

ИЗСЛЕДВАНЕ НА ТРУДНОСТТА В СЪЧЕТАНИЯТА НА ЕЛИТНИ ГИМНАСТИЧКИ В ХУДОЖЕСТВЕНАТА ГИМНАСТИКА

Гюрка Ганчева*, Евгения Димчева, Габриела Желязова, Симона Минкова,
Цветелина Арсенова

Национална спортна академия „Васил Левски“, катедра „Гимнастика“

ORCID 

Giurka Gantcheva – <https://orcid.org/0000-0003-1112-9726>

РЕЗЮМЕ

Съвременната художествена гимнастика е спорт, който се характеризира с повишаване на трудността на упражненията и състезателните съчетания. Проследяването на динамиката на трудността е важен ориентир за подготовката на гимнастичките, както и за тенденциите на развитие на дисциплината. Целта на изследването е да се проследи съдържанието на съчетанията и получените оценки в годините, предшестващи Олимпийските игри. Изследвани са четири категории състезатели: гимнастички от втория състав на отбора, резервата на отбора, лидерите и участници в ОИ, ансамбловите съчетания. Теоретичният и сравнителният анализ са основани на стойностите и правилата, определени от съдийския правилник на ФИГ.

Ключови думи: художествена гимнастика, състезателни съчетания, трудност

STUDY OF THE DIFFICULTY IN THE COMPOSITION OF ELITE GYMNASTS IN RHYTHMIC GYMNASTICS

Giurka Gantcheva*, Evgenia Dimtcheva, Gabriela Jeliazova, Simova Minkova,
Tzvetelina Arsenova

National Sports Academy „Vassil Levski“, Department of Gymnastics

ABSTRACT

Contemporary rhythmic gymnastics is a sport that is characterized by increasing the difficulty of exercises and competitive routines. Tracking the dynamics of the difficulty is an important reference point for the preparation of gymnasts, as well as for the development trend of the discipline. The aim of the study is to trace the content of the combination and the scores obtained in the preceding the Olympic Games. Four categories of athletes were studied: gymnasts from the second team, the team reserve, the leaders and participants in the Olympic Games, the ensemble combinations. The theoretical and comparative analysis are based on the values and rules set by the judges' rules of FIG.

Key words: rhythmic gymnastics, competitive routines, difficulty

ВЪВЕДЕНИЕ

Проблемът за трудността на упражненията и съчетанията е актуален във всички гимнастически дисциплини и е обект на разработки с различна насоченост, а твърдението на Павлов (1983), че нарастването на трудността е отличителна черта на съвременния спорт, не е загубило своята актуалност.

Състезателните правила в гимнастиката се модифицират в началото на всеки нов олимпийски цикъл и дават насоката на развитие на дисциплината (Ганчева, 2000). За да може да се разчита на успех по време на състезания, от особено значение е композирането на трудните упражнения и структурирането на състезателните съчетания (Ганчева, 2005).

За сравнение на трудността на композициите в художествената гимнастика Иванова (1987) се опира на няколко показателя: количество на трудните упражнения в съчетание, време за изпълнение на трудни упражнения, равномерност на разпределение на трудните упражнения, продължителност на съчетанието, наситеност на съчетанието с трудни упражнения. Други автори отделят специално внимание на възможностите на гимнастичките за интерпретация на избраните музикални произведения и на индивидуалните им двигателни качества, свързани с възможностите да изпълняват трудни упражнения (Viner-Usmanova, 2015).

Изследвания на тенденциите в развитието на гимнастиката по определени критерии за трудност с по-нова дата показват, че първите сили в художествената гимнастика спазват стриктно правилата за трудност, като залагат на точното и без технически грешки изпълнение (Ганчева, 2016).

С въвеждането на т.нар. отворена оценка гимнастичките от двете дисциплини – индивидуално участие и ансамбли, усвояват и включват в съчетанията си трудни упражнения и комбинации и това е важно условие в борбата за медалите в състезанията от най-голяма величина (Code de pointage, 2016–2020).

Интересът ни до какви лимити може да нараства трудността на състезателните съчетания беше водещ в настоящото изследване.

Цел на изследването:

Проследяване на представянето на гимнастичките от отборите на България и Русия.

Задачи:

1. Да се установи динамиката на оценките на отделните уреди при водещи състезателки.
2. Самостоятелен анализ на състезателните съчетания.
3. Работа в екип по събиране на източници и обработка на материалите.

МЕТОДИКА

Изследването беше направено в периода февруари–септември 2021 г.

Наблюдавани са всички достъпни състезания по художествена гимнастика – директно излъчване и видеоматериали.

1. Гранд при – Москва
2. Световна купа – София
3. Европейски първенство – Варна
4. Олимпийски игри – Токио

Обект на изследването – представянето на индивидуални състезателки и ансамбли-те на България и Русия.

Предмет на изследването – стартовите оценки на състезателните съчетания и техните компоненти.

Контингент на изследването – Дария Трубникова (Русия), Лала Крамаренко (Русия), Дина Аверина (Русия), Арина Аверина (Русия), ансамбли-те на България и Русия.

Използван е теоретико-аналитичен метод.

РЕЗУЛТАТИ

Представителката на Русия Дария Трубникова има стабилни позиции във втория ешелон на руската гимнастика. Тя тренира с Амина Зарипова, която е личен треньор на олимпийската шампионка от Рио де Жанейро 2016 г. – Маргарита Мамун. Това дава повод да очакваме лидерство в „лицето“ на Трубникова в руския национален отбор в бъдеще, а състезателната ѝ програма представлява интерес от техническа гледна точка.

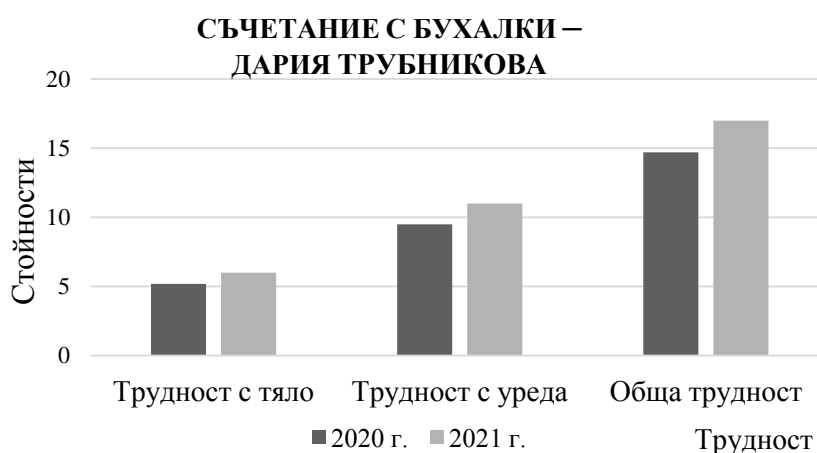
През 2020 г. музиката на композицията с бухалки е в изпълнение на „The Brian Setzer Orchestra“ – The Dirty Boogie. Оркестърът на Брайън Сетцер е суинг и блус група, която е създадена през 1990 г. Те свирят на церемониите по „запалване“ на коледните дървета в центъра „Рокфелер“.

През 2021 г. наблюдаваме промяна в музиката на съчетанието, като то е поставено върху хитова песен на Бруно Марс.

В композицията от 2020 г. стойността за трудност е 14,7 т., като през 2021 г. е повишена на 16,7 т. (Фигура 1). През 2020 г. трудността с тяло е била 5,2, а през следващата година нараства на 6,0 т. Забелязва се, че и в двете композиции трудностите с тяло са 9 на брой (максималният брой упражнения, който е определен от правилника): 3 равновесия, 2 скока и 4 въртения.

Наблюдава се повишаване и при заложената трудност с уреда от 9, 5 точки, а през 2021 г. вече 10, 7 т.

Упражненията на риск (R) – високо изхвърляне с минимум две ротации под уреда – са 4 на брой и през двете години. Майсторствата с уред (упражнения, отговарящи на критерии за усложнена работа с уреда) от 22 на брой, нарастват на 25 бр., като 10 броя от тях са със стойност 0,3 т.

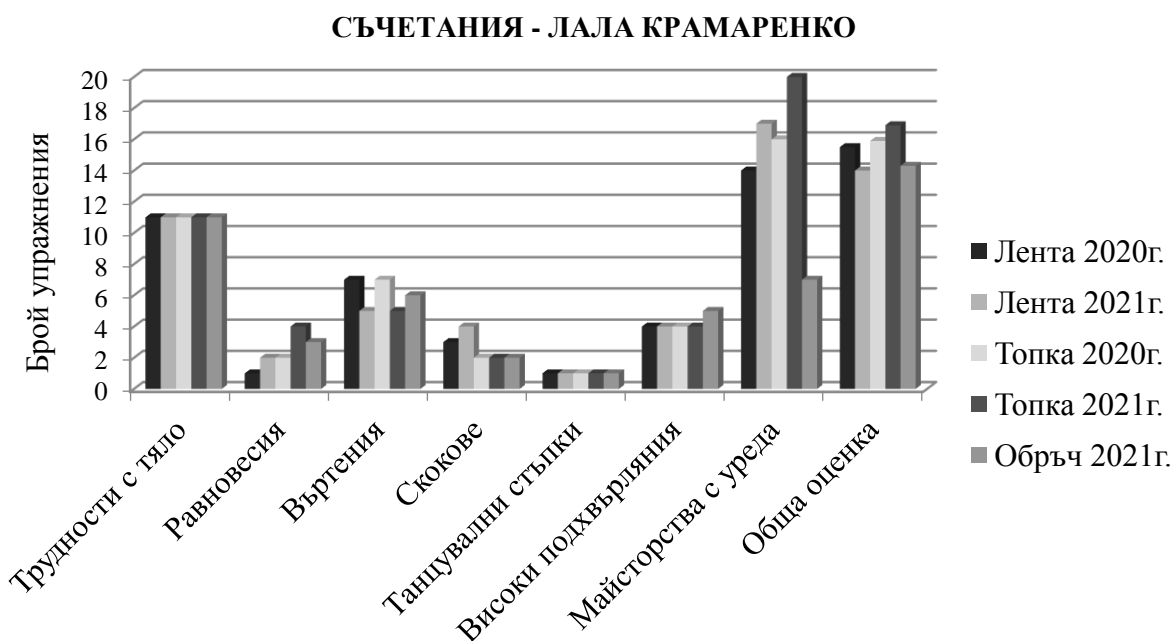


Фигура 1. Трудности в съчетанията – Д. Трубникова (Русия)

В последните години Лала Крамаренко е смятана за третата по сила гимнастичка в руския отбор. Забелязва се, че нейната подготовка е идентична с тази на сестрите Дина и Арина Аверини, които спечелиха квоти и се подготвиха за Олимпиадата. С нея работеха най-изтъкнатите специалисти, между които и балет майстора на Большой театър – Николай Цискаридзе. Вероятно, ако Олимпийските игри се бяха провели в определеното време, сега Крамаренко щеше да бъде лидер в отбора, но за момента си остава номер три.

Музиката от съчетанието на Лала Крамаренко с лента е на американския композитор Дейвид Шиър (David Shire) с наименованието „Нощ на диско планината“ („Night On Disco Mountain“). Тази композиция прави впечатление с изключителна динамика и темпо. Съчетанието е музикално, всеки един такт е запълнен с характерни движения. Гимнастичката няма подготовка за упражненията, влиза от едно в друго и ги изпълнява с голяма амплитуда. Относно работата ѝ с уреда, се забелязва липса на основна група упражнения, технически грешки в преходите от 0,1 точки, като например опирането на края на лентата в земята. Забелязва се недостатъчно добра техника на уреда по време на упражненията с тяло – лентата не се навива достатъчно при змейки и спирали и нарушава рисунъка. Преходите между отделните трудни упражнения са бързи и много доб-

ре е подчертана силната ѝ страна, а именно трудностите с тяло. В съчетанието има общо 11 трудности. Майсторства с уреда – 14 броя, изпълнява и 1 серия танцувални стъпки, както и 4 високи подхвърляния на уреда с въртеливи движения под него. Общата оценка е 15,5 точки (Фигура 2).



Фигура 2. Упражнения и оценки за съчетанията

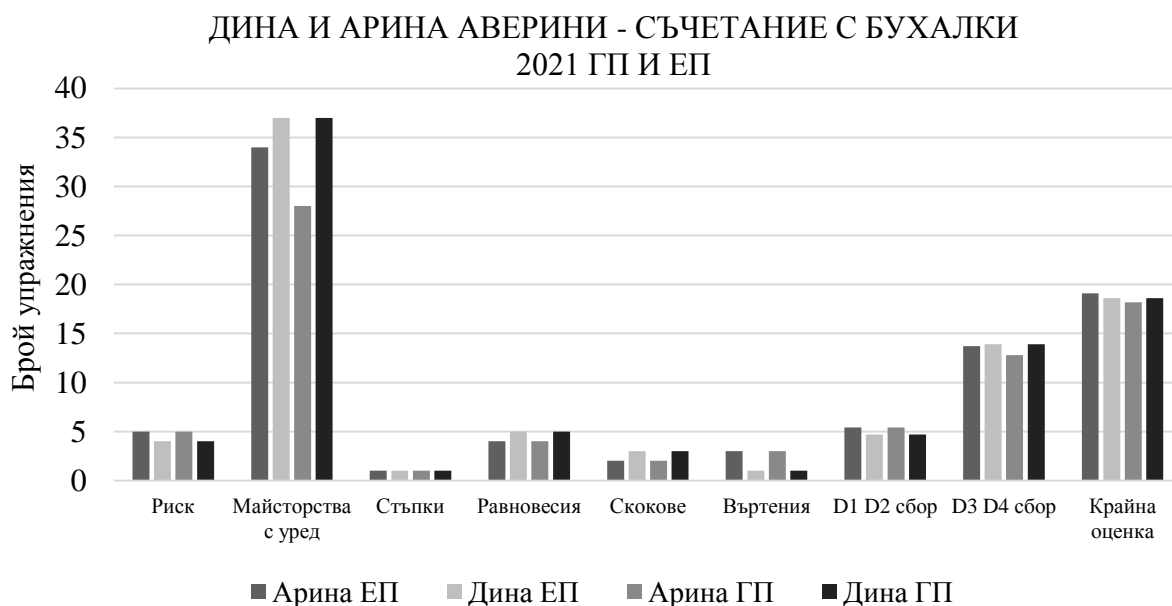
Съчетанията на Дина и Арина Аверини винаги представляват интерес за специалистите, защото през целия Олимпийски цикъл бяха лидери в класирането и в руския отбор.

На Фигура 3 са показани броят и стойностите на упражненията в съчетанията от Гранд При Москва и Европейското първенство във Варна през 2021 г.

В съчетанието с бухалки на Арина Аверина е заложена голяма стойност при трудностите с тяло, предимно от групата на равновесията, с общ сбор 5,1 точки, поставена е една серия от танцови стъпки, пет упражнения на риск, 28 упражнения за майсторство. Заложеният краен сбор на тази композиция е 18,2 точки.

В съчетанието на Дина се забелязва доста по-различна игра и заложена трудност. Наблегнато е изцяло на работата с уреда и по-ниска стойност с тяло. Заложените майсторства с уреда са 37 на брой с общ сбор 11,0 точки. В съчетанията на двете гимнастички присъстват танцови стъпки за 0,30 точки, а Дина изпълнява четири риска с общ сбор 2,8 точки, по-нисък сбор, отколкото при Арина. Композицията, в крайна сметка, е с краен сбор от 18,6 точки.

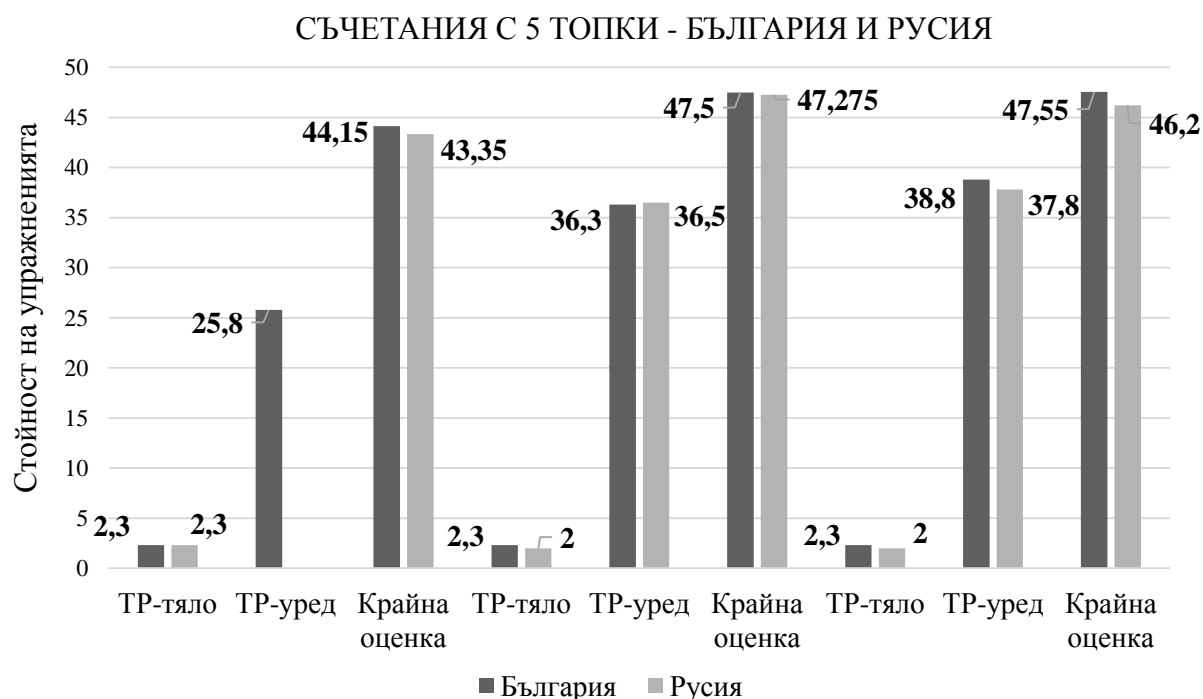
При второто състезание, което наблюдавахме (Европейското първенство), се вижда усложняване на композицията на Арина с 0,9 десети, а при Дина не са направени никакви промени. През олимпийския цикъл гимнастичките и техните треньори сменяха многократно музиките на композициите, но не и упражненията в тях, така се загуби този перфектен синхрон между движения и музика, които имаха в началото на сезона.



Фигура 3. Съдържание и стойности в съчетанията

Ансамбловите съчетания в художествената гимнастика са атрактивна дисциплина и може да се каже, че конкуренцията между отборите е изключително голяма. С въвеждането на отворена оценка за трудност състезанията между ансамблите мина на друго ниво, а именно непрекъснато повишаване на трудността на съчетанията. В последните години преди Олимпийските игри най-силните отбори почти не се срещаха на официални състезания, а трудността на съчетанията се превърна във важен ориентир за подготовката на отделните отбори. На различните състезания отборите на България, Русия, Италия, Беларус, Израел, Азербайджан получават високи оценки, но понеже не бяха в пряка конкуренция, не можеше да се постигне реално сравнение между отборите. При участия в домашни състезания отборите, често пъти стратегически, получават високи рекордни оценки. За по-обективно оценяване на съчетанията ние преглеждахме и оценявахме съчетанията самостоятелно. Първите изследвания бяха направени от Световната купа в София и Гран При Москва. Само три месеца по-късно на Европейското първенство във Варна българският ансамбъл е със значителни промени в трудността с уреда – залага на още по-сложна и атрактивна игра, като в съчетанието им са добавени

6 нови колаборации, усложнение на една от размените, както и в две от старите им колаборации. Няма промяна в трудността им с тяло.



Фигура 4. *Оценки за отделните компоненти на съчетанията*

Крайната оценка за трудност, която те получават за изпълнението си във финала на пет топки, е 38,3 и с тази оценка печелят европейска титла, като повишението в трудността е 6,2 точки (Фигура 4). Ансамбълът на Русия на Гран При Москва беше оценен за трудност 27,7. От това състезание до Европейското първенство във Варна през юни руският отбор е с доста интересни промени. Виждат се комбинирани равновесия и други упражнения, които ще бъдат въведени през следващия олимпийски цикъл. Получават крайната оценка за трудност 37,9, което е с 10,2 точки повишение за периода от края на февруари до юни. Техният подход е скок в трудността им с тяло, докато българският отбор залага много повече на трудност с уреда. Сравнението на двата отбора – български и руски – показва, че руският отбор има доста грешки в изпълнение като: нечисти улавяния с две ръце, гонене на уред, излишни крачки, докато българският отбор изпълнява своите упражнения много чисто и ясно за съдиите.

На Олимпийски игри в Токио българският ансамбъл е във върхова форма с оценка за трудност от 38,8, което е с 0,5 повече от Европейското първенство, без промени в трудността с тяло и с малки промени в колаборациите, получава крайна оценка 47,55 на пет топки. Руският отбор с оценка от 46,2 т. за съчетанието си и оценка за трудност от

37,8, което е с 0,1 по-малко от оценката им за трудност от Европейското първенство, получава с 1,0 точка по-малко от българския отбор за трудност.

ДИСКУСИЯ

Структурата на състезателните съчетания с различни уреди при индивидуалните състезателки е подобна (бухалки, обръч и топка при Трубникова). Отчетени са идентичен брой упражнения в групата на равновесията, въртенията и скоковете, а изследването на тяхното разнообразие показва, че са използвани еднакви упражнения във всички съчетания.

Състезателният правилник позволява и гимнастичките се възползват от възможността да изпълняват голям брой упражнения с голяма трудност и висока стойност, но липсата на разнообразие е осезаема и това е едно от несъвършенствата на правилата за комплексно оценяване.

В комбинирането на упражненията се наблюдава плавно преминаване от една трудност с тяло в друга, като заключителната фаза на едно упражнение е начална фаза за следващото упражнение, което позволява да се пести време и да се акумулират повече трудности с уреда, като едновременно се повишава стартовата оценка във всичките ѝ компоненти. Играта с уреда се отличава с много добра техника на изпълнение по отношение на равнините и преходите, както и с пълен синхрон с упражненията с тяло и не на последно място с музикалния съпровод.

Подобни тенденции се установяват по време на наблюдението и в съчетанията на Крамаренко, като непрекъснато се усложняват с т.нар. комбинирани упражнения – сливането на две упражнения. Най-често това са упражнения от групата на въртенията, които се обогатяват, като се добавят нови обороти и се увеличава обемът на въртене.

Битува мнението, че състезателните правила се изготвят в услуга на една или друга гимнастичка. Едно по-продължително проследяване на развитието на отделните структурни групи и правилата показва, че в основата са качествата на определена гимнастичка, която успява да разучи и изпълни нови упражнения с голяма трудност. Впоследствие те намират място в състезателния правилник като определен набор от упражнения, достъпен за изпълнение от всички. Проследяването на младите надежди от водещите школи може да подскаже за пътя на развитие на художествената гимнастика през годините напред. Комбинираните упражнения, изпълнявани от Трубникова и Крамаренко, са залегнали в съдийския правилник на техническия комитет по художествена гимнастика на ФИГ за новия

олимпийски цикъл 2022–2024. Треньорите, които прозряха тенденциите, заложи в съчетанията, започнаха изучаването на подобни упражнения със своите гимнастички.

В състезанията преди Олимпийските игри често се забелязваше, че лидерите в руския отбор получават оценки, по-високи от заложената трудност в съчетанията. Този факт беше смущение и до известна степен недоумение, но може да се смята, че високата трудност на съчетанията – и специално при играта с уреди, подложи на изпитание съдийските комисии. Различната трактовка за трудност на упражненията, необходимостта за кратко време да се приложат множество критерии за оценяване, съставянето на съдийски комисии от съдии с различна квалификация и опит, са част от причините за спорните отсъждания. Ако Олимпийските игри бяха проведени през 2020 г., Дина и Арина Аверини вероятно с лекота щяха да постигнат по-добро класиране, защото бяха по-свежи и подготвени за отличия, но много контузии през 2021 г. разколебаха сигурността в подготовката им.

Анализът на резултатите от изследването показва, че при ансамблите, още по време на Европейското първенство, отборът на Русия изостана в компонентите за трудност на съчетанията, а българският отбор го изпревари още преди Игрите в Токио

Разузнаване, компетентен анализ и бърза промяна на трудността на съчетанията са част от тактиката на отборите. Разбира се, тази тактика може да се приложи само ако гимнастичките са много добре подготвени и могат да понесат това увеличение на трудността на съчетанията.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Стартовите оценки за трудност на съчетанията са определящ фактор за призово класиране на отделните състезания. Отворената оценка дава възможност на състезателките да поставят своеобразни рекорди и да се стремят към изпълнение на все по-трудни упражнения и комбинации.

Проследяването на отделни състезателки и отбори позволява студентите да се запознаят с тенденциите в изготвянето на състезателни съчетания, да анализират новостите, да се ориентират в изискванията на съвременната художествена гимнастика и да приложат придобитите знания в работата си.

Работата в екип позволи да се обменят идеи и мнения от различни гледни точки, както и да се анализират предложения за изпреварващо обучение на упражненията и съставяне на състезателните съчетания.

Необходимо е треньорите и работните комисии към националните федерации да следят тенденциите в трудността на упражненията и съчетанията и да реагират изпреварващо на национално ниво, като коригират своевременно изискванията.

ЛИТЕРАТУРА

Ганчева, Г. (2000). Състезателните правила и развитието на художествената гимнастика. *Спорт и наука*, бр. 2, София: Тип Топ ПРЕС, 68–73. // Gantcheva, G. (2000). Sastezatelните pravila i razvitiето na hudojestvenata gimnastika. *Sport I nauka*. Br. 2, Sofia: Tip Top PRESS, pp. 68-73.

Ганчева, Г. (2005). Изследване на видовете и трудността на упражненията по художествена гимнастика. *Спорт и наука*, изв. бр. 2. София: Тип Топ ПРЕС, 27–38. // Gantcheva, G., (2005). Izsledvane na vidovete I trudnostta na uprajneniata po hudojestvena gimnastika. *Sport I nauka*, Br. 2, Sofia: Tip Top PRESS, pp. 27-38.

Ганчева, Г. (2016). Изследване композиционната структура на ансамбловите съчетания по художествена гимнастика. *Спорт и наука*, изв. бр. 4. София: Тип Топ ПРЕС, 60–68. // Gantcheva, G. (2016). Izsledvane kompozitziionnata struktura na ansamblovite sachetania po hudojestvena gimnastika. *Sport I nauka*. Izv. Br. 4, Sofia: Tip Top PRESS, pp. 60-68.

Иванова, О. А. (1987). О соревновательной деятельности сильнейших советских и болгарских гимнасток. *Сб. „Гимнастика“*. Москва: Физкультура и спорт. // Ivanova, O. A. (1987). O sorevnovatelnoi deiatelnosti silneishih sovetskih I bolgarskih gimnastok. *Sb. „Gimnastika“*. Moskva: Fiskultura I sport.

Павлов, Т. (1983). Изследване и оптимизиране на амортизацията в гимнастиката. Дисертация. София, // Pavlov, T. (1983) Izsledvane I optimizirane na amortizatziata v gimnastikata. Dissertatzia. Sofia.

FIG Code de pointage. 2016-2020.

Viner-Usmanova, I. (2015). *Teoria i metodika hudojestvennoi gimnastike – artistichnost i eio puti formirovania*. Book. Moskva. Izdatelstvo “SPORT”.

Автор за кореспонденция:

Гюрка Ганчева

Национална спортна академия „Васил Левски“

Катедра „Гимнастика“

e-mail: giurka@abv.bg