

УДК 796.412.24

АНАЛІЗ КОМБІНАЦІЙ ТАНЦЮВАЛЬНИХ КРОКІВ, ЯКІ ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ ГІМНАСТКАМИ-ХУДОЖНИЦЯМИ В КОМПОЗИЦІЯХ ІЗ ПРЕДМЕТАМИ

Лілія ВАСИЛЬЄВА, Юлія БОРИСОВА

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Анотація. У статті досліджуються змагальні композиції спортсменок на чемпіонаті світу з гімнастики художньої у фінальній програмі з булавами та стрічкою. Головний акцент було зроблено на аналіз танцювальних комбінацій з фундаментальною роботою предметом, оскільки є необхідним елементом змагальної композиції гімнасток. Було з'ясовано, що гімнастки використовують різноманітні кроки в поєднанні з музикою та роботою предметом. Більшість гімнасток виконували комбінації танцювальних кроків менше ніж 8 рахунків, тому вони не зараховувалися. Необхідно при складанні змагальної композиції збільшити кількість і тривалість виконання комбінацій танцювальних кроків.

Ключові слова: танцювальні кроки, булави, стрічка, художня гімнастика.

Актуальність. Сучасна художня гімнастика характеризується неймовірною складністю змагальних композицій, високою конкуренцією на міжнародній спортивній арені, що визначає прагнення фахівців до вирішення проблем підвищення якості й ефективності тренувального процесу. Дослідження змін структури правил змагань із гімнастики художньої [6] дозволило констатувати що, в змагальних композиціях гімнастки повинні обов'язково виконати комбінації танцювальних кроків у різних ритмічних малюнках поєднані з роботою предметами, що дозволяє гімнастці показати свої танцювальні здібності та відкритись як індивідуальність.

Постанова проблеми. У художній гімнастиці важливу роль відіграє постановка композиції. Змагальна композиція гімнастки повинна розкривати художній образ музичного супроводу за рахунок використання характерних рухів, танцювальних кроків та елементів з предметом, а також відповідати вимогам правил змагань [6] за кількістю і тривалістю танцювальних комбінацій.

Аналіз останніх наукових досліджень. Безпосередню проблему впровадження комбінацій танцювальних кроків у композиції гімнасток науковці не розглядали, але хореографічною підготовкою як складовою підготовки в художній гімнастиці займалися: В. Ю. Сосіна – особливостями хореографічної підготовки, а саме проведення уроків хореографії в гімнастиці [5]; Т. С. Лисицька – загальними основами хореографічної підготовки в художній гімнастиці [3]; Е. О. Серебрянська – значенням хореографії у спортивній акробатиці [4], С. І. Борисенко надає оцінку хореографічній підготовленості в гімнастиці спортивній [1], у роботі І. О. Вінер розглядаються всі сторони підготовки гімнасток високої кваліфікації, однією з яких була хореографічна підготовка [2].

Мета дослідження – провести аналіз комбінацій танцювальних кроків із роботою предметами в індивідуальних композиціях гімнасток-художниць.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, відеоспостереження, інформація світової мережі Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилося на чемпіонаті світу у фінальній програмі з гімнастики художньої, м. Київ, 2013 р. У фіналі змагалися спортсменки таких країн як Росія, Україна, Азербайджан, Китай, Корея, Болгарія, Греція, Іспанія та Білорусія. Було проаналізовано комбінації танцювальних кроків у змагальних композиціях з булавами та стрічкою 8 гімнасток.

Композиція гімнасток повинна містити таке:

- 6 – 9 елементів кожної групи складностей тіла (стрибки, рівноваги та повороти);
- мінімум 1 комбінацію танцювальних кроків із фундаментальними й іншими групами рухів предметами (0,3 бали за кожну танцювальну комбінацію, але якщо у вправі її не має, то з оцінки гімнастки знімається 0,5 бала);

- максимум 3 динамічних елементи ризику, тобто кидок та мінімум 2 обертання під ним;
- необмежену кількість виконання елементів майстерного володіння предметом.

У вправі з булавами (табл. 1) найбільшу кількість танцювальних комбінацій виконала гімнастка з Росії (представник збірної команди №1), найменша кількість спостерігається у спортсменок з України та Кореї.

Таблиця 1

**Аналіз комбінацій танцювальних кроків
у вправі з булавами**

№ з/п	Країна гімнастки	Кількість виконаних танцювальних комбінацій	Кроки та танцювальні елементи*, які виконуються в комбінації	Технічні групи рухів предметами
1	2	3	4	5
1	UKR	2	- широкі кроки з переміщенням уперед	- робота без допомоги рук (булави на голові); - малі кидки з послідовним обертанням булав
			- дрібні кроки з поворотом та переміщенням уперед; - кроки з високим підніманням стегна; - кроки з випадками вліво	- асиметричні рухи булавами; - кругова «млин»; - малі кидки з послідовним обертанням булав; - малі круги
2	KOR	2	- почергові дрібні та великі кроки зі зміною, з поворотом; - кроки танцю самба.	- малі круги булавами; - переكاتи; - дрібні кидки та ловля в обертання
			- широкі кроки зі зміною положення тіла; - кроки з танцю рок-н-рол	- серія кругів булавами; - переكاتи 1-ї булави; - дрібні кидки та ловля
3	BUL	3	- дрібні кроки навколо себе; - кроки з переміщенням навколо себе; - кроки назад із високим підніманням стегна; - кроки зі зміною правої ноги вперед-назад	- кругова «млин»; - великі круги булавами у вертикальному положенні; - малі круги булавами; - асиметричні рухи булавами
			- кроки та рухи латиноамериканських танців	- асиметричні рухи булавами; - малі круги булавами; - вертикальна «млин» над головою
			- кроки та рухи латиноамериканських танців	- каскадні кидки в різнойменні сторони; - кидки двома булавами; - кидки з обертанням двох булав послідовно
4	CHN	3	- дрібні кроки, із переміщенням назад; - швидкі кроки з підніманням голени назад	- круговий «млин»; - малі круги двома булавами
			- кроки шотландського танцю (музика в шотландському стилі)	- каскадні кидки у різнойменні сторони; - малий кидок та ловля однієї булави; - «млин» 4 круги

1	2	3	4	5
			<ul style="list-style-type: none"> - дрібні кроки з рухом уперед і навколо себе; - широка стійка ноги нарізно, рухи тазом; - біг із підніманням голени назад 	<ul style="list-style-type: none"> - передача булави за спиною; - «мельниця» горизонтальна; - «млин» вперед вертикальний
5	RUS	4	<ul style="list-style-type: none"> - підстрибування на правій та лівій нозі з переміщенням уперед; - широкі перестрибування з правої на ліву ногу; - підстрибування на одній нозі в положенні «terboushon» з обертанням навколо себе 	<ul style="list-style-type: none"> - серія вертикальних малих кругів; - маленький кидок та ловля однієї булави; - круговий «млин»
			<ul style="list-style-type: none"> - хвиля тілом; - підстрибування з переміщенням у положенні «terboushon» зі зміною ніг навколо себе; - перескок; - схрещений поворот; - дрібні кроки з переміщенням назад 	<ul style="list-style-type: none"> - асиметричні рухи булавами; - вертикальний «млин» вперед; - великий круг булавами; - малі кидки двох булав послідовно; - великий круг булавами; - «млин» над головою
			<ul style="list-style-type: none"> - дрібні кроки з переміщенням назад; - танцювальні кроки у стилі «гарантели» 	<ul style="list-style-type: none"> - серія малих кругів булавами; - «млин» за спиною; - асиметричні рухи булавами - каскадні кидки булавами
			<ul style="list-style-type: none"> - бокова хвиля; - випад вліво з перескоком в випад вліво; - приставний крок вперед; - схрещені кроки вперед 	<ul style="list-style-type: none"> - малі круги булавами; - переكات однієї булави по полу; - асиметричні круги булавами; - переكات однієї булави
6	BLR	3	<ul style="list-style-type: none"> - дрібні кроки з переміщенням управо та вліво - підстрибування з рухом спиною вперед; - широкі кроки з переміщенням навколо себе 	<ul style="list-style-type: none"> - малі круги двома булавами; - круговий «млин» - серія кругів двома булавами; - постукування; - великі круги зі зміною напрямлення
			<ul style="list-style-type: none"> - широкі кроки з підстрибуванням і підніманням голени назад та переміщенням убік; - кроки з переступанням на місці та навколо себе 	<ul style="list-style-type: none"> - вертикальний «млин» уперед; - асиметричні рухи булавами; - круговий «млин»
			<ul style="list-style-type: none"> - широкі кроки з випадом вправо і вліво та нахилом назад; - підстрибування та переміщення широкими кроками навколо себе, зі зміною положення тіла 	<ul style="list-style-type: none"> - малі круги булавами зі зміною площини; - «млин» за спиною; - асиметричні рухи булавами, зі зміною площини
7	UKR	2	<ul style="list-style-type: none"> - дрібні кроки на місці; - широкі кроки з переміщенням вперед 	<ul style="list-style-type: none"> - «млин» 2 круги; - асиметричні рухи булавами; - великі круги булавами

1	2	3	4	5
			- широкі кроки з переміщенням назад; - кроки перекастом з п'ятки на носок	- асиметричні рухи булавами; - «млин» горизонтальний
8	RUS	3	- широкі кроки з переходом у положення «terboushon» зі зміною ніг; - широкі кроки з переміщенням уперед; - кроки вперед, «soutenu»; - хвиля та бокова хвиля	- малі вертикальні круги з передачею булав під ногою; - асиметричні рухи булавами
			- бокова хвиля з дрібними кроками на місці; - перескок; - дрібні кроки з переміщенням назад; - хвиля тілом	- «млин» над головою; - асиметричні рухи булавами; - асиметричні кидки на ловля булав
			- широкі кроки з переміщенням вперед; - перескок; - серія хвиль тілом	- утримання однієї булави на голові, іншої передача за спиною; - «млин» вертикальний вперед; - обертання однієї булави на іншій

Примітка. * – елементи, які не оцінюються.

Аналізуючи комбінації танцювальних кроків у змагальних композиціях із булавами, можна визначити, що спортсменки використовують кроки таких танців як рок-н-рол, тарантела, а також із бальних танців латиноамериканської програми. Найчастіше у вправі використовуються дрібні та широкі кроки з переміщенням вперед і назад та кроки навколо себе. Спостерігаючи роботу предметом можна відокремити такі фундаментальні групи предмета: «млин» у різних площинах (вертикальна, горизонтальна та кругова), асиметричні рухи булавами, малі та великі круги, серія малих і каскадних кидків. Рідко використовуються баланс та утримання булав без допомоги рук, постукування та перекасти булав по різних частинах тіла. Великі кидки при виконанні комбінацій танцювальних кроків гімнастками не використовуються.

У вправі зі стрічкою (табл. 2) найбільшу кількість танцювальних зв'язок виконала гімнастка з Росії (представниця збірної команди № 1), найменша кількість спостерігається у спортсменок з Греції та Росії (представниця збірної команди № 2).

Таблиця 2

Аналіз комбінацій танцювальних кроків у вправі зі стрічкою

№ з/п	Країна гімнастки	Кількість виконаних танцювальних комбінацій	Кроки та танцювальні елементи*, які виконуються в комбінації	Технічні групи рухів предметами
1	2	3	4	5
1	AZE	3	- широкі кроки з переміщенням уперед; - вальсові кроки	- спіралі стрічки; - великі круги

1	2	3	4	5
			- «sissonne»; - широкі кроки на місці; - широкі кроки зі зміною положення тіла;	- пережат палиці стрічки по спині; - кругова спіраль
			- дрібні кроки з переміщенням вперед	- серія малюнків «змійки» та спіралі в повітрі
2	ESP	3	- кроки танцю модерн	- рухи вісімки; - малі та великі круги; - малюнки спіралі
			- малі кроки з переступаннями вправо та вліво; - кроки іспанського танцю	- прохід у малюнок стрічки; - серія спіралі; - рухи вісімки
			- широкі кроки з переміщенням назад	- відбив палиці стрічки від ноги; - пережат палиці; - кругова спіраль
3.	BUL	3	- кроки індійських танців	- великі круги - серія малюнків «змійки» та спіралі в повітрі
			- кроки індійських танців	- серія спіралі; - в змахи стрічкою; - рухи вісімки.
			- кроки індійських танців	- серія малюнків «змійки» в повітрі та по полу; - великі круги стрічкою; - рухи вісімки
4.	RUS	4	- вальсові кроки; - біг	- великі круги та спіраль стрічки; - прохід в малюнок стрічки
			- вальсові кроки зі зміною положення тіла і переміщенням; - дрібні кроки з переміщенням назад; - «pas de bure»	- великі круги; - обертальні рухи палиці стрічки навколо кисті; - спіраль
			- вальсові кроки з переміщенням уперед; - вальсові кроки з переміщенням назад	- виконання вісімок; - спіралі та передача палиці за спиною; - великі круги стрічкою
			- вальсові кроки з переміщенням вбік	- спіраль стрічки по полу; - виконання вісімок; - великі круги
5.	GRE	2	- широкі кроки зі зміною положення тіла та переміщенням уперед; - біг уперед; - дрібні кроки	- малі круги та рухи вісімки; - прохід у малюнок стрічки; - серія малюнку «змійки»
			- кроки танцю рок-н-рол; - біг уперед	- рухи вісімки; - малюнок спіралі
6.	BLR	3	- широкі відкриті кроки з переміщенням уперед; - кроки з високим підніманням стегна	- малюнки спіралі; - малі та великі круги; - прохід у малюнок стрічки; - пережат палиці

1	2	3	4	5
			- широкі кроки зі зміною положення тіла та переміщенням уперед	- рухи вісімки; - «ешапе»
			- біг і стрибки з переміщенням уперед; - «cabriole»; - дрібні кроки з переміщенням назад	- прохід у малюнок стрічки; - «ешапе»; - кругова спіраль; - малюнок «змійки» в повітрі; - малюнок спіралі в повітрі
7	UKR	3	- кроки танцю ча-ча-ча; - широкі кроки з переміщенням назад	- серія малюнків спіралі; - «шпага»; - відбив палиці стрічки від ноги; - серія малюнків «змійки»; - великі круги
			- лежачи на спині переміщення дрібними кроками; - дрібні кроки з переміщенням уперед	- серія малюнків «змійки» та спіралі; - великі круги; - спіралі; - рухи вісімки
			- дрібні кроки; - поворот із низьким положенням ноги; - біг із переміщенням уперед і зміною положення тіла	- серія малюнків спіралі; - великі круги; - прохід у малюнок стрічки
8.	RUS	2	- дрібні кроки з поворотом; - широкі кроки зі зміною положення тіла; - кроки з високим підніманням стегна та поворотом навколо себе	- малі круги; - прохід у малюнок стрічки; - малюнок спіралі в повітрі
			- «sissonne»; - дрібні та широкі кроки	- малі круги; - серія малюнків спіралі

Примітка.* – елементи, які не оцінюються.

Отже, у змагальних композиціях зі стрічкою порівняно з булавами чітко відокремлені комбінації танцювальних кроків, які виконуються лише з фундаментальними групами рухів предметом. Доказом є використання в композиціях гімнасток Болгарії кроків індійського танцю, Росії та Азербайджану – вальсових кроків. Аналізуючи роботу, можна відзначити, що у роботі предметом найчастіше трапляються малюнки «спіралі» та «змійки», малі та великі круги, виконання «вісімок». Рідко спостерігаються переكاتи палички, «ешапе» і «шпага».

Висновки. Отже, комбінація танцювальних кроків – це необхідний елемент змагальної композиції гімнасток. Тому необхідно при складанні змагальної композиції приділити увагу збільшенню кількості та тривалості комбінацій танцювальних кроків з роботою предметом.

Список літератури

1. Борисенко С. И. Повышение исполнительского мастерства гимнасток на основе совершенствования хореографической подготовки : автореф. дис. канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / С. И. Борисенко – СПб., 2000. – 21 с.

2. Винер И. А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике : автореф. дис. канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 «Теория и методика физического

воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / И. А. Винер – СПб., 2003. – 20 с.

3. *Лисицкая Т. С.* Хореография в гимнастике / Т. С. Лисицкая. – М. : Физкультура и спорт, 1984. — 176 с.

4. *Серебрянская Е. О.* Хореографічна корекція фізичної підготовленості акробатів-стрибунів на етапі спеціалізованої базової підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Е. О. Серебрянская. – Х., 2007. – 19 с.

5. *Сосина В. Ю.* Хореография в гимнастике : учеб. пособие / В. Ю. Сосина. – К. : Олимпийская литература, 2009. – 136 с.

6. Правила змагань з художньої гімнастики 2013–2016 р / Федерация гимнастики. – К. : FIG, 2013. – 41 с.

**АНАЛИЗ КОМБИНАЦИЙ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ШАГОВ,
ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ГИМНАСТКАМИ-ХУДОЖНИЦАМИ
В КОМПОЗИЦИЯХ С ПРЕДМЕТАМИ**

Лилия ВАСИЛЬЕВА, Юлия БОРИСОВА

Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта

Аннотация. В статье исследуются соревновательные композиции спортсменок на чемпионате мира по гимнастике художественной в финальной программе с булавами и лентой. Главный акцент был сделан на анализ танцевальных комбинаций с фундаментальной работой предметом, так как она является необходимым элементом соревновательной композиции гимнасток. Было определено, что гимнастки используют разнообразные шаги в сочетании с музыкой и работой предметом. Большинство гимнасток выполняли комбинации танцевальных шагов менее 8 счетов, поэтому они не засчитывались. Необходимо при составлении соревновательной композиции увеличить количество и длительность выполнения комбинаций танцевальных шагов.

Ключевые слова: танцевальные шаги, булавы, лента, художественная гимнастика.

**ANALISING OF DANCING STEPS COMBINATIONS
THAT ARTIST GYMNAST USE IN COMBINATIONS WITH SUBJECT**

Liliya VASYLYEVA, Yulia BORYSOVA

State Dnipropetrovsk Institute of Physical Education and Sport

Abstract. This article deals with the competitive composition athletes at the World Championship in artistic gymnastics in the final program with clubs and ribbon. The main emphasis was placed on the analysis of dance combinations with the fundamental work of the subject, as it is a necessary element of competition composition of gymnasts. It was singled out that gymnasts use a variety of steps, combined with the music and the work of the subject. Most of the gymnasts performed routines, less than 8 accounts, so they were not counted. It is necessary when composing competition composition to increase the number and the duration of the dance steps.

Keywords: dance steps, clubs, ribbon, rhythmic gymnastics.