

Модельное построение композиций на вольных упражнениях с учетом хореографической подготовленности гимнасток

Оксана Омелянчик–Зюркалова

АННОТАЦИЯ

Цель. Дать количественную и экспертную оценку хореографической подготовленности гимнасток.

Методы. Теоретический анализ и обобщение данных специальной научно-методической литературы, видеоанализ, метод экспертных оценок. **Результаты.** Выявлены количественные показатели акробатических и хореографических элементов для определения базовой оценки. Определены методы усложнения композиции на вольных упражнениях путем уменьшения акробатических линий и диагоналей и увеличения гимнастических элементов. Представлены теоретические показатели композиционной последовательности, улучшающие структуру и увеличивающие трудность всего упражнения.

Заключение. В процессе усложнения композиции необходимо уделять больше внимания технике выполнения гимнастических элементов. При совершенствовании упражнений в некоторых случаях заменять акробатический элемент хореографическим. На основе полученных результатов намечено дальнейшее направление исследований с целью совершенствования тренировочного процесса в спортивной гимнастике.

Ключевые слова: гимнастика, хореография, акробатика, вольные упражнения, базовая оценка, исполнение, трудность.

ABSTRACT

Objective. To provide quantitative and expert estimations of gymnasts' choreographic fitness.

Methods. Theoretical analysis and generalization of data of special scientific-methodical literature, video analysis, method of expert estimates.

Results. Quantitative indices of acrobatic and choreographic elements have been revealed for basic estimate determination. Methods for complicating free exercise composition by means of reducing acrobatic lines and diagonals and increasing gymnastic elements have been determined. Theoretical indices of composition sequence improving the structure and increasing the difficulty of the whole exercise have been presented.

Conclusion. In the course of composition complication, much attention should be paid at the technique of gymnastic element execution. While improving exercises, acrobatic element may be substituted by choreographic one in some cases. Obtained results have served as a basis for further studies in order to improve training process in artistic gymnastics.

Keywords: gymnastics, choreography, acrobatics, floor exercises, basic estimate, performance, difficulty.

Постановка проблемы. На современном этапе развития спортивной гимнастики к спортсменкам предъявляются особые требования. С одной стороны, они должны выполнять сложные элементы на высоком техническом уровне, с другой – закон красоты движений требует от гимнасток легкости, изящества, грациозности, пластичности. Среди всех видов гимнастического многоборья наиболее зрелищным всегда были вольные упражнения [1, 7, 9].

Хореографическая подготовка в гимнастике начинается с освоения школы классического танца. Это позволяет изучить основу культуры движений тела гимнасток, а именно чистоту, пластичность, законченность и выразительность [1, 3, 8].

Во время ее проведения решаются эстетические, физические и воспитательные задачи. *Эстетические* – это развитие музыкального вкуса и кругозора и приобщение к совместному движению с музыкой; *физические* – развитие координации, гибкости, пластичности, выразительности, точности движений; *воспитательные* – психологическое раскрепощение и умение переживать, мыслить, запоминать и оценивать культуру движений [3, 4, 10].

Хореографическая подготовка в гимнастике тесно связана с технической и является составной частью учебно-тренировочного процесса. Трудно провести грань, разделяющую их, так как в процессе совершенствования, например, прыжков, поворотов, махов и других движений хореографии одновременно «шлифуется» и техническое мастерство исполнения вольных упражнений. Выразительная окраска движений рук, головы, всего тела, осмысленность и законченность позы позволяют демонстрировать индивидуальный стиль, исполнительское мастерство и артистизм, что является преимуществом при оценке упражнения [2, 4].

Вольные упражнения – это синтез сложных акробатических прыжков и элементов, а также элементов хореографии, танцевальных и гимнастических движений, что обуславливает трудность всего упражнения [5, 6]. Залог успеха их композиции зависит от

умелого слияния всех составляющих частей в единое целое, подчинения этой целостности эмоциональному содержанию музыки [5, 7].

Цель исследования – дать количественную и экспертную оценку хореографической подготовленности гимнасток.

Методы исследования. Анализ и обобщение данных специальной научно-методической литературы, видеозаписей композиций в соответствии с требованиями Международной федерации гимнастики (ФИЖ), метод экспертных оценок.

Результаты исследования и их обсуждение. В исследованиях принимали участие восемь финалисток на вольных упражнениях за период 2012–2013 гг. Композиция вольных упражнений состоит из комплекса элементов, выполняемых гимнасткой, и характеризуется их хореографией, т. е. распределением гимнастических и акробатических элементов по времени и площади ковра в гармоничном сочетании с музыкой. Хореография должна демонстрировать плавный переход между движениями с контрастами в скорости и интенсивности.

Хореография и структура композиции включают:

- богатый выбор элементов из разных групп трудности в «Таблице трудности элементов»;
- различные уровни (стоя, сидя, лежа на ковре, в движении или в статике);
- изменения в направлении движения (вперед, назад, в сторону, дугой, зигзагом, по диагонали и т. д.);
- творческие и оригинальные движения, связки и переходы [5, 7].

Существует так называемая формула базовой оценки, которая будет состоять из специальных требований к композиции (+ 2,5 балла), трудности элементов (A = 0,1; B = 0,2; C = 0,3; D = 0,4 и т. д.) и соединений (+0,1 и +0,2 балла).

По правилам соревнований спортивной гимнастики композиция должна состоять из определенного количества элементов, которые имеют трудности разной степени:

- максимум – пять акробатических элементов, используя максимум четыре ли-

ТАБЛИЦА 1 – Требования к выполнению композиций упражнений

№ п/п	Композиция	Балл
1	Танцевальное соединение: минимум два разных прыжка с одной ноги или подскоки (из «Таблицы трудности элементов»), один из которых с продольным шпагатом на 180°	+0,5
2	Сальто вперед, боком и назад	+0,5
3	Сальто с поворотом вокруг продольной оси (мин. 360°)	+0,5
4	Двойное сальто	+0,5
5	Соскок – окончание упражнения ♦ Без соскока или соскок А или В ♦ Соскок С ♦ Соскок D или сложнее	0,00 +0,3 +0,5

ТАБЛИЦА 2 – Ошибки, допущенные при выполнении упражнения, и снятые баллы

№ п/п	Ошибка	Балл
1	Более одной паузы без движений на двух ногах	- 0,1
2	Пауза более 2 с перед акробатической линией	- 0,1
3	Больше чем один выпад (акробатические элементы)	- 0,1
4	Вход в диагональ перед акробатической линией, без элементов танца или хореографии («пустые шаги»)	- 0,1
5	Приспособление разбега на акробатическую линию	- 0,1

нии (или диагонали), меньше можно, больше – нельзя;

- минимум – три «танцевальных» элемента (гимнастика, хореография, танец).

При выполнении пяти требований к композиции (каждое имеет определенную оценку) гимнастка получает + 2,5 балла (табл. 1).

Для того что бы набрать базовую оценку, гимнастки выполняют максимум четыре акробатические линии, состоящие из стандартных акробатических элементов, и часто это бывает: две группы трудности D x 4 = 0,8 балла (обязательно, чтобы одна из них была в конце упражнения, иначе не будет выполнена вся трудность композиции), три группы трудности C x 3 = 0,9 балла, элементы хореографии: две гимнастические группы трудности C x 3 = 0,6 балла и одна гимнастическая группа трудности B x 2 = 0,2 балла, в итоге получается +2,5 балла за трудность, и добавляется +2,5 балла за требования к композиции и того суммарно – 5,0 баллов. Если использовать соединения с надбавками, то соответственно базовая оценка увеличится.

Как правило, гимнастки стремятся увеличивать базовую оценку за счет усложнения и увеличения акробатических элементов, но не всегда это дает необходимый результат. При выполнении одной акробатической линии или диагонали спортсменка

может потерять (падения и грубые ошибки не учитываются) от 0,3 балла. По правилам соревнования необходимо вводить специфические снижения баллов на снаряде (табл. 2).

После чемпионата мира 2013 г. были сделаны изменения и дополнения к действующим правилам соревнований, свидетельствующие о том, что нельзя подходить к диагонали простыми шагами лицом или спиной без движений хореографии [2]. Это ведет к снятию 0,1 балла. Таким образом, готовясь к выполнению очередной акробатической линии и не имея должной хореографии, гимнастка теряет 0,3 балла, и если приземление после диагонали было дополнено выпадом, снимается еще 0,1 балла, также «подключаются» и технические снижения баллов за исполнение. В итоге, вместо планируемого бонуса за акробатический элемент у гимнастки общий балл намного меньший. Из этого можно сделать вывод, что необходимо заменить акробатический элемент на гимнастический. Если не выполнить технические требования к исполнению элемента, то можно заменить его другим из «Таблицы трудности элементов», или выбрать трудность на одну группу меньше. При этом, если выполнение хорошее, то снятие балла не происходит, а это приведет к тому, что базовая оценка будет выше.

Мы предлагаем такой вариант: уменьшение количества акробатических линий и увеличение количества гимнастических элементов с дальнейшим их усложнением. Таким образом, исключаются снятия баллов за подготовку перед акробатической линией. За основу мы взяли результаты выступлений финалисток соревнований за 2012–2013 гг. (табл. 3.).

Проанализировав результаты, представленные в таблице 3, мы можем судить о технической подготовленности гимнасток и их исполнительском мастерстве. В простейшей формуле первая оценка – базовая, или трудность выполненного упражнения, вторая – оценка, полученная гимнасткой за исполнение, и окончательный результат – общая сумма.

Как уже говорилось, при выполнении всех специальных требований и оптимальной трудности средняя оценка составляет 5,0 баллов. Если исходная оценка меньше, это свидетельствует о том, что не выполнено какое-то специальное требование или трудность выполнения не соответствует норме.

Из данных, поданных в таблице 3 и на рисунке 1, видно, что четыре оценки низкие, 26 – имеют средний показатель и 11 – выше среднего. Даже они не являются критерием для финальных соревнований мирового уровня. Показатели базовой оценки должны быть выше 5,8–6,0 баллов.

Как видно из таблицы 3 и рисунка 2, исполнительское мастерство гимнасток можно охарактеризовать следующим образом: низкий уровень – 36 оценок, высокий – 11.

Если оценка ниже 8,0 баллов, это свидетельствует о грубых ошибках (минус 0,5 балла), или падениях (также минус 1,0 балл). Сюда можно отнести ошибки за технику выполнения как элементов гимнастики, так и акробатики. Однако сделать гимнастический элемент или элемент хореографии с падением в принципе невозможно.

Проанализировав все результаты и оценки, а также ссылаясь на действующие правила соревнований по спортивной гимнастике, мы пришли к выводу, что необходимо уделять больше внимания технике выполнения гимнастических элементов, т.е. заменить акробатический элементом хореографии. Следует ориентироваться на индивидуальные возможности гимнасток, которые лучше выполняют те или иные элементы, и на этом строить их программу. В любом случае надо использовать базовые

ТАБЛИЦА 3 – Результаты соревнований членов национальной сборной команды Украины по спортивной гимнастике (женщины), n = 8, балл

Спортсменка	Соревнование, год		
	КУ 2012 2013	ЧУ 2012 2013	ЧУ ДЮСШ 2012 2013
Л. М.	5,4 + 7,1 = 12,5	4,4+8,075 = 12,475	5,4 + 8,75 = 14,15
	5,5 + 8,933 = 14,433	–	–
В. А.	5,1 + 7,633 = 12,733	5,2 + 8,0 = 13,2	5,1+7,866 = 12,966
	5,4 + 7,85 = 13,15	5,4+8,025 = 13,425	5,4+8,275 = 13,675
М. Д.	5,0 + 7,366 = 12,366	5,0+6,525 = 11,525	5,0+7,733 = 12,733
	5,1 + 8,525 = 13,625	–	5,1 + 8,6 = 13,7
С. К.	5,1 + 8,05 = 13,05	4,5 + 8,15 = 12,65	5,1 + 8,3 = 13,4
	5,2 + 8,15 = 13,35	5,5 + 8,25 = 13,75	5,6+8,333 = 13,933
К. А.	5,1 + 8,0 = 13,1	5,1+8,075 = 13,175	5,1 + 8,1 = 13,2
	5,2 + 8,35 = 13,55	5,4 + 8,45 = 13,85	5,4+8,433 = 13,833
С. Л.	5,4+8,133 = 13,533	5,3 + 8,1 = 13,4	5,1+7,925 = 13,025
	5,0 + 7,75 = 12,75	5,1 + 7,8 = 12,9	5,4+8,266 = 13,666
И. А.	4,8 + 8,0 = 12,8	5,0+8,233 = 13,233	5,0 + 8,55 = 13,55
	5,1 + 8,433 = 13,533	5,2+8,166 = 13,366	5,5+8,633 = 14,133
К. Д.	5,0 + 8,475 = 13,475	5,0 + 8,4 = 13,4	5,0+8,2 = 13,2
	5,2 + 8,3 = 13,5	5,2+7,95 = 13,15	5,2+8,5 = 13,7

Примечания: КУ – Кубок Украины; ЧУ – чемпионат Украины; ЧУ ДЮСШ – чемпионат Украины среди детско-юношеских спортивных школ.

танцевальные элементы с последующим усложнением.

Во время исследования одна из гимнасток (К.С.) начала изменять свою произвольную композицию на вольных упражнениях. Мы предложили ей построить программу таким образом, чтобы она выполняла три диагонали, исключая лишние потери и снижения баллов, заменив недостающие акробатические элементы элементами хореографии или добавить их.

Как показано в таблице 4 (композиция 1), гимнастка использовала пять акробатических элементов в четырех линиях.

Первая линия: рондат → фляк → двойной твист (K N L^m); трудность E, стоимость +0,5 балла.

Вторая линия: рондат → сальто прогнувшись с поворотом на 540° (K E) → в продолжение рондат → фляк → двойное сальто назад в группировке (K N L^m); трудность C+ D, стоимость +0,3 и +0,4 балла, надбавка за соединение +0,1 балла.

Третья линия: рондат → фляк → сальто прогнувшись с поворотом на 900° (K N E); трудность D, стоимость +0,4 балла.

Четвертая линия: рондат → фляк → двойное сальто назад согнувшись (K N L^m); трудность D, стоимость +0,4 балла.

Также она использовала четыре элемента гимнастики: серия из двух прыжков: прыжок со сменой ног в шпагат и в кольцо → прыжок шагом с поворотом на 360° (Z E) – трудность C+C, стоимость по +0,3 балла каждый; прыжок со сменой ног в шпагат с поворотом на 180° (Z) – трудность C, стоимость +0,3 балла; поворот на одной ноге на 360° с захватом рукой свободной ноги (J) – трудность B, стоимость +0,2 балла.

Базовая оценка составляла – 5,5 балла.

После обсуждения с тренером варианта на три диагонали (композиция 2), меняя полностью акробатические линии и усложнив элементы хореографии, исключив снятие минимум 0,4 балла, упражнение стало следующим: четыре акробатических элемента в трех линиях:

Первая линия: рондат → фляк → двойное сальто назад прямым телом (K N L^m); трудность F, стоимость +0,6 балла (гимнастка хорошо владеет двойным сальто назад, тренер предложил вставить этот элемент в первую диагональ, что повысило трудность и стоимость).

Вторая линия: гимнастка соединила пируэтные элементы первой композиции – рондат → сальто прогнувшись с поворотом на 540° (K E) → в продолжение рондат →

фляк → сальто прогнувшись с поворотом на 900° (K N E); трудность C+ D, стоимость +0,3 и +0,4 балла, надбавка за соединение + 0,1 балла.

Третья линия: заключительная диагональ осталась без изменений – рондат → фляк → двойное сальто назад согнувшись (K N L^m); трудность D, стоимость +0,4 балла.

Гимнастические упражнения состояли из пяти элементов: серии из двух прыжков: прыжок со сменой ног в шпагат и в кольцо → прыжок со сменой ног в шпагат с поворотом на 180° (Z Z); трудность C+C, стоимость по +0,3 балла каждый; прыжок шагом с поворотом на 540° (Z E); трудность D, стоимость +0,4 балла; два поворота на одной ноге на 360° с захватом рукой свободной ноги (J J); трудность D, стоимость +0,4 балла; прыжок со сменой ног в шпагат с поворотом на 360° (Z); трудность D, стоимость +0,4 балла, базовая оценка составляет 5,9 балла, это уже мировой уровень финальных соревнований.

Если сравнить вторую и третью композиции, то они практически идентичны. Все внимание необходимо направить на усовершенствование хореографической подготовленности и стабилизацию второй композиции. Однако в третьей композиции мы сделали акцент на вторую акробатическую линию: рондат → сальто прогнувшись с поворотом на 540° (K E) → в продолжение рондат → фляк → сальто прогнувшись с поворотом на 1080° (K N E) → прыжок Сис-

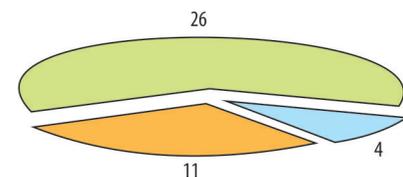


РИСУНОК 1 – Определение технической подготовленности гимнасток с учетом оценки за трудность, балл:
 ■ – низкая – 4,4–4,8; ■ – высокая – 5,0–5,3; ■ – средняя – 5,4–5,6

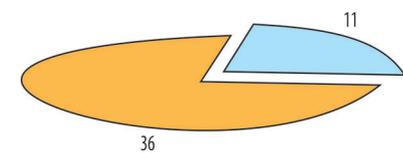


РИСУНОК 2 – Показатель исполнительского мастерства гимнасток (оценка за исполнение, балл):
 ■ – низкий уровень – 6,525–8,4; ■ – высокий уровень – 8,425–9,0

ТАБЛИЦА 4 – Композиционная последовательность упражнения гимнастики К. С.

Акробатика	Гимнастика	Базовая оценка, балл
1 композиция (2012 г.)		
четыре линии, пять сложных элементов: 1 E, 3 D, 1 C	четыре сложных элемента: 3 C, 1 B	5,5:
		1 E – 0,5 3 D – 1,2 4 C – 1,2 трудность – 2,9 композиция – 2,5 надбавка за соединение – 0,1
2 композиция (2014 г.)		
три линии, четыре сложных элемента: 1 F, 2 D, 1 C	пять сложных элементов: 4 D, 1 C	5,9:
		1 F – 0,6 6 D – 2,4 1 C – 0,3 трудность – 3,3 композиция – 2,5 надбавка за соединение – 0,1
3 композиция (развитие на будущее)		
три линии, четыре сложных элемента: 1F, 1 E, 1 D, 1 C	пять сложных элементов: 4 D, 1 C	6,2:
		1 F – 0,6 1 E – 0,5 5 D – 2,0 1 C – 0,3 трудность – 3,4 композиция – 2,5 надбавка за соединение – 0,3

сон (X-); трудность C+E+A, стоимость +0,3 +0,5 и +0,1 балла, надбавка за соединение +0,3 балла. Диагональ была усложнена за счет второго – пируэтного – элемента акробатики и добавлен несложный элемент хореографии. Этот вариант дает возможность для усложнения и усовершенствования ее в дальнейшем.

Таким образом, усложнение композиции происходит за счет уменьшения диагоналей или линий, но с высшей группой трудности акробатических элементов и добавлением и усовершенствованием гимнастических элементов и хореографии.

Выводы

С помощью метода видеонализа и записи символами, принятыми в Международной федерации гимнастики, мы смогли оценить количественный показатель акробатических и хореографических элементов в композиции гимнасток на вольных упражнениях.

Метод экспертных оценок позволил оценить технический уровень подготовленности спортсменок на вольных упражнениях. Исходя из полученных данных, было выявлено, что усложнение программы осуществляется за счет увеличения акробатических элементов и соединений, однако это может привести к снятию баллов за выполнение.

При планировании усовершенствования композиции мы предлагаем уделять больше внимания гимнастическим элементам и хореографии, чтобы разнообразить и улучшить упражнение.

Теоретически было показано и доказано, что взаимосвязь хореографической подготовленности гимнасток напрямую влияет на усложнение композиции на вольных упражнениях и увеличение базовой оценки.

Дальнейшие исследования будут направлены на усовершенствование хореографической подготовленности гимнасток в композициях и внедрение их в учебно-тренировочный и соревновательный процесс.

Литература

1. Гавердовский Ю. К. Совершенствование техники движений и специальной технической подготовки как основа высших достижений в современной спортивной гимнастике / Ю. К. Гавердовский. – К.: Наука в олимп. спорте, 2012. – С. 7–27.

References

1. Gaverdovsky Y. K. Improvement of motion technique and special technical fitness as the basis for the highest achievements in modern artistic gymnastics / Y. K. Gaverdovsky. – Kiev: Nauka v olimpijskom sporte, 2012. – P. 7–27.

2. Болобан В. Н. Регуляция позы тела спортсмена: монография / В. Н. Болобан. — К.: Олимп. лит., 2013. — 232 с.
3. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике / Т. С. Лисицкая. — М.: Физкультура и спорт, 1984. — 176 с.
4. Морозевич-Шилюк Т. В. Артистизм акробатов высокого класса (методологический аспект) / Т. В. Морозевич-Шилюк // Наука в олимп. спорте, 2012. — С. 74–80.
5. Омелянчик О. А. Построение произвольных композиционных программ гимнастических упражнений на бревне: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. наук по физ. воспитанию и спорту / О. А. Омелянчик. — К.: Наук. світ, 2003. — 20 с.
6. Правила соревнований по спортивной гимнастике 2013–2016 гг. / [пер. и ред. О. А. Омелянчик-Зюркалова, А. Э. Добровольский]. — К.: Украинская федерация гимнастики, 2013. — 80 с.
7. Потоп В. А. Узловые элементы спортивной техники двойного сальто назад в группировке и двойного сальто назад согнувшись, выполненных гимнастками в вольных упражнениях / В. А. Потоп, Рафал Град, О. А. Омелянчик и др. // Педагогіка, психологія та медико-біол. пробл. фіз. виховання і спорту: зб. наук. праць / за ред. С. С. Єрмакова. — Х.: ХДАДМ, 2014. — № 7. — С. 23–30 с.
8. Смолевский В. М. Спортивная гимнастика / В. М. Смолевский, Ю. К. Гаввердовский. — К.: Олимп. лит., 1999. — 462 с.
9. Сосина В. Ю. Хореография в гимнастике: учеб. пособие для студ. выс. учеб. заведений / В. Ю. Сосина. — К.: Олимп. лит., 2009. — 136 с.
10. Спортивная гимнастика: энциклопедия / [сост. В. М. Смолевский]. — М.: Физкультура и спорт, 2006. — 378 с.
11. Шипилина И. А. Хореография в спорте: учеб. для студ. образоват. учрежд. среднего проф. образования / И. А. Шипилина. — Ростов н/Д: Феникс, 2004. — 224 с.
2. Boloban V. N. Athlete body posture regulation: monograph / V. N. Boloban. — Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2013. — 232 p.
3. Lisitskaya T. S. Choreography in gymnastics / T. S. Lisitskaya. — Moscow: Fizkultura i sport, 1984. — 176 p.
4. Morozevich-Shilyuk T. V. Artistry of top level acrobats (methodological aspect) / T. V. Morozevich-Shilyuk // Nauka v olimpiyskom sporte, 2012. — P. 74–80.
5. Omelianchyk O. A. Design of free composition programs of beam gymnastic exercises: author's abstract for Ph.D. in Physical Education and Sport / O. A. Omelianchyk. — Kiev: Naukovyi svit, 2003. — 20 p.
6. Rules of artistic gymnastics competitions for 2013–2016 / [translated and edited by O. A. Omelianchyk-Ziurkalova, A. E. Dobrovolsky]. — Kiev: Ukrainian Gymnastics Federation, 2013. — 80 p.
7. Potop V. A. Key elements of sports technique of double salto backward tucked and stretched, performed by gymnasts in floor exercises / V. A. Potop, Rafal Grad, O. A. Omelianchyk et al. // Pedagogika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problem fiz. Vychovannia i sportu: collection of research papers / edited by S. S. Iermakov. — Kharkiv: KSADM, 2014. — № 7. — P. 23–30 c.
8. Smolevsky V. M. Artistic gymnastics / V. M. Smolevsky, Y. K. Gaverdovsky. — Kiev: Olimpiyskaya literatura, 1999. — 462 p.
9. Sosina V. Y. Choreography in gymnastics: textbook for students of higher educational institutions / V. Y. Sosina. — Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2009. — 136 p.
10. Artistic gymnastics: encyclopedia / [compl. V. M. Smolevsky]. — Moscow: Fizkultura i sport, 2006. — 378 p.
11. Shipilina I. A. Choreography in sport: textbook for students of secondary educational institutions / I. A. Shipilina. — Rostov-on-Don: Feniks, 2004. — 224 p.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина

Поступила 19.12.2014