

СОГЛАСОВАННОСТЬ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ В УПРАЖНЕНИЯХ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Тихонова Ирина Владимировна

доцент, кандидат педагогических наук,

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры и спорта», г.Краснодар

Барчо Ольга Федоровна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры и спорта», г.Краснодар

Антипова Ярославна Сергеевна

магистрант

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры и спорта», г.Краснодар

Аннотация. Данная статья посвящена вопросу применения различных средств спортивной тренировки, направленных на совершенствование согласованности двигательных действий при выполнении соревновательного упражнения по эстетической гимнастике.

Ключевые слова: согласованность; синхронизация движений; командная двигательная деятельность; музыкально-ритмическая и координационная подготовленность.

В настоящее время большую популярность набирает новый вид спорта - эстетическая гимнастика, которая соединила в себе элементы художественной гимнастики, акробатики и танцевального спорта. В соревновательной композиции команды по эстетической гимнастике выступает от пяти до одиннадцати спортсменок, что обуславливает особенность построения соревновательного упражнения и согласованность движений всех спортсменок в команде.

Соревновательные композиции в эстетической гимнастике построены на выполнении элементов различной сложности всей командой, имеют специфическое содержание, которое заключается в исполнении технически сложных элементов одновременно, последовательно или в течение короткого промежутка времени всеми гимнастками группы [4, 23с.].

Согласованные, синхронные движения гимнасток с обязательным включением разнообразных построений и перестроений, с возможными поддержками и взаимодействиями являются основными двигательными действиями гимнасток. Большое количество спортсменок в команде отражается на разнообразии выполнения рисунков и перестроений с использованием всего пространства соревновательной площадки [1, 2с.].

Понятие «согласованность двигательных действий» характеризует специфику содержания вида спортивной деятельности и технически правильное взаимодействие спортсменок в групповых упражнениях в эстетической гимнастике [2, 22с.].

В правилах соревнований по эстетической гимнастике (2015) оценка за выступление команды включает: «синхронность исполнения», «чистоту исполнения», «выразительность», «динамику» и «двигательные перестроения», которые характеризуют согласованность всех выполняемых двигательных действий. При исполнении соревновательного упражнения судьи оценивают умение спортсменок согласовывать свои двигательные действия по следующим параметрам: координация, музыкальный ритм, умение ориентироваться в пространстве во время выполнения перестроений. При подготовке групповых упражнений специалисты сталкиваются с отсутствием специальных средств, направленных на согласование выполнения групповых двигательных действий, отвечающих специфике этого вида спорта [5, 98с.].

Проведенный видеоанализ выполнения сильнейшими командами России по эстетической гимнастике соревновательных упражнений, позволил рассчитать процентное соотношение времени выполнения различных видов командных двигательных действий от общего времени композиции. В среднем

70% времени составляют одновременные движения, 14% - поочередные и 9% - последовательные («каскадом») двигательные действия спортсменок.

По мнению Л.А. Карпенко (2009) «... в отличие от парных и групповых упражнений технико-эстетических видов спорта, соревновательная композиция в эстетической гимнастике строится на одновременном выполнении двигательных действий всеми гимнастками, согласованными по координационным и музыкально-ритмическим параметрам». Из данных анализа научно-методической литературы определены эстетические показатели исполнительского мастерства характерные для групповых упражнений технико-эстетических видов спорта [3, 58с.].

Для оценки групповых факторов исполнительского мастерства в эстетической гимнастике было проведено анкетирование среди тренеров. Для объективности и точности оценивания исполнительского мастерства командой все факторы были объединены в четыре группы. По результатам анкетирования и по степени значимости они распределились в следующем порядке: «Синхронность», «Зрелищность», «Техническая сложность», «Использование пространства». Суммарный показатель ранжирования показателей исполнительского мастерства в упражнениях эстетической гимнастики представлен в таблице.

Групповые факторы исполнительского мастерства	Ранг
«Синхронность» (синхронность и четкость исполнения перестроений, рисунков, движений всей командой)	5,52
«Зрелищность» (артистизм, выразительность, динамика исполнения, костюмы, количество человек в команде)	6,27
«Техническая сложность» (сложность и оригинальность спортивной композиции, сочетание танцевальных движений с элементами трудности)	7,73
«Использование пространства» (количество перестроений, композиционные рисунки), оригинальность перемещений в вертикальной плоскости (переходы из положения стоя в партер)	10,31

Комплексное содержание согласованности двигательных действий, включает в себя следующие компоненты:

- синхронизация движений гимнасток по координационным параметрам;
- синхронизация движений с музыкальным сопровождением;
- пространственная точность перемещения гимнасток по площадке при перестроениях в соревновательной композиции;

Именно комплексная согласованность двигательных действий является показателем исполнительского мастерства, и что служит основой для разработки специальных средств совершенствования согласованности командных двигательных действий гимнасток [3, 53с.; 7, 16с.].

Разработанные средства представлены специальными упражнениями, выполняемые сериями, основанные на последовательном совершенствовании музыкально-ритмической и координационной подготовленности спортсменок.

Специальные средства применялись последовательно: сначала выполнялись задания индивидуально гимнастками (1-4 серии), затем небольшими группами - парами, тройками, четверками, пятерками (5-8 серии), и в конце выполнение специальных средств всей командой (9-14 серии).

Для осмысленного управления двигательными действиями и более активного их совершенствования применялись следующие вспомогательные средства:

- ограничители движений (гимнастические палки, скакалка);
- зеркало (для визуального контроля);
- музыкальное сопровождение различного характера, темпа, ритма;
- зрительные ориентиры, для выполнения заданий всей командой (разметка на полу, зрительные ориентиры на стенах) [7, 22с.].

В результате включения в тренировочный процесс разработанных средств согласованности двигательных действий по большинству изучаемых показателей индивидуальной музыкально-ритмической и координационной подготовленности гимнасток произошли положительные статистически достоверные изменения ($P < 0,05$).

Для определения влияния разработанных средств совершенствования согласованности двигательных действий на соревновательный результат команды были проанализированы судейские протоколы соревнований Первенства Южного и Северо-Кавказского федеральных округов по эстетической гимнастике 2018 года, в которых участвовали контрольная и экспериментальная команды. Для анализа соревновательных результатов мы объединили единичные судейские критерии в комплексные и получили три показателя: «Командные двигательные действия» (синхронность, динамика и перестроения, чистота исполнения), «Элементы сложности» (прыжки, равновесия, повороты, движения телом) и «Оценка программы в целом» (выразительность, общее впечатление, общая сложность).

При анализе распределения баллов соревновательного результата по комплексным показателям определено, что соотношение полученных баллов за выступление команды неоднородно, что представлено на рисунке.

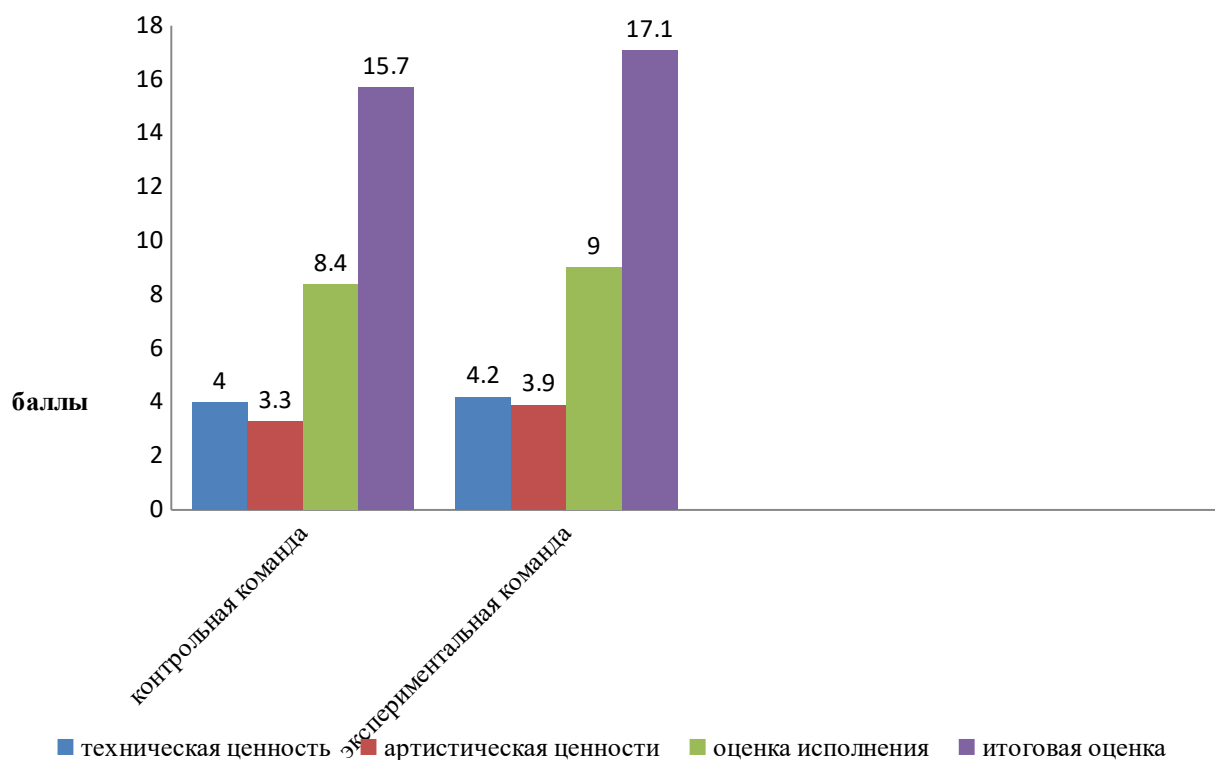


Рисунок - Распределение баллов судейской оценки соревновательного результата в конце эксперимента

Обе команды получили практически одинаковые оценки за показатель «Технической ценности», что указывает на одинаковый уровень технической подготовленности спортсменов. Однако количество баллов за показатели «Артистической ценности» у экспериментальной команды выше – 3,9 балла, у контрольной команды на 0,6 балла ниже (3,3 балла).

Оценка за исполнение, так же у экспериментальной команды выше 9,0 балла, а у контрольной ниже – 8,4 балла.

Итоговая оценка исполнения соревновательной композиции, которая складывается из всех оценок, у гимнасток контрольной группы составила 15,7 балла, что на 1,4 балла ниже, чем у гимнасток экспериментальной команды, у которых итоговая соревновательная оценка – 17,1 балла.

Полученные в ходе эксперимента данные подтвердили наше предположение о том, что применение специальных средств для совершенствования компонентов согласованности командных двигательных действий в тренировочном процессе команд по эстетической гимнастике положительно влияют на соревновательный результат.

Список литературы:

1. Быстрова И.В. Психолого–педагогическая технология управления адаптацией гимнасток к групповой спортивной деятельности (на примере групповых упражнений в художественной гимнастике): автореф. дис. ... канд. психолог. наук / И.В. Быстрова. – СПб., 2008. – 22 с.
2. Гончаров В.И. Содержание понятия «точность движений» / В.И. Гончаров // Национальный ун-т физ. культуры и спорта им. П. Ф. Лесгафта. Ученые записки университета / СПбНГФК. – 2014. – № 6 (88). – С. 21–27.
3. Жигайлова Л.В., Перехожева А.С. Требования при составлении соревновательных упражнений в эстетической гимнастике // Мат-лы междунар. научно-практич. конференции «Физическая культура и спорт. Олимпийское образование». Краснодар. 2019. - С.53-54.
4. Карпенко Л.А. Композиционная подготовка в технико-эстетических видах

спорта / Л.А. Карпенко, Л.А. Савельева, О.Г. Румба // Национальный ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. Ученые записки университета / СПбНГУФК. – СПб., 2009. – № 9 (55). – С. 57–61.

5. Карпенко Л.А. Об эстетической гимнастике /Л.А. Карпенко //Гимнастический мир Санкт-Петербурга. – 2004. – № 6. – С. 23.
6. Терехина Р.Н. Эстетические показатели исполнительского мастерства в гимнастических видах спорта /Р.Н. Терехина // Национальный ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. Ученые записки университета. / СПбНГУФК. – СПб., 2008. – Вып. 11 (45). – С. 98–100.
7. Эпп Т.И. Средства совершенствования согласованности двигательных действий в командных соревновательных программах черлидинга: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Т.И. Эпп. – Омск, - 2015. – 24 с.