УДК 796.412.2

АНАЛІЗ ВИСТУПІВ НАЙСИЛЬНІШИХ СПОРТСМЕНОК СВІТУ У ГРУПОВИХ ВПРАВАХ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ

Валентина СОСІНА, Вікторія ЛЕНИШИН

Львівський державний університет фізичної культури

Анотація. Підготовка гімнасток до змагань за програмою групових вправ вимагає особливого підходу, що обумовлено специфікою як самих вправ, так і технікою виконання групових взаємодій. Аналіз помилок і причин їх виникнення в найсильніших гімнасток світу в групових вправах за результатами виступів у трьох найпрестижніших змаганнях сезону 2013 року дозволив виявити, що основними причинами помилок є недостатній прояв координаційних здібностей і спеціальної витривалості. Проведені дослідження дозволять визначити стратегію підготовки спортсменок у групових вправах художньої гімнастики.

Ключові слова: художня гімнастика, групові вправи, помилки, координаційні здібності, спеціальна витривалість.

Постановка проблеми. Стрімке зростання спортивних досягнень, швидкий розвиток художньої гімнастики, спеціалізація гімнасток в індивідуальній програмі та у групових вправах зумовлює необхідність удосконалення системи їх підготовки. Групові вправи є найбільш складним видом змагальної програми в художній гімнастиці, який характеризується низкою специфічних особливостей (тривалішою композицією, яку одночасно виконують п'ять гімнасток; різноманітними пересуваннями й руховими взаємодіями спортсменок; синхронним виконанням рухів; більшою складністю і динамічністю; використанням двох різних предметів та ін.). Це відрізняє процес підготовки спортсменок, які спеціалізуються в індивідуальній програмі та групових вправах (Т.В.Нєстєрова 2000). Проблема вдосконалення процесу підготовки у групових вправах полягає в тому, що всі її види повинні бути спрямовані на досягнення високого командного результату, але відбуватися з урахуванням індивідуальних особливостей кожної гімнастки. Таким чином, виникає потреба в пошуку науково обґрунтованого методологічного підходу до системи підготовки гімнасток , які спеціалізуються у групових вправах художньої гімнастики.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У наукової та методичній літературі з художньої гімнастики досить широко розглядається проблема підготовки спортсменок, які виступають у змаганнях з індивідуальної програми (І.В Цепелєвич, 2007; Є.В. Павлова, 2008; В.Є. Андрєєва, 2010; О.П. Власова, 2010), однак проблемі вдосконалення процесу підготовки гімнасток, які спеціалізуються у групових вправах, присвячено невелику кількість наукових досліджень. В основному в цих роботах розглядається проблема технічної підготовленості гімнасток у групових вправах (Т. В. Нестерова, 1993; Н. А. Шевчук, 2005; Т. М. Мірошніченко, 2006; І. С. Семібратова, 2007), відбору спортсменок у команди за різними показниками (Т. В. Нестерова, О. С. Кожанова, 2011), психічної сумісності в команді (І. В. Бистрова, 2008; Т.В. Нестерова, О.С. Кожанова, 2010), спортивного відбору й орієнтації гімнасток у групових вправах на етапах початкової та попередньої базової підготовки І. С. Сіваш, [4], спеціальної витривалості спортсменок Є.А. Пірожкова [3].

Досліджуючи особливості підготовки спортсменок у групових вправах художньої гімнастики, автори підкреслюють, що гарантією успішного виступу на змаганнях є загальний високий рівень підготовленості гімнасток, а також максимально наближені показники фізичного розвитку й фізичного стану Т.В. Нестерова, О.С. Кожанова [1].

У зв'язку з цим, дослідження «слабких» сторін підготовленості спортсменок у групових вправах художньої гімнастики для подальшого вдосконалення системи підготовки є актуальною проблемою, яка виникає внаслідок невирішених практичних завдань.

Мета дослідження – дослідити види помилок і причини їхнього виникнення у найсильніших гімнасток світу, які спеціалізуються у групових вправах художньої гімнастики.

© Сосіна В., Ленишин В., 2014

Методи та організація дослідження. Для реєстрації видів помилок, які допускають найсильніші гімнастки світу у групових вправах художньої гімнастики, було використано такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури й документальних матеріалів, соціологічні методи (анкетне опитування), педагогічні спостереження, аналіз відеоматеріалів, метод експертного оцінювання.

Був зроблений аналіз відеоматеріалів трьох найпрестижніших змагань сезону 2013 року у групових вправах художньої гімнастики: чемпіонат світу (Україна, м. Київ, 27.08 – 01.09. 2013); Кубок світу (Болгарія, м. Софія, 04 –05.05.2013); Кубок світу (Італія, м. Пезаро, 25 – 27.04.2013 або Росія м. Санкт-Петербург 17 – 18.08. 2013).

Група експертів у складі трьох суддів міжнародної категорії, тренера першої категорії та експериментатора проводила аналіз результатів виступів 8-ми найсильніших команд світу у двох видах програми (1 вид – 5 пар булав, 2 вид – дві стрічки і три м'ячі) за рейтингом, який подає Міжнародна федерація гімнастики (FIG) станом на 2013 рік.

Результати дослідження. Результати попередніх досліджень, проведених Е. А. Пірожковою [3], а також власні спостереження під час виступів і участі у суддівстві змагань міжнародного рангу дозволили виокремити основні види помилок, які допускають гімнастки у групових вправах художньої гімнастики. До них належали втрата предмета, порушення або втрата рівноваги, синхронності, ритму виконання.

Аналіз помилок, допущених найсильнішими спортсменками за результатами виступів у трьох найпрестижніших змаганнях сезону 2013 року свідчить, що найбільшу кількість помилок (56%) гімнастки допускають у синхронності виконання рухових взаємодій (табл. 1).

Як у першому виді програми (5 пар булав), так і в другому виді (3 м'ячі і 2 стрічки) загальна кількість помилок, пов'язаних з порушенням синхронності, становить відповідно 62 і 60. При цьому, незалежно від рейтингу команди, кількість помилок у синхронності виконання рухових взаємодій коливається у першому виді програми – від 6 (команда Болгарії, Іспанії, України) до 11 (команда Азербайджану); у другому виді від 4 (команда Іспанії) до 10 (команди України та Азербайджану).

Таблиця 1

Аналіз помилок допущених у трьох стартах найсильнішими гімнастками світу у групових вправах художньої гімнастики

Вид програми	Команда / Вид помилки (втрата, порушення)	RUS	BUL	BLR	ESP	SUI	UKR	AZE	ITA	Сума
5×	предмет	5	2	2	2	2	3	4	2	22
	рівновага	1	0	0	1	0	1	2	1	6
	синхронність	8	6	7	6	8	6	11	10	62
	ритм	4	1	1	1	1	2	5	2	17
	загальна к-сть помилок	18	9	10	10	11	12	22	15	107
3× 2×	предмет	4	1	2	1	1	8	0	4	21
	рівновага	0	2	2	0	0	1	1	0	6
	синхронність	5	7	9	4	8	10	10	7	60
	ритм	2	0	3	1	4	6	4	4	24
	загальна к-сть помилок	11	10	16	6	13	25	15	15	111

На другому місці серед загальної кількості помилок, які допускають під час змагань у групових вправах гімнастки високої кваліфікації, знаходиться втрата предмета (19,7%), на

третьому – порушення ритму (18,8%) і найменша кількість помилок пов'язана із втратою або порушенням рівноваги (5,5%). Разом із тим варто відзначити, що якщо характерними помилками для першого виду програми є втрата предмета (22 помилки), то у вправі з двома різними предметами гімнастки частіше порушують ритм виконання рухових взаємодій (24 помилки). Можна припустити, що це пов'язано з різною ритмоструктурою техніки виконання вправ з м'ячем і стрічкою, різною фактурою предметів і способами виконання навіть однакових структурних груп елементів.

Таблиця 2

Кількість помилок, допущених найсильнішими гімнастками світу у групових вправах художньої гімнастики, у трьох частинах композиції (по 3-м стартам)

Команда	Вид помилки (втрата, порушення)	5 ×			3 × ● 2 ×		
		Частина вправи			Частина вправи		
		I	II	III	I	II	III
RUS	предмет	1	2	2	2	2	0
	рівновага	1	0	0	0	0	0
	синхронність	3	1	4	3	1	1
	ритм	0	1	3	1	1	0
BUL	предмет	1	1	0	0	1	0
	рівновага	1	0	0	0	1	0
	синхронність	2	3	1	0	3	4
	ритм	1	0	0	0	0	0
BLR	предмет	1	1	0	0	2	0
	рівновага	0	0	0	0	0	2
	синхронність	1	2	3	3	3	3
	ритм	0	0	1	0	2	2
ESP	предмет	1	1	1	0	0	1
	рівновага	0	0	0	0	0	0
	синхронність	1	2	3	0	2	2
	ритм	0	1	0	0	0	1
SUI	предмет	0	0	2	0	0	1
	рівновага	0	0	0	0	0	1
	синхронність	0	4	5	2	3	3
	ритм	0	0	1	0	2	2
UKR	предмет	2	0	1	1	3	4
	рівновага	0	1	0	0	1	0
	синхронність	3	1	2	5	3	2
	ритм	1	0	1	1	3	2
AZE	предмет	2	1	1	0	0	0
	рівновага	0	1	1	0	0	1
	синхронність	2	4	5	3	1	5
	ритм	0	2	3	2	0	2
ITA	предмет	2	0	0	1	0	3
	рівновага	1	0	0	0	0	0
	синхронність	1	3	6	1	2	4
	ритм	1	0	1	1	0	3
Загальна сума		29	32	47	26	36	49

Проведений аналіз помилок, які допускають найсильніші спортсменки світу у групових вправах художньої гімнастики, дозволяє констатувати, що практично всі вони безпосередньо або опосередковано пов'язані з недостатнім проявом координаційних здібностей. Отримані дані підтверджуються результатами попереднього дослідження, в якому взяли участь провідні гімнастки (34) і тренери (23). На думку респондентів, найважливішими якостями, які лімітують успішність виступу гімнасток, є координаційні здібності.

Структуру координаційної підготовленості спортсменок, які займаються художньою гімнастикою, було досліджено в роботах Е.Х. Мамедової (1989), В.Е. Павлової (2008) та ін. Автори вважають, що досягнення майстерності у цьому виді спорту залежить від рівня розвитку таких координаційних здібностей вестибулярна стійкість, здатність до диференціювання параметрів рухів, здатність до збереження рівноваги, здатність до реагувань, кінестетична здатність, темпо-ритмова здатність, статокінетична здатність [2]. Однак проведені дослідження базуються на вивченні особливостей змагальної діяльності спортсменок, які виступають у індивідуальній програмі. Проблема важливості різних складових координаційних здібностей для досягнення майстерності у групових вправах художньої гімнастики лишається не вивченою. Можна припустити, що на результативність виступів спортсменок у групових вправах впливатиме також рівень розвитку таких координаційних здібностей: здатність до орієнтації у просторі, здатність до перебудови рухових дій та переведення уваги (В.І. Лях, 2006; Л.П. Сергієнко, 2010).

Серед провідних фізичних якостей, від яких залежить ефективність змагальної діяльності спортсменок у групових вправах, опитані тренери й гімнастки відзначили також спеціальну витривалість. Ураховуючи, що групові вправи відрізняються більшою динамічністю, темпом і тривалістю, ніж індивідуальні композиції, стає зрозумілим важливість цієї якості для спортсменок, які спеціалізуються у групових вправах. Можна припустити, що недостатній розвиток спеціальної витривалості може призводити до збільшення кількості помилок, що пов'язано із втомою, яка наступає.

Для підтвердження такого припущення проводився аналіз помилок, які допускають найсильніші гімнастки світу в різних частинах композиції. Вправу було умовно поділено на 3 частини, тривалість кожної становила 50 с. Аналіз помилок, допущених спортсменками, свідчить про те, що найбільша їх кількість зареєстрована у третій частині композиції (5 пар булав – 47 помилок , що становить 43,5 % від загальної кількості, 3 м'ячі та 2 стрічки – 49 помилок, 44,1%) (див. табл. 2).

Незважаючи на те, що найскладніші та ризиковані елементи тренери та гімнастки намагаються помістити в першу частину композиції, остання частина становить для гімнасток найбільшу складність. Аналогічна картина спостерігається в обох видах програми у представниць 8 найсильніших команд світу незалежно від їхнього рейтингу.

Таблиця 3

Сумарна кількість помилок, допущених найсильнішими гімнастками світу у групових вправах художньої гімнастики

Вид помилки (втрата, порушення)	Вид програми					
	5 ×			3 × ● 2 ×		
	частина вправи			частина вправи		
	I	II	III	I	II	III
Предмет	10	6	7	4	8	9
Рівновага	3	2	1	0	2	4
Синхронність	13	20	29	17	18	24
Ритм	3	4	10	5	8	12
Загальна сума	29	32	47	26	46	49

Аналізуючи сумарну кількість помилок за видами у трьох частинах вправи, можна констатувати, що їх характер і кількість пов'язані з недостатнім проявом координаційної витривалості, що відбивається, передусім, на синхронності виконання рухових взаємодій. точності маніпуляцій предметом, ритмічності виконання елементів і комбінацій, а також якості статичної та динамічної рівноваги, які істотно погіршуються у третій частині вправи (див. табл.3).

Висновки:

1. Групові вправи є найбільш складним видом змагальної програми в художній гімнастиці, який характеризується низкою специфічних особливостей. Підготовка гімнасток до змагань за програмою групових вправ вимагає особливого підходу, що обумовлено специфікою як самих вправ, так і технікою виконання групових взаємодій.

2. Аналіз помилок, допущених найсильнішими спортсменками за результатами виступів у трьох найпрестижніших змаганнях сезону 2013 року, свідчить, що найбільшу кількість помилок (56%) гімнастки допускають у синхронності виконання рухових взаємодій, на другому місці знаходиться втрата предмета (19,7%), на третьому – порушення ритму(18,8%) і найменша кількість помилок пов'язана із втратою або порушенням рівноваги (5,5%). Проведений аналіз помилок дозволяє констатувати, що практично усі вони безпосередньо або опосередковано пов'язані з недостатнім проявом координаційних здібностей.

3. Характер і сумарна кількість помилок, допущених у трьох частинах вправи, свідчать про недостатній прояв координаційної витривалості, що відбивається, передусім, на синхронності виконання рухових взаємодій, точності маніпуляцій предметом, збереженні ритму виконання, а також на якості виконання елементів на рівновагу, які істотно погіршуються у третій частині вправи.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці програми вдосконалення системи спеціальної фізичної підготовки спортсменок, які спеціалізуються у групових вправах художньої гімнастики.

Список літератури

1. *Нестерова Т. В.* Фактор совместимости при комплектовании команд в групповых упражнениях художественной гимнастики / Т. В. Нестерова, О. С. Кожанова // Физическое воспитание студентов. – 2009. – № 1. – С. 32 – 34.

2. *Павлова Е. В.* Совершенствование системы спортивного отбора в художественной гимнастике на основе показателей развития координационных спосібностей : автореф. дис. к. пед. наук : [спец.] 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоров. и адаптив. физ. культуры» / Е. В. Павлова. – Сургут, 2008. – С. 5-6.

3. *Пирожкова Е. А.* Интегральный показатель специальной выносливости в гимнастических видах спорта / Е. А. Пирожкова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2011. – №3 (73). – С. 158 – 161.

4. *Сиваш И. С.* Спортивный отбор и ориентация в системе многолетнего совершенствования гимнасток в групповых упражнениях художественной гимнастики / Сиваш И. С. // Вісник Запорізького національного. університету : [зб. наук. пр.] 2012. – № 1 (7). – С. 268–277.

АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЙ СИЛЬНЕЙШИХ СПОРТСМЕНОК МИРА В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

Валентина СОСИНА, Виктория ЛЕНИШИН

Львовский государственный университет физической культуры

Аннотация. Подготовка гимнасток к соревнованиям по программе групповых упражнений требует особенного подхода, что обусловлено как спецификой самих упражнений, так и техникой исполнения групповых взаимодействий. Анализ ошибок и причин их возникновения у сильнейших гимнасток мира в групповых упражнениях по результатам выступлений в трех самых престижных соревнованиях 2013 г. позволил выявить, что ос-

новными причинами ошибок является недостаточное проявление координационных способностей и специальной выносливости. Проведенные исследования позволили наметить стратегию подготовки спортсменок в групповых упражнениях художественной гимнастики.

Ключевые слова: художественная гимнастика, групповые упражнения, ошибки, координационные способности, специальная выносливость.

ANALYSIS OF TOP WORLD GYMNAST'S PERFORMANCES IN GROUP EXERCISES IN RHYTHMIC GYMNASTICS

Валентина СОСИНА, Виктория ЛЕНИШИН

Львовский государственный университет физической культуры

Abstract. The training of gymnast's for competitions in group exercises programme requires a special approach because of the specificity of the exercises and techniques of group cooperation. The analysis of mistakes and their causes in worlds top gymnasts performance in group exercise during performances in three most prestigious competitions in 2013 revealed that the main reasons of mistakes are insufficient display of coordination abilities and special endurance. The research will determine the strategy of training of gymnasts in group exercises in rhythmic gymnastic .

Key words: rhythmic gymnastics, group exercises, mistakes, coordination ability, special endurance.