

УДК 796.418

Обоснование необходимости повышения исполнительского мастерства гимнасток на опорном прыжке

Борисенко Светлана Ивановна, кандидат педагогических наук, доцент

Терехина Раиса Николаевна, доктор педагогических наук, профессор

Ильянкова Анастасия Андреевна

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Опорный прыжок – единственный вид гимнастического многоборья, в котором в считанные секунды проявляется все техническое мастерство гимнасток. Сложность и разнообразие опорных прыжков диктуют необходимость совершенствования процесса специальной подготовки с учетом значимости составляющих специальной подготовленности гимнасток, обеспечивающих достижение модельных характеристик по всем компонентам исполнительского мастерства в этом виде многоборья. В статье представлено исследование по вопросам повышения исполнительского мастерства гимнасток на опорном прыжке. Приведены результаты видеонаблюдений и анализа протоколов международных соревнований, а также опроса высококвалифицированных тренеров и судей международной и Всероссийской категории.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, специальная физическая подготовка, исполнительское мастерство, опорный прыжок, педагогический контроль.

Justification for the need to improve the performance skills of gymnasts on the vault

Borisenko Svetlana Ivanovna, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Terekhina Raisa Nikolaevna, doctor of pedagogical sciences, professor

Ilyankova Anastasia Andreevna

Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, St. Petersburg

Abstract. Vault is the only type of gymnastic all-around in which all the technical skills of gymnasts are manifested in a matter of seconds. The complexity and variety of vaults dictate the need to improve the process of special training, taking into account the importance of the components of special training of gymnasts, which ensure the achievement of model characteristics in all components of performing skills in this all-around discipline. The article presents a study on improving the performing skills of gymnasts on vault. The results of video observations and analysis of the protocols of international competitions, as well as a survey of highly qualified coaches and judges of the international and all-Russian categories are presented.

Keywords: gymnastics, special physical training, performing skills, vault, pedagogical control.

ВВЕДЕНИЕ. Исполнительское мастерство в опорном прыжке складывается из технической стоимости выполненного прыжка, соответствия специальным требованиям правил соревнований действующего олимпийского цикла и качества техники выполнения.

В опорных прыжках трудность зафиксирована в «таблице элементов» в виде базовой стоимости конкретного прыжка, где они классифицированы по пяти структурным группам:

1 группа - прыжки без исполнения сальто (перевороты вперед, Ямасита, с рондата) с или без вращения вокруг продольной оси в 1 и/или во 2 фазе полета;

2 группа - перевороты вперед с/без поворота на 1/1 (360°) в 1 фазе полета – сальто вперед или назад с/без вращения вокруг продольной оси во 2 фазе полета;

3 группа - перевороты с поворотом на $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ (90°-180°) в 1 фазе полета («Цукаха» – сальто назад с/ без вращения вокруг продольной оси во 2 фазе полета;

4 группа - с рондат фляка (Юрченко) с/без поворота на $\frac{3}{4}$ (270°) вокруг продольной оси в 1 фазе полета – сальто назад с/без вращения вокруг продольной оси во 2 фазе полета;

5 группа - с рондат фляка (Юрченко) с поворотом на $\frac{1}{2}$ (180°) в 1 фазе полета - сальто вперед или назад с/без вращения вокруг продольной оси во 2 фазе полета.

В квалификации, в финальных соревнованиях команд и в соревнованиях многоборья требуется выполнить один прыжок. Гимнастка, желающая принять участие в финалах на этом виде многоборья, должна выполнить в квалификации два прыжка в соответствии с правилами соревнований. При этом она должна соблюсти обязательные специальные требования к этим прыжкам: два прыжка должны быть из разных структурных групп и с разной второй фазой полета.

Фактическую трудность выполненных опорных прыжков, а также признание их действительными, оценивает бригада «судей D» (арбитры D1 и D2) с учетом соответствия прыжков модельным характеристикам и специальным требованиям, зафиксированным в правилах соревнований на прыжке [1]. Компонент исполнения оценивается «бригадой И» по общим и специфическим сбавкам за допущенные ошибки в каждой фазе опорного прыжка.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. С целью обоснования необходимости повышения исполнительского мастерства гимнасток на опорном прыжке были проведены видеонаблюдения и анализ протоколов международных соревнований высокого ранга, а также опрос высококвалифицированных тренеров и судей международной и Всероссийской категории. Анализ протоколов и видеоанализ опорных прыжков, исполняемых в квалификационных соревнованиях №1, проводились на предмет их соответствия специальным требованиям: выполнение двух прыжков из разных структурных групп и с разной второй фазой полета. Изучались протоколы и видеоматериалы Олимпийских Игр: Лондона 2012 года и Рио-де-Жанейро 2016 года; Чемпионатов мира: 2013 года в Антверпене, 2017 года в Монреале, 2022 года в Ливерпуле, 2023 года в Антверпене; Чемпионатов Европы: 2018 года в Глазго и 2020 года в Мерсине.

В ходе исследования были проанализированы опорные прыжки 795 участниц квалификационных соревнований, из них 237 гимнасток выполнили два прыжка разной структурной группы для отбора в финальные соревнования №3.

В результате исследования установлено, что в 2013 году на чемпионате мира в Антверпене два прыжка, отвечающих специальным требованиям, выполнили 47,1% участниц; в 2017 году на чемпионате мира в Монреале – 42,7%; в 2020 году на чемпионате Европы в Мерсине – 39,4%. В 2012 году на Олимпиаде в Лондоне всего 21,1% участниц выполнили два прыжка; в 2022 году на чемпионате мира в Ливерпуле – 20,8%; в 2023 году на чемпионате мира в Антверпене – 21,7%. Видеоматериалы и анализ протоколов международных соревнований показали, что из 795 участниц квалификации (с учетом трех олимпийских циклов) только 237 гимнасток (31,1%) продемонстрировали два прыжка из разных структурных групп.

Демонстрация соревновательных прыжков только одной структурной группы не отвечает требованиям разносторонности специальной подготовленности гимнасток и доказывает необходимость совершенствования процесса специальной подготовки на опорном прыжке.

Одним из важнейших инструментов управления специальной подготовкой в спортивной гимнастике является педагогический контроль, который позволяет по-

лучить объективную оценку различных составляющих подготовленности. Эффективность системы педагогического контроля возможна тогда, когда она триединая, т.е. включает предшествующую собственно контролю диагностику, как статичное звено на входе в эту систему, констатирующую «диагноз» - статистически проанализированную информацию о состоянии гимнастов; собственно контроль, как динамичное звено, с промежуточными диагностическими и прогностическими моделями; прогноз, как конечное звено этой системы, предполагающий информацию о состоянии спортсменов на выходе. [2, 3]. В ходе определения возможных причин недостаточного уровня специальной подготовленности гимнасток на опорном прыжке было проведено анкетирование высококвалифицированных специалистов по спортивной гимнастике (n=20) на предмет значимости и содержания педагогического контроля в процессе специальной подготовки гимнасток.

Результаты опроса свидетельствуют, что лишь 50% тренеров применяют педагогический контроль на опорном прыжке в макроцикле подготовки, среди них 40% применяют только этапный контроль, а 10% - этапный и текущий контроль. 45% опрошенных специалистов не проводят педагогический контроль, объясняя это нехваткой времени, а 5% респондентов не видят его существенной значимости.

Предметом видов контроля у 50% респондентов, проводящих педагогический контроль в системе, являются оценка общей и специальной физической подготовленности с использованием традиционных тестов, а также оценка специальной технической подготовленности с применением контрольных упражнений. Среди них 25% оценивают только специальную физическую подготовленность и 25% - только специальную техническую подготовленность. В оценке специальной физической подготовленности тренеры (50%) выделяют скоростно-силовые и скоростные способности, среди координационных способностей предпочтение отдают оценке ориентации в пространстве и точности воспроизведения заданных параметров движения. Специальную техническую подготовленность оценивают преимущественно соревновательными опорными прыжками (n=40%) и специальными подводящими упражнениями (n=10%). Среди 50% тренеров, проводящих педагогический контроль в системе, 40% специалистов учитывают результаты оценки этих видов подготовленности и вносят коррекцию в процесс на данном виде многоборья.

Анализ результатов опроса тренеров позволил сделать заключение о состоянии действующей системы педагогического контроля и выделить следующие ключевые моменты:

- среди тренеров отмечается недостаточное понимание значимости педагогического контроля как эффективного инструмента управления подготовкой;
- узкая направленность диагностики контроля, ограниченная только двумя видами составляющих специальной подготовленности на опорном прыжке;
- отсутствие конкретизации в тестах и контрольных упражнениях, оценивающих разные стороны подготовленности;
- отсутствие распределения видов контроля в макроцикле подготовки гимнасток.

Данная система педагогического контроля затрудняет диагностику слабых и сильных сторон подготовленности, не позволяет скорректировать процесс специальной подготовки и достичь оптимального соответствия модельным характеристикам компонентов исполнительского мастерства в опорном прыжке.

ВЫВОД. Таким образом, проведенное исследование диктует необходимость поиска способов повышения исполнительского мастерства гимнасток на опорном прыжке на основе совершенствования специальной подготовки, включающей дифференцированный педагогический контроль с детальной оценкой всех составляющих специальной подготовленности и коррекцию содержания специальной подготовки в этом виде многоборья, учитывающих перспективу изменяющихся требований правил соревнований по спортивной гимнастике.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Правила соревнований 2022–2024 гг. Женская спортивная гимнастика. Утвержденные исполнительным комитетом ФИЖ. URL: https://sportgymrus.ru/uploads/media_manager/2021/10/pravila-sorevnovanii-2022-2024gg-zhenskaya-sportivnaya-gimnastika-wagcodeofpoint2022-2024ru.pdf (дата обращения: 12.05.2024).

2. Розин Е. Ю. Гимнастика: возраст и мастерство: педагогическая диагностика и контроль за физическим состоянием. Москва : ФОН, 1997. 135 с.

3. Терехина Р. Н., Борисенко С. И., Коврижных Н. Н. Педагогический контроль в системе подготовки гимнастов // Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 10 (140). С. 184–186.

REFERENCES

1. (2022-2024), "CODE OF POINTS. Women's artistic gymnastics", Approved by the FIG Executive Committee, URL: https://sportgymrus.ru/uploads/media_manager/2021/10/pravila-sorevnovanii-2022-2024gg-zhenskaya-sportivnaya-gimnastika-wagcodeofpoint2022-2024ru.pdf.

2. Rozin E. Y. (1997), "Gymnastics: age and skill: pedagogical diagnostics and control of physical condition", Moscow, FON, 135 p.

3. Terekhina R. N., Borisenko S. I., Kovrizhnykh N. N. (2016), "Pedagogical control in the gymnast training system", *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, No 10 (140), pp. 184–186.

Информация об авторах:

Борисенко С.И., судья Всероссийской категории.

Терехина Р.Н., заведующая кафедрой, Почетный судья (FIG), zavkaf58@mail.ru.

Ильянкова А.А., Заслуженный мастер спорта, серебряный призер Олимпийских игр и чемпионка Европы по спортивной гимнастике.

Поступила в редакцию 03.06.2024.

Принята к публикации 28.06.2024.