

## ХОРЕОГРАФІЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ГІМНАСТОК, ЯК СКЛАДОВА ЧАСТИНА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

*У статті представлені теоретичні показники композиційної послідовності, які поліпшують структуру і збільшують вартість всієї вправи за рахунок зменшення кількості акробатичних ліній, і збільшення кількості хореографічних елементів.*

**Ключові слова:** гімнастика, хореографія, акробатика, вправа, "Базова оцінка", виконання, складність.

**Постановка проблеми.** У сучасній спортивній гімнастиці існують високі вимоги до спортсменок, перше, вони повинні виконувати складні елементи на високому технічному рівні, по-друге – закон краси рухів вимагає від гімнасток легкості, витонченості, граціозності, пластичності і т. д. Найбільш видовищним видом гімнастичного багатоборства завжди були вільні вправи [1, 7, 9].

*Вільні вправи* – є синтезом складних акробатичних елементів і стрибків, елементів хореографії, танцювальних та гімнастичних рухів, що в свою чергу обумовлює складність всієї вправи [5, 6]. Запорука успіху композиції вільних вправ залежить від умілого злиття всіх складових частин в єдине ціле, підпорядкування цієї цілісності емоційному змісту музики [5, 7].

Хореографічна підготовка в гімнастиці починається з освоєння школи класичного танцю. Це дозволяє вивчити основу культури рухів тіла, а саме чистоту, пластичність, закінченість і виразність рухів [1, 3, 8]. Вона (хореографічна підготовка) тісно пов'язана з технічною підготовкою і є складовою частиною навчально-тренувального процесу. Важко провести грань, що розділяє ці два види підготовки, так як в процесі вдосконалення, наприклад, стрибків, поворотів, махів і інших рухів хореографії, одночасно вдосконалюється і технічна майстерність виконання вільних вправ. Виразна забарвлення рухів рук, голови, всього тіла, осмисленість і закінченість пози дозволяють показувати індивідуальний стиль, технічну майстерність при виконанні та артистизм, що є перевагою при оцінці вправи [2, 4].

Робота виконана за темою 2.15 Зведеного плану у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. "Управління статодинамічною стійкістю тіла спортсмена та системи тіл у видах спорту зі складною координаційною структурою рухів".

**Мета дослідження** – дати кількісну та експертну оцінку хореографічної підготовленості гімнасток.

### **Завдання дослідження**

1. Виявити кількісний показник акробатичних і хореографічних елементів в композиції гімнасток на вільних вправах, використовуючи запис символами, прийнятими в Міжнародній федерації гімнастики (ФІЖ).
2. Оцінити технічний рівень підготовленості гімнасток методом експертних оцінок.
3. Визначити методи і засоби ускладнення композиції на вільних вправах.
4. Теоретично довести взаємозв'язок хореографічної підготовленості гімнасток з технічною майстерністю при виконанні композиції.

**Методи і матеріал дослідження:** 1. Аналіз та узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури. 2. Відео аналіз і запис композицій відповідно до вимог ФІЖ. 3. Метод експертних оцінок (8 фіналісток на вільних вправах, які прийняли участь у змаганнях за період 2012-2013 років).

**Результати дослідження.** Композиція довільних вправ складається з комплексу елементів, які виконує гімнастка, а також з хореографією цих елементів, тобто, розподілом гімнастичних і акробатичних елементів за часом в гармонійному поєднанні з музикою, і використовуючи усю площину килима.

Хореографія і структура композиції *включають*:

- багатий і різноманітний вибір елементів з різних груп складності з "Таблиці складності елементів";
- різні рівні положення (стоячи, сидячи, лежачи на килимі, в русі або в статичі);
- зміни в напрямку руху (вперед, назад, в сторону, дугою, по діагоналі);
- творчі та оригінальні рухи, зв'язки і переходи [5, 7].

Існує формула "Базовою оцінки":

- спеціальні **"Вимоги до композиції"** (+ 2,5 б);
- **складність елементів** ("А" = 0,1 б; "В" = 0,2 б; "С" = 0,3 б; "D" = 0,4 б; "E" = 0,5 б; "F" = 0,6 б; "G" = 0,7 б; "H" = 0,8 б);
- **з'єднання** (+ 0,1 б і + 0,2 б).

За правилами змагань спортивної гімнастики композиція повинна складатися:

- максимум – 5 акробатичних елементів, використовуючи максимум 4 лінії (або діагоналі), можна виконувати менше, як що буде виконано більше елементів або ліній – їх не зарахують, але за помилки будуть нараховані збавки;

– мінімум – 3 "танцювальних" елемента (гімнастика, хореографія, танець і т. д.)  
 Гімнастка отримує + **2.50 бала** при виконанні 5-ти "**Вимог до композиції**" (кожне оцінено в + 0,5 бала):

<b>1. Танцювальне з'єднання мінімум з 2-х різних стрибків</b> з однієї ноги або підскоків (з "Таблиці складності елементів"), один з яких з позовжнім шпагатом на 180 °	+ 0,5 б
<b>2. Сальто вперед, боком і назад</b>	+ 0,5 б
<b>3. Сальто з поворотом навколо позовжньої осі (360°)</b>	+ 0,5 б
<b>4. Подвійне сальто</b>	+ 0,5 б
<b>5. Зіскок – закінчення вправи</b>	
▪ Без зіскоку, або зіскок "А" або "В"	0,00 б
▪ зіскок "С"	+ 0,3 б
▪ зіскок "D" чи складніше	+ 0,5 б

Для того, що б набрати "Базову оцінку" гімнастки виконують максимум 4 акробатичні лінії, які складаються зі стандартних акробатичних елементів, зазвичай це: – 2 групи складності "**D**"  $\times 4 = 0,8$  б (обов'язково, що б один елемент "**D**" був в кінці вправи, інакше не буде виконана вся складність композиції), 3 групи складності "**C**"  $\times 3 = 0,9$  б, елементи хореографії: – 2 гімнастичні групи складності "**C**"  $\times 3 = 0,6$  б і 1 гімнастична група складності "**B**"  $\times 2 = 0,2$  б, в підсумку виходить + **2,5 бала** за складність, і додається + **2,5 бала** за "**Вимоги до композиції**" і того сумарно "**Базова оцінка**" складає = **5,0 балів**. Якщо використовувати з'єднання з надбавками, то відповідно "Базова оцінка" збільшиться.

Як правило, гімнастки прагнуть збільшувати "Базову оцінку" за рахунок ускладнення і збільшення акробатичних елементів, але не завжди це дає необхідний результат. При виконанні однієї акробатичної лінії або діагоналі, гімнастка може "втратити" (падіння і грубі помилки не враховуються) від 0,3 бала. За правилами змагання необхідно знімати *специфічні збавки на снаряді*:

– Більш 1-ї паузи без рухів на 2-х ногах	–0,1 б;
– Пауза більш 2-х секунд перед акробатичною лінією	–0,1 б;
– Більше ніж один випад (акробатичні елементи)	–0,1 б;
– "Вхід" в діагональ перед акробатичною лінією,	
без елементів танцю або хореографії ("порожні кроки")	–0,1 б;
– Пристосування розбігу на акробатичну лінію	–0,1 б.

Після чемпіонату світу 2013 року були зроблені зміни і доповнення до діючих правил змагань, де вказується, що не можна підходити до діагоналі простими кроками вперед або кроками назад, без рухів хореографії [2]. Це веде до збавки в – 0,1 бала. Таким чином, виходить, що готуючись до виконання чергової акробатичної лінії, і не маючи належної хореографії, гімнастка втрачає – 0,3 бала (вона ще не почала виконувати акробатичні елементи, а тільки до них готувалася), і якщо приземлення після діагоналі було доповнено випадом, збавка буде ще –0,1 бала. А ще існують збавки за технічне виконання. У підсумку, гімнастка планує отримати за акробатичний елемент бонус, а отримує великі збавки. З цього можна зробити висновок, що необхідно замінити акробатичний елемент, на гімнастичний. Якщо гімнастка, не виконуює технічні вимоги до виконання гімнастичного елемента, то:

- дається інший елемент з "Таблиці Складності Елементів";
- або дається складність на одну групу нижче. При цьому, якщо виконання елемента добре, збавка не робиться.

В цьому випадку, збавок за виконання буде менше, а "Базова оцінка" буде вище.

Ми пропонуємо – зменшення кількості акробатичних ліній і збільшення кількості гімнастичних елементів з подальшим їх ускладненням. Таким чином, ми виключаємо збавки за підготовку перед акробатичною лінією і можливі помилки після акробатичної лінії.

За основу ми взяли результати фіналісток змагань за 2012-2013 років (К.У. – Кубок України, Ч.У. – чемпіонат України, Ч.У ДЮСШ – чемпіонат України серед дитячо-юнацьких спортивних шкіл). Проаналізувавши результати в таблиці 1, ми можемо судити про технічну підготовленість гімнасток і їх технічну майстерність при виконанні.

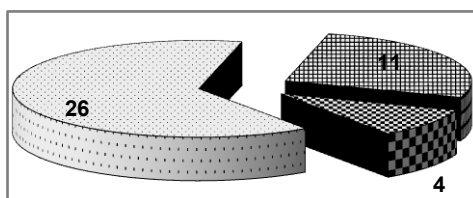
Так, в найпростішій формулі перша оцінка – це "Базова оцінка" чи складність виконаної вправи, друга оцінка – це оцінка, отримана гімнасткою за виконання, і остаточний результат – сума двох оцінок.

Як вже обговорювалося вище, при виконанні всіх спеціальних вимог та оптимальної складності – середня "Базова оцінка" становить 5,0 бала. Якщо стартова оцінка менше – це не виконана якась "Вимога до композиції" або не вистачає складності вправи.

З даних (таблиця 1, рисунок 1) ми бачимо, що 4 оцінки низькі (4,4-4,8 б), 26 оцінок (5,0-5,3 б) мають середній показник і 11 оцінок (5,4-5,6 б) мають вище середнього показника. Навіть ці оцінки не є критерієм для фінальних змагань світового рівня. Показники "Базової оцінки" повинні бути вище – 5,8-6,0 балів.

**Результати змагань членів національної збірної команди України  
зі спортивної гімнастики (жінки), n = 8**

№	Ф. И.	К.У- 20212	Ч.У- 20212	Ч.У ДЮСШ-12
		К.У- 20213	Ч.У- 20213	Ч.У ДЮСШ-13
1	Л. М.	$5,4 + 7,1 = 12,5$	$4,4 + 8,075 = 12,475$	$5,4 + 8,75 = 14,15$
		$5,5 + 8,933 = 14,433$	–	–
2	В. А.	$5,1 + 7,633 = 12,733$	$5,2 + 8,0 = 13,2$	$5,1 + 7,866 = 12,966$
		$5,4 + 7,85 = 13,15$	$5,4 + 8,025 = 13,425$	$5,4 + 8,275 = 13,675$
3	М. Д.	$5,0 + 7,366 = 12,366$	$5,0 + 6,525 = 11,525$	$5,0 + 7,733 = 12,733$
		$5,1 + 8,525 = 13,625$	–	$5,1 + 8,6 = 13,7$
4	С. К.	$5,1 + 8,05 = 13,05$	$4,5 + 8,15 = 12,65$	$5,1 + 8,3 = 13,4$
		$5,2 + 8,15 = 13,35$	$5,5 + 8,25 = 13,75$	$5,6 + 8,333 = 13,933$
5	К. А.	$5,1 + 8,0 = 13,1$	$5,1 + 8,075 = 13,175$	$5,1 + 8,1 = 13,2$
		$5,2 + 8,35 = 13,55$	$5,4 + 8,45 = 13,85$	$5,4 + 8,433 = 13,833$
6	С. Л.	$5,4 + 8,133 = 13,533$	$5,3 + 8,1 = 13,4$	$5,1 + 7,925 = 13,025$
		$5,0 + 7,75 = 12,75$	$5,1 + 7,8 = 12,9$	$5,4 + 8,266 = 13,666$
7	И. А.	$4,8 + 8,0 = 12,8$	$5,0 + 8,233 = 13,233$	$5,0 + 8,55 = 13,55$
		$5,1 + 8,433 = 13,533$	$5,2 + 8,166 = 13,366$	$5,5 + 8,633 = 14,133$
8	К. Д.	$5,0 + 8,475 = 13,475$	$5,0 + 8,4 = 13,4$	$5,0 + 8,2 = 13,2$
		$5,2 + 8,3 = 13,5$	$5,2 + 7,95 = 13,15$	$5,2 + 8,5 = 13,7$

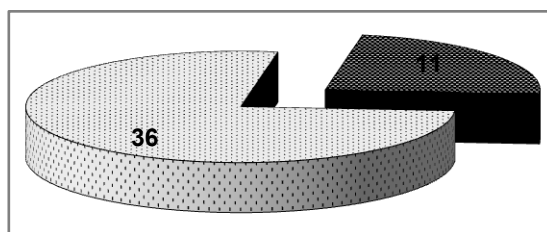


- низька базова оцінка 4,4 - 4,8 балів
- ▣ середня базова оцінка 5,0-5,3 балів
- вище середньої, базової оцінки 5,4-5,6 балів

**Рис. 1. Визначення технічної підготовленості гімнасток з урахуванням оцінки за складність**

За даними таблиці 1, рисунка 2 видно технічну майстерність гімнасток, 36 оцінок "низького" рівня (6,525-8,4 б), і тільки 11 "високого" рівня (8,425-9,0 б) за виконання.

Якщо оцінка нижче 8,0 балів це свідчить про грубі помилки (збавки –0,5 бала) або падіння (збавки – 1,0 бал). Також потрібно враховувати помилки за техніку виконання, як елементів гімнастики, так і елементів акробатики. Проте зробити гімнастичний елемент або елемент хореографії з падінням в принципі не можливо.



- низький рівень виконання, оцінка 6,525-8,4
- вищий рівень виконання, оцінка 8,425-9,0

**Рис. 2. Показник технічної майстерності гімнасток (оцінка за виконання)**

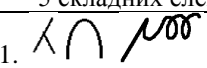
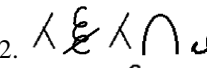
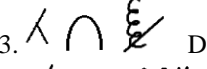
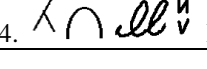
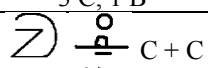
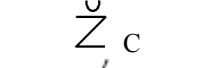
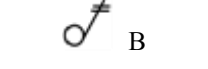
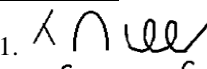
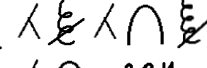
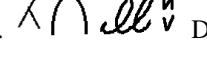

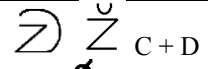
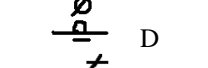

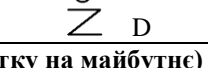
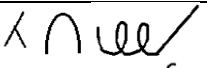
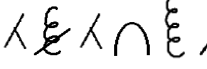


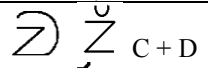
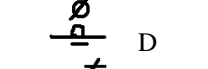
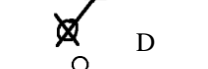
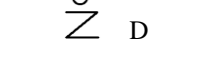
Проаналізувавши всі результати і оцінки, а так же посилаючись на чинні правила змагань зі спортивної гімнастики, ми дійшли висновку, що необхідно приділяти більше уваги техніці виконання

гімнастичних елементів. І в зв'язку з цим, необхідно замінити акробатичний елемент, елементом хореографії. Слід орієнтуватися на індивідуальні можливості гімнасток, для когось це будуть "поворотні" елементи гімнастики, а для когось це будуть "стрижкові" елементи гімнастики. У будь-якому випадку треба використовувати базові танцювальні елементи з подальшим ускладненням.

Під час нашого дослідження одна із гімнасток почала міняти свою довільну композицію на вільних вправах. Ми запропонували побудувати свою програму таким чином, що б гімнастка виконувала по три діагоналі, виключаючи зайві витрати і збавки, а також додати елементи хореографії.

Таблиця 2

**Композиційна послідовність вправи гімнастки К. С.**

<b>1 композиція (2012 року)</b>		
<b>Акробатика:</b> 4 лінії, 5 складних елементів 1 E, 3 D, 1 C	<b>Гімнастика:</b> 4 складних елемента 3 C, 1 B	<b>Базова оцінка</b> <b>5,5 балів:</b>
1.  E 2.  C+D 3.  D 4.  D	 C+C  C  B	1 E = 0,5 б 3 D = 1,2 б 4 C = 1,2 б складність <b>2,9 б</b> композиція <b>2,5 б</b> з'єднання <b>0,1 б</b>
<b>2 композиція (2014 року)</b>		
<b>Акробатика:</b> 3 лінії, 4 складних елемента 1 F, 2 D, 1 C	<b>Гімнастика:</b> 5 складних елементів 4 D, 1 C	<b>Базова оцінка</b> <b>5,9 балів:</b>
1.  F 2.  C+D 3.  D елемент композиції 	 C+D  D  D  D	1 F = 0,6 б 6 D = 2,4 б 1 C = 0,3 б складність <b>3,3 б</b> композиція <b>2,5 б</b> з'єднання <b>0,1 б</b>
<b>3 композиція (розвітку на майбутнє)</b>		
<b>Акробатика:</b> 3 лінії, 4 складних елемента 1F, 1 E, 1 D, 1 C	<b>Гімнастика:</b> 5 складних елементів 4 D, 1 C	<b>Базова оцінка</b> <b>6,2 балів:</b>
1.  F 2.  C+E+A 3.  D елемент композиції 	 C+D  D  D  D	1 F = 0,6 б 1 E = 0,5 б 5 D = 2,0 б 1 C = 0,3 б складність <b>3,4 б</b> композиція <b>2,5 б</b> з'єднання <b>0,3 б</b>

Як показано в таблиці 2 (композиція 1), гімнастка використовувала 5 акробатичних елементів в 4-х лініях, 4 елементи гімнастики, і з'єднання + 0,1 бала. У 2012 році в неї "Базова оцінка" була – 5,5 бала.

Ми обговорили з тренером варіант на три діагоналі, помінявши повністю акробатичні лінії, і ускладнили елементи хореографії. Таким чином виключили мінімум в – 0,4 бала збавок. У 2014 році вправа набула наступний вигляд – 4 акробатичних елемента в 3-х лініях і 5 елементів гімнастики, "Базова оцінка" становить – **5,9 балів**. Це вже "світової" рівень фінальних змагань.

В 3-ій композиції ми зробили акцент на другу акробатичну лінію з наступним її ускладненням. В яку входять елементи акробатики та елементи хореографії, що в свою чергу дає надбавку + **0,3 бала**. Таким чином, ускладнення композиції відбувається за рахунок додавання та удосконалення гімнастичних елементів і хореографії.

**Висновки.** 1. Методом відео аналізу та з використанням записів символами, прийнятими в Міжнародній федерації гімнастики, ми змогли оцінити кількісний показник акробатичних і хореографічних елементів в композиції гімнасток на вільних вправах.

2. Метод експертних оцінок дозволив нам оцінити технічний рівень підготовленості гімнасток на вільних вправах. Виходячи з отриманих даних, ми виявили, що ускладнення програми йде за рахунок збільшення акробатичних елементів і з'єднань, однак це може привести до збавок за виконання.

3. При плануванні удосконалення композиції ми пропонуємо приділяти більше уваги гімнастичним елементам і хореографії, щоб урізноманітнити і поліпшити вправу.

4. Теоретично ми показали і довели, що взаємозв'язок хореографічної підготовленості гімнасток прямо впливає на технічну майстерність при виконанні.

Подальші дослідження будуть спрямовані на удосконалення хореографічної підготовленості гімнасток в композиціях і впровадження їх у навчально-тренувальний і змагальний процес.

### Використані джерела

1. Гавердовский Ю. К. Совершенствование техники движение и специальной технической подготовки как основа высших достижений в современной спортивной гимнастике / М. Н.-пр. кон. "Современная система спортивной подготовки гимнастов" – К.: Наука в Олимпийском спорте, 2012. – С. 7-27
2. Болобан В. Н. Регуляция позы тела спортсмена. Монография / Болобан В. Н. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 232 с.
3. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике / Т. С. Лисицкая. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 176 с.
4. Морозевич-Шилук Т. В. Артистизм акробатов высокого класса (методологический аспект) М. Н.-пр. кон. "Современная система спортивной подготовки гимнастов" – К.: Наука в Олимпийском спорте, 2012. – С. 74-80
5. Правила соревнований по спортивной гимнастике 2013-2016 гг. / Перевод и редакция О. А. Омелянчик-Зюркалова, А. Э. Добровольский – К.: УФГ, 2013. – 80 с.
6. Потоп. В. А., Град Рафал, Омелянчик. О. А., Бегайло М., Болобан В. Н. Узловые элементы спортивной техники двойного сальто назад в группировке и двойного сальто назад согнувшись, выполненных гимнастками в вольных упражнениях / Ермаков С. С., Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, – Х.: № 7, 2014, 23-30 с.
7. Смолевский, В. М. Спортивная гимнастика / В. М. Смолевский, Ю. К. Гавердовский. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 462 с.
8. Сосина, В. Ю. Хореография в гимнастике : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В. Ю. Сосина. – К.: Олимпийская литература, 2009. – 136 с.
9. Спортивная гимнастика. Энциклопедия под редакцией Аркаева Л. Я. /составитель Смолевский В. М. – М.: "ФиС", 2006, 378 с.
10. Шипилина, И. А. Хореография в спорте: учебник для студ. образовательных учреждений среднего проф. образования / И. А. Шипилина. – Ростов на Дону: Феникс, 2004. – 224 с.

*Omelichyk-Ziurkalova O.*

### CHOREOGRAPHIC PREPAREDNESS GYMNASTS AS AN INTEGRAL PART OF TECHNICAL TRENING

*The paper presents the theoretical performance of the composite sequence, improving the structure and increases the difficulty of the exercise by reducing the amount acrobatic lines, and increasing the amount choreographic elements.*

**Key words:** *gymnastics, choreography, acrobatics, "basic assessment", execution, difficulty.*

*Стаття надійшла до редакції 05.09.2014 р.*