

УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

КРАСОВА И.В., старший преподаватель

МАРЧЕНКОВ М.К., доцент

Харьковская государственная академия физической культуры

КРИТЕРИИ ИСПОЛНИТЕЛЬСКОГО МАСТЕРСТВА И СОДЕРЖАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ГИМНАСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ НА ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ

Аннотация. Рассмотрены критерии исполнительского мастерства на вольных упражнениях и их влияние на окончательную оценку соревновательных программ гимнастов высокой квалификации.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, критерии исполнительского мастерства, гимнасты, оценка соревновательных программ, вольные упражнения.

Введение. Уровень современных соревновательных программ ведущих гимнастов - это демонстрация высочайшего технического мастерства с максимальным проявлением физических качеств, которые гармонично сочетаясь, проявляются в оригинальных и виртуозных связках, соединениях и комбинациях.

Сегодня спортивная гимнастика уверенно прогрессирует и существенно отличается от гимнастики, не только прошедших десятилетий, но и прошлого олимпийского цикла. Согласно современным тенденциям развития спортивной гимнастики [1], наряду с неуклонно возрастающей сложностью соревновательных программ и повышением требований к уровню исполнительского мастерства спортсменов, с одной стороны, и динамизацией процедуры соревнований за счет интенсификации процесса судейства, определение победителя в расчете на увеличение зрелищности, с другой, ставит судей в затруднительное положение при оценке соревновательных комбинаций и часто способствует необъективности при выставлении окончательных оценок. Данная тенденция сегодня все чаще находит подтверждение на крупнейших международных соревнованиях. Особенно данный факт ярко проявился на Олимпиаде в Рио-де-Жанейро, где необъективность определения победителей долгое время резонансно обсуждалась спортсменами, тренерами, зрителями и журналистами. Стремление гимнастов не только к максимальному спортивному результату, но и к доминированию на международной арене, с точки зрения национальных и коммерческих интересов, меняет мотивацию спортсменов. Сегодня престижность гимнастов-многоборцев уходит на второй план, а на первый выходят гимнасты – виртуозы на отдельных видах многоборья, которые, выиграв однажды финал на одном из видов гимнастического многоборья на крупных международных соревнованиях, становятся фаворитом на данном снаряде и в дальнейшем, при хорошем исполнении комбинации у них всегда есть шанс выиграть данный вид, тем более, что судьи, как правило, на каждом снаряде одни и

те же, что дает им возможность, как бы «привыкнуть» к победам данного гимнаста и порой недостаточно объективно его оценивать при не совсем удачном выступлении. Стремление ФИЖ сделать судейство более профессиональным и объективным привело к тому, что судьи, приглашенные на соревнования стали специализироваться на одном снаряде. Это всегда профессиональные судьи, идеально знающие правила и требования к соревновательным программам, а так же нюансы судейства на данном виде многоборья, что дает им возможность порою субъективно оценивать гимнастов, мотивируя это правилами соревнований. А спортсмены, выполнившие свои комбинации порою лучше победителей, несправедливо получают оценки ниже. Данная необъективность судейства, современные тенденции развития спортивной гимнастики, несовершенство самой системы соревнований ставят спортсменов и тренеров перед задачей поиска объективных количественных и качественных критериев составления и оценки соревновательных программ, особенно в видах спорта с визуальным способом определения победителей [6]. При такой ситуации лишь безупречное выполнение всех критериев исполнительского мастерства может служить тем значимым моментом, который даст возможность объективной качественной оценки судьями выступления гимнастов.

Цель работы. Выявить критерии исполнительского мастерства соревновательных программ гимнастов высокой квалификации и их влияние на окончательную оценку на вольных упражнениях.

Для достижения поставленной цели решались следующие **задачи**:

1. Анализ факторов, влияющих на окончательную оценку гимнастов на вольных упражнениях.
2. Определение критериев исполнительского мастерства гимнастов на вольных упражнениях.

Методы исследования. Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, метод экспертных оценок, видеоанализ.

Результаты исследования и их обсуждение. Вольные упражнения – один из самых зрелищных и постоянно прогрессирующих видов гимнастического многоборья. По мнению специалистов [1, 3, 8] в гимнастическом многоборье вольные упражнения занимают особое место, являются показателем «школы» гимнаста, именно с них начинается познание канонов гимнастических упражнений. Сегодня, в погоне за трудностью и стремлением получить максимальную оценку, все большее число спортсменов включает в свою произвольную программу максимум элементов наивысшей трудности, но не всегда выполняет их на достаточном техническом уровне, следствием чего являются грубые ошибки и падения [3]. Анализ соревновательных программ финалистов чемпионатов Мира 2013- 2015 годов и Олимпиады - 2016 на вольных упражнениях показал, что в среднем гимнасты в свои композиции включают одну – две группы F (элементов наивысшей сложности), две – три группы E, четыре – шесть групп D и C - сложнейшие акробатические элементы и связки, дающие бонусные надбавки [4]. В итоге трудность финальных упражнений получается высокой и колеблется от 6,4 до 7,8 балла, но допущенные

гимнастами ошибки не дают им возможности получить конкурентно способную оценку за выполнение вольных упражнений. Штрафы (сбавки) за техническое и композиционное исполнение составляют - от 0,9 балла до 2,2 балла. Например, японский гимнаст, Кензо Сираи - многократный чемпион и призер чемпионатов Мира и имеющий самую высокую сложность на вольных упражнениях в мире (от 7,4 до 7,8 балла) на Олимпиаде – 2016 в финале занял всего лишь четвертое место, так как получил низкую оценку 7,766 балла за исполнение. А победителем на этом виде многоборья стал гимнаст из Великобритании Макс Уайтлок с трудностью упражнения всего лишь 6,8 балла, но с оценкой за исполнение – 8.833 балла. Как видим, с достаточной трудностью упражнения и высокой оценкой за исполнительское мастерство шансы стать победителем увеличиваются.

Ю.К. Гавердовский (2014) отмечает, что современный этап эволюции вольных упражнений характеризуется, так называемой, «акробатизацией», так как в их составе все более значимое место занимают акробатические прыжки, а эстетическая сторона уходит на второй план. Он констатирует, что по мере усложнения вольных упражнений, их выразительная, хореографическая и постановочная составляющая вынужденно сокращается, что в последние годы привело к существенному усилению собственно спортивного и ослаблению художественного содержания вольных упражнений. Но на данном этапе развития спортивной гимнастики зрителям и судьям насыщения вольных упражнений сложнейшей акробатикой уже мало. Сегодня, следуя тенденциям развития вольных упражнений и повышению внимания зрителей к соревнованиям по гимнастике, неуклонно возрастают требования к исполнительскому мастерству спортсменов, где важное значение имеет стилевое оформление упражнения средствами хореографии, пластической импровизации, пантомимы в сочетании с филигранной техникой акробатических упражнений, иными словами – исполнительское мастерство гимнастов [2, 5, 6]. По существу исполнительское мастерство в спортивной гимнастике - это умение показать максимальные физические, спортивно-технические возможности и передать их в художественном оформлении при выполнении соревновательных упражнений. Познанные в простых упражнениях, такие понятия и характеристики движений, как направление и амплитуда, темп, ритм, стилевые оттенки, точность положений тела и его частей, чистота линий, пластичность, находят отражение в сложных элементах и выполненные безукоризненно, становятся именно тем неоспоримым преимуществом, которое дает право спортсмену стать победителем на видах гимнастического многоборья.

Проблема поиска объективных критериев уровня исполнительского мастерства особую актуальность приобретает в видах спорта с визуальным способом определения результатов соревнований [6]. Учитывая данную проблему, нами были определены критерии исполнительского мастерства гимнастов, которые представлены в таблице 1.

Повышение требований к исполнительскому мастерству заставило многих тренеров обратить особое внимание на качественную базовую и специализированную подготовку гимнастов на всех видах гимнастического многоборья. Цель ее состоит

Таблиця 1

Критерии исполнительского мастерства гимнастов

Критерии	Характеристика критериев
Сложность	Сложность (трудность) - отражает степень объективных и субъективных требований к психомоторным возможностям спортсмена.
Виртуозность	а) высокая техника исполнения упражнения; б) эффектность; в) индивидуальность; г) оригинальность; д) красота; е) соответствие упражнения современной моде и стилю исполнения; ж) естественность; з) рациональность.
Выразительность	а) смысловые оттенки упражнения; б) мимика; в) жесты; г) хореографичность; д) школа движений.
Соподчиненность и целостность вольных упражнений	а) внутренняя логичность структуры фрагментов, частей упражнения в целом; б) равномерность распределения элементов по всему упражнению; в) наличие в упражнении главных кульминационных, сложных элементов и связок; г) формы соединения элементов (отсутствие простых, стандартных элементов, соединений и связок); д) динамичность исполнения вольных упражнений; е) гармоничность.

в технически совершенном владении минимальным количеством элементов, связок и учебных комбинаций, техническая основа которых наиболее адекватна сложнейшим движениям основных структурных групп на том или ином снаряде [7,8]. А результат гармоничного сочетания многих компонентов тренировочной и соревновательной деятельности как раз и характеризует исполнительское мастерство гимнастов.

Выводы. 1. Необъективность судейства, современные тенденции развития спортивной гимнастики, несовершенство в самой системе соревнований ставят спортсменов и тренеров перед задачей поиска объективных количественных и качественных критериев составления и оценки соревновательных программ, особенно в видах спорта с визуальным способом определения победителей. При такой ситуации лишь безупречное выполнение всех критериев исполнительского мастерства может служить тем значимым моментом, который даст возможность объективной качественной оценки судьями выступления гимнастов. 2. Основными критериями исполнительского мастерства являются сложность, виртуозность,

выразительность, соподчиненность и целостность вольных упражнений. 3. Включение в программу бонусных элементов, связок и соединений, выполненных на недостаточном высоком уровне неоправданно, так как сбавки за технические ошибки элементов могут превышать надбавки за их сложность. При неудачном выполнении элемента, падении или нарушении структуры упражнения, судьи его могут не засчитать, что приводит к снижению базовой, а, следовательно, и конечной оценки.

Перспективы дальнейших исследований заключаются в выявлении механизмов взаимосвязей между количественными показателями сложности соревновательных программ и оценкой за технику выполнения вольных упражнений, а так же в индивидуализации выбора элементов и коррекции индивидуальных соревновательных программ вольных упражнений с учетом исполнительского мастерства гимнастов.

Список использованной литературы:

1. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики. Учебник в 2-х томах. Том 2./ Ю.К. Гавердовский. – Советский спорт. – 2014 – 232с.

2. Муллагильдина А.Я. Анализ соревновательных программ вольных упражнений гимнастов высокой квалификации / А.Я. Муллагильдина, А.Х. Дейнеко, И.В. Красова // Материалы II Международной научно-практической конференции «Через физическую культуру и спорт к здоровому образу жизни» Уфа: Уфимский гос. ун-т экономики и сервиса, 2014. – С. 573-580, <http://studydoc.ru/doc/2066820/materialy>

3. Омелянчик-Зюркалова О.А. Влияние хореографической подготовленности гимнасток на окончательную оценку исполнительского мастерства // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 10. – С. 28-34. doi:10.5281/zenodo.10487

4. Правила соревнований по спортивной гимнастике 2013-2016 гг. / Перевод и редакция О. А. Омелянчик-Зюркалова, А. Э. Добровольский – К.: УФГ, 2013. – 80 с.

5. Сосина В. Ю. Хореография в гимнастике: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В. Ю. Сосина. – К.: Олимпийская литература, 2009. – 136 с.

6. Структура оценки исполнительского мастерства в технико-эстетических видах спорта и проблема объективности судейства: учебное пособие – под.ред. Воронин Р.Е. - РФ: Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов, 2011 – с. 5–27.

7. Сучилин Н.Г. Базовые навыки и стратегические элементы / Н.Г. Сучилин, Л.Я. Аркаев // Гимнастика, теория и практика. Методическое приложение к журналу «Гимнастика».- М.: Советский спорт 2010. – Вып. 1. с. 61-73.

8. Сучилин Н.Г. Техническая структура гимнастических упражнений / Н.Г. Сучилин // Гимнастика. Теория и методика. – М.: Советский спорт, 2010.-№1. – с.5-19