

# ТЕНДЕНЦИИ ПРИ ПРЕВЪРТАНИЯТА НА ЗЕМНА ГИМНАСТИКА НА ОЛИМПИЙСКИТЕ ИГРИ 2020

Емил Стоименов

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

ORCID 

Emil Stoimenov – <https://orcid.org/0000-0003-4767-6916>

## РЕЗЮМЕ

Гимнастическите съчетания се отличават със своето многообразие по отношение на упражненията, включени в тях. Земната гимнастика заема основно място в гимнастическия многобой за жени. Със своята зрелищност, богато разнообразие от движения, редуващи се пластични движения и сложни акробатични упражнения и всичко това представено във вид на цялостна комбинация с определен замисъл и музикален съпровод, земната гимнастика по право претендира за основен вид на женската гимнастика. Превъртанията са основа в съчетанията както при мъжете, така и при жените. Целта на настоящото изследване е да направим анализ на тенденциите и вариантите за изпълнение на най-предпочитаните превъртания в съчетанията на финалистките на Олимпийските игри 2020 в Токио. Регистрирани и анализирани са осем съчетания на земна гимнастика от финала на Олимпийските игри. Предмет на нашето изследване са превъртанията на земна гимнастика, а обект са вариантите за изпълнение на най-предпочитаните превъртания. Данните са обработени и графично онагледени със софтуер за обработка на данни Numbers version 6.2. Установени са тенденциите при превъртанията в посока напред и назад при жените. След направения анализ резултатите показват, че 75% от гимнастичките са включили в своите състезателни съчетания двойно задно обтегнато превъртане. По-голяма част (89%) от финалистките са подбрали различни варианти на двойни превъртания. В заключение можем да обобщим, че при жените преобладават превъртанията в посока назад (78%) за сметка на тези в посока напред.

*Ключови думи:* спортна гимнастика, земна гимнастика, тенденции

## TRENDS IN SALTOS ON FLOOR GYMNASTICS ON OLYMPIC GAMES 2020

Emil Stoimenov

National Sports Academy “Vassil Levski”, Department of Gymnastics

## ABSTRACT

Gymnastic combinations are distinguished by their diversity in terms of exercises included in them. Floor exercise occupies a central place in women's gymnastics. With its spectacle, rich variety of movements, alternating plastic movements and complex acrobatic exercises and all this presented in the form of a complete combination with a certain idea and musical accompaniment,

floor gymnastics rightly claims to be the main type of women's gymnastics. Saltos are the basis of both men's and women's routines. The purpose of this study is to analyze the trends and options for performing the most preferred saltos in the combinations of the finalists of the 2020 Olympic Games in Tokyo. Eight combinations from the finals of the Olympic Games have been registered and analyzed. The subject of our study are the saltos of floor gymnastics, and the object are the options for performing the most preferred saltos. The data are processed and graphically illustrated with data processing software Numbers version 6.2. Trends in forward and backward reversals in women have been identified. After the analysis, the results show that 86% of gymnasts have included in their competition routines double back layout. The majority (89%) of the finalists chose different variants of double saltos. In conclusion, we can summarize that in women, backward saltos (78%), at the expense of those in the forward direction.

**Key words:** *Artistic gymnastics, floor gymnastics, trends*

## **ВЪВЕДЕНИЕ**

Земната гимнастика заема основно място в гимнастическия многобой за жени. Със своята зрелищност, богато разнообразие от движения, редуващи се пластични движения и сложни акробатични упражнения и всичко това представено във вид на цялостна комбинация с определен замисъл и музикален съпровод, земната гимнастика по право претендира за основен вид на женската гимнастика. Превъртанята са основа в съчетанията както при мъжете, така и при жените. Въртеливите движения вземат преимущество в гимнастическите комбинации (Кючуков, 2008). Упражненията, които се изпълняват, са предимно динамични (Йорданов и кол., 1987). Във всяка комбинация освен акробатични упражнения, задължително присъстват и гимнастически упражнения (стойки, везни, кръгове) (COP MAG 2017-2020), в женската гимнастика и подскоци (COP WAG 2017-2020). Целта на настоящото изследване е да направим анализ на тенденциите и вариантите за изпълнение на най-предпочитаните превъртаня в съчетанията на финалистките на Олимпийските игри 2020 в Токио. За постигане на целта си поставихме и следните задачи:

1. Видеонаблюдение на видеозаписи от финала на Олимпийските игри Токио 2020.
2. Регистриране на превъртанята и вариантите за изпълнението им.
3. Анализирание и обобщаване на получените данни.

Предмет на нашето изследване са превъртанята на земна гимнастика, а обект са вариантите за изпълнение на най-предпочитаните превъртаня.

## **МЕТОДОЛОГИЯ**

Настоящото изследване беше проведено от видеозаписи на състезателните съчетания на финалистките на земна гимнастика при жените на Олимпийските игри в Токио 2020. Анализирани са осем съчетания на земна гимнастика от финала на Олимпийските

игри. Регистрирани са 8 превъртания напред при жените, като те са класифицирани в три групи (превъртане, изпълнено след премятане, след друго превъртане и без предходно упражнение). В посока назад са регистрирани 28 превъртания при жените. Превъртанията назад са класифицирани също в три групи (след кръгомно премятане, след задно премятане и след друго превъртане).

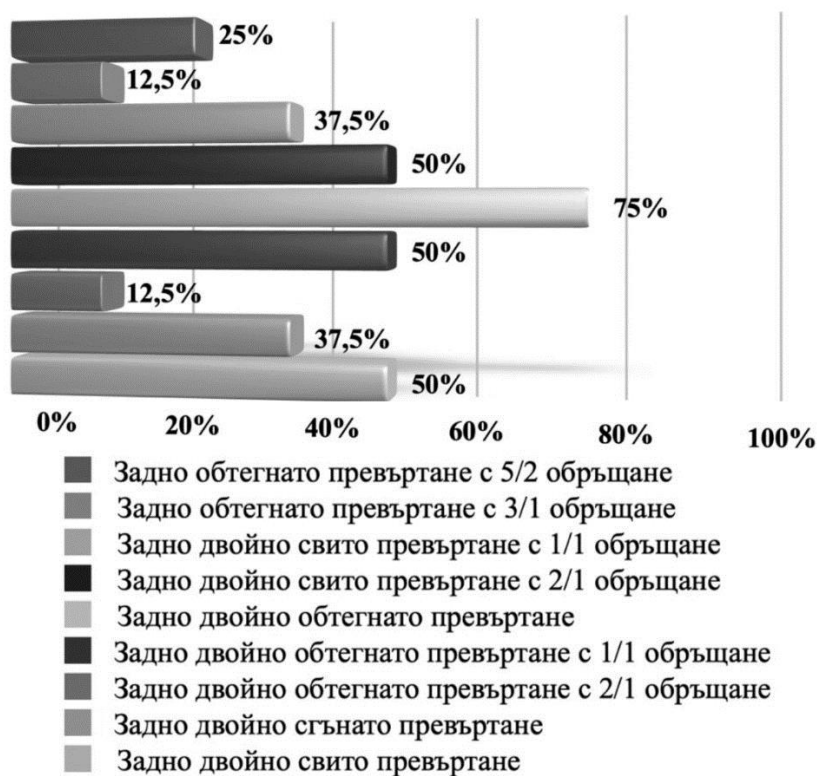
За постигане на целта и реализиране на поставените задачи използвахме следните методи:

1. проучване на литературни източници;
2. видеозаснемане и видеонаблюдение;
3. математико-статистически методи.

Данните са обработени и графично онагледени със софтуер за обработка на данни Numbers version 6.2.

## РЕЗУЛТАТИ

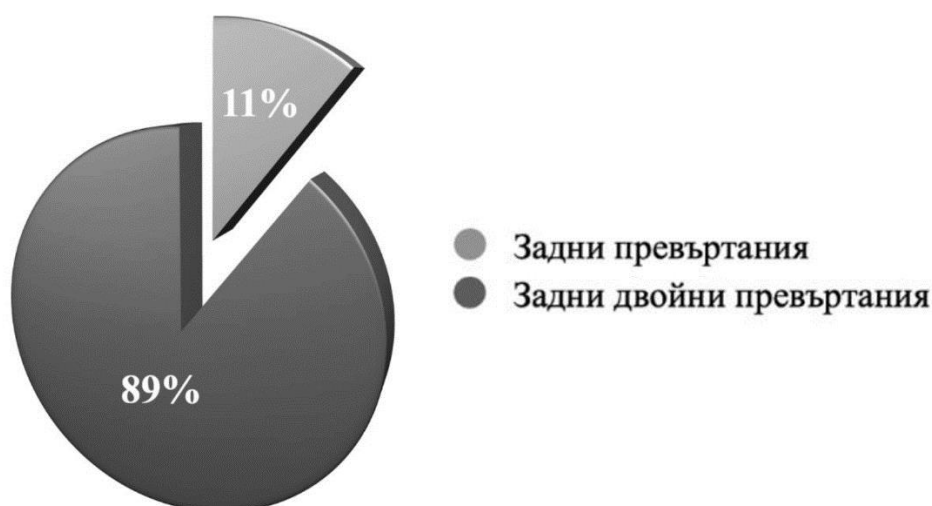
Чрез видеонаблюдение бяха регистрирани и анализирани 8 съчетания на земна гимнастика. В изпълнението им бяха установени общо 36 превъртания, от които 28 назад и 8 в посока напред. За по-голяма яснота при анализиране и онагледяване на резултатите ще ги разгледаме по посока на превъртанията.



**Фигура 1.** Тенденции при задните превъртания в женските съчетания на земна гимнастика

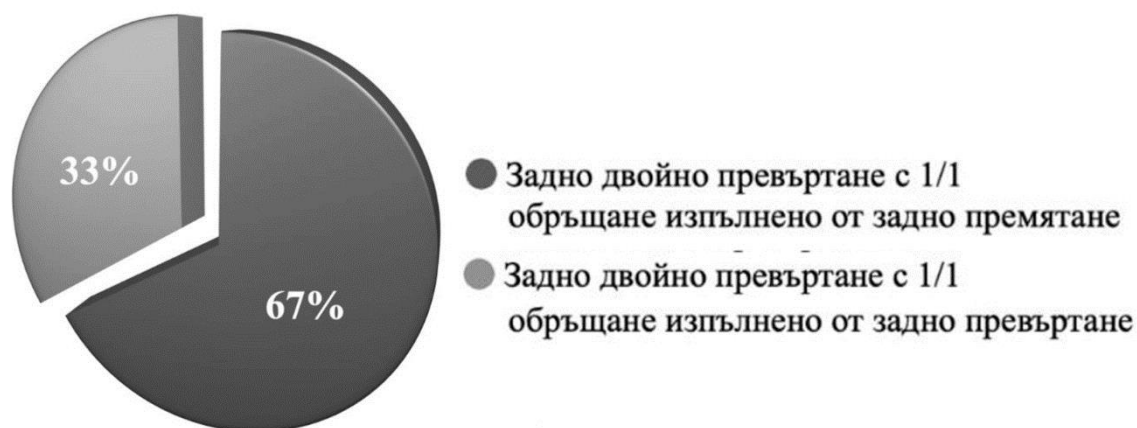
На Фигура 1 е показана честотата в проценти на изпълнение на превъртания в посока назад. Най-изпълняваното упражнение е задно двойно обтегнато превъртане, то присъства в 75% от съчетанията на финалистките на земна гимнастика в Токио. На фигурата се вижда, че при жените най-изпълнявани са различни варианти на задни двойни превъртания. При регистрирането на вида на предходното упражнение преди акробатичните превъртания в посока назад се установи, че гимнастичките предпочитат да изпълнят задно премятане като подготвително премятане.

Във финала на Олимпийските игри Токио 2020 се установи значително преобладаване на двойните превъртания (89%) в комбинациите при дамите. На Фигура 2 е онагледено в процентно съотношение изпълнението на различни варианти на задно превъртане (задно превъртане с 5/2 и 3/1 обръщане) и задно двойно превъртане (задно двойно превъртане с 1/1 и 2/1 обръщане в свито и обтегнато положение на тялото).



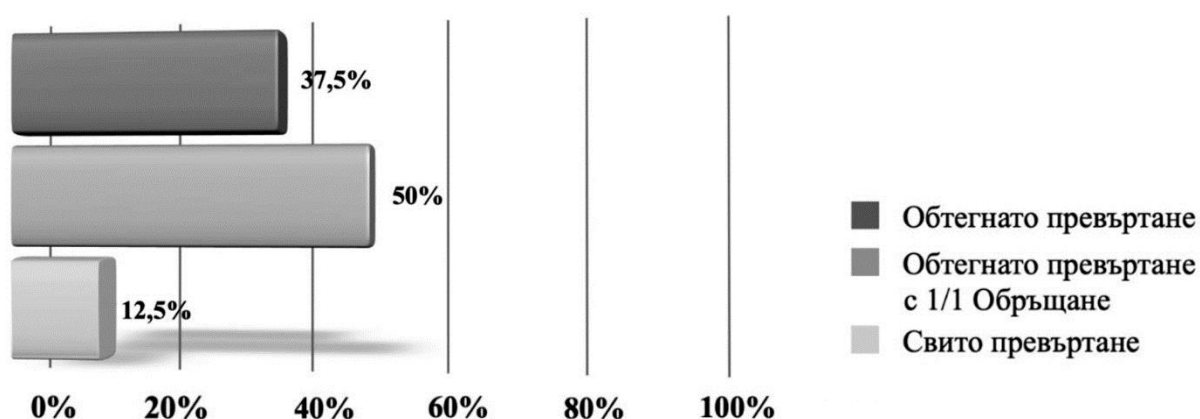
**Фигура 2.** Задни превъртания и задни двойни превъртанията

При изпълнението на задни двойни превъртания и регистрирането на подготвителното упражнение се установи, че гимнастичките изпълняват сложните акробатични упражнения след задно премятане. Изключение прави изпълнението на задно двойно превъртане с 1/1 обръщане, при което има вариант на изпълнение и след задно превъртане (Фигура 3).



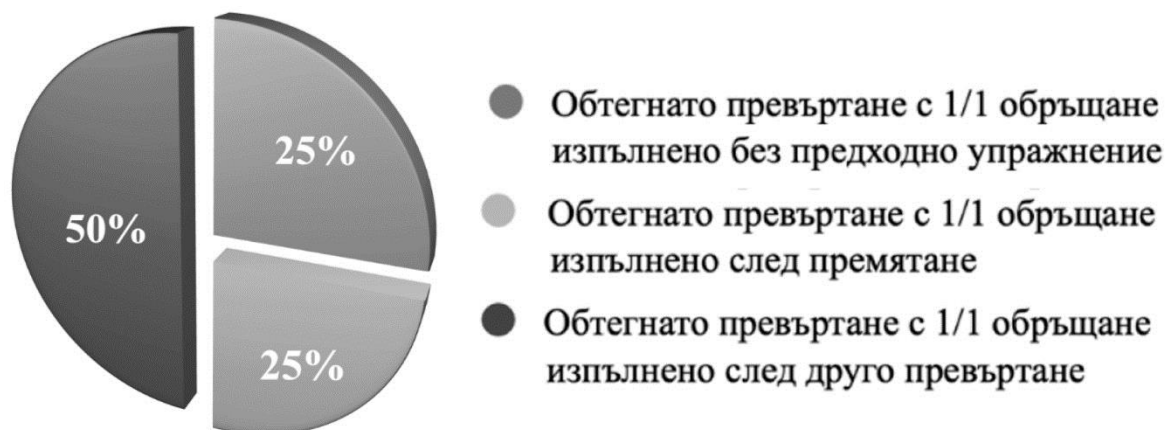
**Фигура 3.** *Варианти при изпълнение на задно двойно превъртане с 1/1 обръщане*

При превъртанята в посока напред жените най-често избират да изпълнят обтегнатото превъртане с 1/1 (50%) (Фигура 4). Прави впечатление, че гимнастичките изпълняват най-често варианти на превъртане в акробатична серия от няколко превъртания едно след друго. Във финала на Олимпийските игри се наблюдава и малкото разнообразие на превъртанята в посока напред, както и липсата на двойни превъртания в тази посока.



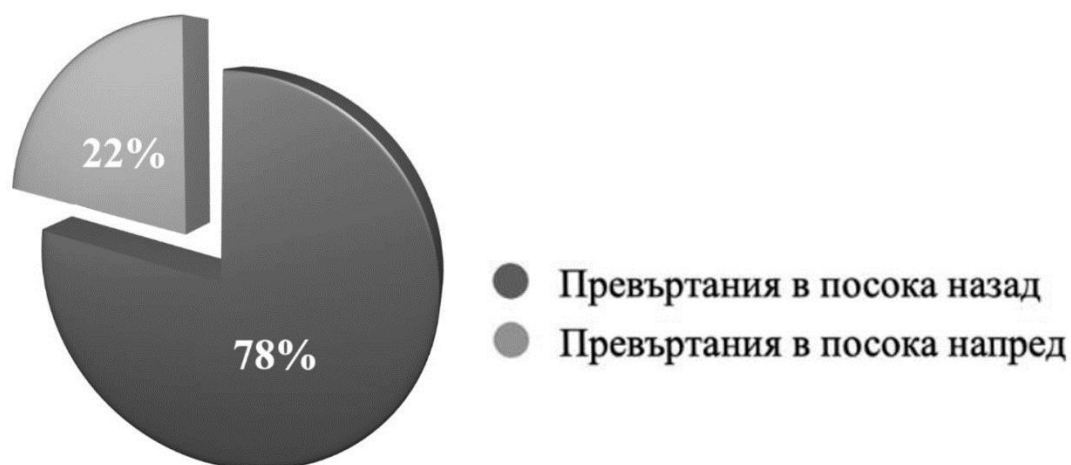
**Фигура 4.** *Тенденции при превъртанята в женските съчетания на земна гимнастика*

На Фигура 5 се вижда, че в 50% от случаите на изпълнение на обтегнатото превъртане с цяло обръщане гимнастичките са го изпълнили след друго превъртане и в 25% от изпълненията на упражнението то е реализирано след премятане и след бегомно засилване без подготвително упражнение. При обтегнатото превъртане всички гимнастички са избрали да изпълнят превъртането без предходно упражнение и след него да преминат в акробатични премятания.



**Фигура 5.** Варианти при изпълнение на обтегнато превъртане с 1/1 обръщане

След регистриране на превъртанята в гимнастическите съчетания на най-добрите изпълнителки от Олимпийските игри Токио 2020 се установи значителното преобладаване на превъртанята в посока назад (78%). Превъртанята са основни елементи в състезателните комбинации на земна гимнастика и изискването при построяване на гимнастическо съчетание е то задължително да включва упражнение в посока назад и напред. На Фигура 6 се вижда, че едва 22% от общия брой на превъртанята са в посока напред.



**Фигура 6.** Посока на превъртанята в гимнастическите съчетания

## ДИСКУСИЯ

При жените тенденциите са за повече акробатични серии в посока назад, като най-предпочитани упражнения са:

- задното двойно обтегнато превъртане (75%);
- задно двойно свито превъртане с 2/1 обръщане (50%);
- задното двойно обтегнато превъртане с 1/1 обръщане (50%).

Установяването на тенденциите при акробатиката на земна гимнастика показва и голямото значение на базовите премятания. Изпълнението на сложните двойни превъртания не би било възможно без добри условия от предходните подготвителни премятания.

Изискването на международния съдийски правилник е изпълнение на едно двойно превъртане в посока напред или назад, но най-често в състезателните съчетания на гимнастичките се наблюдават три и четири двойни превъртания.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

От изследването и установяването на тенденциите при най-добрите изпълнители на уреда можем да направим заключение, че изпълнението на сложни акробатични превъртания на земна гимнастика в посока назад се изпълняват най-често с прехождащо подготвително задно премятане.

## **ЛИТЕРАТУРА**

Йорданов, Д., Радулов, В., Миков, Ц., Милев, Н., Григоров, И., Пандезов, Ж., Павлов, Т., Тодоров, А., Петров, В., Андонов, К., Златев, К., Видев, Е., Тодоров, П., Борисова, Т. (1987). *Единна програма и методика за обучение и тренировка по спортна гимнастика – мъже*. БСФС, София // Yordanov, D., Radulov, V., Mikov, Ts., Milev, N., Grigorov, I., Pandezov, Zh., Pavlov, T., Todorov, A., Petrov, V., Andonov, K., Zlatev, K., Videv, E., Todorov, P., Borisova, T. (1987). *Edinna programa i metodika za obuchenie i trenirovka po sportna gimnastika – mazhe*. BSFS, Sofia.

Кючуков, Ил. (2008) Изследване на ротационния потенциал на тялото на спортиста при упражнения на прескок. *Спорт и наука*, изв. бр. № 3, с. 29–36 // Kyuchukov, П. (2008). *Izsledvane na rotatsionnia potentsial na tyaloto na sportista pri uprazhnenia na preskok*. *Sport i Nauka*, izv. br. № 3, str. 29-36.

FIG (2017) *Code of Points – Men's Artistic Gymnastics, 2017–2020*

FIG (2017) *Code of Points – Women's Artistic Gymnastics, 2017–2020*

**Адрес за контакти:**

**Емил Стоименов**

Национална спортна академия „Васил Левски“

Катедра „Гимнастика“

e-mail: stoimenov@nsa.bg