АНАЛИЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ВРАЩЕНИЯ В УПРАЖНЕНИЯХ ГИМНАСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (НА ПРИМЕРЕ ЧЕМПИОНАТА МИРА 2019 ГОДА, БАКУ)

Ивашина Валерия Владимировна

*преподаватель кафедры теории и методики гимнастики
Российского Государственного университета физической культуры, молодежи и туризма*

ANALYSIS OF THE USE OF ROTATION ELEMENTS IN EXERCISES OF HIGHLY QUALIFIED GYMNASTS (ON THE EXAMPLE OF THE 2019 WORLD CHAMPIONSHIP, BAKU)

Ivashina Valeria Vladimirovna

*lecturer at the Department of Theory and Methods of Gymnastics at
the Russian State University of Physical Culture, Youth and Tourism*

Аннотация. В работе представлены данные о часто используемых элементах группы трудности тела – повороты (вращения) высокой стоимости, которые включают в свои соревновательные программы сильнейшие гимнастки мира, на примере Чемпионата Мира 2019 года в Баку в 4-х видах многоборья.

Abstract. The paper presents data on frequently used elements of the body difficulty group - high-cost turns (rotations), which include the world's strongest gymnasts in their competitive programs, using the example of the 2019 World Championship in Baku in 4 types of all-around.

Ключевые слова: элементы трудности тела, повороты, вращения, равновесия, техническая стоимость, элементы повышенной стоимости.

Key words: elements of body difficulty, turns, rotations, equilibria, technical cost, elements of increased cost.

Введение. Художественная гимнастика на сегодняшний день предъявляет особые требования для наполнения соревновательных композиций. Современные соревновательные комбинации высококвалифицированных гимнасток включают в себя множество сложных элементов и соединений.

Все элементы, которые входят в свод правил соревнований по художественной гимнастике, с каждым циклом переоцениваются, изменяются и дополняются, но как показывает практика, для выполнения требуется все более высокий уровень развития физических и технических способностей гимнасток. И этот уровень с каждым годом будет неизменно повышаться, так как он на прямую оказывает влияние на исполнительское мастерство гимнасток и определяет их спортивный результат.

Оценка за исполнение соревновательной комбинации в художественной гимнастике стала не ограниченной в первые с 2018 года, до этого спортсменки могли получать максимальную оценку не более 30 баллов. Судьи выставляют оценку в зависимости от трудности элементов, которые наполняют соревновательную композицию и правильного технического исполнения элементов с поворотами, а также движений с большим количеством вращений [3].

В связи со спецификой двигательной задачи, а также с эстетической точки зрения, постоянно возникает необходимость разнообразить и наполнить соревновательное упражнение такими элементами статического и динамического характера и движениями имеющие наивысшую стоимость [2].

Результаты исследования. По новым правилам олимпийского цикла (2016-2020 гг) в упражнении гимнасток должно быть, как минимум по одному элементу из 3 различных структурных групп трудностей тела – равновесия, повороты и прыжки. Каждая из этих групп достаточно трудоемка как в освоении, так и технически трудна в выполнении этих элементов при составлении упражнения. В свое время хотелось бы уделить особое внимание поворотам, так как именно эта группа трудности является самым зрелищными, в связи с вращением более 360 градусов.

Специалисты в художественной гимнастике под термином повороты, понимают следующее определение, что это вращательные движения вокруг вертикальной оси тела гимнастки. За каждое дополнительное вращение на полупальцах судьи начисляют прибавку в 0,2 балла к базовой стоимости элемента, за вращение на полной стопе соответственно прибавка составляет 0,1 балла, это позволяет гимнасткам наполнять свои композиции множественными вращениями и тем самым, получить наивысший балл за один исполненный элемент трудности тела [1].

Исходя из анализа упражнений с обручем сильнейших гимнасток мира можно сделать вывод (рисунок 1.), что наиболее «популярным» элементом, который чаще других встречается в соревновательных комбинациях это панше (на полной стопе или полупальцах) – 44%. Одинаковый процент – 19% имеют такие зрелищные элементы, как фуэте и передний шпагат без помощи рук.

Рисунок – 1. Процентное отношение различных видов поворотов (вращений) в упражнении с обручем финалисток Чемпионата мира по художественной гимнастике 2019

Реже всего спортсменки включают в свое упражнение с обручем аттитюд – 6%, так как стоимость этого элемента по правилам соревнований 0,2 балла, шпагат с помощью руки с согнутой ногой и поворот в заднем с захватом голени, так же 6%. Это говорит о сверхсложном исполнении элемента на ограниченной опоре и без зрительного контакта.

Стоит обратить внимание, что в упражнении с мячом, гимнастки включают поворот панше в 35% случаев. Как приводилось выше, это связано с возможностью получить наивысший балл, выполняя вращения на релеве.

Рисунок – 2. Процентное отношение различных видов поворотов (вращений) в упражнении с мячом финалисток Чемпионата мира по художественной гимнастике 2019

Такие элементы как шпагат с помощью руки с прямой ногой, аттитюд и передний шпагат без помощи руки имеют равное процентное соотношение в упражнении с булавами – 7%. Панше остается на лидирующих позициях в использовании в соревновательных композициях – 40%.

Рисунок – 3. Процентное отношение различных видов поворотов (вращений) в упражнении с булавами финалисток Чемпионата мира по художественной гимнастике 2019

Лента, является одним из сложнейших предметов многоборья художественной гимнастики. Это связано с тем, что лента имеет длину 6 метров и мягкую форму. Для того что бы получить наивысший балл в исполнении трудности тела, гимнастки мира включают в программу элемент – панше в 58% случаев. Остальные элементы такие как, фуэте, шпагат с помощью руки с прямой и согнутой ногой и передний шпагат без помощи рук имеют одинаковое соотношение в упражнении и равно 8%.

Рисунок – 4. Процентное отношение различных видов поворотов (вращений) в упражнении с лентой финалисток Чемпионата мира по художественной гимнастике 2019

В рисунке 5, представлено наглядное процентное соотношение, использования панше в упражнениях многоборья, сильнейших гимнасток мира. Наибольший процент представлен в ленте 58%, наименьший в мяче – 35.

Рисунок – 5. Процентное отношение поворота панше в упражнениях финалисток Чемпионата мира по художественной гимнастике 2019

Выводы. Из всего выше изложенного, можно сделать вывод, о том, что поворот панше, относится к зрелищному и виртуозному элементу, чаще других, который гимнастки включают в соревновательные комбинации, опираясь на его высокую стоимость.

Литература:

1. Бутова А.В. Техника исполнения поворотов в художественной гимнастике: Метод.разработка. – Арзамас, 2012. – С.5–9.
2. Зимкин Н.В., Лехтман Я.Б., Яроцкий А.И. Физиология высшей нервной деятельности и анализаторов. Л., 1953.160 с.
3. Новикова Л.А. Показатели трудности соревновательных комбинаций сильнейших гимнасток мира / Л.А. Новикова, Е.С. Селезнева, Л.П. Морозова // Актуальные проблемы и тенденции развития гимнастики, современного фитнеса и танцевального спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции / под общей ред. М.Ю. Ростовцевой. – М.: РГУФКСМиТ, 2020. - С. 75-81.

References

1. Butova A.V. Tekhnika ispolneniya povorotov v hudozhestvennoj gimnastike: Metod.razrabotka. – Arzamas, 2012. – S.5–9.
2. Zimkin N.V., Lekhtman YA.B., YArOCKij A.I. Fiziologiya vysshej nervnoj deyatel'nosti i analizatorov. L., 1953.160 s.
3. Novikova L.A. Difficulty indicators of the competitive combinations of the world's strongest gymnasts / L.A. Novikova, E.S. Selezneva, L.P. Morozova // Aktual'nye problemy i tendencii razvitiya gimnastiki, sovremennogo fitnesa i tanceval'nogo sporta: materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii / pod obshchej red. M.YU. Rostovcevoj. – M.: RGUFKSMiT, 2020. - S. 75-81.