

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ СОРЕВНОВАНИЙ УКРАИНСКИХ ГИМНАСТОВ В УПРАЖНЕНИЯХ НА БРУСЬЯХ

Омельянчик-Зюркалова Оксана, Верняев Олег

Национальный университет физического воспитания и спорта

Аннотации:

Цель: Выявить результативность соревновательной деятельности гимнастов в упражнениях на брусьях путем усложнения композиции.
Материал: Для исследования были выбраны (проанализированы результаты соревнований) протоколы 8 финалистов в упражнениях на брусьях и использованы (результаты) соревнования: чемпионатов Европы, чемпионатов мира, Кубков мира, Олимпийских Игр за период 2012–2016 годов. **Использованные методы:** анализ и обобщение данных специальной и научно-методической литературы, анализ протоколов соревнований, метод экспертных оценок. **Результаты:** Проанализировав главные соревнования за период 2012–2016 годов, мы пришли к выводу, что на результат соревнований (95% случаев) влияет трудность композиции, однако если «Базовые оценки» одинаковые, то определяющим показателем является исполнительское мастерство гимнастов. Таким образом, можно утверждать, чтобы получить более высокую оценку, необходимо сделать более сложные композиции с четким выполнением, чтобы были засчитаны все соединения и группы трудности. **Выводы:** В процессе усложнения композиции необходимо уделять больше внимания технике выполнения гимнастических элементов и их соединений; при совершенствовании композиции ставить акценты на стабильность выполнения упражнения и апробировать их в ряде соревнований. На основании полученных результатов намечено дальнейшее направление исследований с целью совершенствования тренировочного процесса в спортивной гимнастике.

Ключевые слова:

спортивная гимнастика, композиция, упражнение, «базовая оценка», исполнительское мастерство, трудность.

Objective: to determine the impact of competitive activity gymnasts in exercises on uneven bars by the complexity of the composition. **Material:** To study were selected (analyzed results of the competition) protocols 8 finalists in the uneven bars and used (results) competitions: European Championships, World Championships, World Cups and Olympic Games in the period 2012–2016. **Methods used:** analysis and compilation of special scientific and methodical literature, analysis of the competition protocols, the method of expert evaluations. **Results:** After analyzing the main competition for the period 2012–2016, we have come to the conclusion that the result of the competition in the (95% of the cases) affects the difficulty of the composition, however, if the «basic assessment» are the same, decisive indicator is the mastery of gymnasts. Thus, it can be argued, to get a higher score, you need to make a more complex composition with a clear implementation to be counted all the connections and the difficulties of the group. **Conclusions:** In the process of complication of the composition necessary to pay more attention to the technique of execution of gymnastic elements and their compounds; in improving the composition puts the focus on the stability of the exercise and to test them in a number of competitions. Based on the results planned future direction of research in order to improve the training process in gymnastics.

artistic gymnastics, composition exercise, «Base evaluation», the execution of the difficulty.

Мета: Виявити результативність змагальної діяльності гімнастів у вправах на брусах шляхом ускладнення композиції.
Матеріал: Для дослідження були обрані (проаналізовані результати змагань) протоколи 8 фіналістів у вправах на брусах і використані (результати) змагання: чемпіонатів Європи, чемпіонатів світу, Кубків світу, Олімпійських Ігор за період 2012–2016 років. **Використані методи:** аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, аналіз протоколів змагань, метод експертних оцінок. **Результати:** Проаналізувавши головні змагання за період 2012–2016 років, ми прийшли до висновку, що на результат змагань у (95% випадках) впливає складність композиції, проте якщо «Базові оцінки» однакові, то визначальним показником є виконавська майстерність гімнастів. Таким чином, можна стверджувати, щоб отримати більш високу оцінку, необхідно зробити більш складні композиції з чітким виконанням, щоб були зараховані всі з'єднання і групи складності. **Висновки:** У процесі ускладнення композиції необхідно приділяти більше уваги техніці виконання гімнастичних елементів і їх з'єднань; при вдосконаленні композиції ставити акценти на стабільність виконання вправи і апробувати їх у ряді змагань. На підставі отриманих результатів намічено подальший напрямок досліджень з метою вдосконалення тренувального процесу в спортивній гімнастиці.

спортивна гімнастика, композиція, вправа, «базова оцінка», виконавська майстерність, складність.

Постановка проблемы. Упражнения на параллельных брусьях являются традицион-

II. Науковий напрям

ним видом мужского многоборья. При выполнении композиции на брусках от гимнаста требуется владение многими сложными силовыми элементами, одновременно с переходом в быстрые махи в упорах и висах, чередуя движения статики и динамики [1, 3]. В мировой элите спортивной гимнастики украинские гимнасты всегда составляли достойную конкуренцию. В каждом олимпийском цикле начиная с 1952 года и до сегодня, Украина славится высококвалифицированными спортсменами [5].

Цель исследования. Выявить результативность соревновательной деятельности гимнастов в упражнениях на брусках путем усложнения композиции.

Задачи исследования:

- Определить трудность выполненных композиций в финальных соревнованиях на брусках.
- Сравнить технический уровень подготовленности гимнастов методом экспертных оценок.
- Определить средства усовершенствования программы в упражнении на брусках.

Методы и материал исследования: 1. Анализ и обобщение данных специальной научно-методической литературы. 2. Анализ протоколов соревнований. 3. Метод экспертных оценок взятых с протоколов 8 финалистов в упражнениях на брусках и использованы результаты соревнования: чемпионатов Европы, чемпионатов мира, Кубков мира, Олимпийских играх в период 2012–2016 годов.

Результаты исследования и их обсуждения. Согласно правилам соревнований международной федерации гимнастики (FIG), современное упражнение на брусках состоит преимущественно из маховых элементов и элементов с фазой полета выбранных из различных групп трудности и выполненных с многообразными переходами из разных положений упора и виса для того чтобы показать больше возможности гимнаста на данном снаряде [3]. Если гимнаст претендует на финал по снарядам, то он должен выступать на квалификационных соревнованиях и продемонстрировать композиции согласно требованиям FIG. Представленные упражнения в квалификации и в финальных соревнованиях, могут быть разными, а выведение окончательной оценки, будет одинаковым [2, 4].

Окончательная оценка это сумма двух оценок: «Оценки «D» или «Базовая оценка» – это трудность упражнения. «Оценки «E» – это исполнение (техническое мастерство). При составлении своего упражнения гимнаст и тренер основываются на специальные требования, из которых в дальнейшем будет состоять «Базовая оценка»:

1. Элементы в упоре или через упор на 2-х жердях;
2. Элементы из упора на руках;
3. Элементы в виси на 1 или 2-х жердях;
4. Обороты под жердями;
5. Соскоки.

Каждое специальное требование имеет стоимость 0,5 баллов, что в сумме получатся 2,5 балла. Также в «Базовую оценку» входят – 10 сложных элементов из таблицы трудности, при этом каждый элемент имеет свою стоимость: «A» = 0,1; «B» = 0,2; «C» = 0,3; «D» = 0,4; «E» = 0,5 и т. д., и надбавки за соединения элементов (+0,1 баллов и +0,2 баллов). Таким образом, средняя «Базовая оценка» будет составлять 6,4 балла. Насколько технично правильно и четко было выполнено упражнение, от этого и будет зависеть окончательная оценка [3].

После окончания олимпийского цикла изменяются требования или правила соревнований, и многие спортсмены стремятся усложнить свою программу или/и стабилизировать ее. В нашей работе стоит задача, выяснить за счет чего происходит результативность на соревнованиях [1, 5].

II. Научный напрям

В таблице 1 предоставлены данные экспертных оценок взятых с протоколов соревнований, таких, как: ЧЕ – чемпионат Европы; ЧМ – чемпионат мира; КМ – Кубок мира; ОН – Олимпийская неделя и ОИ – Олимпийские игры за период 2012–2016 годов. И в первой и во второй таблицах все выделенные и подчеркнутые оценки – это результаты украинского гимнаста Олимпийского чемпиона на этом виде многоборья – Олега Верняева.

Таблица 1

«Базовые оценки» показанные гимнастами на соревнованиях в период 2012–2016 годов

	ЧЕ 2012	ЧЕ 2013	ЧЕ 2014	ЧМ 2014	ЧЕ 2015	ЧМ 2015	КМ 03. 2016	ОН 04. 2016	КМ 04. 2016	КМ 05. 2016	ЧЕ 2016	ОИ 2016
1 место	6,8	6,6	6,8	6,9	6,8	7,3	6,6	7,1	6,7	6,9	6,9	7,1
2 место	6,7	6,5	6,6	6,9	6,6	7,1	6,6	6,7	6,7	6,8	6,9	6,9
3 место	6,5	6,4	6,5	6,7	6,5	7,0	6,7	6,6	6,4	6,7	7,0	6,9
4 место	6,5	6,8	6,5	7,1	6,5	7,1	7,0	6,7	7,1	6,7	6,2	7,2
5 место	6,2	6,5	6,2	6,2	5,8	6,9	7,1	6,5	6,1	6,0	6,2	7,1
6 место	6,4	6,2	6,0	6,8	6,2	6,9	6,8	6,6	6,1	6,4	6,6	6,6
7 место	6,2	6,0	4,8	6,1	6,0	6,6	5,4	6,7	6,8	6,2	6,5	6,8
8 место	6,2	5,7	4,0	6,5	4,8	6,6	5,8	6,0	5,7	6,5	6,2	7,4

Проведенный сравнительный анализ 8 финалистов, всех соревнований высшего уровня показал, что «Базовые оценки» гимнастов, то есть та трудность композиции, которая была выполнена спортсменами, «выросла» от 6,8 баллов (в начале олимпийского цикла) до 7,4 баллов (на заключительном этапе, в том числе и на XXXI Олимпийских играх). В основном тройка лидеров показывала наивысшую «Базовую оценку». Усложняя свои композиции от соревнований к соревнованиям. Однако были и исключения, когда высший балл приходился на 4–5 места. Это говорит о том, что гимнастами были допущены ошибки при исполнении упражнения со сбавками в –0,3 балла или в –0,5 балла, и возможно даже падения со сбавкой в –1,0 балла, что не дало право этим гимнастам быть на пьедестале.

На результат соревнований в (95% случаях) влияет трудность композиции, однако если «Базовые оценки» одинаковые, то показателем является исполнительское мастерство гимнастов. Таким образом, можно утверждать, чтобы получить высокую оценку, необходимо сделать более сложные композиции с четким выполнением, что бы были засчитаны все соединения и группы трудности.

В таблице 2, показано, что большинство выполненных упражнений (особенно первой тройки) приходится на оценки от 8,6 баллов до 9,225 баллов.

Таблица 2

Оценки за исполнение упражнения на соревнованиях в период 2012–2016 годов

	ЧЕ 2012	ЧЕ 2013	ЧЕ 2014	ЧМ 2014	ЧЕ 2015	ЧМ 2015	КМ 03. 2016	ОН 04. 2016	КМ 04. 2016	КМ 05. 2016	ЧЕ 2016	ОИ 2016
1 место	8,966	9,166	9,166	9,225	9,166	8,916	9,066	9,033	9,05	8,933	9,133	8,941
2 место	8,966	9,133	8,966	9,033	8,966	8,966	8,9	9,033	8,775	8,7	8,816	9,0
3 место	9,100	9,133	9,033	8,966	9,033	8,966	8,666	9,1	8,475	8,7	8,566	8,883
4 место	8,700	8,7	8,466	8,533	8,466	8,866	8,233	8,9	7,7	8,533	8,8	8,566
5 место	8,966	8,833	8,4	8,841	8,4	8,833	7,833	8,933	8,375	9,033	8,758	8,525
6 место	8,400	8,0	7,966	8,066	7,966	8,766	7,8	8,766	8,375	8,333	7,73	9,0
7 место	8,433	7,866	7,966	8,266	7,966	9,0	8,8	8,433	7,525	7,7	7,6	8,433
8 место	8,1	7,866	7,3	7,166	7,3	8,633	6,833	8,7	7,725	7,133	7,733	7,433

II. Науковий напрям

Если гимнастом полученная оценка приближена к 9.00 баллам и выше, это считается очень хорошим результатом выступления, с мелкими и незначительными ошибками со сбавками в –0,1 балла. Оценки с 8,85 балла и до 8,3 балла, указывают, что при выполнении были допущены ошибки со сбавками в –0,3 балла. Все оценки, которые ниже 8,2 балла, «говорят» о том, что исполнение упражнения было с ошибками со сбавками в –0,5 балла или с падениями.

Стоит заметить, что на стартах более значимых или более высшего ранга оценки отличаются всего в доли тысячных балла: ЧМ–2014 – 0,259 баллов (разница между 1 и 3 места); ЧМ–2015 – 0,05 баллов между первым и вторым местом (2 и 3 место гимнасты поделили с одинаковым результатом) и наконец на Олимпийских играх – 0,117 баллов (по исполнению второй результат лучший на 0,009 баллов, однако на результативность повлияла «Базовая оценка»).

В следующей таблице (№ 3) показаны все соревнования цикла 2012–2016 годов и результативность выступлений украинского гимнаста олимпийского чемпиона в Рио-де-Жанейро Олега Верняева. Начиная с прошлого олимпийского цикла (2012 года) – украинский гимнаст О. Верняев конкурировал с лучшими гимнастами Европы.

Как видно из таблицы 3, «Базовую оценку» гимнаст увеличил от 6,7 балла (на чемпионате Европы в 2012 году) до 7,1 балла (с конца прошлого – 2015 – года и весь год до Олимпийских игр). Исключение составили Кубок мира в Болгарии и чемпионат Европы в Швейцарии – по 6,9 балла, такой показатель (в несколько –0,2 балла) говорит о том, что не было выполнено какое-то соединение. Постепенное увеличение сложности от соревнований к соревнованиям и наращивание стабильности ведет к приобретению опыта и достижению спортивных результатов.

Таблица 3

Результаты соревнований О. Верняева в упражнениях на брусьях за период 2012–2016 годов

Сроки	Соревнования	D	E	Сумма	Место
23–27.05.2012	28-th European Championships (FRA)	6,7	8,966	15,666	2
17–21.04.2013	29-th European Championships (RUS)	6,5	8,833	15,333	5
12–25.05.2014	30-th European Championships (BUL)	6,8	9,166	15,966	1
27.09–04.10.2014	40-th World Championships (CHN)	6,9	9,225	16,125	1
15–19.04.2015	31-st European Championships (FRA)	6,8	8,966	15,766	2
23.10–01.11.2015	41-th World Championships (GBR)	7,1	8,966	16,066	2
31.03–03.04.2016	Gymworld-Challenge Cup (GER)	7,1	7,833	14,933	5
12–18.04.2016	Test Event Olympic Rio (BRA)	7,1	9,033	16,133	1
28.04–01.05.2016	World Challenge Cup (CRO)	7,1	7,7	14,8	4
13–15.05.2016	World Challenge Cup (BUL)	6,9	8,933	15,833	1
25–29.05.2016	32-nd European Championships (SUI)	6,9	8,816	15,716	2
06–16.08.2016	XXXI Olympic Games (BRA)	7,1	8,941	16,041	1

Так из 12 соревнований, где участвовал Олег Верняев, 9 соревнований, приходится на результат пьедестала, из которых 5 первых мест.

В 2013 году на Чемпионате Европы О. Верняев был пятым, до третьего места ему не хватило 0,2 балла (оценка за исполнение). На этих же соревнованиях выиграл другой украинский гимнаст – Олег Степко – с «Базовой оценкой» 6,6 балла и с оценкой за исполнение 9,166 балла.

Весь 2014 год, как на чемпионате Европы, так и на чемпионате мира О. Верняев был первым, и по «Базовым оценкам» и по исполнению выиграв по 0, 2 балла.

II. Науковий напрям

На чемпионате мира 2015 года О. Верняев проиграл китайскому гимнасту Ю Хао 0,15 балла. По исполнению наш гимнаст выполнил упражнение лучше, чем китайский, на 0,05 балла, а вот «Базовая оценка» у чемпиона была выше – 7,3 балла, по сравнению с О. Верняевым – 7,1 балла.

На чемпионате Европы 2016 года (заключительные соревнования перед Олимпийскими играми) О. Верняев уступил первое место россиянину Д. Белявскому (–0,317 баллов) по исполнению. Начиная с марта 2016 года и участвуя на всех основных стартах О. Верняев, увеличивал сложность и стабильность, в итоге золотая медаль на XXXI Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро.

Выводы.

1. Исходя из полученных данных, мы выявили, что увеличения «Базовой оценки» зависит от усложнения программы. «Базовая оценка» должна превышать – 6,8 балла. При «хорошем» выполнении композиции, это гарантия успеха и победы на соревнованиях.

2. Метод экспертных оценок позволил нам выявить технический уровень подготовленности гимнастов в упражнениях на параллельных брусьях. Возможны незначительные ошибки со сбавками в – 0,1 балла, что в сумме не должно превышать – 1,2 балла сбавки, то есть оценка «Е» – за исполнение не должна быть ниже – 8,8 балла.

3. При планировании усовершенствования композиции необходимо уделять больше внимания усложнению и стабильному выполнению упражнения, что напрямую связано с результативностью соревнований.

Дальнейшие исследования будут направлены на усложнение и техническое усовершенствование подготовленности гимнастов в упражнениях на параллельных брусьях и внедрение их в учебно-тренировочный и соревновательный процесс.

Список використаних літературних джерел

1. Гавердовский Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики : учеб. пособ. Т. 1 / Ю. К. Гавердовский. – М. : Советский спорт, 2014. – С. 215–244.

2. Гавердовский Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики : учеб. пособ. Т. 2 / Ю. К. Гавердовский, В. М. Смолевский. – М. : Советский спорт, 2014. – С. 174–182.

3. Правила соревнований по спортивной гимнастике 2013–2016 гг. : пер. с англ. и ред. О. А. Омелянчик-Зюркалова, А. Э. Добровольский – К: УФГ, 2013.– 80 с.

4. Смолевский В. М. Спортивная гимнастика / В. М. Смолевский, Ю. К. Гавердовский. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 462 с.

5. Спортивная гимнастика : энциклопедия / сост. В. М. Смолевский ; под ред. Л. Я. Аркаева.– М. : ФиС, 2006. – 378 с.