

АНАЛИЗ КОМПОЗИЦИЙ ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ЛИДЕРОВ МИРОВОГО ПОМОСТА ЖЕНСКОЙ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ

доц. Н.И. Абдинова, В.Д. Шахтагинская

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

nataliya.abdinova@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 12 yanvar 2022

Dərc olunub: 9 mart 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Аннотация. В статье выполнен сравнительный анализ содержания вольных упражнений сильнейших гимнасток мира разных лет. Выявлено однообразие и однотипность упражнений у большинства гимнасток-участниц Чемпионата мира 2018 года. Выделены сложные эффектные акробатические связки, которые могут быть эталонной моделью комбинаций будущих соревнований мирового значения и взяты на вооружение тренерами, работающими со сборными командами гимнасток.

Ключевые слова: вольные упражнения, композиция, акробатические связки, сальто, винт, повороты, вступление, основная часть, финал.

Введение. Вольные упражнения – яркий и красивый вид женского гимнастического многоборья. В них отражается специфика женской гимнастики со свойственной ей выразительностью движений, пластикой, хореографией, непринужденностью исполнения. Современные вольные упражнения – это еще и сложнейшая акробатика, которая требует не только незаурядной двигательной, специальной, технической, вращательной подготовки, но и воспитание волевых качеств, смелости, решительности, настойчивости [2].

Вольные упражнения должны рассматриваться многогранно, так как включают в себя и сложность акробатической подготовки, и детальное рассмотрение техники составляющих элементов, и хореографическую подготовку, а также ряд вопросов по композиции упражнений. Композиция воль-

ных упражнений позволяет объемно раскрыть индивидуальность гимнастки, показать эффективнее ее лучшие стороны подготовки: прыжковую, акробатическую, вращательную, ее степень виртуозности, артистичности и исполнительского мастерства, что в конечном счете может обеспечить успех в соревновательной программе.

Вольные упражнения имеют вступление, основную часть и финал. Началом вольных упражнений является слитная акробатическая связка, являющаяся самой сложной из представленной гимнасткой программы. С одной стороны, это облегчает выполнение сложного элемента вначале, так сказать на «свежие силы», с другой, создает зрительный эффект. Труднее всего в композиционном плане отобразить основную часть вольного упражнения, содержащую в себе и акробатическую связку, и интересные зрелищные элементы «малой акробатики», повороты, прыжки, эмоциональные танцевальные действия, которые исключили бы однообразие и монотонность. В финальной части нельзя снижать интенсивность и эмоциональность, так как это может ухудшить общее впечатление. Завершающая акробатическая связка в финале должна быть эффектной и не менее сложной, чем в основной части упражнения [1,2].

Актуальность. Основу вольных упражнений все-таки составляют акробатические элементы, соединения и составленные из них связки, которые и определяют их трудность. Основной тенденцией развития спортивной гимнастики стало значительное усложнение акробатических упражнений, и именно эти упражнения часто имеют решающее значение для успешного выступления гимнасток в ответственных

соревнованиях, и в частности, в вольных упражнениях. Поэтому совершенно естественно стремление гимнасток постоянно пополнять свои комбинации сложными акробатическими элементами и соединениями. Однако серии акробатических элементов нельзя считать вольными упражнениями. В содержании вольных упражнений должны иметь место и элементы «малой» акробатики (маховые сальто, перевороты, перекаты), прыжки (шагом в кольцо, в шпагат, со сменой ног, с поворотами), повороты (стоя и в приседе на 360° и более), танцевальные движения [1,3,4,5].

Цель исследования. Проблемы акробатизации вольных упражнений гимнасток стали привлекать все большее внимание тренеров и представителей спортивной науки в целях изучения прогрессивной техники исполнения, а также изыскания модельных комбинаций, связок. Изучением этого вопроса и посвящается данная статья.

Предмет исследования: акробатика в вольных упражнениях гимнасток.

Объект исследования: финалистки участницы Олимпийских Игр 2008 (Пекин), Чемпионата Мира 2018 (Киев) в вольных упражнениях, Олимпийских Игр 2020 (Токио).

Задачи исследования:

1. Выявить содержание акробатических упражнений в композициях вольных упражнений сильнейших гимнасток разных лет.
2. Провести анализ полученных данных и выполнить сравнительный анализ.
3. Определить перспективное направление в подборе акробатических связок.

Методы исследования: изучение литературных источников и видеоматериалов; комплексное педагогическое наблюдение; анализ материалов наблюдений.

Организация и ход исследования. Исследование проводилось с помощью интернет ресурса, который позволил просмотреть и сделать далее соответствующую терминологическую запись вольных упражнений пяти лучших результатов финали-

сток Олимпийских игр 2008 (Пекин) и Чемпионата Мира 2018 (Киев), а также просмотреть выступления гимнасток на Олимпийских играх 2020 (Токио).

С целью дальнейшего изучения представляем акробатические прыжковые соединения участниц финальных соревнований.

Вольные упражнения (Китай, 2008) [3] Сандра Избаиа (Румыния, 1 результат)

1. Рондат – фляк – двойное сальто назад согнувшись с винтом 360° .
2. Рондат – фляк – двойное сальто назад в группировке с винтом 360° .
3. Рондат – фляк – сальто назад прогнувшись с винтом 900° в темп - сальтовперед прогнувшись с винтом 360° .
4. Рондат – сальто назад прогнувшись с винтом 540° в темп - сальто вперед прогнувшись с винтом 720° .
5. Рондат – фляк – сальто назад прогнувшись с винтом 1080° .

Шон Джонсон (США, 2 результат)

1. Рондат – фляк – двойное сальто назад в группировке с винтом 720° .
2. Рондат – темповое сальто – сальто назад прогнувшись с винтом 1080° .
3. Темповой переворот вперед – сальто вперед прогнувшись с винтом 360° в темп - сальто вперед прогнувшись с винтом 540° .
4. Рондат – сальто - назад прогнувшись с винтом 720° .
5. Рондат – фляк – двойное сальто назад в группировке с винтом 360° .

Анастасия Люкин (США, 3 результат)

1. Темповой переворот вперед – сальто вперед прогнувшись с винтом 360° в темп - сальто вперед прогнувшись с винтом 720° .
2. Темповой переворот вперед – двойное сальто вперед в группировке.
3. Рондат – сальто назад прогнувшись с винтом 540° в темп - сальто вперед прогнувшись с винтом 540° .
4. Рондат – сальто прогнувшись с винтом 900° .

Юйюань Цзян (КНР, 4 результат)

1. Рондат – фляк – сальто назад прогнувшись с винтом 540^0 в переход – рондат – сальто назад прогнувшись с винтом 1080^0 .
2. Рондат – фляк – двойное сальто назад в группировке с винтом 360^0 .
3. Рондат – фляк – сальто назад прогнувшись с винтом 900^0 в темп - сальто вперед прогнувшись с винтом 1080^0 .
4. Темповой переворот вперед – сальто вперед прогнувшись в переход – рондат - сальто назад прогнувшись с винтом 720^0 .
5. Рондат – фляк – двойное сальто назад согнувшись.

Екатерина Крамаренко (РФ, 5 результат)

1. Рондат – фляк – сальто назад прогнувшись с винтом 540^0 в переход – рондат – сальто назад прогнувшись с винтом 1080^0 .
2. Рондат – фляк – двойное сальто назад в группировке с винтом 360^0 .
3. Рондат – фляк – сальто назад прогнувшись с винтом 900^0 в темп - сальто вперед с поворотом на 180^0 .
4. Рондат – фляк – двойное сальто назад согнувшись.

**Вольные упражнения (Киев, 2018) [4]
Симона Байлз (США, 1 результат)**

1. Рондат – фляк – двойное сальто назад прогнувшись с винтом 360^0 .
2. Рондат – фляк – двойное сальто назад прогнувшись с поворотом на 180^0 .
3. Сальто вперед прогнувшись с винтом 360^0 в переход - рондат – фляк – двойное сальто назад в группировке с винтом 360^0 .
4. Рондат – фляк – двойное сальто назад в группировке с винтом 360^0 .

Морган Херд (США, 2 результат)

1. Рондат – фляк – двойное сальто назад в группировке с винтом 360^0 .

2. Рондат – фляк – двойное сальто назад прогнувшись.
3. Сальто вперед прогнувшись в темп – сальто вперед прогнувшись с винтом 360^0 .
4. Рондат – фляк – двойное сальто назад согнувшись.

Май Мураками (Япония, 3 результат)

1. Рондат – фляк – двойное сальто назад в группировке с винтом 360^0 .
2. Рондат – фляк – двойное сальто назад прогнувшись.
3. Рондат – фляк – сальто назад прогнувшись с винтом 900^0 в темп – сальто вперед прогнувшись с винтом 360^0 .
4. Рондат – фляк – двойное сальто назад согнувшись.

Ангелина Мельникова (РФ, 4 результат)

1. Рондат – фляк – двойное сальто назад прогнувшись с винтом 360^0 .
2. Рондат – фляк – двойное сальто назад прогнувшись.
3. Сальто вперед прогнувшись в переход – рондат – фляк – двойное сальто назад в группировке.
4. Рондат – фляк – двойное сальто назад согнувшись.

Флавия Сараива (Бразилия, 5 результат)

1. Рондат – фляк – темповое сальто – двойное сальто назад в группировке с винтом 360^0 .
2. Рондат – фляк – двойное сальто назад прогнувшись.
3. Рондат – сальто назад прогнувшись с винтом 540^0 в темп – сальто вперед прогнувшись с винтом 360^0 .
4. Рондат – фляк – двойное сальто назад согнувшись.

Все прыжковые соединения, которые были показаны гимнастками в финальных соревнованиях сведены в таблицу 1, отражающую и количество выполненных связей, и их место в комбинации.

Таблица 1

С о д е р ж а н и е	Акр.связки, показанные гимнастка- ми (кол-во)		Часть упражнения					
			Вступление		Основная часть		Финал	
	2008	2016	2008	2016	2008	2016	2008	2016
1.Рондат – фляк – двойное сальто назад прогнувшись с винтом 360°.		2		++				
2.Рондат – фляк – двойное сальто назад прогнувшись с поворотом на 180°.		1				+		
3.Рондат – фляк – двойное сальто назад согнувшись с винтом 360°	1							
4.Рондат – фляк – двойное сальто назад в группировке с винтом 720°	1		+					
5.Рондат – фляк – двойное сальто назад в группировке с винтом 360°	4		+					
6.Рондат – фляк – двойное сальто назад прогнувшись.		4		+++	+++			+
7.Рондат – фляк – двойное сальто назад согнувшись.	2	4			++++			
8.Рондат – фляк – сальто назад прогнувшись с винтом 900° - сальто вперед прогнувшись с винтом 1080° .		4					+	++++
9.Рондат – фляк – сальто назад прогнувшись с винтом 900° - сальто вперед прогнувшись с винтом 360° .	1				+			
10.Рондат – фляк – сальто назад прогнувшись с винтом 900° - сальто вперед с поворотом на 180°	1	1			+	+	++	
11.Рондат – фляк – сальто назад прогнувшись с винтом 540° в переход – рондат – сальто назад прогнувшись с винтом 1080° .	2				+			
12.Рондат – сальто назад прогнувшись с винтом 540° -сальто вперед прогнувшись с винтом 720°.	1		++			+		
13.Рондат – сальто назад прогнувшись с винтом 540° -сальто вперед прогнувшись с винтом 540°.	1					+		
14.Рондат – сальто назад прогнувшись с винтом 540° - сальто вперед прогнувшись с винтом 360°.	2	1				+	+	
15.Рондат – фляк – сальто назад прогнувшись с винтом 1080° .	2							+
16.Рондат – сальто назад прогнувшись с винтом 900°.	1					+		+
17.Рондат – сальто назад прогнувшись с винтом 720°.	1					+		+
18.Сальто вперед прогнувшись с винтом 360° в переход - рондат – фляк – двойное сальто назад в группировке с винтом 360°.		1					+	
19.Темповой переворот вперед – сальто вперед прогнувшись с винтом 360° - сальто вперед прогнувшись с винтом 720°.	1							
20.Темповой переворот вперед –	1			+		+		

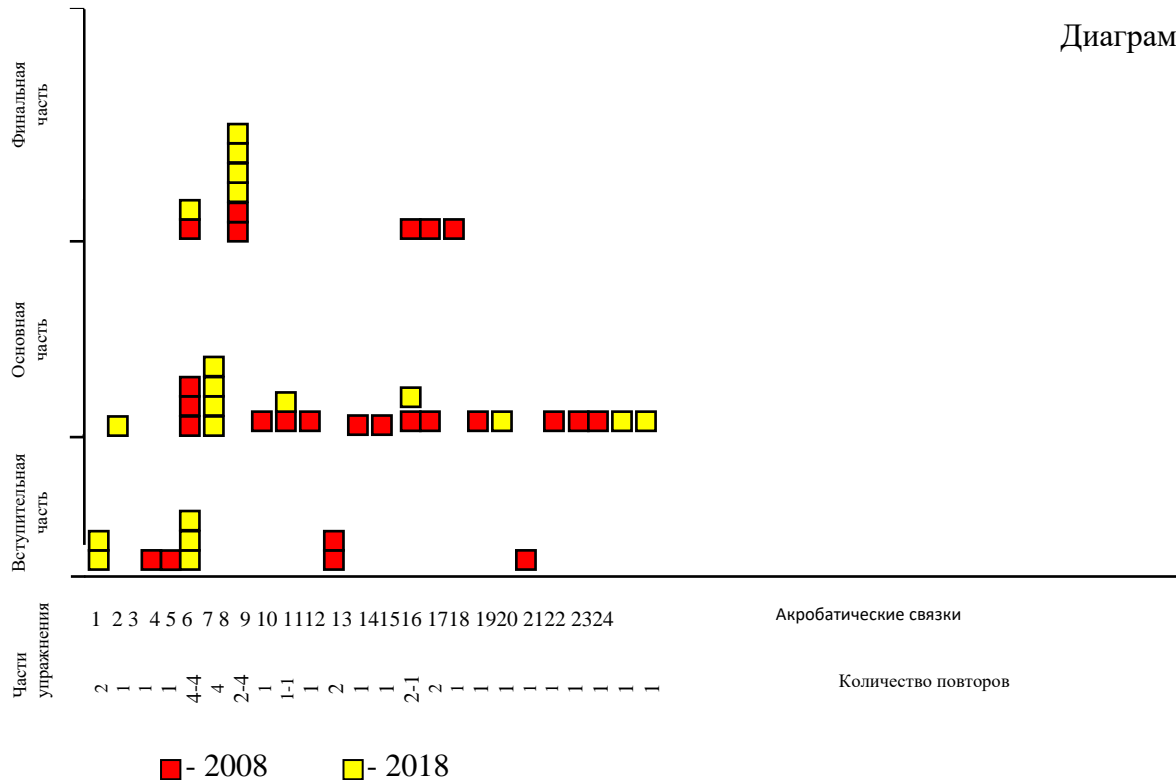
сальто вперед прогнувшись с винтом 360° - сальто вперед прогнувшись с винтом 540°.								
21.Темповой переворот вперед – сальто вперед в переход – рондат - сальто назад с винтом 720°.	1				+			
22.Темповой переворот вперед – двойное сальто вперед в группировке.	1				+			
23.Сальто вперед прогнувшись – сальто вперед прогнувшись с винтом 360°.		1				+		
24.Сальто вперед прогнувшись в переход – рондат – фляк – двойное сальто назад в группировке.		1				+		

Результаты исследования. Как показал анализ, в вольных упражнениях ведущих гимнасток мира проявляется тенденция к сокращению общего количества акробатических связок. Так, в 2008 г. Большинство гимнасток были выполнены по 5-ть акробатических связок, а всего продемонстрировано -18 разновидностей. В 2018 г. гимнастки уже отказываются от коротких связок, имеющих малую балльную стоимость, и выполняют по 4-ре связки, всего было показано 10 разновидностей связок. Уровень сложности акробатических соединений за исследуемый промежуток времени несколько возрос, однако комбинаций не стали оригинальнее. Так, в 2018 г. две гимнастки продемонстрировали сложнейшую связку во вступлении - рондат – фляк – двойное сальто назад прогнувшись с винтом 360° (Байлз, США и Мельникова, РФ). Эффектное акробатическое соединение в основной части упражнения показала опять таки С.Байлз - сальто вперед прогнувшись с винтом 360° в переход - рондат – фляк – двойное сальто назад в группировке с винтом 360°. Вся акробатика этой гимнастки была выполнена на безоукоризненном техническом уровне с высокой полетной фазой и точным приземлением без каких-либо даже мельчайших переступаний. Интенсивность и насыщенность акробатики сопровождала в процессе всего выступления. Композиция была грамотно выстроена, артистично исполнена. Она и явилась совершенно заслуженной чемпионкой мира в этом виде многоборья. С интересной композицией, хорошей хореографией и чисто вы-

полненной акробатикой прошло выступление гимнастки из РФ А.Мельниковой, но акробатические связки были не на должной высоте, что и не позволило ей попасть в тройку призеров. Трое гимнасток указанного чемпионата в своих соревновательных программах демонстрировали по три совершенно одинаковые акробатические связки (см. диаграмму 1) и даже выполняли их в одних и тех же частях упражнения. Так, рондат – фляк – двойное сальто назад в группировке с винтом 360° показали четыре гимнастки трое из них во вступлении: Морган Херд(США), Флавия Сараива (Бразилия), Май Мураками (Япония) и одна Симона Байлз(США) в фанальной части.

Четверо гимнасток демонстрировали одну и ту же связку – рондат – фляк – двойное сальто назад прогнувшись, и все в основной части упражнения: Морган Херд (США), Флавия Сараива (Бразилия), Май Мураками (Япония), Мельникова (РФ); связку - рондат – фляк – двойное сальто назад согнувшись повторила эта же четвертка гимнасток в финальной части комбинации. Это было неэффектно, однотипно, и в целом выглядело как выполнение в прошлом «обязательной программы». Вольные упражнения представляли просто набор акробатики, отсутствовала композиционная целостность, эмоциональность танцевальных действий, не доставало артистичности и выразительности. Всего две гимнастки выполнили элементы с вращением по вертикальной оси, одна из них показала вращение на 900°.

Диаграмма 1



Гимнастки же на Олимпиаде 2008 г. показали высочайшую вращательную подготовку. Гимнастками просто был продемонстрирован фейерверк пируэтов. Это были связки с тремя винтами с вращением и назад, и вперед. Каждая из гимнасток выполнили по две-три длинные связки с завершающим винтом в 2,5-3 поворота. Единственной исполнительницей уникальную связки - рондат – фляк – сальто назад прогнувшись с винтом 900° и в темп – сальто вперед прогнувшись с винтом 1080° показала Ююань Цзян (КНР), выполнившая ее в основной части. Не менее эффектной была и ее первая связка - рондат – фляк – сальто назад прогнувшись с винтом 540° в переход – рондат – сальто назад прогнувшись с винтом 1080°, которую выполнила и другая гимнастка Екатерина Крамаренко (РФ), обе гимнастки выполнили ее во вступлении. Надо отметить, что упражнение японской гимнастики Ююань Цзян содержало все компоненты, отражающие композицию: оригинальные эффектные акробатические связки с многократным вращением вперед и назад, выигрышные перемещения на помосте с демонстрацией прыжков, поворотов и все это артистично, задорно и

выразительно и без единой ошибки при приземлениях, но осталась без медали.

У всех гимнасток Олимпиады 2008 г. не было потерь при приземлениях после акробатики, что не наблюдалось на выступлениях участниц других соревнований. Так, на Олимпиаде 2020 гимнастка из Бразилии Ребека Родригес (имела к финалу лучший результат) демонстрировала фантастически высокую полетную фазу в акробатике, но два отскока за пределы помоста, свидетельствовавшие о перекруте сальто, не дали ей возможность стать победительницей. Были и у других участниц и падения в сед при недокрутке сальто вперед, и опускание на колени после сальто назад. Упражнения сводились к демонстрации акробатики, без целостности композиции, артистичности, танцевальности. Новых связок показано не было. Победа досталась американки Джейд Кэри, что мало впечатлило профессионалов гимнастики [5].

Выводы и рекомендации. На основании вышеизложенного анализа можно сделать следующее заключение: 1. Подбор акробатических связок в вольных упражнениях должен содержать как элементы с вращением во фронтальной плоскости, так и

по вертикальной оси с 2,5-3 винтами вращениями. 2. Рекомендуем отказываться от однотипных и часто повторяющихся связок. 3. Советуем взять в модельные образцы как сами акробатические связки китайской, бразильской, американской гимнасток Юань Цзян, Ребеки Родригес, Симоны Байлз, так и технику их исполнения. 4. Уделять большее внимание в тренировочном процессе на точность приземления. 5. Нарращивание сложной акробатики не должно негативно влиять на композиционную составляющую вольного упражнения гимнасток. 6. Придавать вольным упражнениям больше танцевальности, выразительности, артистичности, эмоциональности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. *Гимнастика. Ростов-на-Дону: Феникс. 2011.*
2. Гавердовский Ю.К. *Спортивная гимнастика. Учебник для института физической культуры в 2-х томах. М: Советский спорт. 2020.*
3. *Интернет ресурс olympics.com/ru/olympic-games/beijing-2008/results/gymnastics-artistic/floor-exercises-women.*
4. *Интернет ресурс. <https://www.youtube.com/watch?v=THPeYkFNOsc-2018>.*
5. *Интернет ресурс//<https://www.youtube.com/watch?v=NBZ2M1KsK8g>.*

QADIN İDMAN GİMNASTİKASININ POMOSTU DÜNYA LİDERLƏRİNİN AZADƏ HƏRƏKƏTLƏRİN KOMPOZİSİYALARININ TƏHLİLİ

dos. N.İ. Abdinova, V.D. Şaxtaxtinskaya

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
nataliya.abdinova@sport.edu.az

Annotasiya. Təqdim olunan məqalədə müxtəlif illərdə dünyanın ən güclü gimnastlarının azadə məşqlərin məzmununun müqayisəli təhlili aparılır. 2018-ci il Dünya Çempionatında iştirak edən gimnastların əksəriyyəti üçün məşqlərin monotonluğu və vahidliyi aşkar edilib. Gələcək dünya səviyyəli yarışların kombinasiyası üçün standart və model ola

biləcək və gimnastların milli komandaları ilə işləyən məşqçilər tərəfindən qəbul edilən mürəkkəb möhtəşəm akrobatik kombinasiyalar müəyyən edilmişdir.

Açar sözlər: *azadə hərəkətlər, kompozisiya, akrobatik ligamentlər, salto, vint, dönmələr, giriş, əsas hissə, son.*

ANALYSIS OF FLOOR EXERCISES COMPOSITIONS OF THE LEADERS OF THE WORLD FLOORS WOMEN'S GYMNASTICS

dos. N.İ. Abdinova, V.D. Shakhtakhtinskaya

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sports
nataliya.abdinova@sport.edu.az

Annotation. In this article a comparative analysis of the floor exercise content of the world's strongest gymnasts over the years is presented. The majority of the gymnasts participating in the 2018 World Championships were found to be monotonous and homogeneous. The complex and spectacular acrobatic linkages are highlighted, which can be the

benchmark and model for combinations in future world competitions and are adopted by coaches working with national teams of gymnasts.

Keywords: *Floor exercise, composition, acrobatic ligaments, flip, screw, turns, entry, main part, finale.*