

УДК 796.41

## **ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ФИНАЛИСТОК В УПРАЖНЕНИЯХ НА БРЕВНЕ НА ЧЕМПИОНАТЕ МИРА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ В ШТУТГАРТЕ**

*Светлана Ивановна Борисенко, кандидат педагогических наук, доцент, судья международной категории (FIG), Мария Владимировна Королева, аспирант, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

### **Аннотация**

В Штутгарте с 4 по 13 октября 2019 года состоялся последний в данном четырехлетнем олимпийском цикле чемпионат мира по спортивной гимнастике, который стал своего рода заключительной «репетицией» выступлений гимнастов перед Играми XXXII Олимпиады в Токио. Традиционным украшением женской спортивной гимнастики являются упражнения на бревне. Наряду со сложностью соревновательных программ в этом виде многоборья слагаемыми успеха гимнасток выступает эстетическая сторона исполнительского мастерства, обусловленная гармоничным сочетанием хореографической и композиционной ее составляющих. В статье представлен анализ композиционного аспекта и дана оценка уровня отдельных признаков и интегрального коэффициента хореографической подготовленности у финалисток чемпионата мира в упражнениях на бревне с учетом модельных характеристик.

**Ключевые слова:** упражнения на бревне, чемпионат мира по спортивной гимнастике, исполнительское мастерство, композиционное содержание соревновательных программ гимнасток, хореографическая подготовленность, правила соревнований.

**DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.2.p46-50**

## **CHOREOGRAPHIC PREPAREDNESS OF FINALISTS IN BEAM EXERCISES AT THE WORLD ARTISTIC GYMNASTICS CHAMPIONSHIPS IN STUTTGART**

*Svetlana Ivanovna Borisenko, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, judge of the international category (FIG), Maria Vladimirovna Koroleva, the post-graduate student, The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg*

### **Abstract**

From October 4 to 13, 2019, the last in this four-year Olympic cycle world gymnastics championship was held in Stuttgart, which became a kind of final “rehearsal” of gymnasts' performances before the Games of the XXXII Olympic Games in Tokyo. The traditional decoration of women's gymnastics is exercises on a log. Along with the complexity of the competitive programs in this kind of all-around competition, the aesthetic side of performing skills, due to the harmonious combination of choreographic and compositional components, is the key to the success of gymnasts. The article presents an analysis of the compositional aspect and assesses the level of individual characteristics and the integral coefficient of choreographic preparedness of the finalists of the World Cup in exercises on a log, taking into account model characteristics.

**Keywords:** exercises on a log, the world championship in gymnastics, performing skills, composition of the competitive programs of gymnasts, choreographic preparedness, rules of the competition.

Одним из красивейших, но в тоже время самым непредсказуемым видом женского гимнастического многоборья являются упражнения на бревне. Залогом успешного выступления спортсменок на этом снаряде является всесторонняя и гармоническая специальная подготовленность, в структуре которой особое место занимает хореографическая подготовленность [3]. Именно высокий уровень хореографической подготовленности позволяет гимнасткам сочетать разноструктурную сложность элементов в оригинальных композициях с виртуозным исполнением и особой выразительностью и артистизмом [1, 5, 6]. Достижения отечественных гимнасток в этом виде многоборья традиционно являлись эталонными. Однако в рамках чемпионата мира (ЧМ) в Штутгарте российские спортсменки не

участвовали в финале на этом снаряде. Финал в упражнениях на бревне представляли гимнастки Китая, США, Германии, Канады, Франции и Бразилии. Анализ выступлений гимнасток в упражнениях на бревне позволяет отметить, что в течение последних олимпийских циклов у лидеров гимнастического помоста наблюдается снижение хореографической и композиционной составляющих исполнительского мастерства [4]. Прежде всего, это касается композиционного содержания «хореографических элементов» в комбинациях и технико-эстетических отклонений от модельных характеристик в гимнастических прыжках, поворотах и связующих хореографических движениях.

В рамках данного исследования был проведен анализ композиционного содержания «хореографических элементов» в соревновательных комбинациях финалисток в упражнениях на бревне ЧМ в Штутгарте-2019, и дана оценка их хореографической подготовленности как одного из факторов, обуславливающих уровень эстетической составляющей исполнительского мастерства гимнасток. С целью определения разнообразия композиционного содержания движений и элементов в соревновательных комбинациях на бревне, его соответствия специальным композиционным требованиям Code FIG (2017–2020) [2], были проанализированы выступления 8-ми финалисток в упражнениях на бревне. Композиционное содержание соревновательных упражнений было дифференцировано на акробатические, гимнастические и «хореографические» элементы. К «хореографическим элементам» [1], были отнесены: движения, присущие конкретному виду танца (классическому, народно-характерному, современному), прыжки, равновесия, волны, повороты с хореографической принадлежностью, относящиеся к элементам групп трудности («А», «В», «С», «Д», «Е» и сложнее), а также связующие выразительные движения. От композиционного содержания соревновательных программ на бревне по правилам Code FIG (2017–2020) [2] требуется сбалансированное сочетание акробатических и гимнастических элементов, гармонично объединенных выразительными связующими хореографическими движениями, представляющими целостное и законченное упражнение.

Композиция упражнений должна включать:

- богатый и разнообразный выбор элементов из различных групп (акробатических, гимнастических);
- различные уровни положений гимнастки относительно снаряда, из которых начинаются и заканчиваются элементы и хореографические связующие движения (разнообразные стойки, приседы, упоры и положения «близкие к бревну»: седы, положения лежа);
- выполнение акробатических, гимнастических элементов и хореографических связующих движений в разных направлениях (вперед, назад и боком);
- вариации ритма и темпа (сочетания быстрого и медленного темпа при выполнении упражнения, плавные и гладкие переходы от элементов к связующим хореографическим движениям и обратно без ненужных пауз и остановок);
- «творческие» и оригинальные элементы и связующие хореографические движения, связки и переходы.

Анализ композиционного содержания соревновательных упражнений на бревне финалисток чемпионата мира позволил выявить следующее:

- соревновательные комбинации гимнасток построены по принципу соответствия специальным требованиям композиции и повышения их технической ценности за счет включения сложных акробатических элементов, гимнастических прыжков и поворотов, выполненных отдельно и в соединениях;
- в комбинациях финалисток нарушен количественный баланс между акробатическими, гимнастическими и «хореографическими» элементами, предъявляемый требованиями к композиции Code FIG (2017–2020) [2];
- увеличилось общее количество движений (акробатических, гимнастических и «хореографических» элементов) до 71 элемента в комбинациях гимнасток на ЧМ-2019 в

Штутгарте, по сравнению с участницами ОИ–1996 в Атланте (40 элементов).

Таблица 1 – Процентное соотношение акробатических, гимнастических и «хореографических» элементов в соревновательных комбинациях на бревне у финалисток Игр XXVI Олимпиады в Атланте и ЧМ–2019 в Штутгарте.

Соревнования		Олимпийские игры 1996г. (Атланта)		Чемпионат мира 2019г. (Штутгарт)		
		Кол-во эл-в	%	Кол-во эл-в	%	
Количество элементов и их процентное соотношение						
Содержание элементов и движений в комбинациях на бревне у финалисток	Общее количество элементов в соревновательных комбинациях	40	-	71	-	
	Акробатические элементы	9	22,5	9	12,7	
	Гимнастические элементы	2	5	6	8,4	
	«Хореографические элементы» (общее кол-во)	29	72,5	56	78,9	
	«Хореографические элементы», имеющие техническую ценность	Прыжки	5	17	5	9
		Повороты	3	10	1	2
	«Хореографические элементы», не имеющие техническую ценность	Прыжки/подскоки	6	21	1	2
		Повороты	2	7	2	4
		Позы	5	17	9	16
		Связующие выразительные движения	8	28	32	56
	«Лишние» движения	-	-	6	11	

Общее количество движений, при неизменном сохранении количества акробатических элементов (ЧМ–2019: 9 элементов – 12,7% / ОИ–1996: 9 элементов – 22,5%), возросло за счет увеличения гимнастических элементов, исполняемых в близких положениях к снаряду (седы, упоры, стойки) (ЧМ–2019: 6 элементов – 8,4% / ОИ–1996: 2 элемента – 5%), наличие которых обусловлено требованиями Code FIG (2017–2020); а также – «хореографических элементов» (ЧМ–2019: 56 элементов – 78,9% / ОИ–1996: 29 элементов – 72,5%), имеющих техническую ценность (прыжки и повороты групп трудности «А», «В», «С», «D», «E») и не имеющих техническую ценность (прыжки, повороты, различные передвижения, связующие движения и позы).

Анализ содержания подгруппы «хореографических элементов», имеющих техническую ценность в комбинациях финалисток ЧМ–2019, свидетельствует об увеличении количества сложных прыжков и поворотов (групп трудности «В», «С», «D», «E»). Однако достаточного разнообразия в этих элементах нет. В среднем гимнастки выполняют 5 прыжков (9% от общего количества «хореографических» элементов) и 1 поворот (2% от общего количества «хореографических» элементов), имеющие техническую ценность. Самый сложный поворот на одной ноге в приседе на 1080° (группа «E») – 2 гимнастки, прыжок шагом в шпагат со сменой положения ног в кольцо (группа «E») – 4 гимнастки. Подгруппа «хореографических элементов», не имеющих технической ценности у гимнасток ЧМ–2019 представлена: «прыжками» – 9%; «поворотами» – 2%; «позами» – 16%; «связующими выразительными движениями» – 53%; «лишними движениями» – 20%. В комбинациях финалисток ЧМ–2019 отмечается «бедный» ассортимент «хореографических элементов», не имеющих техническую ценность, основная задача которых заключается в обеспечении создания целостной и завершенной композиции посредством переходов от элемента к элементу, акцентированных стилистических выразительных связующих движений и поз, несущих в своем содержании определенную смысловую нагрузку идеи всей комбинации. Следует учесть, что у финалисток ЧМ–2019 отмечается значительное количество, так называемых «лишних» движений, которые не несут в себе смысловой нагрузки. К ним можно отнести движения руками, не отражающие какой-либо стиль (характер) упражнения, замахи перед поворотами на одной, повторяющиеся перед каждым элементом, имеющим техническую ценность, переминания с ноги на ногу, мелкие переступания и движения подготовки к элементу, позволяющие более выгодно «встать» в исходное положение. В целом, в использовании «хореографических элементов», не имеющих

технической ценности, можно выделить следующие негативные особенности: оформление переходов от элемента к элементу движениями, лишенными какой-либо стилистической окраски, однообразии ритма и темпа, отсутствие смены высоких и низких положений относительно снаряда, одноракурсное выполнение выразительных поз, недостаточная слитность связующих хореографических движений с гимнастическими и акробатическими элементами.

В дальнейшем была проведена оценка уровня хореографической подготовленности гимнасток, участвующих в финале ЧМ–2019 с использованием методики оценки хореографической подготовленности [1]. Анализ крупнейших соревнований мира (Олимпийские игры, Чемпионаты мира) начиная с 1996 г. показал, что гимнасткой-эталон по модельным характеристикам признаков хореографической подготовленности до сих пор является Олимпийская чемпионка Игр в Атланте 1996 года – Лилия Подкопаева. Ее интегральный показатель хореографической подготовленности составляет – 0,944 у.е.

Исследования хореографической составляющей у финалисток ЧМ–2019 позволили отметить, что спортсменки в упражнениях на бревне продемонстрировали средний уровень хореографической подготовленности с интегральным коэффициентом –  $0,478 \pm 0,01$  у.е.

Такие важные технические признаки как «осанка» ( $0,37 \pm 0,02$  у.е.), «выворотность ног» ( $0,13 \pm 0,02$  у.е.), «точность движений и положений ног» ( $0,26 \pm 0,03$  у.е.), «точность движений и положений рук» ( $0,3 \pm 0,03$  у.е.), «законченность движений» ( $0,37 \pm 0,03$  у.е.) у гимнасток проявились на низком уровне. И только признак «устойчивости» – имеет высокий уровень.

Самый высокий интегральный показатель хореографической подготовленности имеет Ли Шия (Китай) – 0,557. у.е. В индивидуальном профиле данной спортсменки выделяются признаки: «выворотность ног» (0,306 у.е.), «точность движений и положений ног» (0,472 у.е.), «легкость» (0,889 у.е.). Кара Икер (США) показала наибольший в данной группе критерий «законченности» (0,526) и «слитности» (0,855 у.е.). Самый низкий показатель отмечен у лидера финала в упражнениях на бревне Штутгартского чемпионата – Симона Байлз (США). Ее интегральный показатель составил – 0,395 у.е. – (Оценка D – 6.400 / Оценка E – 8.6666 / Окончательная оценка – 15.0666). В рейтинге индивидуального уровня хореографической подготовленности Симона Байлз занимает лишь 8 место.

Анализ хореографической составляющей исполнительского мастерства показал, что у гимнасток мировой элиты в упражнениях на бревне отмечается снижение уровня хореографической подготовленности. В данном случае речь идет не столько об отсутствии у лидеров гимнастического помоста выразительности как таковой, сколько о недостаточном уровне технического компонента хореографической подготовленности, который отражает эстетическую сторону любого гимнастического и «хореографического» элемента. Сравнительный анализ отдельных признаков и интегрального коэффициента хореографической подготовленности у 8-ми финалисток ЧМ-2019 с модельными характеристиками позволил отметить значительную разницу в таких показателях как «осанка», «натянутасть ног», «выворотность», «точность положений и движений рук и ног», «законченность».

Таким образом, анализ исследования показал, что на сегодняшний день стиль исполнения упражнений на бревне стал менее «хореографичным», не соблюдаются требования классической хореографии к технике гимнастических прыжков и поворотов, связующих хореографических движений. В большей степени «хореографическая безграмотность» проявляется в недостаточности или даже отсутствии таких хореографических признаков как: «открытая» осанка, натянутасть и выворотность ног, точность и акцентированная законченность движений, слитность связующих хореографических движений с акробатическими и гимнастическими элементами и между собой. Все это в целом снижает эстетическую составляющую исполнительского мастерства гимнасток на этом виде многоборья.

ЛИТЕРАТУРА

1. Борисенко, С.И. Повышение исполнительского мастерства гимнасток на основе совершенствования хореографической подготовки : дис. ... канд. пед. наук / Борисенко Светлана Ивановна. – Санкт-Петербург, 2000. – 215 с.
2. Правила соревнований FIG 2017–2020 г. Женская гимнастика. – URL : <http://sportgymrus.ru/wp-content/uploads/2014/10/zhenskie-pravila-2017-2020.pdf> (дата обращения: 12.12.2019).
3. Сомкин, А.А. Целенаправленное развитие гибкости гимнасток 8-9 лет средствами хореографии / А.А. Сомкин, Л.Г. Манько // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 4 (86). – С. 142–146.
4. 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.
5. 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.
6. Эстетические показатели исполнительского мастерства в гимнастических видах спорта / Р.Н. Терехина, И.А. Винаер, Л.И. Турищева, М.Э. Плеханова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 11 (45). – С. 98–101.

REFERENCES

1. Borisenko, S.I. (2000), *Improving the performing skills of gymnasts on the basis of improving choreographic training*, dissertation, St. Petersburg.
2. *Competition Rules FIG 2017-2020 Women's Gymnastics*, available at: <http://sportgymrus.ru/wp-content/uploads/2014/10/zhenskie-pravila-2017-2020.pdf>.
3. Somkin, A.A. and Manko, L.G. (2012), "Purposeful Development of the Flexibility of Gymnasts 8–9 Years Using Choreography", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4 (86), pp. 142-146.
4. Terekhina, R.N. and Borisenko, S.I. (2017), "Analysis of the results of athletes at the Games of the XXXI Olympic Games in Women's Gymnastics", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (145), pp. 217-220.
5. Terekhina, R.N. and Borisenko, S.I. (2006), "Improving the performing skills of gymnasts in gymnastics", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 20, pp. 80–83.
6. Terekhina, R.N., Viner-Usmanova, I.A., Turishcheva L.I. and Plekhanova M.E. (2008), "Aesthetic Performance Indicators of Gymnastics Sports", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 (45), pp. 98-101.

**Контактная информация:** zavkaf58mail.ru

*Статья поступила в редакцию 18.02.2020*

УДК 796.011.3

**ГОТОВНОСТЬ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ МОСКОВСКОГО  
ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБЛАСТНОГО УНИВЕРСИТЕТА К ВЫПОЛНЕНИЮ  
КОНТРОЛЬНЫХ ТЕСТОВ**

*Ольга Анатольевна Борисова, доцент, Александр Иванович Бойко, доцент,  
Московский государственный областной университет, Мытищи; Анна Алексеевна  
Колдашова, учитель, Образовательный центр № 1, Московская область, Ивантеевка*

**Аннотация**

Введение – в статье представлен анализ состояния физической подготовленности студентов первокурсников Московского государственного областного университета. Методика и организация исследования – для контроля за состоянием их здоровья, в процессе занятий физической культурой, на кафедре применяются и используются тесты, позволяющие оценить уровень их физического