

**СОДЕРЖАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ КОМБИНАЦИЙ, ГИМНАСТОК ВЫСОКОЙ
КВАЛИФИКАЦИИ, В УПРАЖНЕНИЯХ НА БРЕВНЕ**

Парахин Виктор Александрович
Кандидат педагогических наук, доцент
РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА, МОЛОДЁЖИ И ТУРИЗМА (ГЦОЛИФК)
Россия, г. Москва

Лазарева Валерия Евгеньевна
преподаватель,
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ЯДЕРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ «МИФИ»
Россия, г. Москва

Комаров Андрей Михайлович
Старший преподаватель
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ М. В. ЛОМОНОСОВА
Россия, г. Москва

**CONTENT OF COMPETITIVE COMBINATIONS, HIGHLY QUALIFIED
GYMNASTS, IN EXERCISES ON THE BEAM**

Viktor Parakhin
Candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
Russian State University of Physical Education,
Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE)
Russia, Moscow

Lazareva Valeria
teacher,
National Research Nuclear University
Russia, Moscow

Komarov Andrey
Senior lecturer
Lomonosov Moscow State University
Russia, Moscow

Аннотация. Работа посвящена сравнительному анализу, соревновательных комбинаций на бревне в современной женской спортивной гимнастике.

Abstract. The work is devoted to the comparative analysis of competitive combinations on the balance beam in modern women's gymnastics.

Ключевые слова: женское многоборье, упражнения на гимнастическом бревне, акробатические соединения, хореографические движения.

Keywords: women's all-around, exercises on a gymnastic beam, acrobatic connections, choreographic movements.

В современной спортивной гимнастике одним из зрелищных видов женского многоборья являются – упражнения на бревне – наиболее характерный, специфичный вид гимнастического четырёхборья.

Именно в упражнениях на бревне отличия женской от мужской гимнастики особенно велики, потому что здесь ведущую роль играет сохранение устойчивости тела в условиях, когда возможности её восстановления с помощью физической силы чрезвычайно ограничены, когда единственное «оружие» - точность движений и тонкость «чувства равновесия». В этом одна из двух главных особенностей данного вида многоборья.

Вторая особенность – большое разнообразие движений, элементов, соединений, которые можно выполнить на узкой дорожке бревна, где порой совсем простые движения и действия являются значительными, интересными.

Объектом исследования являются: гимнастки высокой квалификации, по спортивной гимнастике.

Предметом исследования является: содержание композиций и техническое исполнение комбинаций, выполняемых на бревне у гимнасток высокой квалификации.

Цель работы: изучить структурные соревновательные комбинации, гимнасток различных стран в упражнениях на бревне и провести сравнительный анализ.

Нами был проведен сравнительный анализ соревновательных композиций упражнений на бревне на крупнейших соревнованиях: Чемпионат Мира 2017 г., Чемпионат мира 2018 г., Чемпионат Европы 2017г., Чемпионат Европы 2018 г.,

Структурный анализ произвольных композиций Чемпионата Европы 2017года, по спортивной гимнастике в отдельных видах многоборья, позволил нам определить следующие показатели. Соревновательные комбинации гимнасток сравнительно отличаются друг от друга.

Румынские гимнастки в большинстве своем используют хореографические прыжки и акробатические связки, в то время как спортсменки из Великобритании сделали упор на акробатизацию упражнений. Содержание композиций гимнасток из Нидерландов в основном состоит из хореографических соединений и гимнастических прыжков, однако акробатические элементы и соединения достаточно невысокие по группе трудности таблица 1.

Таблица 1.

Результаты участниц. Чемпионат Европы 2017 по спортивной гимнастике в отдельных видах многоборья. Бревно.

№	Ф.И.О.	страна	оценка D	оценка E	сбавка	сумма
1	Каталина Понор	Румыния	6,200	8,366		14,566
2	Тхордотир Эйфора	Нидерланды	5,600	8,466		14,066
3	Лариса Иордаче	Румыния	6,000	7,966		13,966
4	Елиза Даун	Великобритания	5,300	8,133		13,433
5	Санне Веверс	Нидерланды	5,600	7,841	0,1	13,341
6	София Ковач	Венгрия	5,000	8,133		13,133
7	Марине Бойер	Франция	5,700	7,266		12,966
8	Клаудия Фрагапане	Великобритания	5,100	7,433		12,533

Таблица 2.

Результаты участниц. Чемпионат Европы 2018 по спортивной гимнастике в отдельных видах многоборья. Бревно.

№	Ф.И.О.	страна	оценка D	оценка E	сбавка	сумма
1	Санне Веверс	Нидерланды	5,600	8,300		13,900
2	Нина Дерваль	Бельгия	5,000	8,600		13,600
3	Марин Бойе	Франция	5,800	7,366		13,166
4	Мелани де Хесос	Франция	5,400	7,666		13,066
5	Илария Кеслин	Швейцария	5,100	7,466	0,1	12,466
6	Паулин Шеффер	Германия	5,200	7,200		12,400
7	Маллис Брассер	Бельгия	5,100	7,266	0,1	12,166
8	Василики Миллуси	Греция	5,300	6,833		12,133

Анализируя окончательные оценки восьми гимнасток финальных соревнований на бревне чемпионата Европы 2018 года, можно сделать вывод что оценка D на порядок ниже, чем на предыдущих соревнованиях 2017г.

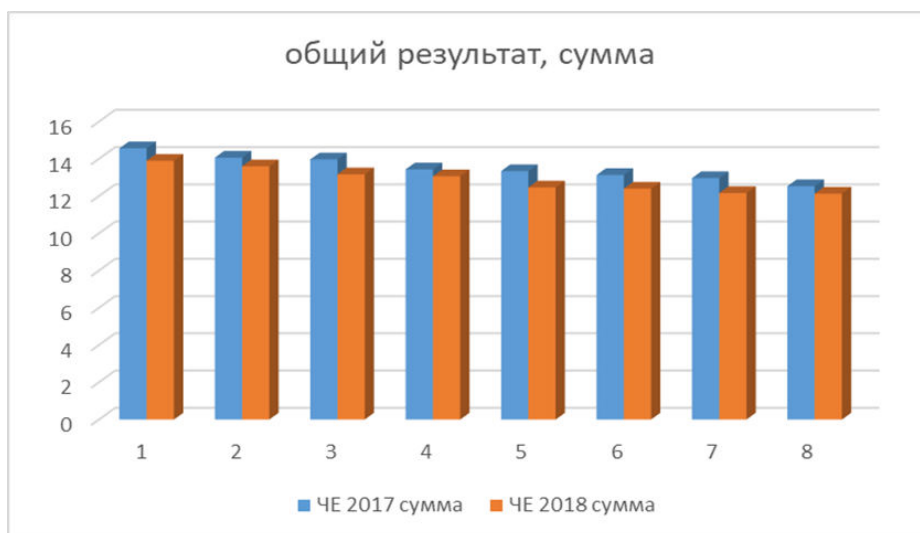


Рисунок 1. Диаграмма оценок финальных выступлений в упражнениях на бревне ЧЕ 2017года и ЧЕ 2018 года.

На диаграмме 1 представлены результаты общей суммы композиций финальных соревнований на бревне, гимнасток выступавших на Чемпионате Европы 2017г. и Чемпионате Европы 2018г. Исходя из вышеизложенного видно, что на Чемпионате Европы 2018г. результаты гимнасток ухудшились. Это связано с падением оценки D и оценки E. Среднее значение за исполнение – оценка E, всех восьми участниц, снизилось на 0,3 балла, среднее значение оценки трудности снизилось на 0,37 балла, ну и среднее значение финальных оценок снизилось на 0,64 балла в целом. У всех финалисток снизилась не только трудность композиции на бревне, но и оценка технического исполнения комбинаций в целом.

Следующим шагом нашего исследования был, структурный анализ произвольных композиций Чемпионатов мира 2017 г. и 2018г. по спортивной гимнастике в отдельных видах многоборья, упражнения на бревне.

Таблица 3.

Результаты участниц. Чемпионат мира 2017 по спортивной гимнастике в отдельных видах многоборья. Бревно.

№	Ф.И.О.	страна	оценка D	оценка E	сбавка	сумма
1	Паулин Шефер	Германия	5,500	8,033		13,533
2	Морган Хард	США	5,700	7,800	0,1	13,400
3	Табеа Алт	Германия	5,700	7,600		13,300
4	Мая Мураками	Япония	5,400	7,666		13,066
5	Елена Еремина	Россия	5,400	7,566		12,966
6	Асука Терамото	Япония	5,600	7,366		12,966
7	Тиньтин Луи	КНР	5,500	7,366	0,1	12,766
8	Элизабет Блэк	Канада	5,700	6,700		12,400

Таблица 4.

Результаты участниц. Чемпионат мира 2018 по спортивной гимнастике в отдельных видах многоборья. Бревно.

№	Ф.И.О.	страна	оценка D	оценка E	сбавка	сумма
1	Лю Тинтин	КНР	6,300	8,233		14,533
2	Ана Падарариу	Канада	6,000	8,100		14,100
3	Симона Байлз	США	6,200	7,400		13,600
4	Нина Дерваль	Бельгия	5,400	8,066		13,466
5	Элизабет Блэк	Канада	4,800	8,233		13,033
6	Кара Экер	США	6,200	6,733	0,100	12,833
7	Санне Веверс	Нидерланды	5,300	7,366		12,666
8	Чжан Цзинь	КНР	5,300	6,200		11,500



Рис. 2. Диаграмма оценок финальных выступлений в упражнениях на бревне ЧМ 2017 года и ЧМ 2018 года.

На диаграмме 2 представлены результаты общей суммы композиций гимнасток финальных соревнований на бревне, на Чемпионате мира 2017г. и Чемпионате мира 2018г. Мы видим, что окончательная оценка выросла, начиная с первого места и лишь начиная с шестого места результаты ухудшились. Это связано с улучшением оценки D и оценки E. Проанализировав оценки финальных соревнований на бревне ЧМ 2017г.-2018г., можно сделать вывод, что среднее значение за исполнение – оценка E, всех восьми участниц, увеличилось на 0,12 балла,

среднее значение оценки трудности – D, увеличилось на 0,3 балла, ну и среднее значение финальных оценок увеличилось на 0,17 балла в целом.

Еще одной частью нашего исследования был анализ учебно-тренировочных занятий Российских спортивных школ по спортивной гимнастике. Исходя из наблюдений за соревнованиями различного ранга, а так же учебно-тренировочных процессов разных спортивных школ, нами был проанализирован и структурирован комплекс подготовок гимнасток высокой квалификации (психологическая подготовка, теоретическая подготовка, тактическая подготовка, физическая подготовка, техническая подготовка и соревновательная подготовка). Процентное соотношение всех подготовок гимнасток можно условно разделить на следующие составные части :

- теоретическая подготовка – 10%
- физическая подготовка – 20%
- техническая подготовка – 30%
- соревновательная подготовка – 15%
- тактическая подготовка – 15%
- психологическая подготовка – 10%

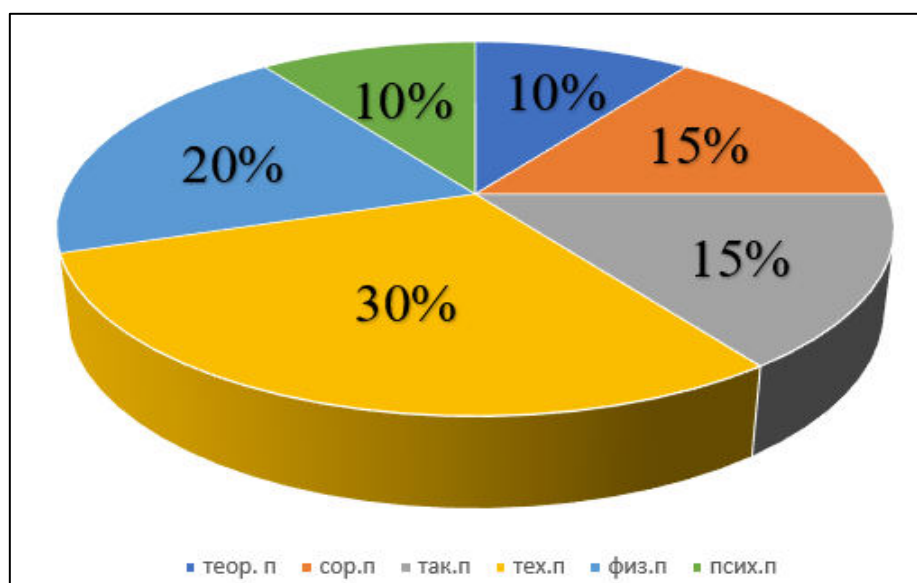


Рис.3. Соотношение подготовок гимнасток в учебно-тренировочном процессе.

Заключение.

Экспериментальная практика показала, что процесс обучения элементам и соединениям на бревне становится более эффективным на этапе специализированной подготовки, если он сочетается со специальными видами подготовок, развивающими общую и специальную подготовленность гимнасток на этом виде гимнастического многоборья. Процентное соотношение различных подготовок гимнасток свидетельствует, о том , что большее время уделяется - технической подготовке, затем – физической подготовке, после – тактической и

соревновательной подготовке и самая малая часть уделяется – теоретической и психологической подготовкам.

Список используемой литературы:

1. Артемова, Е.Н. Индивидуализация тренировочного процесса гимнасток в упражнениях на бревне на этапе углубленной специализации / Е.Н. Артемова, А.А. Горелов, Я. Водичар // Вестн. спортив. науки. - 2014. - № 4. - С. 19-25.
2. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Методологические основы современной системы подготовки гимнастов высшего класса // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 11. – С. 17–25.
3. Терехина, Р.Н. Надежность выполнения гимнастических прыжков на бревне / Терехина Р.Н., Донди А., Донди О. // Учен. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта. - 2006. - Вып. 22. - С. 82-85.