

состояния сердечно-сосудистой системы их организма, что имеет важное значение в поддержании высокого уровня общей функциональной подготовленности.

### ВЫВОДЫ

В целом полученные результаты свидетельствовали о том, что использование среди волейболисток 18-22 лет адаптогена экидестерона способствовало поддержанию на высоком уровне функционального состояния сердечно-сосудистой системы их организма и ее адаптивных возможностей, что создает предпосылки для его использования на различных этапах годичного цикла подготовки спортсменок высокой квалификации.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Баевский Р. М. Донозологическая диагностика в оценке состояния здоровья / Р. М. Баевский, А. П. Берсенева // Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – СПб.: Наука, 1993. – С. 33 – 48.
2. Белоцерковский З.Б. Взаимоотношения между частотой сердечных сокращений и кратковременной физической нагрузкой максимальной интенсивности у спортсменов / З.Б. Белоцерковский, Б.Г. Любина, М. Сахобозамани [и др.] // Теория и практика физ. культуры : тренер : журнал в журнале. — 2005. — N 4. — С. 37—38.
3. Булатова М.М. Спортсмен в различных климато-географических условиях / М.М. Булатова, В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1996. – 174 с.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.
5. Маликов Н. В. Адаптация: проблемы, гипотезы, эксперименты / Н. В. Маликов. - Запорожье: Изд-во Запорожского госуниверситета, 2001. – 370 с.
6. Пирогова Е.А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.П. Страпко. – К.: Здоров'я, 1986. – 152 с.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические положения / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская лит, 2004. – 808с.

УДК 796.015.83

## ТЕНДЕНЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

Сиваш И.С., аспирант

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины*

В статье рассмотрены тенденции и перспективы развития групповых упражнений художественной гимнастики на современном этапе. Определены направления развития групповых упражнений художественной гимнастики.

*Ключевые слова: ориентация подготовки, групповые упражнения, художественная гимнастика.*

Сиваш І.С. ТЕНДЕНЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ГРУПОВИХ ВПРАВ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ / Національний університет фізичного виховання і спорту України, Україна.

У статті розглянуті тенденції та перспективи розвитку групових вправ художньої гімнастики на сучасному етапі. Визначено напрями розвитку групових вправ художньої гімнастики.

*Ключові слова: орієнтація підготовки, групові вправи, художня гімнастика.*

Syvash I. TRENDS AND OUTLOOK FOR THE GROUP EXERCISE RHYTHMIC GYMNASTICS / National university of physical education and sport of Ukraine, Ukraine.

The article describes the trends and prospects of development of rhythmic gymnastics group exercises at the present stage of development. The directions of development of the group exercises of rhythmic gymnastics.

*Key words: orientation training, group exercises, rhythmic gymnastics*

## ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ

Развитие групповых упражнений художественной гимнастики после введения их в программу Игр Олимпиад за последние олимпийские циклы происходит как за счет повышения трудности и количества сложных элементов, так и за счет усложнения самих композиционных построений соревновательных программ [1]. Эффективность и конкурентоспособность выступлений гимнасток в групповых упражнениях зависит от того, в какой мере отражены современные тенденции развития художественной гимнастики и актуальные аспекты содержания этапов многолетней подготовки, основанные на передовых представлениях подготовки спортсменов в олимпийском спорте [2, 3, 4].

На протяжении последних трёх олимпийских циклов сборная команда Украины в групповых упражнениях не входила в лидирующую группу, по сравнению с многочисленными победами команд России, Италии, Белоруссии и Болгарии. Это свидетельствует о сложившейся высокоэффективной системе многолетней подготовки у команд-лидеров, элементы которой органически увязаны друг с другом, а системообразующим фактором является соревновательный результат [5]. Результаты Игр XXX Олимпиады, обострение и конкуренция за высокие спортивные титулы, стремительное развитие групповых упражнений художественной гимнастики, эффективность подготовки команд – призёров Игр Олимпиады, на протяжении олимпийского цикла, свидетельствует о внедрении серьезных научных исследований в практику подготовки гимнасток к групповым упражнениям, о создании современной материально-технической базы, современных восстановительных средств. Для объективной оценки следует расширить и углубить анализ развития групповых упражнений художественной гимнастики и определить перспективы на следующий олимпийский цикл в украинской художественной гимнастике. Это и послужило предпосылками для проведения настоящего исследования.

Работа выполнена в соответствии с научно-исследовательской темой 2.12 «Формирование системы многолетнего отбора и ориентации спортсменов» в соответствии со «Сводным планом НИР в сфере физической культуры и спорта на 2011 – 2015 гг.

Цель исследования – на основе системного подхода проанализировать развитие групповых упражнений художественной гимнастики и определить тенденции дальнейшего развития. Методы и организация исследования: теоретический анализ и обобщение; анализ специальной литературы; теоретический анализ и обобщение литературных источников, программных материалов и управляющих документов; анкетирование; педагогические наблюдения; анализ видеозаписи; статистическая обработка материалов.

## АНАЛИЗ ПОСЛЕДНИХ ИССЛЕДОВАНИЙ И ПУБЛИКАЦИЙ

В настоящее время обозначились три уровня функционирования современной художественной гимнастики: элитно-олимпийская художественная гимнастика, функционирующая в центрах олимпийской подготовки; средний уровень – спортивно-образовательная художественная гимнастика, осуществляемая в рамках ДЮСШ, ДСО и ВУЗов; массовый уровень – оздоровительно-развивающая художественная гимнастика, предлагаемая спортивно-оздоровительными клубами, школьными и вузовскими секциями [6]. Групповые упражнения характерны для первых двух уровней.

Длительность группового упражнения в два раза больше, чем индивидуального, а элементы намного сложнее по характеру двигательных действий [7]. Согласованность, чёткость, единообразие и слитность действий всей команды делают упражнение более зрелищным. Особенностью композиций групповых упражнений художественной гимнастики являются различные виды взаимодействий, в том числе и переброски предметов, которые являются обязательными в композициях. FIG рассматривает сотрудничество гимнасток в качестве основного компонента в соревновательной деятельности. Под сотрудничеством понимают согласованную работу гимнасток, находящихся в непосредственном контакте друг с другом или в контакте посредством предметов, а так же перемещающихся в различных направлениях, перестроениях или типах перемещений [8]. К бесконтактным взаимодействиям относятся согласованные действия пяти гимнасток во время выполнения элементов без предмета и с предметами. Бесконтактные взаимодействия осуществляются на базе индивидуальных упражнений. Взаимодействия, связанные с обменом предметами, посредством бросков, катов и отбивов, а также манипуляции в группах одним или несколькими предметами без обменов путем хватов, вращения, отбивов, бросков, вхождений в предмет или проходов над ними называются контактными. Каждая двигательная задача в групповом упражнении решается всей командой коллективно.

Анализ литературных источников [6, 9, 10, 11, 13] выявил следующие тенденции в развитии художественной гимнастики:

- происходит постоянный рост трудности движений телом и сложности всех соревновательных видов многоборья, как взрослых, так и юных гимнасток;
- повысилось спортивно-техническое и исполнительское мастерство, демонстрируется сложность, риск, оригинальность, выразительность при высокой скорости исполнения соревновательных композиции и

амплитуде движений;

- систематизированы бонусы за работу предметом и конкретизированы стоимости элементов движений телом;
- соревновательные программы КМС отличается от МС незначительной разницей элементов групп «трудности» движений тела и предмета. В свои композиции перспективные юные гимнастки нередко включают элементы высшей группы трудности, стоимостью 1,0 балл, используют элементы для получения бонуса за работу с предметом;
- значительно увеличился объем работы с предметом, много элементов связано с жонглированием;
- в тренировочном процессе увеличился объем специальной физической и технической подготовки.

Анализ компонентов исполнительского мастерства в групповых упражнениях за последние годы свидетельствует о повышении уровня артистичности исполнения, — качества подбора музыкального сопровождения, увеличение количества композиций с оригинальным, разноструктурным построением; происходит расширение географии медалей и финалисток (медалистками и финалистками становятся спортсменки из тех стран, которые не являются традиционно гимнастическими) [14, 15].

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Комбинации групповых упражнений художественной гимнастики включают упражнения на различные виды координации, элементы и связки, представляющие трудности из индивидуальной программы и могут варьироваться, в зависимости от степени овладения ними. Артистичность и музыкальность исполнения композиции, повышая эмоционально-художественное восприятие выполняемых композиций, значительно влияют на оценки судей.

Специфика групповых упражнений художественной гимнастики заключается во взаимодействии гимнасток, проявляющихся в специфических формах движений — подержках, ставшими очень актуальными в современной художественной гимнастике. По данным И.В. Быстровой [16], в художественной гимнастике подержкой называется акробатическое и «полуакробатическое» движение с опорой на партнеров. Зрелищность подержек достигается не только технически сложными положениями отдельных участников, но и гармоничным сочетанием ее отдельных частей, правильность и четкость соотношений всех составляющих элементов. В групповых упражнениях художественной гимнастики подержки определяются: удержанием позиции в опоре на одном или нескольких партнерах непродолжительное время (2-3 секунды), наличием предмета (скакалки, обруча, мяча, булавы, ленты), задействованного в движении. За последние годы олимпийского цикла подержки стали более сложными, рискованными, их исполнение стало более быстрым, добавляются вращение как верхней, так и поддерживающей гимнастки в вертикальной плоскости; использование предмета стало более разнообразным.

Международная соревновательная программа в групповых упражнениях состоит из 2 упражнений: первое — с одним типом предметов (GROUP 5X), второе с разными типами предметов (GROUP 3X + 2X), которые выполняются пятью гимнастками. Оценки за соревновательные композиции формируются в баллах и определяются оценкой за исполнительское мастерство (10 баллов), технической сложности композиции (трудность тела и трудность предмета) — (10 баллов) и артистическое исполнение (10 баллов), за каждый вид многоборья. (правила 2009-2012 гг.) (рис.1.1).

Далее судьи производят сбавки участницам за допущенные ошибки. В групповом виде соревнований, по правилам 2009-2012 гг., обязательными элементами являются: 14 трудностей, 6 из них переброски и 3 риска (риск может выполняться как с броском, так и без него). «Риском» в художественной гимнастике называются элементы повышенной сложности.



Рис. 1. Формирование оценок за соревновательные композиции (правила 2009-2012 гг.).

Проведенный анализ чемпионатов мира и Европы в групповых упражнениях (2009, 2010, 2011, 2012 гг.) показал, что соревновательные композиции команд стали более динамичными, насыщены сложнокоординационными элементами тела и предметов, повысился уровень технического мастерства и исполнение элементов программы. Развитие сложности программ происходит за счет создания новых форм движений телом и предметами, объединениями их в связки. Возросла сложность перебросок, повысилась синхронность выполнения, увеличилось количество оригинальных построений и передвижений. Результаты анализа всего олимпийского цикла позволяют констатировать, что сборные команды России, Белоруссии, Италии, Болгарии доминируют по всем критериям оценок (трудности, артистичности, исполнения) на протяжении последних лет.

Результаты выступлений на главных соревнованиях олимпийского цикла подтвердили преимущество подготовки сборной команды России, говорящих об организации и функционировании системы подготовки гимнасток в России [11] и оптимальном сбалансировании всех ее элементов. После Олимпиады в Пекине сборная России четыре года проигрывала многоборье на чемпионатах мира и Европы, оставаясь в тройке призеров. Внедрение системы подготовки в государственную политику по спорту высших достижений позволило выйти на лидирующие позиции и выиграть Олимпиаду за явным преимуществом. Суммарная оценка за два вида упражнений составила 57,000 балла. Оценка у итальянской сборной была на полтора балла ниже (55,450 балла), и они не смогли удержать вторую позицию, пропустив вперед сборную Белоруссии (55,500). Выступление сборной команды Украины на Играх Олимпиады 2012 было лучшим за весь олимпийский цикл, заняв пятое место в групповом многоборье (54,375 балла). Сборная Украины смогла обойти очень сильную команду Болгарии, пропустив вперед сборную Испании, но мировой рейтинг и нестабильность выступлений на предшествующих международных турнирах и соревнованиях отразились на оценках судей.

Проведенное анкетирование среди тренеров, судей Украины, со стажем тренерской работы от 10 до 20 лет ( $n=46$ ), позволило проанализировать причины нестабильной результативности сборной команды Украины в олимпийском цикле. В порядке значимости специалисты отметили: недостатки в синхронной согласованной работе команды, низкую соревновательную надежность, ошибки отбора в сборную команду страны, недостатки психологической подготовки. Далее следуют композиционные недостатки упражнения, отсутствия оригинальных элементов, ошибки гимнасток по телу и предмету, также отмечается недостаточная трудность и выбор музыкального сопровождения ( $W = 0,65$ ). Данные опроса подтверждают мнение тренеров, что для сборной страны и централизованной подготовки к групповым упражнениям должна быть специально оборудованная база, позволяющая обеспечить полный комплекс мероприятий по подготовке высококлассных гимнасток. В украинской художественной гимнастике до настоящего времени не обоснована и внедрена в практику многоступенчатая ориентация многолетней подготовки спортсменок к групповым упражнениям. Нет прозрачной системы подготовки гимнасток к групповому упражнению, и не прослеживается целенаправленная ориентация гимнасток в многолетнем процессе.

Современное развитие данного вида спорта характеризуется непрерывным изменением международных правил соревнований, постоянным усложнением соревновательных композиций, стимулирующих сложность, риск, трюки. На следующий олимпийский цикл 2013–2016 гг. вводятся новые правила, оценки за упражнение с одним типом предметов (GROUP 5X) и с разными типами предметов (GROUP 3X + 2X) будут состоять из 20,00 баллов максимум и определяться баллами за композицию C – 10,00 баллов и исполнение E – 10,00 баллов, (рис. 3).



Рис. 1. Формирование оценок за соревновательные композиции (правила 2013-2016 гг.).

Трудность состоит из 9 элементов тела, минимум 1 танцевальной дорожки (нововведение), максимум 3 рисков и элементов мастерства. В разработанной системе оценки компонентов исполнительского мастерства гимнасток, выступающих в групповых упражнениях, основной акцент в правилах сделан на: создание баланса между всеми компонентами исполнительского мастерства (сложность, композиция, исполнение); использование «типичной» для каждого предмета техники; демонстрацию специфики каждого вида многоборья; исключение однообразия упражнений; поощрение разнообразия движений телом и предметом [11].

Правила соревнований влияют и управляют развитием спорта и должны отражать адекватные критерии оценки всех компонентов исполнительского мастерства спортсменок. Новые правила очень сложны, но хочется надеяться, что они будут объективными. Можно отметить, что по новым правилам ценность выполнения понизилась, количество движений теперь должно быть большим, по сравнению с предыдущими правилами, больше следует обращать внимание на хореографию, плавность перехода движений, которые должны быть без пауз и остановок.

Предполагается, что введение новых правил в целом делает всю соревновательную систему более совершенной и позволит:

- спортсменкам использовать в полной мере свои индивидуальные возможности;
- тренерам, адекватно учитывая возможности гимнасток, творчески подходить к составлению композиций с различными предметами;
- спортивным судьям позволит конкретизировать оценки каждой команды, отражая все компоненты исполнительского мастерства.

## ВЫВОДЫ

Достижения передового опыта, темпы развития художественной гимнастики и науки в соответствии с результатами новых исследований являются необходимыми для внедрения в практику подготовки групповых упражнений. Наряду с этим, в украинской художественной гимнастике до настоящего времени не была внедрена в практику многоступенчатая ориентация многолетней подготовки спортсменок к групповым упражнениям в многолетнем процессе совершенствования.

В новом олимпийском цикле при подготовке соревновательных программ групповых упражнений целесообразно обратить внимание на: создание баланса между всеми компонентами мастерства (сложность, артистизм, исполнение); исключение однообразия упражнений; поощрение разнообразия движений телом и предметом; более рациональное распределение элементов из разных структурных групп; повышение качества исполнения упражнений; динамичность выполнения соревновательных программ.

Уровень развития групповых упражнений художественной гимнастики как отдельного олимпийского вида спорта необходимо рассматривать как управляемую систему, целью которой получение нужных результатов в требуемое время. Подготовка гимнасток к групповым упражнениям должна осуществляться в каждом новом олимпийском цикле на научной основе с учетом развития теории и методики художественной гимнастики, психолого-педагогических и медико-биологических исследований. Если опираться на данные развития вида спорта, использовать прогрессивные средства и методы подготовки, организационные формы, то можно избежать стихийного течения событий на пути движения спортсменок к высокому мастерству.

Дальнейшие исследования будут направлены на уточнение критериев для ориентации гимнасток к групповым упражнениям на различных этапах многолетнего совершенствования.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: автореф. дисс. на соискание уч. степени канд. пед. наук: 13.00.04 / И.А. Винер. – СПб.: ГАФК им. Лесгафта, 2003. – 25 с.
2. Платонов В.Н. Направления совершенствования системы олимпийской подготовки / В.Н. Платонов, Саид Масри // Наука в олимпийском спорте. - К.: Олимпийская литература, 2004. - С. 3-10.
3. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике: Метод. рекомендации / ВНИИФК; сост. Л.Я. Аркаев, Н.И. Кузьмина, Ю.А. Кирьянов и др. – М., 1989. – 28с.
4. Шинкарук О.А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта) // О.А. Шинкарук. – К. : Олимп. л-ра, 2011. – 360 с.

5. Винер И.А. Система, определяющая соотношение сил в художественной гимнастике на мировом уровне / И.А. Винер, Р.Н. Терёхина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. - № 4 (62). - С. 15-18.
6. Карпенко Л. А. Организация многоуровневого функционирования современной художественной гимнастики / Л. А. Карпенко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 8 (30) от 8/2007, С. 46 – 49.
7. Нестерова Т.В. Техника двигательных взаимодействий в групповых упражнениях художественной гимнастики // Наука в олимпийском спорте. / Т.В. Нестерова. – К.: Олимпийская литература. – 2000. - № 2. – С. 31-39.
8. Нестерова Т.В. Эволюция и перспективные направления развития классификационных программ по художественной гимнастике // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. тр. / Под ред. С.С. Ермакова. – Харьков, 2006. - №6. – С. 33-43.
9. Терехина Р.Н. Анализ результатов чемпионата мира по художественной гимнастике в Москве / Р. Н. Терехина, И. А. Винер, М. Шишковская, Е. А. Пирожкова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 10. – С. 92-94.
10. Шишковская Мария. Анализ результатов чемпионата Европы по художественной гимнастике в Минске / Мария Шишковская, Р. Н. Терехина, Е. А. Пирожкова, И. А. Винер // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 6(76). – С. 24-27.
11. Шишковская Мария. Оценка компонентов исполнительского мастерства в художественной гимнастике. автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Шишковская Мария; НГУФК им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2011.– 26 с.
12. Винер И.А. Терёхина Система, определяющая соотношение сил в художественной гимнастике на мировом уровне / И.А. Винер, Р.Н. Терёхина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. - № 4 (62). - С. 15-18.
13. Жуманова А.С. Управление учебно-тренировочным процессом юных спортсменок в художественной гимнастике: автореф. дис. ... докт. пед. наук: 13.00.04 / А.С. Жуманова; Казахская академии спорта и туризма. – Алматы, 2010.– 43 с.
14. Терехина Р.Н. Анализ результатов чемпионата мира по художественной гимнастике в Москве / Р. Н. Терехина, И. А. Винер, Мария Шишковская, Е. А. Пирожкова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. - № 10. – С. 92-94.
15. Шишковская М. Оценка компонентов исполнительского мастерства в художественной гимнастике. автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Шишковская Мария; НГУФК им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2011. – 26 с.
16. Быстрова И.В. Психолого-педагогическая технология управления адаптацией гимнасток к групповой спортивной деятельности: на примере групповых упражнений в художественной гимнастике: дис. ... кандидата психологических наук: 13.00.04 / Быстрова Инна Валентиновна; НГУФК им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2008. – 25 с.