010), *Оздоровча аеробіка*, Полтава.
12. Шипилина, И.А., Самохин, И.В. (2004), *Фитнес – спорт*, Феникс, Ростов н/Д.

Стаття надійшла до редакції: 03.03.2018 р.

Опубліковано: 30.04.2018 р.

Анотація. Ирина Біленька, Алла Муллагильдіна. Удосконалення побудови композицій довільних програм у категорії "жінки" у фітнесі. **Мета:** виявити основні напрямки вдосконалення побудови композицій довільних програм у категорії "жінки" у фітнесі. **Матеріал і методи:** судьями-експертами проаналізовані структура та зміст довільних змагальних програм виступів шести спортсменок-фіналісток чемпіонату України з бодібілдінгу та фітнесу 2016 року. **Результати:** довільні програми включають в себе елементи структурних груп різної складності: "акробатичні", "хореографічні", "сили" і "гнучкості". Спортсменки активно використовували різні акробатичні елементи: "міст", перекиди, перевороти, переكاتи, стійки на голові. Для демонстрації сили спортсменками виконувалися різні упори: кутом ноги нарізно, високий кут ноги нарізно, горизонтальні упори з опорою на лікті. У складних статичних положеннях, в різних упорах, спортсменки виконували різноманітні "віджимання", у тому числі "віджимання" в упорі Венсон. Елементи гнучкості дівчата демонстрували виконанням махів, шлагатів, стрибків з максимальною амплітудою руху різними ланками тіла. Довільні композиції містили різноманітні хореографічні елементи: рівноваги, повороти, стрибки і танцювальні рухи, що відповідали характеру музики. Спортсменки, які мають кращі показники в кількісному аналізі змагальних композицій, отримали вищі оцінки за виконання; результати спортсменок за довільну програму прямо пропорційні кількості складних елементів у композиції. **Висновки:** композиції довільних змагальних вправ у жіночому фітнесі включають в себе елементи різних структурних груп: "акробатичні", "хореографічні", "сили", "гнучкості", що відрізняються різними рівнями складності. Насиченість програми, різноманітність і складність елементів у сукупності впливає на змагальний результат у довільній програмі в жіночому фітнесі.

Ключові слова: фітнес, бодібілдінг, змагання, композиція, жінки, оцінка.

Abstract. Iryna Bilenka & Alla Mullagildina. Improving the composition of voluntary programs in the category of Women in fitness. **Purpose:** to reveal the basic directions of perfection of construction of compositions of voluntary programs in the category of Women in fitness. **Material & Methods:** judges-experts analyzed the structure and content of voluntary competitive programs of performances of six female athletes-finalists of the championship of Ukraine on bodybuilding and fitness in 2016. **Results:** voluntary programs include elements of structural groups of varying complexity: "acrobatic", "choreographic", "strength" and "flexibility"; female athletes with better indicators in the quantitative analysis of competitive compositions received higher grades for performance; the results of athletes for an arbitrary program are directly proportional to the number of complex elements in the composition. **Conclusions:** in an voluntary program in women's fitness for a competitive result affects the saturation of the program, the variety and complexity of the elements.

Keywords: fitness, bodybuilding, competitions, composition, women, evaluation.

References

1. Artemeva, G.P., Druz, V.A. & Lisenko, A.O. (2015), "Development of general principles for assessing the qualitative characteristics of motor activity in fitness aerobics and aesthetic sports", *Slobozans'kij naukovo-sportivnij visnik*, No. 6(50), pp. 20-24. (in Russ.)
2. Belenkaya, I.G. (2016), "Music training of trainers in sports of aesthetic orientation", *Slobozans'kij naukovo-sportivnij visnik*, No. 3,

pp. 7-11. (in Russ.)

3. Kizim, P.N., Lutsenko, L.S. & Bateeva, N.P. (2015), "The influence of the content of the competitive program Acrobatics category B-class on the level of technical preparedness in acrobatic rock 'n' roll", *Slobozans'kij naukovо-sportivnij visnik*, No. 6(50), pp. 89-92, doi: 10.15391/sns.v.2015-6.01. (in Russ.)

4. Moshenskaya, T. & Bodrenkova, I. (2017), "Structure and content of competitive group compositions in sports aerobics", *Slobozans'kij naukovо-sportivnij visnik*, No. 1(57), C. 62-65, doi: 10.15391/sns.v.2017-1.010. (in Russ.)

5. Mulyk, K.V. & Maksymova, K.V. (2018), "Culturological emanation of fitness culture as a means of recovery of student youth", *Pedahohika ta psykholohiia*, No. 58, pp. 217-227. (in Ukr.)

6. Mullagildina, A.Ya., Krasova, I.V. & Deyneko, A.Kh. (2014), "Analysis of competitive programs of free exercises of gymnasts of high qualification", *Cherez fizicheskuyu kulturu i sport k zdorovomu obrazu zhizni: Materialy II Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Through physical culture and sport to a healthy lifestyle: Materials of the II International Scientific and Practical Conference], The Ufa state. University of Economics and Service, Ufa, pp. 573-580. (in Russ.)

7. Omelyanchik-Zyurkalova, O. (2015), "Modeling the composition of the free exercises taking into account the choreographic preparedness of the gymnasts", *Nauka v olimpiyskom sporte*, No. 1, pp. 63-67. (in Russ.)

8. National Bodybuilding Federation of Ukraine (2017), *Rules on bodyfitness*, available at: fbbu.com.ua/rules/ifbb-i-fbbu/pravila-pobodifitnesu/ (accessed 31 January 2018). (in Russ.)

9. Tikhorsky, O.A., Dorofeev, T.I. & Jim, V.Yu. (2015), "Features of the development of bodybuilding in Ukraine and the Kharkiv region", *Slobozans'kij naukovо-sportivnij visnik*, No. 1(45), pp. 123-128, doi: 10.15391/sns.v.2015-1.022. (in Ukr.)

10. Tikhorskiy, A. (2016), "The effectiveness of the training process of highly skilled bodybuilders of the mesomorphic body type in the competitive period", *Slobozans'kij naukovо-sportivnij visnik*, No. 5(55), pp. 83-88, doi: 10.15391/sns.v.2016-5.015. (in Russ.)

11. Shesterova, L.Ye., Synytsia, S.V. & Synytsia, T.O. (2010), *Ozdoorovcha aerobika* [Health Aerobics], Poltava. (in Ukr.)

12. Shipilina, I.A. & Samokhin, I.V. (2004), *Fitness – sport* [Fitness – Sport], Feniks, Rostov to the Don. (in Russ.)

Received: 03.03.2018.

Published: 30.04.2018.

Відомості про авторів / Information about the Authors

Біленька Ірина Григорівна: Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, Харків, 61058, Україна.

Беленькая Ирина Григорьевна: Харьковская государственная академия физической культуры; ул. Клочковская 99, 61058, г. Харьков, Украина.

Iryna Bilenka: Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0002-8336-3100

E-mail: belenkaya.irina@gmail.com

Муллагильдіна Алла Ядікарівна: к. пед. н., доцент; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99, г. Харьков, 61058, Україна.

Муллагильдина Алла Ядикаровна: к. пед. н., доцент; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Alla Mullagildina: PhD (Pedagogical), Associate Professor; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0002-9232-6387

E-mail: gymnastika.sokol@mail.ru