
ПОБУДОВА ЗМАГАЛЬНИХ КОМПОЗИЦІЙ ГРУПОВИХ ВПРАВ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Яна Коваленко, Віктор Болобан

Аннотація. Для построения соревновательных композиций, которые раскроют спортивно-техническую подготовленность и художественный образ гимнасток, тренеры должны в полной мере использовать показатели пространственных и временных структурных элементов: рациональную расстановку элементов относительно перемещения гимнастки (гимнасток) по диагонали, по кругу, по дуге; метраж, который спортсменка проходит, выполняя упражнение; оптимизацию скорости подготовки к выполнению элементов и непосредственное их выполнение в соревновательной композиции; частоту выполняемых элементов и паузы между ними. Установлено, что реализация структурных элементов способствует полному раскрытию художественного образа гимнастки.

Ключевые слова: гимнастка, композиция, предмет, построение, координация, пространство, время.

Abstract. In order to design competitive compositions revealing sports and technical fitness and artistic image of female gymnasts, the coaches should make use of the indices of spatial and temporal structural elements: rational arrangement of elements relative gymnast(s) displacement diagonally, circle-wise, rond de jambe; footage covered by gymnast while performing the exercise; optimization of the velocity of preparation for performance of elements and their direct execution in the competitive composition; frequency of performed elements and pauses between them. It has been established that the realization of structural elements contributes to complete revealing of gymnast artistic image.

Keywords: gymnast, composition, object, design, coordination, space, time.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Протягом останніх трьох олімпійських циклів (2004–2016 рр.) склалася тенденція планомірного підвищення труднощів змагальних композицій індивідуальних і групових вправ у художній гімнастиці. Конкуренція на світовому гімнастичному помості постійно посилюється, перемагати стає все складніше [2, 4, 8]. Лідирувати будуть ті гімнастки, котрі на фоні бездоганного володіння тілом і предметами продемонструють артистичність виконання змагальних програм. Актуальною залишається проблема індивідуального підходу у розвитку рухових здібностей, базової технічної підготовленості, формування особистісних особливостей спортсменок шляхом створення змагальних композицій, розкриття артистичної та емоційної майстерності гімнасток [1, 2, 6]. У правилах змагань багатьох видів спорту зі складною координаційною структурою рухів не існує чітко диференційованих критеріїв оцінки таких показників, як видовищність виконання вправи, артистизм спортсмена, оригінальність прийомів, складність і послідовність виконання вправ тощо, що мають важливе значення під час визначення переможця. У багатьох наукових працях зазначається, що запорука успіху композицій групових вправ у гімнастиці художній, гімнастиці спортивній та спортивній акробатиці залежить від вмілого злиття усіх складових частин в єдине ціле та підпорядкування його емоційному змісту музики [3, 5, 7].

Нині бракує досліджень, присвячених методиці побудови змагальних композицій з урахуванням тих вимог, котрі ставить FIG у своєму сучасному документі, за допомогою якого здійснюється управління розвитком художньої гімнастики у світі (Code FIG, 2013–2016), де, висунуто нові вимоги до просторово-часових характеристик вправ та їх зв'язок [9].

Роботу виконано відповідно до Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. в рамках теми 2.15 «Управління статодинамічною стійкістю тіла спортсмена та системи тіл у видах спорту зі складною координаційною структурою рухів», номер держреєстрації 0111U001726.

Мета дослідження – здійснення аналізу змісту змагальних композицій групових вправ у художній гімнастиці.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; відеокомп'ютерний аналіз вправ гімнасток високої кваліфікації; аналіз протоколів змагань; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Для дослідження змагальних композицій у групових вправах було здійснено відеоаналіз виступу 10 найсильніших команд із п'яти країн (Іспанія, Італія, Республіка Білорусь, Російська Федерація, Україна), котрі брали участь у чемпіонаті світу з художньої гімнастики 2014 р. в Туреччині (Ізмір).

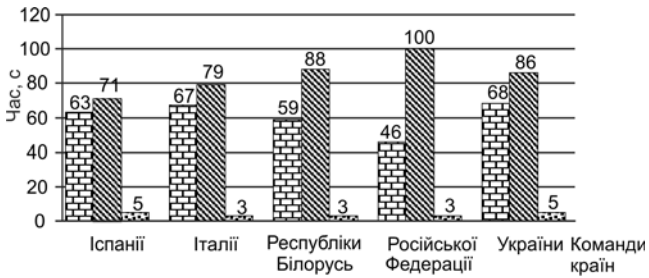


Рисунок 1 – Показники часу, витраченого на виконання елементів у груповій вправі:

▨ – «труднощі тіла»; ▩ – співпраці; ■ – ризиковані

Відеоаналіз було проведено з метою дослідження просторово-часових характеристик композицій групових вправ ($n = 10$).

У ході аналізу враховували такі компоненти:

- 1) час, витрачений на виконання таких елементів: «труднощі тіла», перекиди, комбінації танцювальних кроків (D);
- 2) час, витрачений на взаємодію гімнасток (C);
- 3) час, витрачений на виконання ризикованих елементів (R);
- 4) просторовий компонент – види шиккування на перекидах.

У ході аналізу відеозаписів було досліджено тривалість композицій: у двох видах програми у середньому вона становила $2,30 \pm 0,03''$, при цьому грубих технічних помилок, пов'язаних з перевищенням регламентованого правилами змагань часу, не спостерігалось. Виявлено, що у групових вправах з трьома м'ячами та двома стрічками було використано велику кількість взаємодій, котрі заповнюють вправу між елементами «труднощі тіла». Встановлено, що команда Російської Федерації – одна з найсильніших у світі – під час постановки вправи нерационально розподілила послідовність використання взаємодій та елементів. У першій половині вправи було виконано п'ять елементів «труднощі тіла» підряд, «розбавлених» лише одним елементом взаємодії, а далі до кінця вправи – 16 співпраць і два перекиди, що не рационально з точки зору видовищності та ефектності. При цьому слід відмітити, що команда витратила найбільший час. Водночас, на виконання елементів «труднощі тіла» вона затратила найменше часу – 46". Елементи виконувалися чітко, підряд, динамічно і це зекономило час, проте спричинило подальший дисбаланс у розстановці елементів взаємодії.

У групових вправах із трьома м'ячами і двома стрічками зареєстровано більшу кількість танцювальних доріжок, ніж у групових вправах з 10 булавами. Танцювальні кроки, згідно з правилами змагань, мають виконуватися щонайменше протягом 8". Команда Республіки Білорусь, використовуючи цей мінімум, втілила у вправі три танцювальні доріжки, і це додало їй мальовничості.

Танцювальні кроки виконувалися синхронно, ритмічно і на високому емоційному рівні. Гімнастки відзначалися особливою виразністю, імпульсивністю, що було схвалено бригадою суддів. Під час розгляду елементів «труднощі тіла» було відмічено, що в команді чотири гімнастки виконували елемент «фуєте», а п'ята – «планше». Правилами змагань дозволено виконання спортсменками різних елементів, але оцінка буде розраховуватися за найменшою базою.

У команди Італії також було зареєстровано відмінність у виконанні елементів: чотири гімнастки виконували «планше», а п'ята – стрибок «жете ан турнан». Виконання таких комбінованих елементів у композиції доцільно використовувати, якщо одна з гімнасток технічно слабша чи має пріоритет лівосторонньої асиметрії в русі, тому, щоб приховати недолік, котрий може проявлятися у несинхронному виконанні, варіант виконання різних елементів одночасно можливий (рис. 1).

Було розглянуто типи шиккування гімнасток на перекидах у групових вправах з трьома м'ячами і двома стрічками. Найчастіше використовують рисунок для шиккування – «конвертик»: чотири гімнастки розміщуються по кутах, а п'ята – посередині. Спортсменки з команди Італії продемонстрували п'ять різних видів шиккування, при цьому слід зазначити, що у статичному положенні вони практично не перебували: усі шиккування для виконання на перекиди витікали з попереднього руху. Гімнастки команди Російської Федерації продемонстрували з п'яти можливих перекидів – чотири з однаковим шиккуванням. Відрізнявся лише напрямок, у якому вони робили кидок, а також способи випуску та ловіння предмета (рис. 2).

Команда гімнасток України представила два однакових види шиккування – «конвертик», відмінним був лише спосіб випуску предмета. У першому випадку випуск відбувався на елементі «труднощі тіла», у другому – з вихідного положення сидячи на колінах. Це візуально приховало однотипність шиккування у вправі (див. рис. 2).

Висновки:

1. Аналіз науково-методичної літератури, досвіду практичної роботи тренерів, виконуваних гімнастками високої кваліфікації змагальних композицій індивідуальних і групових вправ дозволив виділити актуальні складові процесу побудови змагальних композицій і зробити акцент на вмінні тренерів і гімнасток логічно розраховувати та враховувати просторово-часові структурні елементи вправ та їхні показники і технічно точно їх виконувати.

2. Дослідження просторово-часових характеристик композицій групових вправ показало, що найпостійнішою складовою структури є взаємодія гімнасток. Це є базовою нормативною основою під час їх шиккування, оскільки на елементи взаємодії

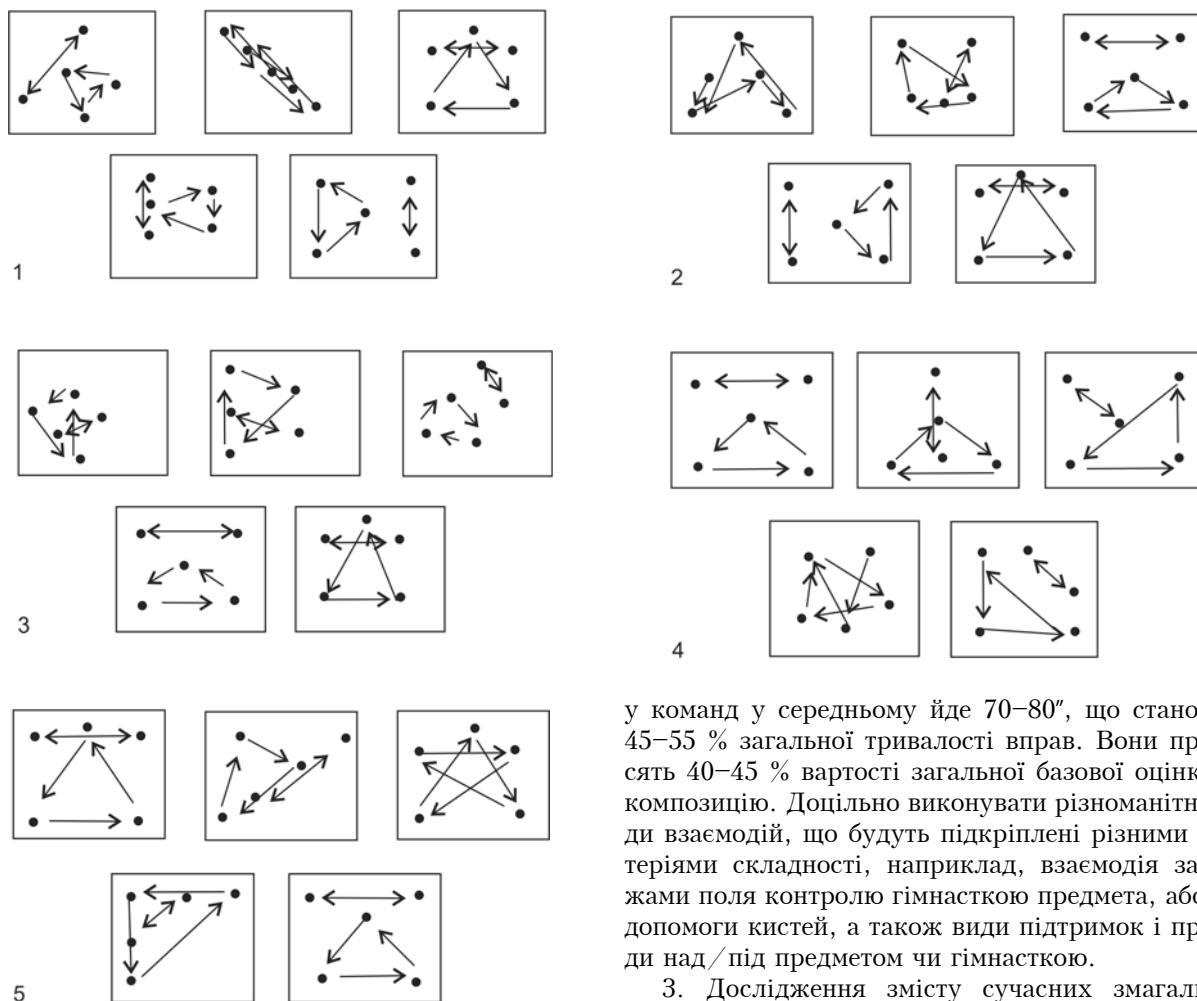


Рисунок 2 – Види шиків на перекидах у групових вправах у командах:

1 – Іспанії, 2 – Італії, 3 – Республіки Білорусь, 4 – Російської Федерації, 5 – України; • – гімнастка; —> – напрямок руху

у команд у середньому йде 70–80", що становить 45–55 % загальної тривалості вправ. Вони приносять 40–45 % вартості загальної базової оцінки за композицію. Доцільно виконувати різноманітні види взаємодій, що будуть підкріплені різними критеріями складності, наприклад, взаємодія за межами поля контролю гімнасткою предмета, або без допомоги кистей, а також види підтримок і проходи над/під предметом чи гімнасткою.

3. Дослідження змісту сучасних змагальних композицій групових вправ дозволило встановити, що важливою умовою високої якості їх виконання є логічність, різноманітність та відповідність рівню підготовленості гімнасток, способів і варіантів перешикувань.

Література

1. Болобан В. Н. Регуляция позы тела спортсмена: монография / В. Н. Болобан. – К.: Олимп. лит., 2013. – 232 с.
2. Винер И. А. Артистичность и пути ее формирования / И. А. Винер. – М.: Человек, 2014. – 120 с.
3. Макарова О. В. Реализация специфических функций стоп в упражнениях художественной гимнастики / О. В. Макарова // Педагогіка, психологія і мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту: зб. наук. праць / за ред С. С. Єрмакова. – Х. – 2009. – № 9. – С. 99–103.
4. Мірошніченко Т. Методика постановки сучасних композицій групових вправ у художній гімнастиці / Т. Мірошніченко // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2001. – № 4. – С. 11–13.
5. Морозевич-Шилюк Т. Артистизм акробатов высокого класса (методологический аспект) / Т. Морозевич-Шилюк // Наука в олимп. спорте. – 2012. – № 1. – С. 74–80.
6. Омеляничук-Зюркалова О. А. Модельное построение композиций на вольных упражнениях с учетом хореографической подготовленности гимнасток / О. А. Омеляничук-Зюркалова // Наука в олимп. спорте. – 2015. – № 1. – С. 63–67.
7. Сиваш И. С. Техническая подготовка к групповым упражнениям художественной гимнастики на этапе начальной подготовки / И. С. Сиваш // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2012. – № 3. – С. 59–62.

8. Терехина Р. Н. Современный подход к процессу постановки соревновательных композиций в художественной гимнастике / Р. Н. Терехина, Е. С. Крючек, Е. Н. Медведева, И. Б. Зеновка // Учен. записки. – 2014. – № 8. – С. 180–185.

9. *Rules rhythmic gymnastics.* – Federation international de gymnastique. – Losana, 2012. – 46 p.

Literature

1. *Boloban V. N. Athlete body posture regulation: monograph* / V. N. Boloban. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2013. – 232 p.

2. *Viner I. A. Artistry and ways of its formation* / I. A. Viner. – Moscow: Chelovek, 2014. – 120 p.

3. *Makarova O. V. Realization of foot specific functions in rhythmic gymnastics exercises* / O. V. Makarova // *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovania i sportu.* – Kharkiv. – 2009. N 9. – P. 99–103.

4. *Miroshnychenko T. Methods of designing moder compositions in group exercises of rhythmic gymnastics* / T. Miroshnychenko // *Theory and methods of physical education and sport.* – Kyiv: Olimpiyska literatura, 2001. – N 4. – P. 11–13.

5. *Morozevich-Shilyuk T. Artistry of top level acrobats (methodological aspect)* / T. Morozevich-Shilyuk // *Nauka v olimpiyskom sporte.* – 2012. – N 1. – P. 74–80.

6. *Omelyanchik-Zyurkalova O. A. Model design of compositions of free exercises with account for gymnast choreographic fitness* / O. A. Omelyanchik-Zyurkalova // *Nauka v olimpiyskom sporte,* 2015. – N 1. – P. 63–67.

7. *Sivash I. S. Technical preparation for group exercises of rhythmic gymnastics at the stage of initial preparation* / I. S. Sivash // *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia.* – 2012. – N 3. – P. 59–62.

8. *Terekhina R. N. Modern approach to the process of competitive composition design in rhythmic gymnastics* / R. N. Terekhina, E. S. Kryuchek, E. N. Medvedeva, I. B. Zenovka // *Nauchno-teoretichesky zhurnal «Uchenyye zapiski»,* 2014. – N 8. – P. 180–185.

9. *Rules rhythmic gymnastics.* – Federation international de gymnastique. – Losana, 2012. – 46 p.