

РОЛЯ НА СПОМАГАТЕЛНИТЕ УРЕДИ В ПРАКТИКАТА НА ВОДЕЩИ СПЕЦИАЛИСТИ В БЪЛГАРИЯ ПО СПОРТНА ГИМНАСТИКА

Ирина Божинова*, Бонка Димитрова

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

ORCID

Irina Bozhinova – <https://orcid.org/0000-0002-7137-3424>

Bonka Dimitrova – <https://orcid.org/0000-0002-5783-2989>

РЕЗЮМЕ

Развитието на спортната гимнастика закономерно води до необходимост от повече изследвания, насочени към усъвършенстване на техниката на базовите упражнения с помощта на спомагателните уреди. Целта на нашето изследване е да получим информация относно мнението на водещи специалисти в България за ролята на спомагателните уреди в гимнастиката. Изследването бе проведено електронно в периода април – юни 2021 г. Мненията на общо 45 водещи специалисти по гимнастика бяха включени в анкетно проучване. Предмет на изследване са нагласите на анкетиранияте специалисти по отношение на използването на спомагателните уреди в тяхната практика. Обект на изследване е ролята на спомагателните уреди в гимнастиката. Резултатите от изследването са обработени математико-статистически в Excel. След направения анализ резултатите показват, че 88,6% от анкетиранияте използват в практиката си спомагателни уреди при изучаване на нови упражнения. По-голямата част от изследваните (77,3%) са на мнение, че според тях с използването на спомагателни уреди се изучава по-лесно техниката на дадено упражнение. Малко над половината (53,5%) от специалистите споделят мнение, че спомагателните уреди пречат при изучаване на нови упражнения, ако се използват за по-дълъг период от време на самостоятелното изпълнение. Дискусионни са въпросите (6 и 7) за времето, когато трябва да се преустанови ползването на спомагателния уред. В заключение можем да обобщим, че според анкетното проучване специалистите имат нужда от спомагателни уреди при изучаване на основни упражнения при подрастващите гимнастици.

Ключови думи: спортна гимнастика, спомагателни уреди, техника

ROLE OF AUXILIARY EQUIPMENT IN THE PRACTICE OF LEADING SPECIALISTS IN BULGARIA IN GYMNASTICS

Irina Bozhinova, Bonka Dimitrova

National Sports Academy “Vassil Levski”, Department of Gymnastics

ABSTRACT

The development of gymnastics naturally contributes to the need of more research aimed at improving the technique of basic exercises with the help of auxiliary equipment in

gymnastics. The aim of our research is to obtain information about the opinion of leading specialists in Bulgaria about the role of auxiliary equipment in gymnastics. The study was conducted in the period April – June 2021. The opinions of a total of 45 leading gymnasts specialists were included in the survey. The subject of the survey are the attitudes of the surveyed specialists regarding the use of auxiliary devices in their practice. The object of the research is the role of auxiliary devices in gymnastics. After the analyses, the results show that (88.6%) use in their practice assistive devices for learning new exercises. According to the opinion of the majority of the surveyed (77.3%) with the use of auxiliary devices the technique of an exercise is easily studied. More than half of the surveyed (53.5%) of experts share the opinion that auxiliary devices interfere with learning new exercises if they are used for a longer period of time on their own. The questions (6 and 7) about the time when the use of the auxiliary device should be stopped are debatable. In conclusion, we can summarize that according to the survey the specialists need auxiliary devices when studying basic exercises in adolescent gymnasts.

Key words: gymnastics, auxiliary equipment, technique

ВЪВЕДЕНИЕ

Нарастващата сложност на гимнастическите многостранни упражнения, които се демонстрират, подтиква търсенето на нови, по-ефективни начини за обучение на спортистите. Интензификацията на тренировъчния процес на гимнастичките трябва да се осъществява не само на етапа на по-високи спортни постижения, а от най-ранните етапи на обучение (Семёнов, 2010). Спомагателните уреди вървят ръка за ръка с тренировъчния процес във всички етапи на подготовка. Те са незаменим помощник на треньорите, които от своя страна избират кои спомагателни уреди да използват в тренировъчния процес.

За нашето научно търсене интерес представлява последователността на усвояване на базовите упражнения на женските уреди в спортната гимнастика, възможността за тяхното развитие и усложняване в процеса на многогодишната спортна подготовка и участието на спомагателните уреди в тях. Достигането на високо спортно майсторство е продължителен процес, а оптимизирането на техническата подготовка ще посочи най-верния път за достигане на световния елит. Определянето на базовите упражнения за дадената възраст ще подпомогне процеса за установяване на верния алгоритъм за отрудняването им (Петрова, 2013). В последните години се наблюдава значително повишаване на техническата трудност на упражненията в съчетанията в спортната гимнастика и намаляване на възрастта за изпълнение на специфични, технически трудни гимнастически упражнения. Високото равнище и изключителната конкуренция в съвременната спортна гимнастика.

тика изискват адекватна система за подготовка, съобразена с психофизичните и възрастовите особености на съвременното дете (Давидов и кол., 2017).

Спортната гимнастика е спорт с изключително богатство и изобилие от движения със сложни пространствени характеристики (Кючуков, 2004). Развитието на гимнастиката е естествен процес. Той се проявява в няколко направления: променя се съдържанието на упражненията, усъвършенства се състезателният правилник, изменя се стандартът на уредите, а оттам настъпват промени и в техниката на упражненията (Димова, Добрева, 1985).

Упражненията на гимнастическите уреди се отнасят към най-сложните движения на човешкото тяло. Те са разнообразни по форма, координация и механизъм на изпълнение. Затова и стремежът на специалистите по гимнастика е по-пълно да изследват техническата структура на упражненията (Гавердовский, 1963). Повечето изследвания на различните уреди в гимнастиката са на сложни упражнения, но основа на елитния спорт са базовите такива. В техническата основа на множество по-трудни и свръхтрудни упражнения е налице значително сходство с основните упражнения, поради което овладяването на високо техническо ниво на основните упражнения е задължително и е предпоставка за овладяването и на голямо количество значително по-трудни упражнения (Куртев, 2020). Треньорите по гимнастика използват различни спомагателни уреди в тяхната практика. Те според нас играят различна роля в многогодишната спортна подготовка на гимнастиците.

Редица проучвания показват, че почти 25% от първоначално занимаващите се със спортна гимнастика достигат до високо спортно майсторство. Причините са различни, но една от тях е свързана освен с първоначалния подбор, и с процеса на изучаване на техниката на базовите упражнения в спортната гимнастика (Петрова и кол., 2020).

Ролята на спомагателните уреди според нас е част от този процес. Ето защо целта на настоящото изследване е да се проучи мнението на различни треньори и специалисти за ролята на спомагателните уреди в тренировката по гимнастика.

За реализиране на целта са поставени следните задачи:

1. Изработване на анкетна карта в платформата google forms.
2. Провеждане на анкета с треньори, съдии и преподаватели по спортна гимнастика.
3. Обобщаване и анализиране на получените резултати.

Обект на изследване е ролята на спомагателните уреди в гимнастиката и използването им в практиката.

Предмет на изследване са нагласите на анкетираниите специалисти по отношение на използването и ролята на спомагателните уреди в практиката им.

Контингентът на изследването бяха 45 треньори и специалисти по гимнастика.

МЕТОДИКА НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

Изследването бе проведено електронно в периода април – юни 2021 г. Съставихме анкетна карта, попълнена от треньори, съдии и преподаватели по гимнастика. Проучването се състоя успоредно с провеждането на редовното Държавното първенство по спортна гимнастика (29.06 – 4.07.2021 г). Анкетната карта съдържа 7 тясно специализирани въпроса, попълва се по желание и е анонимна.

За реализиране на поставената цел и задачи на изследването са приложени следните методи:

- литературно проучване;
- метод на анкетно проучване;
- статистически методи.

Резултатите от изследването са обработени математико-статистически в Excel.

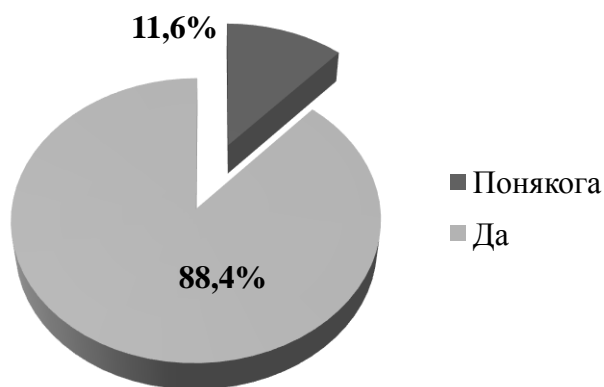
РЕЗУЛТАТИ

В по-голямата си част анкетираниите от нас специалисти притежават солиден стаж, което ни дава право да се доверим изцяло на проведеното от нас анкетно проучване. Със стаж до 5 години са 31,3%, тези със солиден опит – между 6 и 20 години, са 57% и с над 20 години са 11,5%. При анализа на резултатите е спазена последователността на отговорите от анкетното проучване. От получените отговори (Фигура 1) става ясно, че 79,5% от анкетираниите са треньори, 18,2% – преподаватели и 2,3% са съдии по спортна гимнастика.

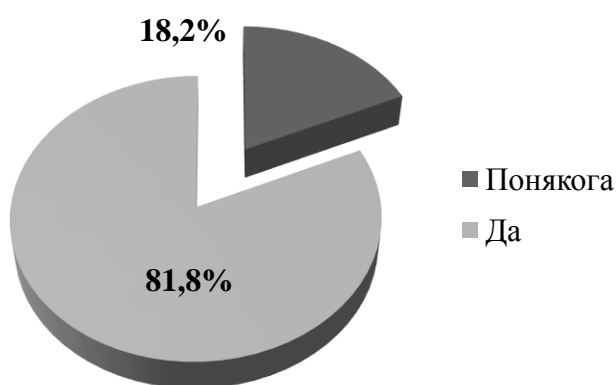


Фигура 1. Вие сте?

От отговорите на въпрос 3: Използвате ли в практиката си спомагателни уреди?, са илюстрирани на (Фигура 2). Анализът на фигурата показва, че много голям процент от специалистите по гимнастика (88,4%) използват в практиката си спомагателни уреди при разучване на нови упражнения, но има и някои специалисти (11,6%), които ги използват понякога. Няма нито един отрицателен отговор на този въпрос, т.е. това показва, че има необходимост от използване на спомагателните уреди в тренировъчния процес. Същото можем да кажем и за отговорите на въпрос 3 (Фигура 3). Висок процент от анкетираните се доверяват и имат нужда от различни спомагателни уреди (81,8%), което говори за нуждата от актуализирането им в нашия спорт. Те се явяват и като помощ за треньори и специалисти за по-лесното разучване на техниката на нови упражнения. Много малка част от анкетираните (18,2%) са дали отговор „понякога“.



Фигура 2. Използвате ли в практиката си спомагателни уреди?



Фигура 3. Има ли нужда да се използват спомагателни уреди при разучаване на нови упражнения?

На един от основните въпроси: Според Вас каква е ролята на спомагателните уреди в спортната гимнастика при разучаване на нови упражнения при деца 6–8 г.?

(Фигура 4), специалистите са отговорили категорично (77,6%), че според тях с използването на спомагателни уреди се изучава по-лесно техниката на дадено упражнение; 13,3% определят ролята на спомагателните уреди като помощно средство на треньора; 9,1% като психологическа роля, т.е. по-лесно преодоляване на страха от даденото упражнение.



Фигура 4. Според Вас каква е ролята на спомагателните уреди в спортната гимнастика при изучаване на базови упражнения при деца 6–8 г.?

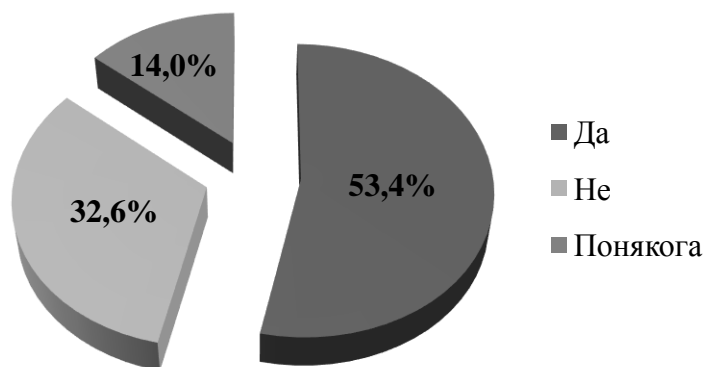
Техниката като система от двигателни действия има сложна структура и съдържа компоненти с анатомични, физиологични, психологични, биомеханични и други характеристики. Това изисква системен подход при изучаване на явленията и процесите, съобразявайки се с вътрешно-структурните отношения (Кючуков, 2006). Ето защо се насочихме към изследване на спомагателните уреди и конструирането им в спортната гимнастика. Според нас децата по-лесно преодоляват страха си с помощта на различни спомагателни и тренажорни устройства и успяват по-уверено да пренесат упражнението на оригиналния уред. Така те изпълняват упражненията за изучаване в облекчени условия и елиминират фактора страх (Gymnastics Zone in Articles, 2011).

В тази връзка е и един от отворените въпроси – 6, от нашето анкетно проучване. От отговорите става ясно, че специалистите използват спомагателни уреди към всеки един от основните уреди за изучаване на нови упражнения, т.е. спомагателните уреди задължително се използват в етапите на подготовка в тренировъчния процес. В този аспект въпросът: Кога трябва да спрем използването на даден спомагателен уред при изучаването на нови упражнения? (Фигура 5), няма категоричен отговор от специалистите. По-голямата част от тях (54,5%) са заявили, че трябва да се спре използването на даден спомагателен уред след изучаването на основната техника на даденото упражнение; 36,4% – след усъвършенстване на техниката и 9,1% са заявили друго.



Фигура 5. *Кога трябва да спрем използването на даден спомагателен уред при изучаването на нови упражнения?*

Логично възниква въпросът към специалистите: Пречат ли спомагателните уреди при изучаване на нови упражнения, ако се използват за по-дълъг период от време, на самостоятелното изпълнение? (Фигура 6), който отново няма категоричен отговор. От фигурата се вижда, че 53,4% са дали положителен отговор, 32,6% отрицателен и 14% са дали „понякога“, което ни дава основание да задълбочим нашето проучване и търсене в бъдещи научни разработки, свързани със спомагателните уреди в нашия спорт.



Фигура 6. *Пречат ли спомагателните уреди при изучаване на нови упражнения, ако се използват за по-дълъг период от време, на самостоятелното изпълнение?*

ДИСКУСИЯ

В наши дни има голямо развитие относно оборудването за практикуване на спортна гимнастика. В съвременната и модерна гимнастика към всеки гимнастически уред има точно определени спомагателни уреди, които се използват масово и са внедрени в

практиката. Спомагателни уреди се използват и за развитие на различни физически качества, гъвкавост, ловкост, координация и други.

Анализът на резултатите показва, че на въпроси 3 и 4 за ползването на спомагателни уреди специалистите по гимнастика не дават отрицателен отговор, т.е. те задължително ги използват в практиката си. Те не са така категорични по въпроса кога трябва да се спре използването им и дали пречат, ако се използват по-дълго време. Стои въпросът и доколко ефективни са наличните уреди и доколко са свързани с новите тенденции в гимнастиката.

Много често треньорите прибягват към помощните уреди, тъй като те позволяват да се акцентира върху основните положения /фази на разучаваното упражнение. Анализът показва, че само 9,1% от анкетираните специалисти оценяват ролята на спомагателните уреди като психологическа. Ние смятаме, че този процент зависи от сложността на разучаваното упражнение. Ето защо ще продължим изследването на този дискуссионен проблем.

На един от отворените въпроси за използването на спомагателни уреди в спортната гимнастика специалистите определят, че те са незаменим помощник на треньорите в тяхната работа. Спомагателните уреди са взаимно свързани с тренировъчния процес във всички етапи на подготовка.

Повишаването на спортно-техническите възможности на гимнастиците е възможно при създаването на необходимите предпоставки за това. Една от тези предпоставки е подборът на специални подготвителни упражнения, които непосредствено ще подпомогнат при обучението както на базови двигателни навици и умения, така и на сложни такива. Приоритет на тази подготовка е търсене на иновационен подход за правилно, лесно и бързо разучаване, затвърдяване и усъвършенстване на гимнастическите упражнения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На този етап не можем да направим генерални заключения за ефективността от спомагателните уреди при обучението на базови упражнения на различните уреди в спортната гимнастика, но за подпомагане на работата на треньори и специалисти е важно да се анализират и разучават упражненията в детайли.

Резултатът от проведеното проучване относно мнението на специалистите по гимнастика за ролята на спомагателните уреди ни доведе до следните изводи:

1. Специалистите по гимнастика ползват в тренировъчния процес задължително спомагателни уреди.

2. Установихме, че спомагателните уреди се използват предимно при разучване на нови упражнения.

3. Не са установени ефективността и продължителността на използването на спомагателните уреди в многогодишната спортна подготовка.

ЛИТЕРАТУРА

Гавердовский, Ю. К. (1963). Методика анализа техники гимнастических упражнений. *ТПФК*, № 2 // Gaverdovskiy, Yu. K. (1963). Metodika analiza tehniki gimnasticheskikh uprazhneniy. *TRPK*, № 2.

Давидов, Д., Крумова-Цончева, К., Петкович, Е. (2017). Приложението на уреда Rokin Gym в техническата подготовка на подрастващи гимнастици. *Сборник доклади от годишна университетска научна конференция 1–2 юни (2017)*. Том 1, с. 175–180, Велико Търново // Davidov, D., Krumova-Tzoncheva, K., Petkovich, E., 2017. Prilojenieto na ureda Rokin Gym v tehničeskata podgotovka na podrastvashti gimnastichki. *Sbornik dokladi ot godishna universitetska nauchna konferencia 1-2 iuni 2017*. Том 1, р. 175-180, Veliko Turnovo.

Димова, Ц., Добрева, Ц. (1985). *Тенденции в развитието на гимнастиката при жените. Гимнастически меридиани*. МФ, София. // Dimova, Tz., Dobрева, Tz. (1985). *Tendencii v razvitiето na gimnastikata pri jenite. Gimnasticheski meridian. MF, Sofia*.

Куртев, З. (2020). Изследване на техниката на изпълнение на базови упражнения на кон с гривни и усъвършенстване методиката на обучението им. Дисертация, София. // Kurtev, Z. (2020). *Izsledvane na tehnikata na izpalnenie na bazovi uprajnenia na kon s grivni I usavarshenstvane metodikata na obuchenieto im. Disertacia, Sofia*.

Кючуков, И. (2004). Изследване биомеханичните характеристики на двигателни действия и усъвършенстване на обучението по гимнастика. Дисертация, София // Kiuchukov, I. (2004). *Izsledvane biomehanichnite harakteristiki na dvigatelni deistvia I usavarshenstvane na obuchenieto po gimnastika. Disertacia, Sofia*.

Петрова, М. (2013). Изследване и оптимизиране подготовката на млади гимнастички на смесена успоредка. Дисертация, София. // Petrova, M. (2013). *Izsledvane I optimizirane podgotovkata na mladi gimnastichki na smesena usporedka. Disertacia, Sofia*

Петрова, М., Димитрова, Б., Куртев, З. (2020). Координационни способности и начален подбор в спортната гимнастика. *Годишник на Национална спортна академия „Васил Левски“*. Том 1, София: НСА ПРЕС, с. 73. // Dimitrova, B., Kurtev, Z., Petrova, M.

(2020). Koordinacionni sposobnosti n nachalen podbor v sportnata gimnastika. *Godishnik na Nazionalna Sportna Akademiq „Vassil Levski“*, Tom 1, Sofia: NSA PRES, p. 73.

Семёнов, Д. (2010). *Технология начальной специализированной технической подготовки гимнастов*. Московская область. from <https://www.dissercat.com/content/tehnologiya-nachalnoi-spetsializirovannoi-tehnicheskoi-podgotovki-gimnastov> // Semënov, D. (2010). *Tehnologia nachalnoy spetsializirovannoy tehniceskoy podgotovki gimnastov*. Moskovskaya oblasti.

Gymnastics Zone in Articles, (2011). *Gymnast, Tumbler and Athlete Safety in Athletic Facilities, Training and Competition*. from <https://gymnasticszone.com/gymnastics-and-tumbling-safety/>

Автор за кореспонденция:

Ирина Божинова, докторант

Национална спортна академия „Васил Левски“,

Катедра „Гимнастика“

e-mail: as.irinabozhinova2020@abv.bg