

Парахин Виктор Александрович, к. п. н., доцент,
Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)
Parakhin Viktor Aleksandrovich,
RUSSIAN UNIVERSITY SPORT (SCOLIPE)

Дубовицкая Ирина Алексеевна, старший преподаватель,
Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)
Dubovitskaya Irina Alekseevna,
RUSSIAN UNIVERSITY SPORT (SCOLIPE)

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ КОМПОЗИЦИЙ ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ГИМНАСТОК ЭТАПА ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Аннотация. В статье описывается анализ структуры и содержания соревновательных комбинаций на вольных упражнениях, а также рекомендации по наполнению различными элементами и танцевальными движениями композиций для улучшения зрелищности этого вида многоборья в женской гимнастике.

Abstract. The article describes an analysis of the structure and content of competitive combinations in floor exercises, as well as recommendations for filling compositions with various elements and dance moves to improve the entertainment value of this type of all-around in women's gymnastics.

Ключевые слова: Женское многоборье. спортивная гимнастика, вольные упражнения.
Keywords: Women's all-around. Artistic gymnastics, floor exercises.

В условиях постоянных изменений правил и нововведений со стороны спортивных федераций, спортсменам и тренерам необходимо непрерывно адаптировать свои программы, что требует глубокого понимания особенностей составления вольных упражнений с учетом индивидуальных характеристик каждой гимнастки. Важным аспектом является учет физических возможностей, технических навыков, уровня подготовленности, а также личных стилевых предпочтений спортсменок.

В настоящее время в спортивной гимнастике недостаточно специальной научно-методической литературы по особенностям построения соревновательных композиций на вольных гимнасток 14-15 лет.

Объектом исследования является процесс технической подготовки на виде многоборья вольные упражнения гимнасток этапа высшего спортивного мастерства;

Предмет исследования – элементы и структура соревновательных комбинаций в вольных упражнениях, гимнасток этапа высшего спортивного мастерства.

Цель исследования. Цель нашего исследования заключалась в изучении структуры и особенностей построения соревновательных композиций на вольных упражнениях в спортивной гимнастике, а также разработке моделей вольных упражнений для спортсменок 14-15 лет.

В рамках данной работы осуществлялось обновление тренировочного процесса гимнасток посредством внедрения примерных композиций с хореографической и танцевальной направленностью, что позволило разнообразить тренировочные занятия и повысить их эффективность. Такой подход подразумевал интеграцию элементов



выразительного движения, музыкальной интерпретации и художественного исполнения, что способствует развитию у спортсменок не только технических навыков, но и артистической выразительности, пластики, ритмичности и эмоциональной вовлеченности.

Ниже представлены разработанные нами композиции исполнения вольных упражнений.

1. Хореографические В/У

Содержание вольных упражнений в сравнении с другими видами гимнастических упражнений весьма многообразно. Это обусловлено большим количеством простых и сложных движений и практически неограниченной возможностью их сочетания. Сейчас мы рассмотрим шаблон вольных упражнений, в котором основная сложность набирается за счет хореографических элементов высокой стоимости, а акробатическая часть представлена на достаточно среднем уровне. Чаше используются вальсовые композиции, подчеркивающие пластичность гимнастки, красивые линии рук и ног, хорошую растяжку и превосходное владение вращениями и хореографическими прыжками рисунок 1.

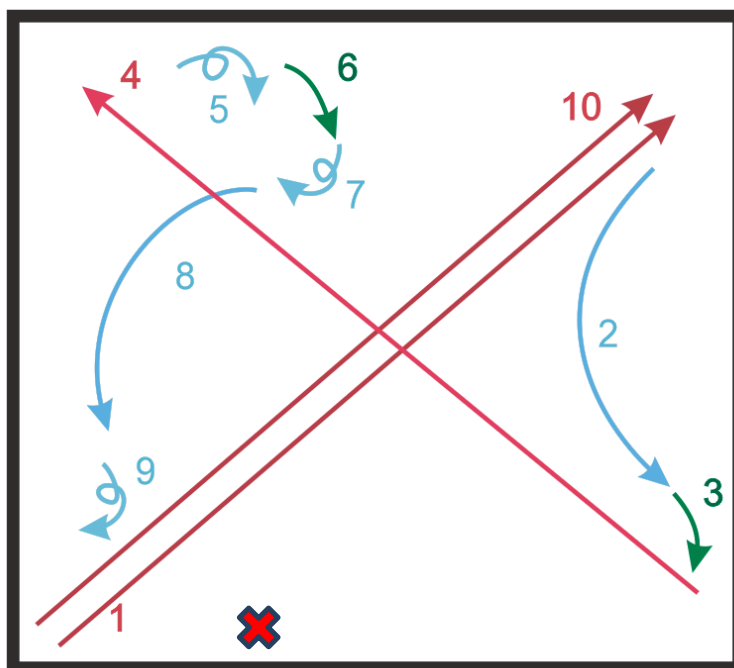


Рисунок 1 - Схема хореографических В/У



- начало комбинации
- хореографическая связка
- акробатическая связка
- танцевальная связка

- 1) Рондат(А) фляк(А) двойное сальто назад согнувшись(Д)
- 2) Прыжок со сменой ног в кольцо (С)+Прыжок шагом в шпагат с поворотом на 540°(Д)
- 3) Танцевальная связка
- 4) Рондат(А) фляк(А) сальто назад прогнувшись с поворотом на 720° (С)
- 5) Поворот на 720°– пятка маховой ноги на уровне горизонтали от начала и до конца поворота (Д)+ Поворот на 720° на одной ноге (В)



- 6) Танцевальная связка
- 7) Поворот на 1080° в приседе на одной ноге (Е)
- 8) Прыжок шагом со сменой ног в шпагат(В)+ Прыжок шагом со сменой ног в шпагат с поворотом на 360° в фазе полета (D)
- 9) Поворот на 1080° с удержанием ноги рукой (захватом) в шпагате 180° на протяжении всего поворота (Е)
- 10) Темповой переворот вперед на две ноги (А) + Сальто вперед прогнувшись с поворотом на 360° (С)

2. Акробатические В/У

Акробатические вольные упражнения называются так, потому что имеют высокую базовую стоимость за счет сложных акробатических элементов. Гимнастка делает не меньше 4 диагоналей. В данной модели вольных упражнений хореографическая часть не обязательно сложная, но выполняется чисто и без сбавок рисунок 2.

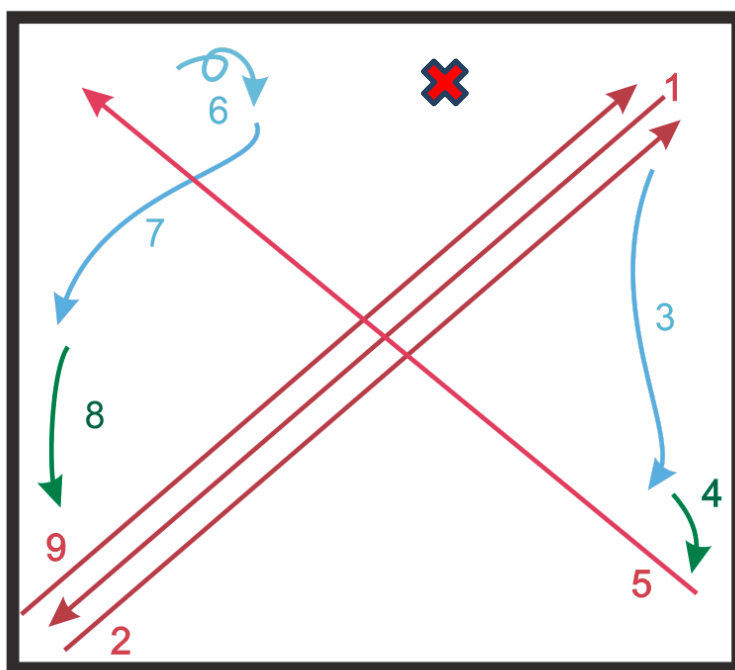


Рисунок 2 - Схема акробатических В/У

-  - начало комбинации
 -  - хореографическая связка
 -  - акробатическая связка
 -  - танцевальная связка
- 1) Рондат(А) фляк(А) двойное сальто назад в группировке с поворотом на 1080° (I)
 - 2) Рондат(А) фляк(А) двойное сальто назад прогнувшись с поворотом на 360° (H)
 - 3) Прыжок шагом со сменой ног в шпагат (В)
 - 4) Танцевальная связка
 - 5) Темповой переворот с одной ноги (А)+Двойное сальто вперед с поворотом на 180° (F)
 - 6) Поворот на 720° на одной ноге (В)+ Поворот на 360° на одной ноге (А)
 - 7) Прыжок шагом в шпагат с поворотом на 360° (С)



- 8) Танцевальная связка
9) Рондат(А) фляк(А) сальто назад прогнувшись с поворотом на 1080° (Е)

3. Танцевальные В/У.

В танцевальных вольных упражнениях обычно присутствует не более 3 диагоналей, хореография и акробатика предлагается средней трудности, акцент делается на эмоциональный, выразительный танец гимнастки. Очень хорошо будет смотреться композиция «Танго», «Цыганочка» или под ритмичную зажигательную музыку рисунок 3.

Пример:

Акробатика:

- Рондат(А) фляк(А) двойное сальто назад прогнувшись (F)
- Рондат(А) фляк(А) двойное сальто назад в группировке (D)
- Темповой переворот вперед с одой ноги приземление на две ноги (А)+Сальто вперед прогнувшись с поворотом 360° (С)

Хореография:

- Прыжок со сменой ног в кольцо (С)+Прыжок шагом в шпагат с поворотом на 360° (С)
- Поворот на 720° с удержанием ноги рукой (захватом) (D)
- Поворот на 720° в приседе на одной ноге (D)

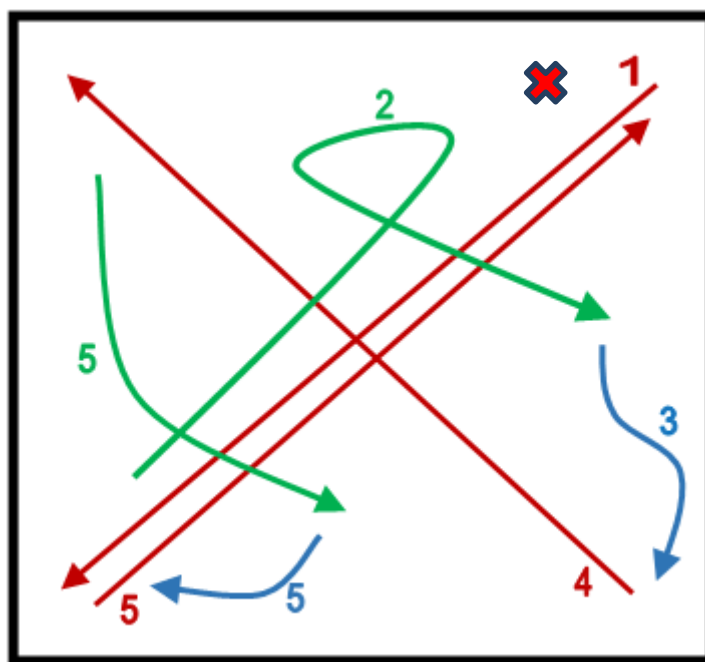
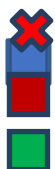


Рисунок 3 - Схема танцевальных В/У



- начало комбинации
- хореографическая связка
- акробатическая связка
- танцевальная связка

Исходя из вышеизложенного, обновленный подход к тренировочному процессу помогает подготовить более разносторонних и выразительных гимнасток, способных успешно совмещать техническую сложность и артистизм, а также соответствовать современным требованиям женской спортивной гимнастики и конкурировать на международной арене.



Заключение.

Анализ специальной литературы помог выявить проблемы, возникающие при составлении акробатических, танцевальных соединений и артистической направленности в вольных упражнениях у гимнасток высокой квалификации. Не имея высокой трудности в выполнении акробатических соединений, за счет гимнастических прыжков и поворотов, можно компенсировать разницу базовой стоимости вольных упражнений в целом. Однако необходимо грамотно подходить к танцевальному рисунку композиции для сохранения физических сил на более ценные элементы и связки для уменьшения сбавок за исполнение и увеличения окончательной оценки за исполнение.

Список литературы:

1. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов : Теория и технология подгот. гимнастов высш. квалификации / Аркаев Леонид Яковлевич, Сучилин Николай Георгиевич. - М.: ФиС, 2004. - 326 с.: ил.
2. Ваганова, А.Я. Основы классического танца: учеб. для высш. и сред. учеб. заведений искусства и культуры / А.Я. Ваганова; Ленинград. акад. ордена Трудового Красного знамени хореограф. училище им. А.Я. Вагановой. - 5-е изд. - Л.: Искусство, 1980. - 192 с.: ил.
3. Ботова, Л.Н. Перспективные направления содержания программ на видах женского многоборья в спортивной гимнастике = Perspective areas of the content of women's all-around programs in artistic gymnastics / Ботова Л.Н., Яшина И.А. // Наука и спорт: соврем. тенденции. - 2018. - № 4 (Т. 21). - С.67-72.

