

ТЕНДЕНЦИИ ПРИ ПРЕВЪРТАНИЯТА НА ЗЕМНА ГИМНАСТИКА

Емил Стоименов

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

ORCID 

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

РЕЗЮМЕ

Гимнастическите съчетания на отделните уреди представят широка гама от упражнения, включени в тях. Земната гимнастика е един от уредите, който се включен както в мъжкия, така и в женския многобой. С голямото си разнообразие от различни гимнастически и акробатични упражнения, изпълнени във вид на цяла комбинация със замисъл, хореография и музикален съпровод, земната гимнастика заема основна роля в подготовката на гимнастиците. Превъртанията са преобладаващи упражнения във всяко съчетание на уреда. Регистрирани и анализирани са 24 съчетания на земна гимнастика от Световното първенство за девойки през 2023. Предмет на нашето изследване са превъртанията на земна гимнастика, а обект са вариантите за изпълнение на най-предпочитаните превъртания. Данните са обработени с математико-статистически методи и графично онагледени със софтуер за обработка на данни Numbers version 13.1. Установени са тенденциите при превъртанията в посока напред и назад при девойките. След направения анализ резултатите показват, че 71% от гимнастичките са включили в своите състезателни съчетания задно обтегнато превъртане с 2/1 обръщане. В заключение можем да обобщим, че при девойките преобладават превъртанията в посока назад (70%) за сметка на тези в посока напред.

Ключови думи: спортна гимнастика, земна гимнастика, тенденции

TRENDS OF SALTOS ON FLOOR EXERCISES

Emil Stoimenov

National Sports Academy “Vassil Levski”, Department Gymnastics

ABSTRACT

The gymnastic routines of the different apparatus present a wide range of exercises included in them. Floor exercises is one of the apparatuses that is included in both men's and women's all-around competition. With its wide variety of different gymnastic and acrobatic element performed in the form of a whole combination with design, choreography and musical accompaniment, floor exercises have an important role in the training of gymnasts. Flips are the predominant exercise in every combination of the apparatus. 24 gymnastics combination on floor exercises from the 2023 Junior World Championships have been recorded 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 mathematical-statistical methods and graphically illustrated with data processing software Numbers version 13.1. Trends in forward and backward reversals in girls have been identified. After the analysis, the results show that 71% of gymnasts have included in their competition routines back flip layout with 2/1 twist. In conclusion, we can summarize that in girls, backward saltos (70%), at the expense of those in the forward direction.

Keywords: *Artistic gymnastics, floor gymnastics, trends*

ВЪВЕДЕНИЕ

Гимнастическите съчетания на отделните уреди представят голямо разнообразие от упражнения, изпълнени едно след друго. Земната гимнастика е един от уредите, който се включен както в мъжкия, така и в женския многобой. С голямото си разнообразие от различни гимнастически и акробатични упражнения, изпълнени във вид на цяла комбинация със замисъл, хореография и музикален съпровод, при жените земната гимнастика заема основна роля в подготовката на гимнастиците (Димова и кол., 1982). Регистрирането и анализирането на тенденциите в гимнастиката могат да помогнат на спортните педагози при планиране на тренировъчния процес и са обект на изследване от (Янев и кол., 2021). Превъртанята са преобладаващи упражнения във всяко съчетание на уреда (Стоименов, 2021). Въртелите движения вземат преимущество в гимнастическите комбинации (Кючуков, 2008). Упражненията, които се изпълняват, са предимно динамични (Йорданов и кол., 1987). Във всяко съчетание освен акробатични упражнения, задължително присъстват и гимнастически упражнения (стойки, везни, кръгове) (COP MAG 2022-2024), в женската гимнастика подскоци и въртене на един крак (COP WAG 2022-2024). **Целта** на настоящото изследване е да направим анализ на тенденциите и вариантите за изпълнение на най-предпочитаните превъртаня в съчетанията на девойките на Световното първенство 2023 г. За постигане на целта си поставихме и следните задачи:

1. Видеонаблюдение на видеозаписи от Световното първенство за девойки през 2023 г.
2. Регистриране на превъртанята и вариантите за изпълнението им.
3. Анализиране и обобщаване на получените данни.

МЕТОДИКА

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

Настоящото изследване беше проведено с помощта на видеозаписи на състезателните съчетания на девойки на земна гимнастика на Световното първенство 2023 г. Анализирани са 24 съчетания на земна гимнастика. Регистрирани са 4 вида превъртания напред при девойките, като те са класифицирани в три групи (превъртане, изпълнено след премятане, след друго превъртане и без предходно упражнение). В посока назад са регистрирани 8 вида задни превъртания. Превъртанията назад са класифицирани също в три групи (след кръгомно премятане, след задно премятане и след друго превъртане).

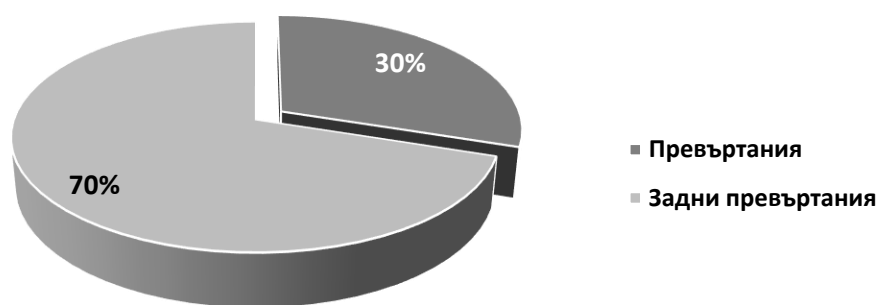
За постигане на целта и реализиране на поставените задачи използвахме следните методи:

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 13.1. (7037.0.101).

РЕЗУЛТАТИ

Чрез видеонаблюдение бяха регистрирани и анализирани 24 съчетания на земна гимнастика. В изпълнението им бяха установени общо 92 превъртания, от които 28 напред и 64 в посока назад (Фигура 1).

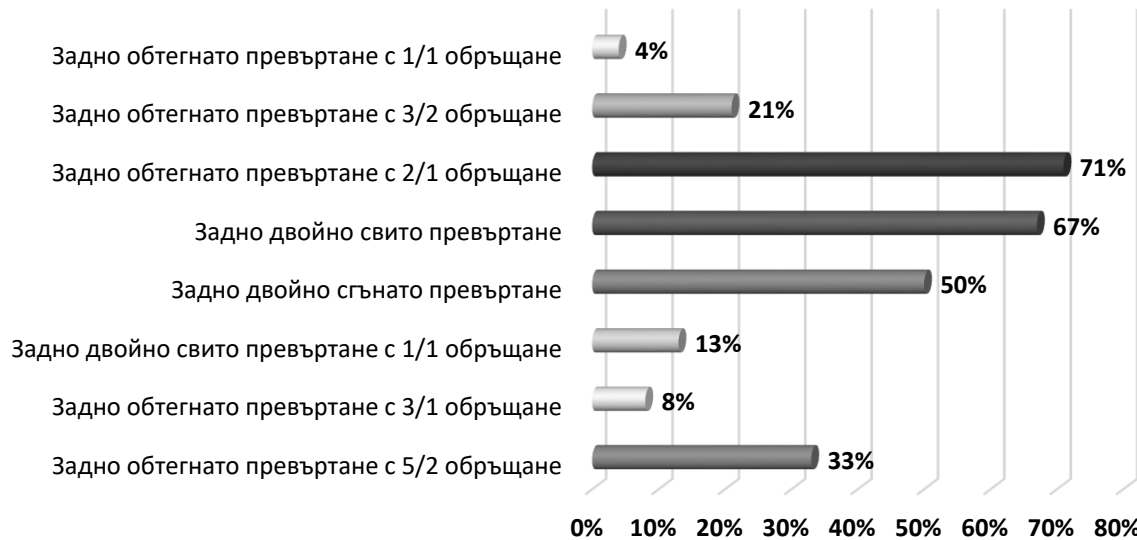


Фигура 1. Съотношение на превъртания в посока напред и назад

За по-голяма яснота при анализиране и онагледяване на резултатите ще ги разгледаме по посока на превъртанията.

На Фигура 2 е онагледена честотата в проценти на изпълнение на задни превъртания. Най-изпълняваният елемент е задно обтегнато превъртане с 2/1 обръщане, той присъства

в 71% от съчетанията на девойките на земна гимнастика. На фигурата се вижда, че при момичетата също 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 (Фигура 3).



Фигура 2. Тенденции при задните превъртания в съчетанията на земна гимнастика при девойките



Фигура 3. Подготвително премятане преди изпълнение на различните по вид задни превъртания

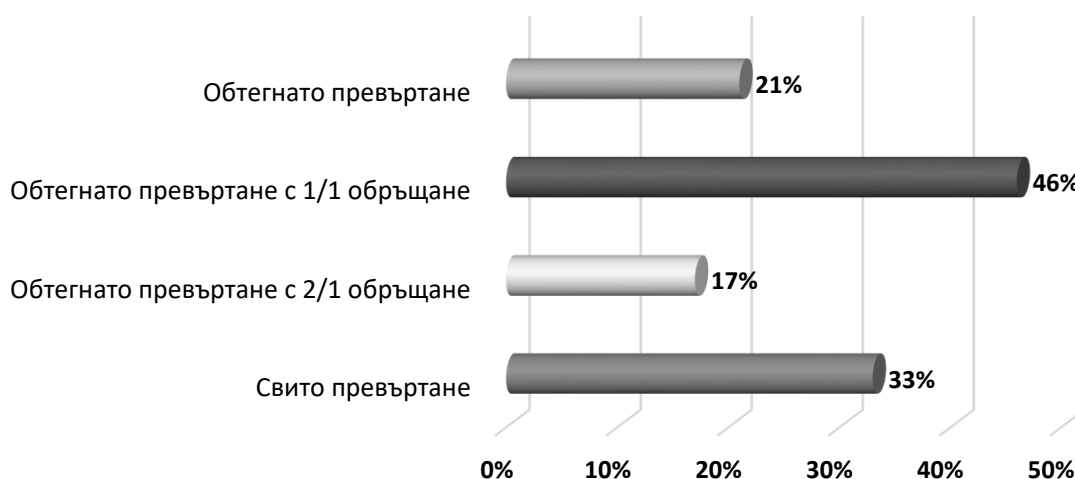
При момичетата на Световното първенство през 2023 г. се установи приблизително равномерно изпълнение на двойни (48%) и единични (52%) превъртания. В предходни изследвания при жените беше установено значително преимущество на дойните превъртания спрямо различните варианти на единични, както и изпълнението на повече от едно

дойно превъртане в едно съчетание. При девойките до 15 г. се забелязва, че тази тенденция все още не е преобладаваща – 54% (Фигура 4) от момичетата са изпълнили само едно двойно превъртане в съчетанията си на земна гимнастика, с което да покрият композиционното изискване на уреда за изпълнение на двойно превъртане. Едва 8% от изследваните девойки нямат това изискване, а 38% изпълняват повече от едно двойно превъртане.



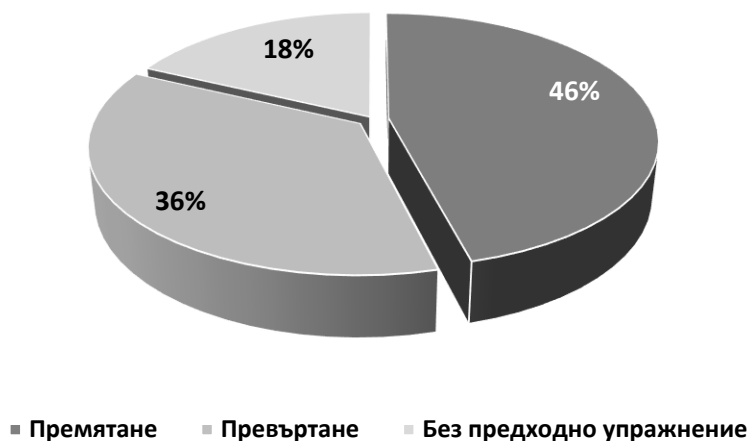
Фигура 4. Процентно съотношение на двойните превъртания в едно съчетание при девойките до 15 г.

При превъртанята в посока напред девойките най-често изпълняват обтегнато превъртане с 1/1 обръщане (46%) (Фигура 5). При превъртанята имаме значително по-малко разнообразие от различни по вид превъртания. При изследваните момичета не се наблюдава изпълнение на двойно превъртане.



Фигура 5. Тенденции при превъртания в съчетанията на земна гимнастика при девойките

По отношение на подготовката за изпълнение на превъртане девойките най-често предпочитат да използват премятане като подготвително упражнение (46%) (Фигура 6). По-рядко изпълняват превъртания след друго превъртане (36%) и най-рядко се среща изпълнение без предходно упражнение (18%).



Фигура 6. *Подготвително премятане преди изпълнение на различните по вид превъртания*

ДИСКУСИЯ

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

- задното обтегнато превъртане с 2/1 обръщане (71%);
- задно двойно свито превъртане (67%);
- задното дойно сгънато превъртане (50%).

Установяването на тенденциите при превъртанията на земна гимнастика потвърждава голямото значение на подготвителните премятания както при девойките, така и при жените (Стоименов, 2021). Изпълнението на сложните двойни превъртания не би било възможно без добри условия от предходните 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 наблюдава покриване на това композиционно изискване с двойно превъртане в посока назад. При девойките се наблюдават комбинации предимно с едно двойно превъртане за разлика от жените, където са регистрирани по три и четири двойни превъртания в едно състезателно съчетание (Стоименов, 2021).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

От изследването и установяването на тенденциите при превъртанятия, изпълнени от девойки до 15 г., можем да направим заключение, че сложните акробатични превъртания на земна гимнастика в посока назад и напред се изпълняват най-често с преходащо подготвително премтане. При изследваните момичета преобладават превъртанятия в посока назад (70%) за сметка на тези в посока напред.

ЛИТЕРАТУРА

Димова, Ц., Добрева, Ц., Златев, К., Павлов, Т. (1982) *Земна гимнастика – жени*. // Dimova, Tz., Dobрева, Tz., Zlatev, K., Pavlov, T. (1982) *Zemna gimnastika – jeni*.

Йорданов, Д., Радулов, В., Миков, Ц., Минев, 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, Il. (2008). *Izsledvane na rotatsionnia potentsial na tyaloto na sportista pri uprazhnenia na preskok*. *Sport i Nauka*, izv. br. № 3, s. 29-36

Стоименов, Е. (2021). Тенденции при превъртанятия на земна гимнастика на Олимпийските игри 2020. *Годишник на Национална спортна академия „Васил Левски“*. Том 2, НСА ПРЕС, София, с. 178–184 // Stoimenov, E. (2021) *Tendentzii pri prevyrtaniyata na zemna gimnastika na Olimpiiskite igri 2020*. *Godishnik na Natsionalna sportna akademia Vasil Levski*, Tom 2, NSA PRES, Sofia, p. 178-184

Янев, Ил., Стоименов, Е., Янев, Ф. (2021). Тенденции при упражненията с контраротационни движения на висилка. Научна конференция: „Дискусия на всички аспекти на гимнастиката, народните и спортните танци, свързани с физическото възпитание, спортната тренировка и анимацията в спорта“ – 28 октомври 2021 г. *Годишник на Национална спортна академия „Васил Левски“*. Том 2. София : НСА ПРЕС, 2021, с. 156–165. // Yanev, Il. Stoimenov, E., Yanev, F., 2021 *Tendentsii pri uprazhneniyata s kontra rotatsionni dvizheniya na visilka* : Nauchna konferentsiya: "Diskusiya na vsichki aspekti na gimnastikata, narodnite i sportnite tantsi, svürzani s fizicheskoto vüzpitanie,

sportnata trenirovka i animatsiyata v sporta" - 28 oktombri 2021 g. *Godishnik na Natsionalna sportna akademiya "Vasil Levski"*. Tom 2. (Sofiya). - Sofiya : NSA IPB, 2021, s.156-165.

FIG (2022) *Code of Points – Men’s Artistic Gymnastics, 2022–2024*.

FIG (2022) *Code of Points – Women's Artistic Gymnastics, 2022–2024*.

Автор за кореспонденция:

Емил Стоименов

Национална спортна академия „Васил Левски“,

катедра „Гимнастика“ ,

e-mail: stoimenov@nsa.bg