

3. Kudinova, V.A., Karpov, V.Yu., Boldov, A.S. and Marinina, N.N. (2021), “Motor skills training model to improve school physical education service quality”, *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 7, pp. 61–63.
4. Kudinov, A.A., Alenurov, E.A., Sharagin, V.I. and Klimova, L.Yu. (2022), “Method of forming the proportionate correlation of physical and technical fitness of middle school age students at the running long jump”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 213, No. 11, pp. 287–291.
5. Tikhonov, Yu.V., Kryajev, V.D., Marinina, N.N. and Grrunina, I.V. (2023), “Methodological features of long jumpers preparation at the stage of initial specialization”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 216, No. 2, pp. 473–477.
6. Gurova, N.V., Marinina, N.N., Sharagin, V.I. and Seliverstova, A.S. (2022), “Students preparation for the running long jump on the basis of the motor potential implementation”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 212, No. 10, pp. 115–120.
7. Rysakova, O.G. (2022), “University students’ physical and technical training in long-jumps within GTO-complex”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 206, No. 4, pp. 367–372.
8. Karpov, V.Yu., Dorontsev, A.V., Efremova, E.V. and Antonova, M.S. (2023), “Characteristics of the kinematic characteristics of the long jump among university students in various conditions”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 216, No. 2, pp. 188–191.

Контактная информация: Anlutkov@mail.ru

Статья поступила в редакцию 27.05.2023

УДК 796.412.2

АНАЛИЗ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММ ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ, КОМАНД-УЧАСТНИЦ ФИНАЛЬНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ЧЕМПИОНАТА РОССИИ 2023

Алина Сергеевна Мальнева, старший преподаватель, Мастер спорта международного класса по художественной гимнастике, Дарья Васильевна Артюх, магистрант, Мастер спорта по художественной гимнастике, Ольга Сергеевна Капранова, Заслуженный мастер спорта, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация

В новых условиях функционирования российского спорта важно сохранить и преумножить достижения отечественной художественной гимнастики, акцентировать внимание на развитии вида спорта во всех регионах и обеспечить конкурентоспособность сборных команд страны. Главными стартами сейчас являются чемпионаты и кубки России. Данная статья посвящена анализу достижений российских гимнасток в групповых упражнениях и соотношению сил на гимнастическом помосте. Главный национальный старт по художественной гимнастике - чемпионат России, прошел во Дворце гимнастики Ирины Винер-Усмановой в Москве 25 февраля – 04 марта 2023 года.

Ключевые слова; групповые упражнения, художественная гимнастика, содержание соревновательных программ, трудность упражнений, виды многоборья.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.05.p256-259

ANALYSIS OF THE CONTENT OF GROUP EXERCISE PROGRAMS, TEAMS PARTICIPATING IN THE FINAL COMPETITIONS OF THE RUSSIAN CHAMPIONSHIP 2023

Alina Sergeevna Malneva, the senior teacher, Master of Sports of International Class in Rhythmic Gymnastics, Daria Vasilievna Artyukh, Master of Sports in Rhythmic Gymnastics, Kapranova Olga Sergeevna, Honored Master of Sports, Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Abstract

In the new conditions for the functioning of Russian sports, it is important to preserve and increase the achievements of domestic rhythmic gymnastics, focus on the development of the sport in all regions and

ensure the competitiveness of the country's national teams. The main starts now are the championships and cups of Russia. This article is devoted to the analysis of the achievements of Russian gymnasts in group exercises and the balance of power on the gymnastic platform. The main national start in rhythmic gymnastics - the Russian Championship, was held at the Irina Viner-Uzmanova Gymnastics Palace in Moscow on February 25 - March 04, 2023.

Keywords: group exercises, rhythmic gymnastics, content of competitive programs, difficulty of exercises, types of all-around.

В новых условиях функционирования российского спорта чрезвычайно важно проанализировать состояние вида спорта и результативность деятельности гимнасток. На протяжении всех этапов развития гимнастики специалисты постоянно осуществляли анализ выступления спортсменок на главных стартах [1].

Соревнования в групповых упражнениях проходили 2–3 марта. Сначала команды выступали в многоборье, где победители определялись по сумме баллов за два вида программы (5 обручей, 3 ленты/2 мяча), а затем, по 8 лучших команд с каждым видом программы выступили в финалах в отдельных видах.

Нами было проанализировано содержание соревновательных программ команд-участниц финалов в отдельных видах многоборья, а именно количество элементов, их ценность и разнообразие.

Таблица 1 – Количество и ценность элементов Трудности в соревновательных программах команд-участниц финала с 5 обручами

Ко-манда	Типы «Сотрудничество»								BD		ED (переброски)		R
	CC		CR		C↗ C↘		CR+C↗		^	Т	o		
	Кол-во	Баллы	Кол-во	Баллы	Кол-во	Баллы	Кол-во	Баллы	Кол-во	Баллы	Кол-во	Баллы	
№ 1	7	3,3	4	3,3	4	1,8	3	2,8	5	4,5	5	4,4	0,8
№ 2	5	2,4	6	4,1	4	2,0	3	2,2	5	4,4	5	4,5	0,6
№ 3	9	4,4	3	2,0	3	1,5	3	2,7	6	5,5	4	2,9	0,6
№ 4	3	1,5	10	5,8	3	1,5	2	1,8	5	4,8	5	4,2	0,6
№ 5	6	2,9	7	4,3	3	1,5	2	1,5	5	5,1	5	4,6	0,5
№ 6	7	3,5	5	3,5	3	1,5	3	2,7	5	5,5	5	3,2	0,5
№ 7	4	2,3	8	5,2	3	1,5	3	2,3	5	4,6	5	4,0	1,0
№ 8	5	2,5	7	4,5	3	1,4	3	2,3	5	4,7	5	4,5	0,5

У всех команд, участвующих в финале, заявленная трудность от 20,0 до 21,0 балла, кроме команды №3 – 19,6 балла. Оценка за трудность складывается из двух компонентов: Трудность тела и Трудность предмета. Первый компонент должен быть представлен динамическим элементом с вращением, выполняемым индивидуально каждой гимнасткой, элементами Трудности без обмена (повороты, прыжки, равновесия) и элементами Трудности с обменом (переброски). Второй компонент – различными видами взаимодействий – элементами «Сотрудничества». Эти элементы в соревновательных программах могут иметь разное количественное соотношение, так как правилами соревнований регламентирован обязательный минимум или максимум, который необходимо выполнить гимнасткам. Так, например, команда может выполнить максимум 10 Трудностей, из них минимум по 4 Трудности без обмена и 4 с обменом, а оставшиеся две на выбор. У 7 команд количество элементов без обмена и с обменом одинаковое (по 5), и только у команды № 3 «элементов тела» – 6, а «обменов» – 4. Также все команды выполнили 1 обязательный динамический элемент с вращением, ценность которого у 6 команд была невысокой 0,5-0,6 балла. У команды № 1 она составила 0,8 балла, а у команды № 7 – 1,0 балл, что говорит о высоком индивидуальном техническом мастерстве гимнасток этих команд. Наибольший интерес представляет второй компонент оценки за Трудность – элементы «Сотрудничества»: минимум их должно быть 9, а максимум 18 и у всех команд представлен этот максимум. Самый дорогой тип – это комбинированные «Сотрудничества» с высоким броском предмета, динамическим вращением и добавлением разброса или одновременной ловли двух предметов. Их максимальное количество ограничено правилами соревнований, таких

«Сотрудничество» может быть только 3, и 6 команд выполнили этот максимум, кроме команд № 4 и № 5, которые выполнили по 2 комбинированных «Сотрудничества».

Еще один тип «Сотрудничества» – это изолированный разброс или изолированная ловля двух предметов. Шесть команд выполнили необходимый минимум таких «Сотрудничеств» (три), чтобы избежать сбавки за артистический компонент, а команды № 1 и № 2 добавили ещё по одному. Столь небольшое количество данного типа «Сотрудничеств» обусловлено сложностью их выполнения, в случае разброса – точностью бросковых действий одной гимнастки, выполняющей основное действие, а в случае одновременной ловли двух предметов как точностью действий гимнасток, выполняющих бросок предметов, так и мастерством гимнастки, выполняющей одновременную (или в быстрой последовательности) ловлю двух предметов, летящих из разных направлений.

Следующий тип «Сотрудничества» – с высоким броском предмета и динамическим вращением, которых, как и предыдущих, должно быть минимум 3. А также без высоких или длинных бросков предмета, которые также должны быть представлены в программе минимум по 3. Минимальное количество «Сотрудничеств» с высоким броском предмета и динамическим вращением выполнила команда № 3, максимальное – команда № 4 – 10. А наибольшее количество «Сотрудничеств» без высоких или длинных бросков предмета выполнили команда № 1 и № 3, 7 и 9 соответственно.

Таблица 2 – Количество и ценность элементов Трудности в соревновательных программах команд-участниц финала с 2 мячами/3 лентами

Команда	Типы «Сотрудничеств»								BD		ED (переброски)		R
	CC		CR		C↗ C↘		CR+C↗		^ T o				
	Кол-во	Баллы	Кол-во	Баллы	Кол-во	Баллы	Кол-во	Баллы	Кол-во	Баллы	Кол-во	Баллы	
№ 1	7	3,5	5	2,8	3	1,5	3	2,6	6	5,4	4	2,6	0,4
№ 2	5	2,5	6	2,8	4	1,7	3	2,1	6	5,2	4	2,8	0,4
№ 3	5	2,4	8	3,9	4	1,7	1	0,7	6	5,2	4	2,4	0,5
№ 4	7	3,4	5	2,9	3	1,5	3	1,8	6	5,2	4	2,4	0,5
№ 5	7	3,5	7	3,8	3	1,4	1	0,9	6	5,2	4	2,7	0,5
№ 6	7	3,5	5	2,2	3	1,5	2	1,7	6	6,4	4	2,7	0,5
№ 7	5	2,5	9	4,7	1	0,5	2	1,6	6	5,0	4	2,5	-
№ 8	5	2,5	7	3,2	2	1,0	3	2,1	5	4,7	5	3,0	0,3

Все команды, выступающие в финале с мячами/лентами, показали Трудность от 16,8 до 18,8 балла, это на 3-4 балла меньше, чем в программах с 5 обручами. Говоря о содержании, хочется отметить, что 7 команд выполнили 6 элементов Трудности тела (BD) и 4 элемента Трудности обмена (ED). Для того, чтобы ценность перебросок была высокой нужно добавлять дополнительные критерии на бросках и ловлях, которые должны быть одинаковыми для мяча и ленты. Выполнить такие критерии с мячом не представляется сложным, а с лентой, если ещё можно увидеть броски с двумя или тремя критериями, то ловли зачастую представлены с одним критерием, например ловля за спиной или под ногой. Поэтому целесообразнее выполнить элемент Трудности тела, который будет иметь ценность выше, чем переброска, а риск совершить ошибку и, тем более, потерю предмета намного меньше.

Разрешенное правилами максимальное количество комбинированных «сотрудничеств» с разбросом и динамическим вращением, несмотря на их высокую ценность, выполнили не все команды. Также, как и необходимый минимум, изолированных разбросов и/или одновременных ловлей двух предметов, который был представлен только у половины команд. В этом виде программы количество элементов «Сотрудничества», связанных с «мелкими движениями» предметами, больше, чем в упражнениях с обручами и, соответственно, меньше «Сотрудничеств» с большим броском и вращениями. Это опять же связано со специфичной и сложной работой с лентой/мячом и риском допустить грубые ошибки при высоких бросках или ловлях после акробатических движений с потерей зрительного контакта с предметом. Выполнение же взаимодействий (CC) путём передач, перекатов, отбивов не требует от гимнасток проявления высокого технического мастерства.

Это базовые движения, несложные в своём исполнении, где гимнастки практически не допускают грубых ошибок и могут набрать баллы без особого риска.

В заключении можно отметить, что соотношение элементов в соревновательных программах групповых упражнений, их разнообразие и сложность, зависит от индивидуальных возможностей каждой гимнастки. Например, у команды № 5 высокая сумма баллов за элементы Трудности тела, их больше, чем перебросок, и гимнастки выполняют сложные комбинированные элементы, демонстрируя в большей степени, индивидуальные физические возможности своего тела. У команды № 1 сложные переброски, требующие высокого мастерства владения предметами как отдельно каждой гимнасткой, так и группой в целом. Ведь переброска предполагает одновременный бросок и ловлю предметов, а значит от точности индивидуальных бросковых действий зависит безошибочное их выполнение. Преобладание в программах «Сотрудничеств» – с высоким броском предмета и динамическим вращением говорит о высоком уровне развития скоростных способностей (быстроты реакции и быстроты выполнения одиночных движений), точности бросков как «рискующих» гимнасток, так и ассистирующих, а также надёжности выполнения сложных (с двумя и более критериями) бросков и ловлей предметов. Команда № 3 выполнила 10 таких «Сотрудничеств», а № 7 – 8, и практически во всех были представлены серии вращений (акробатических движений), которые выполняли две и более гимнастки, что говорит о возможности демонстрации высокого технического уровня всеми гимнастками данных команд в равной степени. Итоговая оценка за выступление во многом определяется сложностью программы, достигаемой за счёт сложности каждого из компонентов оценки за Трудность. Эта сложность должна быть обусловлена грамотным и целесообразным выбором элементов, которые позволяют скрыть недостатки команды и продемонстрировать ее сильные стороны.

ЛИТЕРАТУРА

1. Терехина Р.Н. Анализ содержания программ групповых упражнений, команд-участниц финальных соревнований 38-го чемпионата мира по художественной гимнастике / Р.Н. Терехина, А.С. Мальнева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2022. – №1 (203) – С. 424-427.

REFERENCES

1. Terekhina R.N. and Malneva A.S. (2022), "Analysis of the content of group exercise programs, teams participating in the final competitions of the 38th Rhythmic Gymnastics World Championships", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 1 (203), pp, 424-427.

Контактная информация: zavkaf58@mail.ru

Статья поступила в редакцию 25.05.2023

УДК 796.011

ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ ВДВ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫХ НАГРУЗОК В СТАНДАРТНЫХ И НЕСТАНДАРТНЫХ УСЛОВИЯХ ПОДГОТОВКИ

*Олег Михайлович Мамычкин, старший преподаватель Рязанское гвардейское высшее воздушно-десантное командное училище имени генерала армии В.Ф. Маргелова, Рязань;
Хорен Аветисович Тоноян, доктор педагогических наук, профессор. Московский государственный университет технологий и управления им. К.Г. Разумовского, Москва*

Аннотация

Существующие программы по физической подготовке курсантов ВДВ в настоящее время еще не имеют достаточного научного обоснования. Отсутствуют публикации, связанные с определением