

№ 1 (январь). – С. 44-48.

2. Усачев, Н.А. Кадровое обеспечение процесса внедрения ВФСК «ГТО» в структуре дополнительного профессионального образования / Н.А. Усачев, Д.И. Сурнин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 5 (147). – С. 167-171.

3. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" [Электронный ресурс] // URL : http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/. – Дата обращения 30.09.2017.

4. Щенникова, М.Ю. Подготовка кадров для спорта: современное состояние и развитие / М.Ю. Щенникова, С.И. Петров // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 5 (147). – С. 203-211.

REFERENCES

1. Abramov, E.N (2017), "Development of the personnel potential of the sports reserve preparation system in the Urals Federal District", *Vestnik sportivnogo reserva*, No. 1 (January), pp. 44-48.

2. Usachev, N.A. and Surnin, D.I. (2017), "Personnel support of the All-Russia physical training and sports complex "ready for labor and defense" in the structure of additional vocational education", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 147, No. 5, pp. 167-171.

3. *Federal Law of 04.12.2007 N 329-FZ (last version) "On Physical Culture and Sport in the Russian Federation"*, available at: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/.

4. ShChennikova, M.Yu. and Petrov, S.I. (2017), "Training the staff for sport: current state and directions of development", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 147, No. 5, pp. 203-211.

Контактная информация: surnindima@gmail.com

Статья поступила в редакцию 24.10.2017

УДК 796.414.5

УРОВЕНЬ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛИДЕРОВ ГИМНАСТИЧЕСКОГО ПОМОСТА В ПЕРВЫЙ ГОД ОЛИМПЕЙСКОГО ЦИКЛА

Раиса Николаевна Терехина, доктор педагогических наук, профессор, заведующая кафедрой, Почетный судья Международной федерации гимнастики (FIG), Светлана Ивановна Борисенко, кандидат педагогических наук, доцент, Наталья Николаевна Коврижных, Заслуженный тренер России, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)

Аннотация

Закончились Игры Олимпиады в Рио-де-Жанейро и с января 2017 года очередные правила Международной федерации гимнастики вступили в свои права. В 4-х летнем Олимпийском цикле первый год сопряжен с повышением уровня всех видов специальной подготовленности и закладкой фундамента для модернизации соревновательных программ гимнастов с учетом требований новых правил. На фоне повышения уровня специальной подготовленности гимнасты должны быть нацелены на разучивание новых сложных элементов и соединений, которые в будущем будут составлять основу их соревновательных программ. Для судейского аппарата этот период связан с апробированием новых правил соревнований на первом чемпионате мира. Для специалистов важно увидеть степень реализации требований нового документа в соревновательной деятельности лидеров гимнастического помоста, проанализировать полученные результаты, выявить плюсы и возможные минусы и наметить дальнейшие пути их коррекции.

Ключевые слова: женская спортивная гимнастика, специальная подготовленность, международные правила соревнований, виды гимнастического многоборья, элементы и соединения.

LEVEL OF SPECIAL READINESS OF LEADERS OF GYMNASTIC PODIUM IN THE FIRST YEAR OF THE OLYMPIC CYCLE

Raisa Nikolaevna Terekhina, the doctor of pedagogical sciences, professor managing department, Honorary judge of International Federation of Gymnastics (FIG), Svetlana Ivanovna Borisenko, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Natalya Nikolaevna Kovrizhnykh, the Honored trainer of Russia, The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Annotation

The Olympic Games in Rio de Janeiro have ended and since January, 2017 the next rules of International Federation of Gymnastics have come into force. Within a 4-year Olympic cycle the first year is accompanied by increase in level of all types of special readiness and laying the basis for modernization of the competitive programs of gymnasts taking into account the requirements of new rules. Against the background of increase in level of special readiness, the gymnasts have to be aimed at learning the new difficult elements and connections, which will make in the future a basis of their competitive programs. For the judicial board this period is connected with approbation of the new rules for the competitions in the first World Cup. For experts it is important to observe the extent of implementation of the requirements of the new document in competitive activity of the leaders of the gymnastic podium, to analyze the received results, to reveal pluses and possible minuses and to plan further ways of their correction.

Keywords: female artistic gymnastics, special readiness, international rules of competitions, types of all-around gymnastics, elements and connections.

Для успешного осуществления процесса подготовки гимнастов необходимо систематическое изучение уровня подготовленности спортсменов международного класса и анализ соотношения сил в мире [1-8].

С целью определения уровня специальной подготовленности в первый год нового цикла были проведены педагогические наблюдения с использованием видеоматериалов Национальных соревнований ведущих стран по спортивной гимнастике – чемпионат Америки – 2017 и Кубок России – 2017. В педагогических наблюдениях были поставлены следующие задачи:

- оценить уровень специальной подготовленности гимнасток ведущих стран на видах гимнастического многоборья по степени соответствия требованиям нового Code FIG (2017-2020) в первый год нового олимпийского цикла на отборочных соревнованиях к предстоящему чемпионату мира – 2017 (на примере разновысоких брусьев);
- определить тенденции развития отдельных видов многоборья в данный период (на примере разновысоких брусьев).

Для оценки специальной подготовленности гимнасток были выбраны разновысокие брусья, так как на этом снаряде произошли значительные изменения в правилах соревнований на действующий олимпийский цикл. Важно определить, как осуществляется адаптация спортсменок к новым требованиям правил. Были проанализированы соревновательные программы сильнейших гимнасток Америки и России на Национальных отборочных соревнованиях 2017 года. Анализ проводился в аспекте степени соответствия требованиям Code FIG (2017-2020). Первостепенной задачей было определение базовой оценки (оценки D) комбинаций на разновысоких брусьях с тем, чтобы определить их техническую и композиционную стоимость, а также выявить перспективу лидерства перед предстоящим осенним чемпионатом мира – 2017 в Монреале. Нововведением правил соревнований является правило подсчета оценки «D»: только 3 разных элемента в хронологическом порядке из одной «семьи» элементов (кроме подъемов разгибом, оборотов вперед/назад и отмахов в стойку) засчитывается в «трудность», в специальные композиционные соединения, специальные соединения-бонусы. «Семья» элементов определяется начальной позицией элемента и направлением вращения (вперед или назад). Исследования свидетельствуют, что ведущие гимнастки обеих стран скорректировали свои программы в соответствии с данными требованиями.

Анализ результатов показал, российские гимнастки незначительно превосходят американок в оценке D. Разница составляет всего лишь 0,08 балла. В таблице 1 представлены результаты оценки D ведущих гимнасток двух стран в упражнениях на брусьях. Средние значения оценки D гимнасток Америки – 5,66 баллов, гимнасток России – 5,74 балла.

Таблица 1 – Результаты оценки D ведущих гимнасток Америки и России в упражнениях на брусьях на Национальных отборочных соревнованиях – 2017

№	Американская сборная команда (баллы)	Российская сборная команда (баллы)
1	5,7	6,3
2	5,6	6,0
3	5,6	6,2
4	5,6	5,9
5	5,5	5,2
6	6,0	5,8
7	5,4	4,8
8	5,9	
X _{ср}	5,66	5,74

У гимнасток российской сборной три спортсменки имеют базовую оценку 6,2, 6,0, 6,3. Тогда как у американок одна спортсменка имеет оценку D – 6,0. Безусловно, в настоящий момент, это констатация факта и всего лишь примерная статистика. Олимпийский цикл только начался, и гимнастки решают задачи модернизации и корректировки программ.

Рассмотрим подробнее содержание составляющих оценки D. Содержание упражнений в комбинациях на брусьях складывается их суммы 8-ми наиболее сложных элементов, включая соскок. Результаты свидетельствуют, что в среднем гимнастки имеют одинаковую трудность 8-ми элементов: американки – 3,36, россиянки – 3,30 (таблица 2). Спортсменки обеих стран набирают сложность преимущественно элементами группы D (в среднем в комбинациях каждой гимнастики их от 4-6 элементов), группы E (от 1 до 3 элементов в комбинациях каждой гимнастики). Значительно меньше гимнастки используют элементы группы C – эти элементы выполняют отдельные участницы национальных соревнований. Наивысшие группы трудности встречаются значительно реже – группу F (0,66) выполнили 4-ре гимнастки, а группу G (0,76) – только россиянка Елена Еремина – крайне редкий полетный элемент – перелет Ткачева, прогнувшись из оборота назад в упоре стоя согнувшись на в/ж.

Анализируя количественные показатели суммы из 8-ми элементов, можно отметить, что в американской сборной отмечается меньший разброс, так значения находятся в пределах от 3,1 до 3,7 баллов. В российской сборной на сегодняшний день этот разброс более существенно выражен – от 2,7 до 3,6 балла. Наряду с гимнастками, демонстрирующими высокую «трудность», есть спортсменки не владеющие элементами групп E и выше.

Соскоки – это наиболее сложная кульминационная часть комбинации. Выполнить комбинацию с нарастающей сложностью и закончить ее соскоком высокой группы трудности является высшей степенью мастерства. Результаты наблюдений показали, что гимнастки обеих стран заканчивают комбинации элементами группы D. Американские гимнастки выполняют такие соскоки: двойное сальто с винтом (5 спортсменок), двойное сальто прогнувшись (2-е гимнастки). Соскок группы E выполнила представительница Америки – сальто вперед с поворотом на 180° и сальто назад или двойное сальто вперед с поворотом на 180°. Россиянки продемонстрировали следующие соскоки – 5 человек исполнили двойное сальто с винтом (группа D), 2 спортсменки – двойным сальто согнувшись (группа C).

Следующей составляющей оценки D являются специальные требования. Анализ комбинаций показал, что на данный период времени все гимнастки обеих стран выпол-

няют необходимые специальные требования.

Надбавки за соединения – это еще одна составляющая оценки D. Наблюдения показывают, что средние значения надбавок за специальные соединения у спортсменок обеих стран практически равны: у американок – $X_{ср} = 0,42$, у россиянок – $X_{ср} = 0,43$.

Анализ содержания координационной сложности соединений в комбинациях, которое выражается в умении гимнасток выполнять элементы с полетом (сальто с хватом за ту же жердь и перелеты с верхней на нижнюю и наоборот) показал, что все большее количество спортсменок соединяет элементы в каскады. Одна из выраженных тенденций упражнений на брусках – это увеличение элементов с полетом, исполняемых отдельно или в соединениях. Чаще гимнастки исполняют сложные полетные элементы (сальто и перелеты) групп E, F, G разбавляя связующими элементами – подъемом разгибом – отмах в стойку или разгонными большими оборотами назад и вперед, реже Итальянскими оборотами. Наблюдения Национальных чемпионатов показало, что около 50% гимнасток обеих стран соединяют эти элементы в связки.

Таким образом, результаты исследований позволили сделать следующее заключение: в новом олимпийском цикле в упражнениях на брусках разной высоты наблюдается увеличение координационной сложности, как отдельных соединений, так и комбинаций в целом за счет выполнения двигательных действий каскадным способом, объединяющих 5-6 элементов подряд в связки, а также снижение общего количества связующих элементов.

Данное исследование проведено в рамках выполнения государственного задания ФГБОУ ВО «НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург» на выполнение научно-исследовательской работы «Разработка современной системы подготовки спортсменов в олимпийских видах спорта на примере гимнастики». (Приказ Минспорта России от 07 апреля 2015 года №318).

ЛИТЕРАТУРА

1. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М. : Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.
2. Терехина, Р.Н. Анализ результатов спортсменок на играх XXXI Олимпиады в женской спортивной гимнастике / Р.Н. Терехина, С.И. Борисенко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 3 (145). – С. 217-220.
3. Терехина, Р.Н. Каскадный способ выполнения упражнений на брусках разной высоты / Р.Н. Терехина, С.И. Борисенко, К. Хатзизисис // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2006. – Вып. 21. – С. 69-72.
4. Терехина, Р.Н. Надежность выполнения гимнастических прыжков на бревне / Р.Н. Терехина, Анастасия Донди, Оливия Донди // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2006. – Вып. 22. – С. 82-85.
5. Терехина, Р.Н. Педагогический контроль в системе подготовки гимнасток / Р.Н. Терехина, С.И. Борисенко, Н.Н. Коврижных // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 10 (140). – С. 184-186.
6. Терехина, Р.Н. Сложность соревновательных программ гимнасток / Р.Н. Терехина, Л.В. Бурда-Андреанова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 7 (41). – С. 92-94.
7. Терехина, Р.Н. Совершенствование исполнительского мастерства гимнасток в спортивной гимнастике / Р.Н. Терехина, С.И. Борисенко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2006. – Вып. 20. – С. 80-83.
8. Экспертная оценка исполнительского мастерства гимнасток на мировом помосте / Р.Н. Терехина, Л.В. Бурда-Андреанова, Цветана Добрева, Оливия Донди // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 8 (42). – С. 99-102.

REFERENCES

1. Arkaev, L.Ya. and Suchilin, N G. (2004), *How to prepare champions*, Physical culture and Sport, Moscow.
2. Terekhina, R.N. and Borisenko, S.I. (2017), “Analysis of results of sportswomen at the games of the XXXI Olympic Games in female artistic gymnastics”, *Uchenye zapiski universiteta imeni*

P.F. Lesgafta, Vol. 145, No. 13, pp. 217-220.

3. Terekhina, R.N., Borisenko, S.I. and Hatzizisis, K. (2006), "Cascade method of performing the exercises on the parallel bars of varying heights", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Issue 21, pp. 69-72.

4. Terekhina, R.N., Dondi, Anastasia and Dondi, Olivia. (2006), "Reliability of performance of gymnastic jumping on a log", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Issue 22, pp. 82-85.

5. Terekhina, R.N., Borisenko, S.I. and Kovrizhnykh, N.N. (2016), "Pedagogical control in system of training of gymnasts", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 140, No. 10, pp. 184-186.

6. Terekhina, R.N. and Burda-Andrianova, L.V. (2008), "Difficulty of gymnastic competition programmers", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 41, No. 7, pp. 92-94.

7. Terekhina, R.N. and Borisenko, S.I. (2006), "Improving the performance skills of female gymnasts in gymnastics", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Issue 20, pp. 80-83.

8. Terekhina, R.N., Burda-Andrianova, L.V., Dobрева, T. and Dondi O. (2008), "Expert evolution of performing skills at world competitions", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 42, No. 8, pp. 99-102.

Контактная информация: zavkaf58@mail.ru

Статья поступила в редакцию 24.10.2017

УДК 796.412.2

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ЧЕМПИОНАТА МИРА ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ – 2017 В ИТАЛИИ

Раиса Николаевна Терехина, доктор педагогических наук, профессор, заведующая кафедрой, Почетный судья (FIG), Елена Сергеевна Крючек, кандидат педагогических наук, профессор, судья международной категории (FIG), Елена Николаевна Медведева, кандидат педагогических наук, профессор, Заслуженный работник физической культуры РФ, Ирина Александровна Винер-Усманова, доктор педагогических наук, профессор, Заслуженный тренер России, Александра Александровна Супрун, кандидат педагогических наук, доцент, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)

Аннотация

Главным стартом первого года нового олимпийского цикла стал чемпионат мира в итальянском городе Пезаро. Лучшие гимнастки всех континентов продемонстрировали свои соревновательные программы, адаптированные к требованиям новых Международных правил соревнований. В 35-том чемпионате мира приняли участие 254 спортсменки из 53 стран. В индивидуальной программе выступали 90 гимнасток, представлявших 51 страну, а в групповой программе – 165 гимнасток из 30 стран. Индивидуальная программа чемпионата мира включала квалификационные соревнования, проходившие в течение двух дней, в которых определялись финалистки для выступлений в многоборье (24 гимнастки) и отдельных видах (по 8 гимнасток). Россию во всех видах индивидуальной программы представляли две гимнастки: Аверина Дина и Аверина Арина. В групповых программах спортсменки соревновались в многоборье и отдельных видах. Российскую Федерацию представляли шесть гимнасток: Близнюк Анастасия, Леванова Евгения, Полякова Ксения, Татарева Анастасия, Толкачева Мария, Кравцова Мария. Группа российских гимнасток приняла участие во всех видах соревнований. Всего на этом чемпионате мира разыгрывались 8 комплектов медалей (в индивидуальной программе – 5 и в групповой программе – 3).

Ключевые слова: художественная гимнастика, чемпионат мира, исполнительское мастерство гимнасток, виды многоборья, экспертная оценка, правила соревнований, Сложность, композиция, исполнение.