ЛИТЕРАТУРА

1. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. –Москва : Советский спорт, 2010. – 340 с.
2. Анализ педагогического (спортивного) тестирования: классификации видов спорта, требования к физическим качествам, «батарея» тестов / О.А. Двейрина, С.Е. Бакулев, Ю.Ф. Курамшин, В.С. Терехин, М.М. Лалочкин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. –2019.– № 12 (178). – С. 82–89.

REFERENCES

1. Matveev L.P. (2010), *General theory of sport and its applied aspects*, Soviet sport, Moscow. :
2. Dveirina, O.A., Bakulev ,S.E., Kuramshin, Yu.F., Terekhin, V.S. and Lalochkin, M.M. (2019), “Analysis of pedagogical (sports) testing: classification of sports, requirements for physical qualities, “battery” of tests”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 12 (178), pp. 82–89.

Контактная информация: v.terekhin@lesgaft.spb.ru

Статья поступила в редакцию 22.12.2021

УДК 796.412.2

АНАЛИЗ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММ ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ, КОМАНД-УЧАСТНИЦ ФИНАЛЬНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ 38-ГО ЧЕМПИОНАТА МИРА ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

***Раиса Николаевна Терехина**, доктор педагогических наук, профессор, заведующая кафедрой, Почетный судья (FIG), **Алина Сергеевна Мальнева**, старший преподаватель, Мастер спорта международного класса, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация

В каждом олимпийском цикле требования к содержанию соревновательных программ спортсменок претерпевают изменения в связи с коррекцией международных правил соревнований. Это касается всех компонентов исполнительского мастерства. Соревновательные программы состоят из элементов разной технической сложности, представленных в различном количественном соотношении. В правилах соревнований по художественной гимнастике это носит название «трудность», которая определяется суммарной технической ценностью, всех элементов выполняемых в комбинации. В настоящее время оценка за «трудность» имеет весомое значение в окончательном результате за выступление, так как шкала этого компонента исполнительского мастерства в правилах соревнований является открытой.

Ключевые слова: групповые упражнения, трудность, многоборье, переброски, комбинации танцевальных шагов, элементы с динамическим вращением и броском, сотрудничества, виртуозность владения предметом.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.1.p424-427

ANALYSIS OF THE CONTENT OF GROUP EXERCISE PROGRAMS, TEAMS PARTICIPATING IN THE FINAL COMPETITIONS OF THE 38TH RHYTHMIC GYMNASTICS WORLD CHAMPIONSHIPS

***Raisa Nikolaevna Terekhina**, the doctor of pedagogical sciences, professor, Head Department chair, Honorary Judge (FIG), **Alina Sergeevna Malneva**, the senior teacher, Master of Sports of International Class, The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg*

Abstract

In each Olympic cycle, the requirements for the content of the competitive programs of athletes undergo changes due to the correction of international competition rules. This applies to all components of

performing skills. Competitive programs consist of elements of different technical complexity, presented in different proportions. In the rules of competitions in rhythmic gymnastics, this is called "difficulty", which is determined by the total technical value of all elements performed in combination. Currently, the score for "difficulty" has a significant value in the final result for the performance, since the scale of this component of the performance in the rules of the competition is open.

Keywords: group exercises, difficulty, all-around, transfers, combinations of dance steps, elements with dynamic rotation and throw, cooperation, virtuosity in possession of the subject.

В Китакюсю (Япония) с 27 по 31 октября 2021 года состоялся 38-ой чемпионат мира по художественной гимнастике. Сборная России выступала под эмблемой Всероссийской федерации художественной гимнастики (ВФХГ) в составе команды RGF. Команду в групповых упражнениях представляли: Анастасия Близнюк, Полина Орлова, Ангелина Шкатова, Алиса Тищенко и Мария Толкачёва. Согласно регламенту гимнастки выполняли упражнение с пятью мячами и упражнение с тремя обручами и двумя парами булав. По сумме двух видов определялась команда – победитель группового многоборья, которая стала сборная ВФХГ (России). Гимнастки России с высочайшим результатом 88,35 балла обошли ближайших конкуренток, сборную Италии, более чем на два балла. Эта сумма баллов учитывалась, так же, при определении результатов командного первенства. Совместно с гимнастками, представляющими команду в индивидуальном многоборье, Диной Авериной и Ариной Авериной, сборная России (ВХФГ), под руководством главного тренера Ирины Александровны Винер-Усмановой, завоевала золото 38-го чемпионата мира в командном зачёте. Кроме того, в процессе группового многоборья проходил отбор в финал в отдельных видах программы. По восемь команд с лучшими результатами в упражнении с мячами и в упражнении с обручами и булавами получили возможность представлять свои страны в финале чемпионата мира. Нами было проанализировано содержание соревновательных программ команд, которые участвовали в финале чемпионата мира в отдельных видах многоборья, а именно количество элементов, составляющих оценку за «трудность» (D) (таблица 1).

Таблица 1 – Количество элементов «трудности» в упражнении с 5 мячами команд - финалисток чемпионата мира 2021года

Страна	Количество				
	Элементы с обменом (переброски)	Элементы без обмена (трудность тела)	Комбинации танцевальных шагов	Элементы с динамическим вращением и броском	Сотрудничества
ВФХГ (Россия)	5	4	1	1	35
Италия	5	4	1	1	35
Япония	5	4	1	1	35
Белоруссия	5	4	1	1	40
Китай	5	4	1	1	36
Азербайджан	5	4	1	1	33
Бразилия	5	4	1	1	32
Франция	5	4	1	1	29

В групповых упражнениях может быть представлено максимум девять «трудностей»: минимум четыре – без обмена («трудности тела») и минимум четыре – с обменом (переброски), одна – на выбор. Все команды сделали выбор в пользу включения в свои программы переброску в качестве девятой «трудности», получив в сумме 5 «трудностей с обменом» и 4 – «трудности тела». В упражнениях с обручами и булавами наблюдается 5 «трудностей тела» у 4-х команд, соответственно у них же представлено меньше «трудностей с обменом» (таблица 2). В соответствии с правилами, минимум одна «комбинация танцевальных шагов» должна быть выполнена гимнастками в групповом упражнении. У всех команд этот компонент представлен один раз за соревновательную комбинацию, но во время её исполнения разрешено выполнить «сотрудничество», что влияет на повышение оценки за «трудность»: передача предметов различными способами, которые есть у

команд России, Японии, Белоруссии, Китая.

Таблица 2 – Количество элементов «трудности» в упражнении с 3 обручами и 2 парами булав команд – финалисток чемпионата мира 2021 года

Страна	Количество				
	Элементы с обменом (перебросками)	Элементы без обмена (трудность тела)	Комбинации танцевальных шагов	Элементы с динамическим вращением и броском	Сотрудничества
Италия	4	5	1	1	31
ВФХГ (Россия)	5	4	1	1	35
Япония	5	4	1	1	31
Китай	5	4	1	1	28
Испания	4	5	1	1	30
Азербайджан	4	5	1	1	30
Украина	5	4	1	1	29
Белоруссия	5	4	1	1	32

В соответствии с требованиями к «трудности», все команды выполнили по одному «Динамические элементу с вращением». В отличие от индивидуальной программы, где разрешено любое количество таких элементов, для групповых – это максимум, установленный правилами соревнований. Некоторые команды соединили этот элемент с прыжком «жете ан турнан», на котором они выполняют бросок. Таким образом, вращение на прыжке добавляется к ценности самого «динамического элемента» и плюс дополнительные критерии, если они предусмотрены при выполнении. Это позволяет повысить ценность «риска» и освободить время в программе для выполнения дополнительного «сотрудничества» или других технических действий, имеющих определённую ценность (разброс предметов, ловлю с критериями и т.д.).

«Сотрудничества» преобладают в композициях групповых упражнений, их количество не ограниченно правилами соревнований и они составляют большую часть оценки за «трудность». Больше всего «сотрудничеств» в упражнении с мячами выполнили гимнастки из Белоруссии – 40 элементов. Команды, занявшие призовые места в этом виде, представили по 35-36 элементов «сотрудничества». Меньше всего их было у гимнасток из Франции, занявшей 8 место. В упражнении с обручами и булавами этих элементов меньше, чем с мячами у всех команд, кроме гимнасток России. Гимнастки выполнили 35 «сотрудничеств» и композиция выглядела очень насыщенной, сложной и динамичной. В среднем, у команд, участвовавших в финале с обручами и булавами, было представлено от 30 до 32 элементов «сотрудничества». После введения открытой шкалы оценки за «трудность», именно компонент – «сотрудничества» подвергся изменениям, этих элементов стало намного больше в программах групповых упражнений. Возросла и ценность каждого отдельного «сотрудничества», за счёт увеличения количества «разбросов» – одновременного броска двух и более предметов одновременно, выполнения сложной ловли и бросков предметов с использованием дополнительных критериев. Эта тенденция, именно к увеличению сложности каждого компонента «трудности» будет, на наш взгляд, ведущей в новых правилах цикла 2020–2024 [2]. Это коснётся всех элементов, но уже сейчас можно сказать точно относительно «сотрудничеств», так как их количество, в отличие от цикла 2017–2020 [1, 2], в новом цикле ограничивается правилами соревнований. Максимально можно будет выполнить 18 «сотрудничеств», в то время как данный анализ показал, что современные программы мировых лидеров содержат от 30 до 40 «сотрудничеств». Поэтому, возможно, на первый план выйдет именно индивидуальное мастерство каждой гимнастки, которое позволит продемонстрировать новые комбинированные элементы «трудности тела», виртуозность владения предметом и пластику в движениях телом (за счёт введения новых требований), сверхсложные выбросы и ловля при выполнении переброс и «сотрудничеств», и всё это с высокой степенью артистизма и демонстрацией индивидуального стиля, присущего каждой команде.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анализ результатов чемпионата Европы по художественной гимнастике – 2017 в Будапеште / Р.Н. Терехина, Е.С. Крючек, Е.Н. Медведева, И.А. Винер-Усманова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 8 (150). – С. 110–114.
2. Анализ результатов этапа «Гран-при» в Москве по художественной гимнастике / Р.Н. Терехина, Е.С., Крючек, А.С. Мальнева, Т.И. Колесникова, А.С. Ожиганова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4 (182). – С. 464-469.

REFERENCES

1. Terekhina, R.N., Kryuchek, E.S., Medvedeva, E.N. and Viner-Usmanova, I.A. (2017), "Analysis of results of the European championship in rhythmic gymnastics – 2017 in Budapest", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 8 (150), pp. 110–114.
2. Terekhina, R.N., Kryuchek, E.S., Malneva, A.S., Kolesnikova, T.I. and Ozhiganova, A.S. (2020), "Analysis of the results of the Grand Prix stage in Moscow in rhythmic gymnastics", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4 (182), pp. 464–469.

Контактная информация: zavkaf58@mail.ru

Статья поступила в редакцию 25.01.2022

УДК 796.412.2

ТЕХНОЛОГИЯ СОВМЕЩЕНИЯ ПРЕДМЕТНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК, ВЫСТУПАЮЩИХ В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ

***Маргарита Александровна Удалова**, аспирант, Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, Санкт-Петербург*

Аннотация

В статье представлена технология построения тренировочного процесса на основе совмещения предметной и физической подготовки. Отличительной особенностью художественной гимнастики являются упражнения с различными предметами. Они составляют основное содержание технической подготовки гимнасток, выступающих как в индивидуальных, так и в групповых упражнениях. В программных требованиях Международной Федерации Гимнастики, в системе оценки исполнительского мастерства гимнасток произошли значительные изменения. В связи с отменой максимальной оценки за «трудность», сложность и скорость соревновательной композиции возросли в несколько раз. Возникла потребность в модернизации тренировочного процесса гимнасток, выступающих в групповых упражнениях по художественной гимнастике. Предложена инновационная технология совмещения предметной и физической подготовки в тренировочном процессе гимнасток, выступающих в групповых упражнениях. Данная технология раскрывает последовательность применения средств и методов тренировки на всех этапах годичного цикла их подготовки.

Ключевые слова: групповые упражнения; предметная подготовка; физическая подготовка; технология; художественная гимнастика.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.1.p427-430

TECHNOLOGY OF COMBINING SUBJECT AND PHYSICAL PREPARATION OF GYMNASTS PERFORMING IN GROUP EXERCISES

***Margarita Aleksandrovna Udalova**, the post-graduate student, The Herzen State Pedagogical University of Russia, St. Petersburg*

Abstract

Currently, in rhythmic gymnastics, there is a tendency to increase competition in the world arena. A distinctive feature of rhythmic gymnastics is exercises with various objects. They constitute the main