**КРИТЕРИИ ОБЪЕКТИВИЗАЦИИ ПРЫЖКОВЫХ ЭЛЕМЕНТОВ В**

**ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**Актуальность.** Художественная гимнастика прошла около столетнего пути

развития. Зарождаясь, она начинала с самых простых композиций, связанных с

демонстраций пластики (волн, взмахов), сейчас же это не просто красивые

движения на ковре, это сочетание: танца, циркового искусства, акробатики,

наисложнейших элементов и эмоций – это целый спектакль. В правилах

Международной Федерации гимнастики постоянно меняются требования

к содержанию соревновательной деятельности, что определяет дальнейшие

перспективы развития художественной гимнастики и отражается на всей системе

подготовки. Особое внимание в этой связи привлекают изменения критериев

оценки исполнительского мастерства, особенно компонента технической ценности

соревновательной композиции, который в каждом олимпийском цикле

пересматривается FIG. В связи с этим элементы структурных групп

художественной гимнастики перемещаются в таблицах «трудности», меняя

техническую ценность. Зачастую интересные, зрелищные элементы телом

исключаются из содержания правил соревнований, что обедняет композиции

гимнасток, и заменяет первооснову женского вида спорта – «художественное

движение» элементами циркового искусства. Недостаточность объективного,

научно обоснованного подхода к проектированию таблиц технической ценности

элементов структурных групп является одной из причин неадекватного

определения достижений гимнасток. В правилах, существует таблица каждой

группы трудностей тела, такие как: прыжки, равновесия, повороты. Наиболее

проблемным является вопрос ранжирования трудности прыжковых элементов в

художественной гимнастике, учитывая большое количество способов и форм их

выполнения, при том, что внешнее содержание прыжка не всегда является

объективным показателем сложности управления этой системой движений.

Поэтому **целью** нашего исследования являлось выявление объективных

критериев оценки технической сложности прыжков, для дальнейшего

ранжирования ценности прыжковых элементов в художественной гимнастике.

**Результаты исследования и их обсуждения.** Все движения звеньями тела

должны быть выполнены точно в соответствии с двигательной программой,

направленной на трансформацию количественных характеристик работы

гимнастки в качественные. Двигательная программа обуславливает не только

внешние, но и внутренние параметры движения и, следовательно, возникающие в

процессе ее реализации объективные факторы сложности выполнения прыжка. В

связи с этим основной задачей дальнейшего анализа являлась конкретизация

факторов, обуславливающих сложность прыжков.

Дальность полета, время движения и высота также определяются значением

и направлением начальной скорости, поэтому управление начальными параметрам

возможно только на стадии отталкивания. Никакие телодвижения, или движения

предметов в полете не способны повлиять на упомянутые характеристики

движения гимнастки. В связи с этим сложность демонстрируемой позы (или поз) в

прыжке предопределяет сложность отталкивания и приземления.

На основе педагогического наблюдения за соревновательной деятельностью

7 гимнасток, членов основного состава сборной России по художественной

гимнастике 2019 года выявлены следующие особенности прыжковых элементов:

• Чем сложнее поза в прыжке или большее количество

движений требуется выполнить звеньями тела в полетной фазе, тем

большая активность и координация требуется от мышц, отвечающих за

высоту отталкивания и фиксацию тела в безопорном положении.

• Такие прыжки как, баттерфляй, фуэте, перекидной; с

поворотом на 180° в шпагате, отличаются от остальных структурой и

характером своих действий. Все они предполагают движения телом с

максимальной амплитудой в фазе полета, на которые затрачивается

дополнительное время. И приэто они выполняются за счёт активации

икроножной мышцы толчковой ноги, обеспечивающей длительность без

опорной фазы.

• Остальные прыжки имеют в своей технической основе

одинаковый базовый прыжок (шагом в шпагат) поэтому различаются

только мышцами, которые обеспечивают амплитуду размаха движений

ногами или сгибательно-разгибательные движения частями тела.

• Данный факт еще раз подтвердил отсутствие обоснованного и

объективного подхода к определению технической ценности прыжков,

позволяющего учитывать наиболее значимый фактор - степень

активности мышечной деятельности гимнастки для реализации

двигательной программы.

• Если рассматривать прыжки с наличия разбега или его

отсутствия, то такой прыжок как: баттерфляй, будет единственным,

разбег к которому будет, скорее ухудшающим фактором нежели

помогающим. Остальные прыжки гимнастки чаще выполняют после

разбега (галопа)

• Наибольшая амплитуда движений будет у прыжков в основе

которых лежит прыжок жете (шагом, шагом прогнувшись, жете ан

турнан, с поворотом на 180 градусов в шпагате, со сменой положения

ног), а для таких прыжков как баттерфляй, перекидной, фуэте,

решающим фактором будет скорее правильность их выполнения.

• Наличие смены ног, подразумевает быстрое и четкое

положение смены ног в прыжке, оно будет характерно в таких прыжках

как со сменой положения ног в шпагат.

• Отталкивание для всех прыжков будет характерно толчком

одной.

• Приземление, для всех прыжков кроме фуэте двумя ногам в

кольцо, характерно на одну ногу, в данном же случаи приземление будет

на две ноги одновременно.

Были выделены: объективные, дополнительные критерии трудности

прыжков в художественной гимнастики для разработки таблиц их ценности:

- наличие смены направления движения звеньев (+0,1);

- контр-движение ногами (+0,1; перекидной прыжок);

- наличие поворота туловища или всего тела (+0,1);

- вращательный момент и его направление на приземлении (+0,1).

*-* способ отталкивания (+0,1);

- амплитуда (+0,1; для ног - 180°; для туловища - 90°);

- вестибулярная нагрузка

**Заключение**

Техническая ценность элементов структурных групп, применяемая в

практике экспертной оценки соревновательных упражнений, основана только на

учете кинематических характеристик: углов суставов и длины траекторий точек

звеньев тела, способа отталкивания и приземления, амплитуды движений.

Учитывая, что для выполнения таких прыжков, как например фуэте двумя ногами в

кольцо, для которых необходима длительная фаза полета, поворот туловища,

приземление на две ноги, оценка элемента в 0,3 балла является, очень спорно

низкой, так как например прыжок шагом также стоит - 0,3 балла. Только

системный подход к изучению сложности позволяет повысить эффективность

(объективность) экспертной оценки, добавив к визуальному анализу внешних

параметров движений (кинематике) содержательную (внутреннюю) составляющую

активности мышц. Это создает предпосылки для оптимизации процедуры

определения технической ценности выполняемых элементов и конструирования

новых движений. Конкретизированные факторы сложности позволяют более точно

прогнозировать уровень спортивных достижений и выстраивать траекторию

технической подготовки спортсменок на основе современных тенденций развития

художественной гимнастики.

**Литература**

1. 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.

2. Винер, И.А., Художественная гимнастика: история, состояние и

перспективы развития / Е.С. Крючек, Е.Е. Медведева, Е.Е., Терехина Р.Н. - М.:

Физкультура и спорт, 2014. – 153 с.

3. Медведева, Е.Н. Объективизация технической ценности элементов

структурных групп художественной гимнастики : дис. . . кан.пед.наук / Е.Н.

Медведева. – С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-

Петербург : 2017 – 321\_\_