

УДК 796.412.24

Особенности повышения качества выполнения «динамических элементов с вращением» на прыжках в художественной гимнастике

**Семибратова Ирина Сергеевна, кандидат педагогических наук, доцент
Власова Янина Александровна**

Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Цель исследования – определение вариативности выполнения и особенностей повышения качества исполнения «динамических элементов с вращением» на прыжках у высококвалифицированных гимнасток. *Методы и организация исследования:* для решения исследуемой проблемы были проведены опрос специалистов по художественной гимнастике, педагогические наблюдения тренировочных занятий и анализ видеоматериалов крупнейших соревнований по художественной гимнастике, а также математическая обработка материалов исследования. *Результаты исследования и выводы:* в результате были определены вариативность выполнения «динамических элементов с вращением» на прыжках, ошибки при их выполнении и особенности повышения качества выполнения «динамических элементов с вращением» на прыжках у высококвалифицированных гимнасток, а также предложен комплекс упражнений для совершенствования их выполнения. Полученные результаты позволяют сделать заключение о целесообразности включения предложенного комплекса упражнений для повышения качества выполнения «динамических элементов с вращением» на прыжках в художественной гимнастике.

Ключевые слова: художественная гимнастика, индивидуальная программа, элементы «риска», «динамические элементы с вращением», «жетé ан турнан».

Features of improving the quality of performing "dynamic elements with rotation" on jumps in rhythmic gymnastics

Semibratova Irina Sergeevna, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Vlasova Yanina Alexandrovna

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

Abstract. The purpose of the study is to determine the variability of performance and the features of improving the quality of performance of "dynamic elements with rotation" on jumps in highly qualified gymnasts. *Methods and organization of the study:* to solve the problem under study, a survey of specialists in rhythmic gymnastics, pedagogical observations of training sessions and analysis of video materials of the largest competitions in rhythmic gymnastics, as well as mathematical processing of research materials were carried out. *Results of the study and conclusions:* as a result, the variability of the performance of "dynamic elements with rotation" on jumps, errors in their execution and the features of improving the quality of performance of "dynamic elements with rotation" on jumps in highly qualified gymnasts were determined, as well as a set of exercises to improve their performance was proposed. The results obtained allow us to conclude that it is expedient to include the proposed set of exercises to improve the quality of performing "dynamic elements with rotation" on jumps in rhythmic gymnastics.

Keywords: rhythmic gymnastics, individual program, elements of "risk", "dynamic elements with rotation", "jeté en tournant".

ВВЕДЕНИЕ. Высокие показатели эффективности процесса подготовки высококвалифицированных спортсменов обусловлены постоянным соответствием актуальным тенденциям спорта высших достижений и непрерывным усовершенствованием уже существующих методов развития системы спортивной подготовки [1]. В современных условиях художественной гимнастики требуется, чтобы спортсменки выполняли сложно-координационные элементы с одновременной работой предмета высокой сложности в соревновательных программах. Это приводит к использованию специальных средств для совершенствования технической подготовки. Увеличение требований к исполнительскому мастерству гимнасток-«художниц» и изменения правил соревнований требуют постоянного поиска способов

улучшения навыков работы с предметами и качества движений телом для спортсменок разных возрастов. На пути к разнообразию и усложнению соревновательных композиций необходимо работать со всеми аспектами, связанными с исполнением гимнасток. Специалисты обычно выделяют следующие компоненты: технические, физические, эстетические и музыкально-выразительные. Подбор средств для развития всех этих качеств у гимнасток на разных этапах спортивной подготовки играет ключевую роль. Необходимость этого также связана с постоянными изменениями в тенденциях художественной гимнастики, внедрением новых элементов тела и предметов, увеличением разнообразия их исполнения, а также с прямой зависимостью между критериями оценки и частотой выполнения спортсменками сложно-координационных движений [2]. Для увеличения технической сложности программы важно, чтобы тренеры и хореографы использовали более креативный подход к созданию соревновательных композиций гимнасток. По мнению специалистов, основополагающей является техническая подготовка спортсменок в художественной гимнастике [3, 4]. Современные тенденции в художественной гимнастике требуют постоянного обновления элементов и исполнения, а также прямой связи между оценками и выполнением сложных движений. В настоящее время наблюдается большое количество выполнения «динамических элементов с вращением» на прыжках, при этом за потерю предмета или невыполнение элемента сбавка судей увеличивается. Все это подтверждает важность поиска эффективных путей повышения технической подготовленности спортсменок и совершенствования выполнения «динамических элементов с вращением» на прыжках в художественной гимнастике.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Для определения вариативности выполнения «динамических элементов с вращением» на прыжках был проведен анализ выступлений сильнейших гимнасток в финальных соревнованиях Кубка России 2024 и Финала Кубка Сильнейших 2024 по художественной гимнастике. Также были проведены опрос 20 тренеров по художественной гимнастике и педагогические наблюдения тренировочных занятий гимнасток на базе ГБУ ДО СШОР Пушкинского района города Санкт-Петербурга. Фиксировались мнения специалистов об особенностях повышения качества выполнения «динамических элементов с вращением» на прыжках в художественной гимнастике, методы и средства, применяемые тренерами для повышения качества выполнения «динамических элементов с вращением» на прыжках. Всё это позволило выявить особенности повышения качества выполнения «динамических элементов с вращением» на прыжках у высококвалифицированных гимнасток.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В результате проведенного исследования определено, что большая часть гимнасток в своих соревновательных программах выполняют «динамические элементы с вращением» на прыжках. При этом тренеры отмечают необходимость повышения качества выполнения «динамических элементов с вращением» на прыжках у высококвалифицированных гимнасток. Выявлено, что большинство гимнасток (66%) выполняют «динамический элемент с вращением» на «жете ан турнан», 20% «динамический элемент с вращением» на «прыжок касаясь с поворотом с наклоном туловища назад», 14% «динамический элемент с вращением» на «прыжок подбивной с поворотом». Вариант «жете ан турнан с наклоном туловища назад» специалисты не используют (рис. 1).

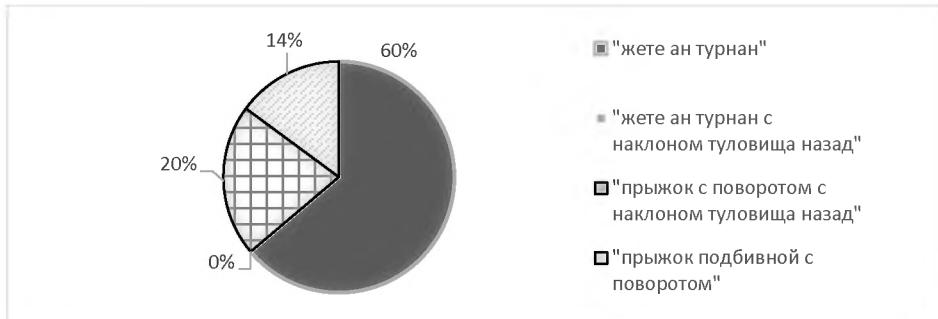


Рисунок 1 – Прыжки, с которыми чаще всего сочетают «динамические элементы с вращением»

Вариативность выполнения «динамических элементов с вращением» на прыжках в соревновательных комбинациях мы выявили, анализируя выступления спортсменок Кубка России и Финала Кубка сильнейших 2024 года. Было просмотрено по 8 соревновательных композиций сильнейших гимнасток финальных соревнований в отдельных видах программы (рис. 2).



Рисунок 2 – Вариативность выполнения «динамических элементов с вращением» на прыжках в соревновательных комбинациях у высококвалифицированных гимнасток

Установлено, что «динамические элементы с вращением» гимнастки выполняют на 3-х прыжках: «жете ан турнан»; «жете ан турнан с наклоном туловища назад» и на «прыжке с поворотом с наклоном туловища назад». Наиболее часто гимнастки выполняют элемент «риска» на прыжке «жете ан турнан», что обусловлено возможностью постоянно контролировать предмет в полете. Так, в композиции с обручем практически все гимнастки выполняют «динамические элементы с вращением» на прыжках, а в композициях с мячом количество элементов «риска» минимально.

Определено, что на элементах «риска» чаще всего гимнастки допускают такие ошибки, как: «потеря предмета» - 40% и «нет фазы полета» - 27%, наиболее редкие ошибки «недостаточная высота прыжка» - 20% и «неточная траектория броска» - 10% (рис. 3).

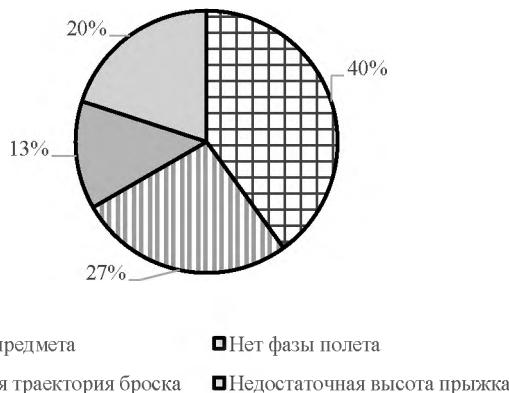


Рисунок 3 – Ошибки, возникающие при выполнении «динамических элементов с вращением» на прыжках

Выявлено, что на совершенствование «динамических элементов с вращением» на прыжках большинство тренеров в тренировочном занятии выделяют 20-25 минут. Для повышения качества выполнения «динамических элементов с вращением» на прыжках (по данным опроса специалистов) в 55% случаев тренеры предпочитают использовать предметы в прыжково-беговой разминке, в 27% - тренировать элементы «риска» в соревновательных комбинациях и 18% - имитировать выполнения «динамических элементов с вращением» без предмета (рис. 4).

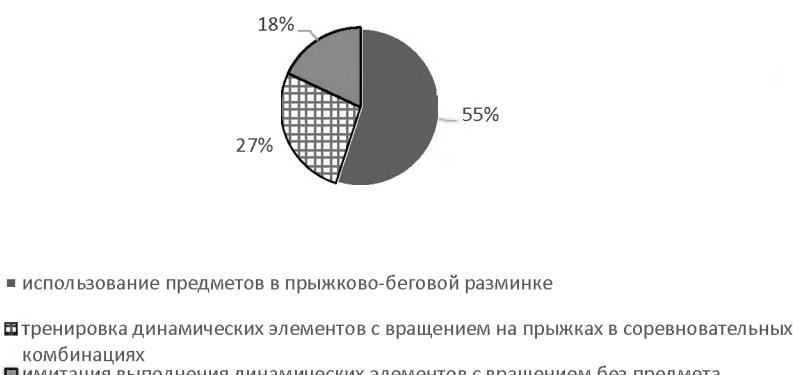


Рисунок 4 – Средства повышения качества выполнения «динамических элементов с вращением» на прыжках

А в результате педагогических наблюдений установлено, что 90% тренеров тренируют «динамические элементы с вращением» в соревновательных комбинациях, остальные 10% тренеров фокусируются на отдельных элементах для более детальной отработки техники. Это требует более направленного подхода к повышению качества выполнения «динамических элементов с вращением» на прыжках.

На основе результатов, полученных в ходе исследования, нами был разработан комплекс специальных упражнений, направленный на повышение качества

выполнения «динамических элементов с вращением» на прыжках у высококвалифицированных гимнасток. Комплекс упражнений представляет собой специальные упражнения разной направленности, которые рекомендуется включать в подготовительную и заключительную части тренировочного занятия. Структура комплекса представлена на рисунке 5.



Рисунок 5 – Комплекс специальных упражнений для повышения качества выполнения «динамических элементов с вращением» на прыжках

Комплекс специальных упражнений включает 4 блока упражнений. 1 блок – упражнения, направленные на повышение качества исполнения броска предмета на прыжках. Это упражнения на тренировку остановки руки в определённой позиции для повышения точности броска предмета, а также упражнения с использованием локальных отягощений и эластичной резины для увеличения высоты броска. 2 блок – упражнения, направленные на повышение качества исполнения ловли предмета на прыжках. В комплекс вошли упражнения в паре на тренировку ловли предмета в одну руку в различных условиях. 3 блок – упражнения, направленные на повышение качества исполнения прыжков. Они предполагают выполнение упражнений прыжково-беговой разминки с различными предметами, разнообразных шагов и прыжков для укрепления мышц ног. 4 блок – упражнения, направленные на развитие ориентации в пространстве. Это упражнения на развитие координации у гимнасток с использованием разных видов ходьбы, бега и прыжков по ориентирам, по деформирующейся опоре (маты), а также повороты в разных направлениях и на различное количество оборотов, выполняемые с дополнительным инвентарём.

Разработанный комплекс специальных упражнений рекомендуется использовать в тренировочном процессе гимнасток на разных этапах подготовки. Использование предметов в сочетании с движениями телом в прыжково-беговой разминке в подготовительной части тренировочных занятий позволит в кратчайшие сроки повысить качество выполнения «динамических элементов с вращением» на прыжках и надежность выполнения элементов «риска» в соревновательных композициях.

Выбор заданий и гимнастических предметов будет зависеть от поставленных на тренировочное занятие задач. Рекомендуется использовать разработанные комплексы, чередуя предмет. Например, при шести тренировках в неделю каждый предмет будет использован в подготовительной части занятий: понедельник – обруч, вторник – мяч, среда – булавы, четверг – лента, пятница и суббота – вид на выбор. Следует внимательно следить за техникой выполнения «динамических элементов с вращением» на прыжках, чтобы не допустить неправильного выполнения элемента. Также необходимо учитывать индивидуальные особенности и уровень подготовки спортсменок для более быстрого освоения сложных элементов гимнастками.

ВЫВОДЫ. Выполнение гимнастками «динамических элементов с вращением» на прыжках в соревновательных композициях является важным компонентом, позволяющим спортсменкам демонстрировать их мастерство, физическую и техническую подготовленность, что создает зрелищное и запоминающееся выступление. Гимнастки в своих соревновательных программах чаще всего используют элементы «риска» на прыжке «жете ан турнан», а сильнейшие спортсменки также выполняют «динамические элементы с вращением» на таком прыжке, как и «жете ан турнан с наклоном туловища назад». Наиболее распространенными ошибками являются «потеря предмета» и «отсутствие фазы полета» при выполнении прыжка. Следует отметить, что большинство специалистов продолжают использовать в своей практике уже устоявшееся и общепринятые средства и методы тренировки сложнейших элементов, что не позволяет тренерам с уверенностью сказать, что их гимнастки выполняют качественно «динамические элементы с вращением». А внедрение разработанного комплекса упражнений в тренировочный процесс гимнасток способствует улучшению их технической подготовленности и позволяет достичь желаемых результатов в кратчайшие сроки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Винер И. А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Санкт-Петербург, 2003. 20 с.
2. Терехина Р. Н., Крючек Е. С., Медведева Е. Н., Зеновка И. Б. Современный подход к процессу постановки соревновательных композиций в художественной гимнастике // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2014. № 8 (114). С. 180–184.
3. Винер-Усманова И. А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Санкт-Петербург, 2013. 208 с.
4. Терехина Р. Н., Винер-Усманова И. А., Медведева Е. Н. Теория и методика художественной гимнастики: подготовка спортивного резерва. Москва : Спорт, 2018. 360 с.

REFERENCES

1. Viner I. A. (2003), “Training of highly qualified female athletes in rhythmic gymnastics”, abstract. dis., St. Petersburg, 20 p.
2. Terekhina R. N., Kryuchek E. S., Medvedeva E. N., Zenovka I. B. (2014), “Modern approach to the process of staging competitive compositions in rhythmic gymnastics”, *Scientific notes of P.F. Lesgaft University*, No. 8 (114), pp. 180–184.
3. Viner-Usmanova I. A. (2013), “Integral training in rhythmic gymnastics”, dis. ... Doctor of Pedagogical Sciences, St. Petersburg, 208 p.
4. Terekhina R. N., Viner-Usmanova I. A., Medvedeva E. N. (2018), “Theory and methodology of rhythmic gymnastics: preparation of sports reserve”, Moscow, Sport, 360 p.

Информация об авторах:

Семиратова И.С., доцент кафедры теории и методики гимнастики, irinastrelets@bk.ru, SPIN-код: 3613-5618.

Власова Я.А., yanina.vlasova.02@mail.ru.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 09.09.2024.

Принята к публикации 04.10.2024.