

Особливості класифікації стрибків з урахуванням ритмічної структури в художній гімнастиці

Львівський державний університет фізичної культури (м. Львів)

Постановка наукової проблеми та її значення. Удосконалення спортивної підготовки в художній гімнастиці потребує постійного пошуку нових та ефективних методів навчання. Сучасна система підготовки спортсменок розвивається у взаємодії із законами розвитку олімпійського спорту. Системотворчими факторами виступають рання спеціалізація спортсменок, постійний ріст спортивно-технічних результатів й ін. На сьогодні середній вік для початку занять гімнастикою складає 5–6 років. Зміст тренувальних програм на етапі початкової підготовки повинні забезпечувати базову технічну підготовленість, у подальшому – виконання розрядних нормативів [4]. Зміни в правилах змагань на 2013–2016 рр. та поправки до них, дійсні з 2015 р., вимагають досконалого виконання елементів, точності рухів [7]. Міжнародна федерація гімнастики висуває високі вимоги до виконання базових елементів, зокрема й до безпомилкового виконання стрибків. У цій групі елементів відбулися деякі зміни стосовно цінності елементів, різних за складністю, проте їх кількість та різноманітність і надалі велика. У вивченні техніки виконання стрибків у гімнасток на етапі початкової підготовки й надалі існують проблеми засвоєння техніки. Як зазначають фахівці [1], для гімнасток етапу початкової підготовки існує проблема розбігу для великих і наскоку для маленьких стрибків. Гімнастки виконують по два й більше приставних кроки для розбігу, не схоплюють ритмічну структуру виконання стрибків, не можуть правильно розподілити зусилля для якісного виконання цього виду вправ. Автори рекомендують попереднє проплескування, прораховування ритмічної структури виконання стрибка перед безпосереднім виконанням для засвоєння ритму його виконання та стверджують, що це допоможе гімнасткам при засвоєнні вправ. Це також підтверджують фахівці із фізичного виховання й спорту, які стверджують, що спортсмен, котрий засвоїв ритм виконання вправи, практично володіє технікою її виконання [5]. У зв'язку з цим класифікація стрибків за способом виконання та формою реалізації стрибка в художній гімнастиці є актуальним напрямом наукових досліджень.

Аналіз досліджень із цієї проблеми. Класифікація стрибків у художній гімнастиці представлена в підручнику Т. С. Лисицької. У ньому розглянуто різноманіття стрибків, різновидів їх виконання. У програмі спортивної підготовки з художньої гімнастики від 1991 р. [2; 3] представлено класифікацію стрибків за способами відштовхування та приземлення, проте ритмічну структуру виконання стрибків кожної окремої групи досі фахівцями не розглянуто.

Від раціонального розподілу сил під час виконання стрибка залежить його висота й дальність, амплітуда та якість виконання. Виконання стрибка, згідно з Лисицькою, поділяється на три стадії: підготовчу, реалізацію стрибка та завершальну. Ці стадії, зі свого боку, поділяються на фази, які залежать від способу виконання, пози, амплітуди й складності стрибка. Від вищевказаних факторів також залежить і ритм виконання стрибків [5].

Стрибки – один із найбільш яскравих елементів художньої гімнастики та одночасно складних видів рухів, що вимагає від гімнастки відмінної фізичної й технічної підготовленості. Здійснюючи стрибок, гімнастка повинна за мінімальний час (близько 0,5 с) створити образ, що запам'ятовується та показати необхідну амплітуду для зарахування стрибка. Також підготовка до виконання стрибка повинна не лише забезпечувати висоту й дальність польоту, а естетично виконуватися гімнастками [5].

У правилах змагань із художньої гімнастики на 2013–2016 р. визначено тринадцять груп стрибків, різноманітних за способом виконання та формою реалізації, що обумовлюють ритмічну структуру їх виконання [6].

Під час вивчення стрибків у гімнасток на етапі початкової підготовки існує проблема виконання розбігу для великих і наскоку для малих стрибків, оскільки гімнастки не схоплюють ритмічну структуру їх виконання та не можуть правильно розставити акценти під час виконання вправ. Як стверджують фахівці, засвоєння раціонального ритму вправи до її виконання прискорює процес вивчення вправи, полегшує його та сприяє закріпленню рухової навички [5].

Фахівці з циклічних (легка атлетика, плавання) та із складнокоординаційних видів спорту стверджують, що навчання фізичних вправ з урахуванням ритмічної структури й розвитком відчуття

ритму значно полегшує їх вивчення, сприяє закріпленню рухового навичку. Урахування розподілу зусиль основних опорних точок підвищує також ефективність навчання й зменшує негативне перенесення при навчанні та виконанні елементів. Отож, дані дослідження підтверджують важливість класифікації стрибків з урахуванням ритмічної структури для спортсменок, які займаються художньою гімнастикою.

Завдання дослідження – розробити класифікації стрибків з урахуванням їх ритмоструктури.

Для розв'язання вищепоставлених завдань ми використовували такі **методи** дослідження, як аналіз наукової літератури та нормативних документів, педагогічне спостереження.















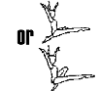













Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Стрибки – це безопорні (польотні) положення тіла гімнастки в результаті відштовхування.

У правилах змагань за 2013–2016 рр. та поправках до них із 2015 р. [7] представлено різноманіття стрибків за формою реалізації й складністю, що обумовлюють їх цінність при виконанні у вправі. Усі ці стрибки виконуються з чотирьох основних способів підготовки до виконання стрибка та вісім різновидів форм реалізації.

За способом виконання виділено чотири основні групи стрибків, які представлено в табл. 1.

Таблиця 1

Класифікація стрибків у художній гімнастиці за способом виконання

Спосіб виконання	Назва стрибків	Графічне зображення стрибків						
Із місця	Вертикальні стрибки з поворотом тіла на 180° та 360°							
Із кроку	«Кабріоль» (уперед, у сторону, назад), «прогнувшись»							
	Вертикальні стрибки з поворотом тіла на 180° та 360°							
	«Ножиці» – стрибки зі зміною ніг у різних положеннях	уперед на рівні горизонталі 	назад 	уперед вище горизонталі 	у кільце 			
	«Козачок»:		із поворотом на 180° 	у кільце 	із нахилом тулуба 	із високою ногою 		
	«Фуєте»							
	Батерфляй»							
	Перекидний»							

Закінчення таблиці 1

Із наскоку	«Шпагат»			у кільце		кільце прогнувшись	із нахилом тулубу назад із прямою та півзігнутою ногою		із обертанням тулуба			
	«Щука»		ноги разом		ноги нарізно		у поперечний із нахилом вперед					
	«Кільце»											
	«Підбивний» та різновиди				із поворотом тулуба на 180°		у кільце	у кільце з поворотом на 180°	прогнувшись	прогнувшись у кільце		
Із розбігу	«Шпагат»				у кільце	кільце прогнувшись	із нахилом тулубу назад із прямою та півзігнутою ногою		з обертанням тулуба			
	«Підбивний» та різновиди				із поворотом тулуба на 180°	у кільце	у кільце з поворотом на 180°	прогнувшись	прогнувшись у кільце			
	Стрибки зі зміною ніг	у шпагат				шпагат у кільце		у	підбивний	у кільце	із нахилом тулуба назад	
	«Жетеантурнан»	підбивний		підбивний у кільце		у шпагат	у шпагат у кільце		шпагат із нахилом тулуба			

Слід відзначити що такі стрибки, як «шпагат» і різновиди, а також «підбивний» та різновиди, можуть виконуватися як із наскоку, так і з розбігу, проте форма реалізації цих стрибків груп однакова.

Розбіг для виконання стрибків «жетеантурнан» дещо відрізняється від інших стрибків цієї групи, що обумовлено виконанням повороту перед стрибком, проте ритмічна структура розбігу зберігається незмінною.

Стрибки однієї групи за способом виконання мають однакову ритмічну структуру підготовчої стадії та подібну завершальній.

За формою реалізації стрибки поділяються на такі групи (табл. 2):

Таблиця 2

Класифікація стрибків у художній гімнастиці за формою їх реалізації

Вертикальні стрибки	«Шпагат»	«Підбивний»	«Козачок»	«Кільце»	«Щука»	«Ножиці»	«Батерфляй»
Із поворотом тіла на 180°	Шпагат у кільце	Підбивний у кільце, прогнувшись	Козачок із високою ногою	Кільце однією ногою	Стрибок зігнувшись, ноги разом	Ножиці ноги на рівні горизонталі	«Батерфляй»
Із поворотом тіла на 360°	Шпагат із нахилом тулуба назад	Підбивний із поворотом, у кільце, прогнувшись	Козачок із зігнутим тулубом	Кільце двома ногами «прип'ятка»	Стрибок зігнувшись, ноги в сторони	Ноги вище горизонталі	
Із зігнутою однією та двома ногами	Стрибки «жетеантурнан»	Зі зміною ніг у підбивний	Козачок у кільце		Стрибок у поперечний шпагат, зігнувши тулуб уперед	Ноги назад наближено до голови	

	Зі зміною ніг у шпагат	Фуєте в підбивний, у кільце, прогнувшись					
--	------------------------	--	--	--	--	--	--

Стрибки однієї групи за формою реалізації мають подібну ритмічну структуру стадії реалізації стрибка та однаково завершальної.

Згідно з цією класифікацією стрибків планується розробка еталонних моделей ритмічної структури їх виконання та моделей ритмічної структури для спортсменок, які займаються художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки.

Висновки. Проаналізувавши науково-методичну літературу з художньої гімнастики, розробили класифікацію стрибків з урахуванням способу та форми їх виконання. Ця класифікація необхідна для подальшої розробки програми навчання стрибків з урахуванням їх ритмічної структури для гімнасток, котрі займаються художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки.

Перспективи подальших досліджень. Планується розробка моделей ритмічної структури виконання стрибків та програми навчання стрибків згідно з розробленими моделями для гімнасток, котрі займаються художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки.

Джерела та література

- Афтимичук О. Е. Значимость ритма в профессиональной педагогической и спортивной подготовке / О. Е. Афтимичук // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – Серія «Фізичне виховання і спорт». – 2012. – Т. 2. – № 102.
- Карпенко Л. А. Ключевые аспекты успешной учебно-тренировочной работы по художественной гимнастике / Л. А. Карпенко // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – № 2 (24). – 2007. – С. 22–26.
- Карпенко Л. А. Художественная гимнастика : учебник / Л. А. Карпенко. – М. : Всерос. федерация худож. гимнастики, 2003. – 382 с.
- Нестерова Т. Совершенствование системы многолетней подготовки спортсменок в художественной гимнастике / Т. Нестерова // Наука в олимпийском спорте. – С. 66–73.
- Тер-Ованесян А. А. Обучение в спорте / А. А. Тер-Ованесян, И. А. Тер-Ованесян. – М. : Сов. спорт, 1992. – 192 с.
- Художественная гимнастика : [учеб. для ин-тов физ. культуры] / под ред. Т. С. Лисицкой. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 232 с.
- [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/rg/RG%20CoP%202013-2016%20valid%201st%20January%202015_e_with%20marks.pdf]

Анотація

У статті розглянуто ритмічну структуру стрибків у художній гімнастиці згідно з вимогами правил змагань на 2013–2016 рр. Сформовано групи стрибків за способом виконання та формою реалізації стрибка, які обумовлюють ритмічну структуру виконання цих елементів. За способом виконання визначено чотири групи стрибків: із місця, із кроку, із наскоку та з розбігу, за формою реалізації стрибка – вісім різновидів: «вертикальні стрибки», «шпагат», «підбивний», «казачок», «кільце», «щука», «ножиці», «баттерфляй». Ця класифікація обумовлена ритмічною структурою виконання стрибків, оскільки стрибки однієї групи за формою реалізації мають подібну ритмічну структуру стадій реалізації стрибка та завершальної, а стрибки однієї групи за способом виконання мають однаково ритмічну структуру підготовчої стадії та подібну завершальної. Згідно з цією класифікацією планується розробка програми навчання стрибків з урахуванням ритмічної структури для гімнасток етапу початкової підготовки.

Ключові слова: стрибки, класифікація, структура, ритмічна, гімнастика, художня.

Оксана Заплатинская. Особенности классификации прыжков с учетом ритмической структуры в художественной гимнастике. В статье рассмотрена ритмическая структура прыжков в художественной гимнастике в соответствии с требованиями правил соревнований на 2013–2016 гг. Сформированы группы прыжков по способу выполнения и форме реализации прыжка, от которых зависит ритмическая структура выполнения данных элементов. По способу выполнения определены четыре группы прыжков: с места, с шага, с наскока и с разбега. По форме реализации прыжка определено восемь разновидностей: «вертикальные прыжки», «шпагат», «подбивной», «казачок», «кольцо», «щука», «ножицы», «баттерфляй». Данная классификация обусловлена ритмической структурой исполнения прыжков, поскольку прыжки одной группы по форме реализации имеют сходную ритмическую структуру стадий реализации прыжка и завершающей; а прыжки одной группы по способу исполнения имеют одинаковую ритмическую структуру подготовительной стадии и

подобную – завершающей. Согласно данной классификации планируется разработка программы обучения прыжков с учетом ритмической структуры для гимнасток этапа на чальной подготовки.

Ключевые слова: прыжки, классификация, структура, ритмическая, гимнастика, художественная.

Oksana Zaplatynska. Peculiarities of Classification of Jumps Taking Into Account Rhythmic Structure in Rhythmic Gymnastics. In the article the rhythmic structure of the jumps in rhythmic gymnastics is developed, according to the requirements of the competition rules for the years 2013–2016. It was formed the groups of jumps according to the way of performance and form of realization of jumps, which determine the rhythmic structure of the performance of these elements. According to the form of realization of a jump it was defined its 8 subkinds: standing jump, jump from a step, jump from a swoop and running jump. According to the form of jump realization it was defined eight subkinds: «vertical jumps», «split leaps», «stag leaps», «Cossack», «ring», «pike», «scissors», «butterfly». This classification is predetermined by the rhythmic structure of the performance of jumps, as jumps of one group have the same rhythmic structure of stages of its realization and finishing; and jumps of one group according to the way of realization have the same rhythmic structure of preparatory stage, and similar finishing stage. According to this classification it is planned the development of jump studying program taking into account its rhythmic structure for female gymnasts of the stage of initial preparation.

Key words: jumps, classification, structure, rhythmic, gymnastics, callisthenics.