

**Шерипова Эльвира Андреевна,**  
Дальневосточная государственная академия  
физической культуры

**Козицкая Алина Александровна,**  
Дальневосточная государственная академия  
физической культуры

**Черняк Людмила Петровна,**  
Дальневосточная государственная академия  
физической культуры

### **ОЦЕНКА ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ С ЛЕНТОЙ ГИМНАСТКАМИ У ГРУПП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

**Аннотация:** Совершенствование техники работы с лентой требует не только высокого уровня координации и артистизма, но и развития специфической физической подготовленности. Одним из инновационных подходов к увеличению эффективности выполнения технических элементов является использование утяжеления в тренировочном процессе. В статье рассматриваются методические основы внедрения утяжеления при работе с лентой у гимнасток групп совершенствования спортивного мастерства, а также обоснование его влияния на техническое и физическое совершенствование.

**Ключевые слова:** художественная гимнастика, лента, техническое мастерство, эффективность, утяжелители

Художественная гимнастика требует от спортсменок высокой точности, гибкости, координации и выразительности движений. Работа с лентой – один из наиболее сложных видов предметной техники, предполагающий синхронность движений тела и предмета. В настоящий момент правила соревнований по художественной гимнастике установили высокие стандарты в отношении технической сложности упражнений, безупречной хореографии и абсолютной музыкальности. Чтобы справиться с этими требованиями, гимнастам необходимо обладать прочным фундаментом двигательного потенциала, а также развить эстетическое чутье, опираясь на музыкальность и хореографию. Все эти навыки гимнастка должна уметь успешно применять в работе с лентой [1].

Лента – самый сложный предмет в художественной гимнастике, так как ее «поведение» во время тренировок и выступлений очень непредсказуемо: она легко может запутаться, и даже вентиляция в зале может повлиять на ее положение в воздухе.

При выступлении с лентой существует множество сложных правил, в которых лента должна быть постоянно в движении и формировать рисунок выполняемого двигательного действия, и также не должна касаться тела спортсменки. На соревнованиях гимнастка должна показать непрерывную работу с предметом, и каждый последующий элемент должен продолжать логическую последовательность элементов, соответствуя строгим техническим требованиям и учитывая позицию тела [2,5].

Совершенствование техники выполнения упражнений с лентой является ключевым аспектом, влияющим на общую оценку выступлений, и требует внедрения инновационных подходов к тренировочному процессу. Использование утяжелителей в тренировках может способствовать развитию силы, координации и гибкости, что, в свою очередь, повысит качество исполнения элементов и общую выразительность выступлений. Таким образом,



данное исследование направлено на создание эффективных методик, способствующих улучшению результатов гимнасток и повышению их конкурентоспособности на международной арене [3,4].

Повышение эффективности выполнения технических упражнений с лентой является одной из ключевых задач в подготовке гимнасток на этапе совершенствования спортивного мастерства. Применение дополнительных утяжелений в процессе тренировки представляет собой перспективный метод воздействия на специфическую выносливость и координацию.

**Цель исследования:** совершенствование технической подготовки в художественной гимнастике с помощью методики использования утяжелителей для упражнений с лентой в группах спортивного мастерства.

В ходе анализа результатов анкетирования тренеров и судей были выявлены наиболее часто распространённые ошибки при выполнении произвольных программ с лентой. Исследование показало, что гимнастки, специализирующиеся на работе с лентой, как правило, допускают больше ошибок по сравнению с тренировками, в которых используются другие предметы (Приложение А).

К некоторым распространённым ошибкам, которые чаще всего приводят к снижению оценок при выполнении упражнений с лентой, относят такие когда конец ленты лежит на полу (23%), нарушения техники рисунка лентой (21%), конец ленты цепляется за часть тела (19%). Элементы «змейка», «спираль», броски и ловля вызывают наибольшие сложности в работе с лентой.

Кроме того, гимнастка получает снижение оценки за потерю ленты на перекате палочки по части тела (3%), потерю ленты на работе (3%), потерю ленты на броске (10%), неправильную ловлю ленты (11%), образование узлов на ленте (1%), выполнение рисунка ленты за середину палочки (9%) (рисунок 1).

Эти ошибки возникают из-за не достаточной амплитуды движений в суставах рук и туловища, медленной скорости движения. Также это свидетельствует, что у гимнасток слабо развита сила плечевого пояса (И.В. Кивихарью, 2019).

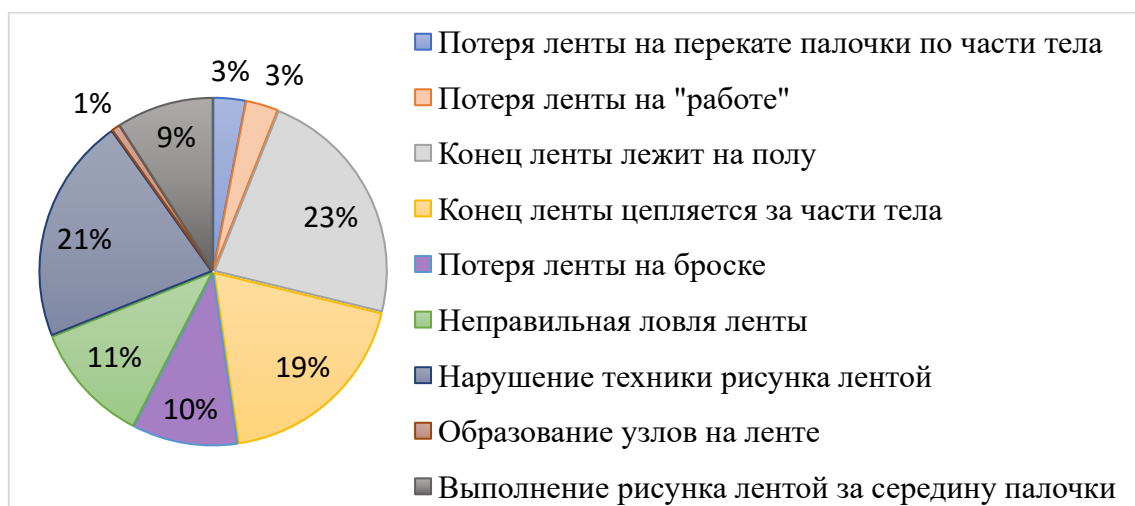


Рисунок 1 – Виды часто встречающихся ошибок гимнасток при выполнении упражнений с лентой

На основании проведенных исследований становится ясно, что стремительное развитие художественной гимнастики сопровождается усложнением произвольных движений. Поэтому, необходимо увеличивать тренировочную нагрузку и уделять особое внимание



развитию специальной физической подготовке. Основное внимание в тренировках следует уделять работе с лентой, технике рисунка, а также правильной ловле и броску. Устранение этих ошибок значительно улучшит качество выполнения упражнений с лентой.

В исследовании приняли участие по 8 девочек контрольной и экспериментальной групп, которые занимаются в группе спортивного совершенствования по художественной гимнастике. Экспериментальная группа занималась с утяжеленной лентой, а контрольная в традиционном для данной ДЮСШ варианте подготовки к выступлениям с лентой. Оценка технической подготовленности гимнасток с предметом лента производилась на контрольных тренировочных выступлениях 4 тренерами с 1 категориями судейства, имеющими опыт работы в художественной гимнастике. Они оценивали правильность выполнения каждого элемента согласно правилам соревнований в этом виде спорта. Эксперты выставляли оценки за технику выполнения упражнений по 5-балльной шкале, а затем суммировали результаты в общий балл. Перед началом эксперимента также осуществлялась экспертная оценка работы в упражнениях с лентой, различия между показателями гимнасток опытных групп оказались не достоверными. Но, после 2-х месяцев эксперимента уже появились достоверно значимые отличия.

Оценивая данные технической подготовленности девочек, занимающихся в группе спортивного совершенствования по художественной гимнастике, представлены результаты на рисунке 2.

По каждому упражнению, можно сделать следующие общие выводы:

«Спирали»: оценки в обеих группах (контрольной и экспериментальной) идентичны для правой и левой рук. Средняя оценка для правой руки составляет 4,256, а для левой – 3,56. Это говорит о стабильности навыков гимнасток в этом упражнении.

«Фехтовальщик»: в контрольной группе наблюдается более высокая средняя оценка для правой руки (46) по сравнению с экспериментальной (3,756). Левую руку обе группы оценили одинаково (3,256), что указывает на отсутствие значительных изменений.

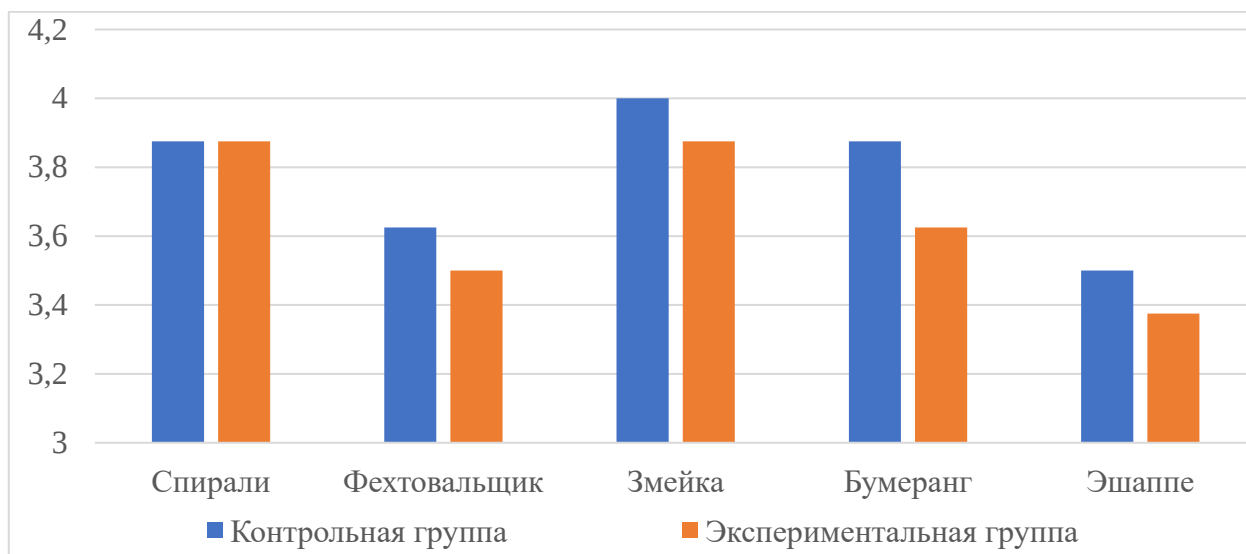


Рисунок 2 – Показатели оценки выполнения контрольных упражнений гимнасток (баллы)

«Змейка»: средние оценки для правой руки в обеих группах составляют 46, что свидетельствует о высоком уровне выполнения. Однако для левой руки в экспериментальной группе средняя оценка (3,756) ниже, чем в контрольной (46), что может указывать на необходимость дальнейшей работы над этим элементом.



«Бумеранг»: оценки правой руки в контрольной и экспериментальной группах равны (3,756), однако для левой руки наблюдается снижение средней оценки в экспериментальной группе (3,56 против 3,756 в контрольной). Это также может свидетельствовать о недостаточной эффективности методики для данного упражнения.

«Эшашпе»: средние оценки для правой руки остаются стабильными на уровне 3,56 в обеих группах, однако для левой руки наблюдается небольшое снижение в экспериментальной группе (3,256 против 3,56 в контрольной). Это также указывает на необходимость дополнительной работы над техникой выполнения.

В ходе исследования выявлено, что участники лучше справляются с заданиями правой рукой по сравнению с левой. Также наблюдается тенденция к более высоким средним оценкам в контрольной группе по сравнению с экспериментальной во многих упражнениях. Это может свидетельствовать о необходимости дополнительной работы над техникой выполнения заданий, особенно для левой руки. В некоторых упражнениях наблюдается стабильность результатов, но в других – снижение оценок, особенно для левой руки.

Таким образом можно сделать общий вывод, что использование в тренировках утяжеленной ленты дает положительный результат для технической подготовленности спортсменов.

*Список литературы:*

1. Медведева, Е.Н. Объективизация технической ценности поворотов на основе конкретизации биомеханических факторов их сложности в художественной гимнастике / Е.Н. Медведева // Вестник спортивной науки. – 2016. – № 4. – С. 19-21.
2. Кунакаева, Г. Г. Методика подготовки к выполнению сложных элементов в художественной гимнастике / Г. Г. Кунакаева // Научные дискуссии. – 2024. – № 4. – С. 15-18.
3. Егорова, М. С. Компаративный анализ выполнения бросков с обручем и лентой на элементах "трудности предмета" / М. С. Егорова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2024. – № 10. – С. 157-160.
4. Ларичева О.А. Совершенствование техники бросков и ловли предметов спортсменок 10-14 лет в художественной гимнастике / Ларичева О.А. // Физическая Культура И Спорт В XXI Веке: Актуальные Проблемы И Пути Решения науч.-практ.конф., 23-24 октября 2024 г. – Волгоград: ВГАФК, 2024. – С. 43-46.
5. Песина О.Н. Модернизация спортивной подготовки юных гимнасток на основе применения специальных комплексов «предметной» подготовки / О.Н. Песина, Н.Ю. Мищенко, Е.В. Орешкова Е.В. // Физическая Культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2024. – № 4. С. 50-58.

