

Совершенствование выполнения ловли предметов в групповых упражнениях в художественной гимнастике

Супрун Александра Александровна, кандидат педагогических наук
Сахарнова Татьяна Константиновна, кандидат педагогических наук, доцент
Климова Нино Омариовна, магистрант
Национальный государственный университет физической культуры,
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Основу специфической технической сложности групповых упражнений составляют различные переброски (обмены), а также разного рода сотрудничества, выполненные с бросками. Качество выполнения перебросок будет зависеть как от самого броска, так и от ловли предмета. В случае правильного и эффективного выполнения броска и ловли предмета спортсменками, техническая трудность (обмен) или сотрудничество с броском засчитывается, а само упражнение смотрится более выигрышно и зрелищно.

Ключевые слова: художественная гимнастика, групповые упражнения, взаимодействия спортсменок, ловля предмета.

Действующие в этом цикле правила соревнований открывают большую перспективу для каждой гимнастки группового упражнения. Соревновательные программы стали более динамичными, зрелищными за счет большей вариативности используемых элементов, оригинальных их сочетаний в связках (соединениях), виртуозных способов владения предметами [1, С. 250]. Для достижения результативности соревновательной деятельности в групповых упражнениях художественной гимнастики спортсменкам наряду с традиционной для индивидуальных упражнений техникой, необходимо демонстрировать безупречную технику двигательных взаимодействий: перебросок, передач предметов, совместных синхронных и асинхронных движений. Высокие требования, предъявляемые к спортсменкам олимпийским видом спорта, обуславливают необходимость направленных и обоснованных педагогических воздействий с учетом специфики групповых упражнений [2, С. 244].

С целью выявления тенденций развития содержания программ групповых упражнений в художественной гимнастике, был проведён структурный анализ групповых упражнений с двумя видами многоборья ведущих команд

мира. Анализ заключался в просмотре видеозаписей соревнований чемпионата Мира и Европы в двух видах многоборья в период с 2017-2018 гг. (обручи и мячи со скакалками). Всего было проанализировано 30 видеозаписей с соревнований высокого уровня.

Исходя из анализа видеозаписей, было выявлено, что, в среднем, стоимость обменов и сотрудничества составляет 0,5 балла, в каждом виде многоборья команды выполняют по 5 обменов, т.к. это регламентировано правилами соревнований. Количество сотрудничества с броском, которое выполняют гимнастки в групповых упражнениях в художественной гимнастике, в среднем составляет 10 (таблица 1).

Таким образом, в сумме за одно упражнение гимнастки выполняют около 15 ловлей в обменах и сотрудничествах с разными предметами и сложностью. В связи, с чем многие специалисты (по данным опроса, n=32) по художественной гимнастике (92%) указывают необходимость поиска путей повышения надежности и стабильности выполнения ловли в групповых упражнениях в художественной гимнастике.

Таблица 1. Техническая сложность программ групповых упражнений (n=30)

Статистические показатели		1 вид		2 вид	
		Обмены	Сотрудничества с динамическими элементами	Обмены	Сотрудничества с динамическими элементами
Техническая сложность	M±m	0,5±0,01	0,6±0,02	0,6±0,02	0,5±0,02
	σ	0,06	0,08	0,07	0,08
	V (%)	11,7	26,0	12,3	22,8
Количество		5	Min 10	5	Min 10

Из-за отсутствия навыка мгновенного реагирования спортсменок на соревновательные ситуации, приводящие к потере предмета, такие как слишком большой силы бросок со стороны партнера, неточный во время броска по траектории полет предмета, потеря ориентации в пространстве после вращательного элемента и неправильная ловля и др., гимнасткам трудно выбрать правильный путь действий: подняться с пола при ловле к предмету, например; при сложном композиционном рисунке - перестроится во время полета предмета, а не ждать как было запланировано; повернуть корпус или руку в другом направлении. Однако, научно-обоснованного подхода к формированию навыка вариативности ловли предметов при взаимодействиях с бросками в групповых упражнениях на тренировочном этапе в достаточной степени не обнаружено, что и определяет актуальность настоящего исследования.

В целях оптимизации процесса технической подготовки гимнасток в групповых упражнениях, при построении процесса технической подготовки на тренировочном этапе 4 года обучения был использован специально подобранный комплекс упражнений, учитывающий тенденции развития художественной гимнастики как вида спорта, а также мнение ряда специалистов (Семибратовой И.С. [3], Шевчук Н.А. [4, С.143]); и направленный на расширение вариативности навыка ловли булавы, который позволит улучшить технику выполнения «обменов» и сотрудничества с бросками в групповых упражнениях в художественной гимнастике.

В контрольной группе занятия проводились традиционно. Занятия в экспериментальной и контрольной группах имели общие и отличительные признаки. Отличительными признаками было то, что в экспериментальной группе

применялись специально разработанные комплексы упражнений. В период разучивания комплекс упражнений с булавами давался в начале основной части занятия и по времени занимал 20 минут. В дальнейшем комплекс применялся после выполнения всех упражнений многообразия, условия выполнения постоянно изменялись.

Упражнения подбирались согласно правилам соревнований FIG 2017-2020 гг. и дидактическим принципам обучения:

- 1) изменяя исходное положение, начиная из положения «стойка», «сед», «сед на пятках», «сед, согнув ноги» и т.д.;
- 2) изменяя критерии из правил соревнований: ловля предмета на полу, без помощи рук, без зрительного контроля и др.;

3) изменяя организацию занимающихся: работа в парах, тройках, группе и учитывая разнообразные перестроения, т.е. основные простые и сложные виды построения в групповых упражнениях.

Примерная схема освоения вариативности выполнения ловлей в согласованных действиях в групповых упражнениях представлена на рисунке 1.

3 блока включают в себя упражнения трех уровней сложности. III уровень сложности относится к первому блоку упражнений, который направлен на формирование навыка ловли предмета (основы техники).

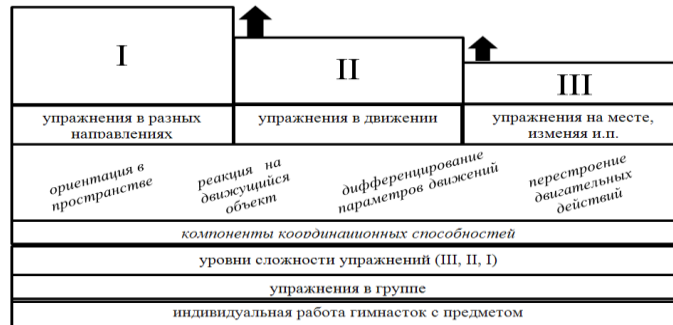


Рис. 1. Примерная схема освоения вариативности выполнения ловлей в согласованных действиях («обмены и сотрудничества») в групповых упражнениях

Задание усложняется добавлением критериев ловли согласно правилам соревнований FIG: ловля предмета в положении на полу, без помощи рук (телом одной булавой прижимая другую к полу, ногой к полу и др.), без зрительного контроля и изменяя исходное положение.

II уровень сложности соответствует второму блоку упражнений, который направлен на расширение вариативности навыка ловли предмета в движении, усложняя динамическими перемещениями под броском булав (выполняя различные динамические вращательные элементы: «колесо» -переворот боком, переворот вперед/назад, «винт», кувырок вперед/назад, «колесо» на предплечьях -переворот боком на предплечьях).

I уровень сложности относится к третьему блоку упражнений, который также направлен на обеспечение вариативности навыка ловли предмета, но, при этом, партнер бросает предмет в разные стороны на несколько метров от исходного положения «ловящего» (гимнастка, которая ловит предмет). Усложняются упражнения динамическими элементами, т.е. перед ловлей предмета гимнастка выполняет динамический вращательный элемент, также добавляя критерии из правил соревнований: ловля на полу, без помощи рук, без зрительного контроля и др.

Литература:

1. Анализ результатов чемпионата Мира по художественной гимнастике – 2017 в Италии / Р.Н. Терехина, Е.С. Крючек, Е.Н. Медведева, И.А. Винер-Усманова, А.А. Супрун // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 10 (152). – С. 248-252.
2. О конкретизации нормативной части федерального стандарта спортивной подготовки в художественной гимнастике с учетом специфики групповых упражнений / А.А. Супрун, Е.Н. Медведева, Т.К. Сахарнова, А.С. Мальнева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 11 (153). – С. 244-248.
3. Семибратова, И.С. К вопросу о перебросках в групповых упражнениях художественной гимнастики / И.С. Семибратова // Научные исследования и разработки в спорте: вестник аспирантуры и докторантуры / С.-Петербург. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2006. – Вып.15. – С. 183–186.
4. Шевчук, Н.А. Базовая подготовка юных гимнасток на начальном этапе тренировки групповых упражнений / Н.А. Шевчук // Подготовка спортивного резерва и здоровье: Материалы Всерос. науч.-практ. конф. - Волгоград, 1998. – С. 143.