

*Печеневская Н. Г., к.п.н., доцент;
Фарафонова Р. С., магистрант 2 курса
ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет
физической культуры и спорта»
Россия, Омск*

**Средства совершенствования специальной физической
подготовленности гимнасток 9-10 лет при обучении сложным
прыжковым элементам**

Аннотация. В статье освещаются вопросы подготовки спортсменок в художественной гимнастике в связи с необходимостью освоения технически сложных прыжковых элементов и развития специальных физических качеств, ведущими из которых являются скоростно-силовые. Упражнения в современной художественной гимнастике включают в себя самые сложные композиции разнохарактерных движений, элементом которых являются прыжки. Цель исследования - разработать комплексы упражнений для совершенствования специальной физической подготовленности гимнасток 9-10 лет при совершенствовании прыжковых элементов в художественной гимнастике. В ходе нашей работы были изучены технические сбавки при выполнении элементов сложности из различных структурных групп, а также выявлено процентное соотношение прыжковых элементов в составе соревновательных композиций спортсменок 9-10 лет в художественной гимнастике. На основе полученных данных предложены комплексы упражнений для трех категорий прыжков: «шагом», «подбивные» и «перекидные», применение которых повысит уровень специальной физической подготовленности спортсменок 9-10 лет в художественной гимнастике.

Ключевые слова: художественная гимнастика, сбавки, структурные группы, элементы, соревновательная композиция, специальная физическая подготовка, спортсменки, 9-10 лет, прыжки.

Annotation: The article highlights the issues of training athletes in rhythmic gymnastics in connection with the need to master technically complex jumping elements and the development of special physical qualities, the leading of which are speed and strength abilities. Exercises in modern rhythmic gymnastics include the most complex compositions of diverse movements, the element of which is jumping. The purpose of the study is to develop complexes of exercises to improve the special physical training of gymnasts aged 9-10 years while improving jumping elements in rhythmic gymnastics. In the course of our work, technical drawbacks were studied when performing elements of complexity from various structural groups, and the percentage of jumping elements in the composition of competitive compositions of athletes 9-10 years old in rhythmic gymnastics was also revealed. Based on the data obtained, complexes of exercises

for three categories of jumps are proposed: "step", "bump" and "flip", the use of which will increase the level of special physical training of athletes aged 9-10 years in rhythmic gymnastics.

Key words: Rhythmic gymnastics, penalties, structural groups, difficulty of body, competitive composition, special physical training, athletes, 9-10 years old, jumps.

Актуальность. На сегодняшний день художественная гимнастика характеризуется высоким уровнем технических достижений и напряженностью борьбы за лидирующие позиции на соревнованиях [1].

Одной самых сложных групп трудностей тела в художественной гимнастике являются прыжки. Сложность и трудность прыжковых элементов весьма различна и разнообразна. Эффективность выполнения этих элементов зависит от уровня владения определёнными навыками и наличием необходимых скоростно-силовых качеств. Многие гимнастки, достигая определенного уровня исполнительского мастерства, сталкиваются с проблемой выполнения сложных прыжковых элементов [3]. Они не могут показывать необходимый уровень технической подготовленности в этих элементах в силу того, что у них слабо развиты скоростно-силовые способности. Это проблема чаще всего возникает у гимнасток 9-10 лет при переходе из групп начального этапа подготовки на тренировочный этап [2, 4]. Следовательно, существует необходимость разработки средств работы именно для совершенствования скоростно-силовых качеств, при обучении сложных прыжковых элементов гимнастками 9-10 лет.

Проблема исследования заключается в том, что в современной теории и практике художественной гимнастики недостаточно научно-обоснованных средств прыжковой подготовки, отвечающих современной специфике вида спорта, которые направлены на совершенствование специальной физической подготовленности гимнасток 9-10 лет.

Объект исследования: процесс специальной физической подготовки гимнасток 9-10 лет.

Предмет исследования: специальная физическая подготовка при совершенствовании прыжковых элементов в художественной гимнастике на тренировочном этапе.

Цель: разработать комплексы упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности гимнасток 9-10 лет при совершенствовании прыжковых элементов в художественной гимнастике.

Гипотеза: предполагается, что анализ процентного соотношения часто встречающихся прыжковых элементов различных структурных групп сложности и выявление сбавок в составе соревновательных композиций спортсменок 9-10 лет в художественной гимнастике, позволит разработать комплексы упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности гимнасток 9-10 лет в художественной гимнастике.

Задачи исследования:

1. Определить содержание и сбавки в прыжковых элементах различных структурных групп сложности в составе соревновательных композиций спортсменов 9-10 лет в художественной гимнастике;
2. Разработать комплексы специальных упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности спортсменов 9-10 лет при совершенствовании прыжковых элементов в художественной гимнастике.

Результаты. Исследуя технические сбавки при выполнении элементов сложности из различных структурных групп, было проанализировано 50 соревновательных композиций в каждом виде многоборья (без предмета, обруч, мяч, булавы), в возрастных группах гимнасток 9-10 лет. Для достоверности результатов мы просмотрели видеозаписи с 5 соревнований разного ранга таких как: Olimpico CUP 2019, Всероссийские соревнования ФСОП на финальные соревнования «ЮНЫЕ ГИМНАСТКИ РОССИИ», Формула Победы 2019, Emerald CUP, Соревнования на призы Ольги Капрановой. В ходе исследования были выявлены группы сложности, имеющие наибольшее процентное соотношение сбавок.

Таблица 1

Процентное соотношение технических сбавок в 0,10 б. при исполнении элементов различных групп сложности в соревновательных композициях спортсменок 9-10 лет в художественной гимнастике

Структурная группа сложности	Техническая сбавка 0,10 б. (%)					
	Без предмета	Скакалка	Обруч	Мяч	Булавы	Всего %
Равновесия	60	58	63	54	50	57
Прыжки	25	24	15	26	23	23
Повороты	15	18	22	20	27	20

Исследовав соревновательные композиции гимнасток 9-10 лет на разных видах многоборья, можно сделать вывод, что чаще всего судьи применяют данную сбавку при исполнении таких трудностей тела как равновесия (таблица 1).

Таблица 2

Процентное соотношение технических сбавок в 0,30 б. при исполнении элементов различных групп сложности в соревновательных композициях спортсменок 9-10 лет в художественной гимнастике

Структурная группа сложности	Техническая сбавка 0,30 б. (%)					
	Без предмета	Скакалка	Обруч	Мяч	Булавы	Всего %
Равновесия	40	38	36	31	33	36
Прыжки	25	30	33	34	34	31
Повороты	35	32	31	35	33	33

Техническая сбавка в 0,30 б. при исполнении элементов сложности встречается в равной мере во всех структурных группах и во всех видах многоборья. Это связано с тем, что гимнастки начинают выполнять новые элементы и не владеют техникой элементов в совершенстве во всех структурных группах сложности.

Таблица 3

Процентное соотношение технических сбавок в 0,50 б. при исполнении элементов различных групп сложности в соревновательных композициях спортсменок 9-10 лет в художественной гимнастике

Структурная группа сложности	Техническая сбавка 0,50 б. (%)					
	Без предмета	Скакалка	Обруч	Мяч	Булавы	Всего %
Равновесия	24	29	25	27	26	26
Прыжки	39	37	42	47	39	41
Повороты	37	34	33	26	35	33

Проведя исследование соревновательных композиций гимнасток 9-10 лет на разных видах многоборья, можно сделать вывод, что чаще всего судьи применяют сбавку 0,50 б. при исполнении прыжковых элементов, что приводит к тому, что элемент не засчитывается в целом, соответственно снижается общая соревновательная оценка (таблица 3).

На основе проведенных исследований мы выявили, что в различных группах сложности наибольший процент соотношения сбавок в 0,1 б. в равновесиях, в 0,3 б. встречается во всех элементах сложности тела, в 0,5 б. принадлежит структурной группе «прыжки». Следовательно, при составлении комплексов упражнений необходимо обращать внимание в первую очередь на группу сложности, в которой применяются сбавки в 0,5 баллов.

В международных правилах по художественной гимнастике FIG 2017-2020 гг. прыжки не подразделяются на категории. Но условно их можно разделить на 4 вида: высокие прыжки с двух ног; прыжки шагом; подбивные прыжки; перекидные прыжки.

Таблица 4

Процентное соотношение прыжковых элементов в составе
соревновательных композиций спортсменок 9-10 лет в художественной
гимнастике

Категории прыжков	Типы прыжков	Стоимость прыжка	Количество прыжков в соревновательной композиции	Количество (%)
Высокие прыжки с двух ног (0.5%)	Прыжок, свободная нога горизонтально вперед	0,1	1	0,09%
	Ножницы в кольцо	0,2	2	0,3%
	Казак, нога высоко в сторону, вся стопа выше головы с помощью (Жукова)	0,3	1	0,09%
Прыжки шагом (47%)	В шпагат	0,3	61	9%
	В шпагат с поворотом («Жете ан турнан»)	0,4	158	23%
	В шпагат с прогибом назад	0,5	103	15%
Подбивные прыжки (51%)	Подбивной с наклоном туловища назад	0,3	185	27%
	Подбивной со сменой согнутой ноги	0,4	89	13%
	Подбивной с поворотом с наклоном туловища назад («Жете ан турнан»)	0,5	75	11%
Перекидные прыжки (1.7%)	Фуэте - прыжок в шпагат	0,3	3	0,5%
	Enterelace – перекидной прыжок	0,3	6	0,9%
	Баттерфляй	0,5	2	0,3%

Элементы из категории - высокие прыжки с двух ног, встречаются реже всего в упражнениях гимнасток данного возраста (0,5%). Это связано с тем, что они разучиваются на первом году обучения и к концу этапа начальной подготовки доводятся до идеального исполнения. Но, так как они обладают

достаточно маленькой стоимостью, нецелесообразно использовать их в соревновательных композициях спортсменок 9-10 лет.

Самыми распространенными категориями прыжков являются прыжки шагом (47%) и подбивные прыжки (51%). Это обусловлено тем, что гимнастики с раннего детства изучают базовую технику данной категории прыжков и в возрасте 9-10 лет могут выполнять более сложные и дорогостоящие их вариации.

Перекидные прыжки хоть и встречаются достаточно редко в соревновательных композициях гимнасток 9–10 лет (1,7%), но в отличие от высоких прыжков с двух ног имеют более сложную технику исполнения и различные дорогостоящие вариации. Спортсменки имеют возможность выполнять их разновидности в усложненных формах таких как: в кольцо (+0,10 б. к базовой стоимости прыжка), с наклоном туловища назад (+0,20 б. к базовой стоимости прыжка). Но они встречаются реже, так как перекидные прыжки только начинают разучиваться в этом возрасте, и не все спортсменки могут справиться со сложной техникой исполнения (недостаточно развиты скоростно-силовые способности). Именно поэтому они так редко встречаются в соревновательных композициях художественных гимнасток 9–10 лет. Но, в то же время, при исполнении данного элемента соревновательная композиция спортсменки становится более зрелищной и запоминаемой.

Мы можем сделать вывод, что высокие прыжки с двух ног нецелесообразно использоваться на данном этапе, так как они имеют низкую стоимость. В свою очередь необходимо искать новые средства работы для совершенствования исполнения таких категорий прыжков как «прыжки шагом», «подбивные прыжки» и «перекидные прыжки».

Таким образом, мы разработали комплексы специальных упражнений, которые направлены на совершенствование техники выполнения трех категорий прыжков: «прыжки шагом», «подбивные прыжки» и «перекидные прыжки». Предлагается выполнять упражнения используя рассредоточенный метод тренировки.

В подготовительной части занятия задания из комплексов чередуются с общеразвивающими упражнениями. Они представляют собой подготовительные физические упражнения, направленные на профилактику травматизма при выполнении прыжковых элементов, а именно укрепление мышц голени и стоп.

В начале основной части тренировочного занятия гимнастки выполняют упражнения общеукрепляющего воздействия. Эти упражнения подготовят занимающихся к более сложным заданиям.

В середине основной части занятия чередуем упражнения, направленные на повышение уровня специальной физической подготовленности с заданиями на качество выполнения прыжковых элементов.

Следом за прыжковыми упражнениями гимнастки выполняют равновесия, повороты, динамические элементы с вращениями и «мастерство»

с предметами. В ходе выполнения этих заданий спортсменки развивают координацию, необходимую при выполнении многих прыжков.

В конце основной части занятия для закрепления полученного эффекта необходимо выполнить комбинации из соревновательных композиций, содержащие прыжки и работу предметом.

Выводы:

1. Определено в каких структурных группах сбавки применяются чаще всего в соревновательных композициях на разных видах многоборья у спортсменок 9-10 лет в художественной гимнастике. Ими являются прыжки и равновесия (37% и 38% соответственно). Но особенно в прыжках девочки совершают больше всего грубых ошибок (41%), что приводит к наивысшей сбавке. И как следствие эти элементы не засчитываются. Поэтому необходимо найти новые средства работы для совершенствования исполнения прыжковых элементов.

2. Выявлено процентное соотношение прыжковых элементов в составе соревновательных композиций спортсменок 9-10 лет в художественной гимнастике. «Шагом» (47%) и «Подбивные» (51%) являются самими распространенными. Так как спортсменки имеют возможность выполнять их разновидности в усложненных формах. «Перекидные прыжки» выполняют реже (1,7%). Гимнастки только начинают их разучиваться в этом возрасте, и не все спортсменки могут справиться со сложной техникой исполнения. Но в тоже время, при исполнении данного элемента соревновательная композиция спортсменки становится более зрелищной и запоминаемой. Поэтому целесообразно совершенствовать технику выполнения этих трех категорий прыжков. Ведь именно они позволяют гимнасткам получать более высокие баллы за соревновательные композиции.

3. Нами были разработаны специальные упражнения для трех категорий прыжков: «шагом», «подбивные» и «перекидные». В комплексы входили специальные физические упражнения и упражнения, повышающие качество выполнения прыжковых элементов. Они применялись рассредоточенным методом на протяжении всего тренировочного занятия и чередовались с упражнениями на гибкость, координацию, статическую, динамическую силу и скоростно-силовые качества.

Библиографический список:

1. Горохова В.Е. Специальная физическая подготовка гимнасток к выполнению серий из элементов повышенной трудности : автореферат дис. канд. педагог. наук / РГАФК. - М., 2002. 152 с.
2. Журавлева А. М. Содержание специальной физической подготовки юных гимнасток / Университетский спорт : здоровье и процветание нации : материалы VI междунар. науч. конф. студентов и молодых ученых, Малаховка, 25-27 апр. 2016. 5 с.

3. Коновалова Л.А., Маловичко А.А., Лопатин Л.А., Шамгуллина Г.Р., Косулина В.В. Анализ компонента трудности тела в индивидуальных программах лучших пред-юниоров России по художественной гимнастике – 2020. – №11 (189). – С. 242-249.
4. Попов Э.М. Специальная скоростно-силовая подготовка как основа повышения технического мастерства в художественной гимнастике: Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2013. – № 1. – С. 235-240.