

## СОДЕРЖАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ КОМБИНАЦИЙ, ГИМНАСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, В УПРАЖНЕНИЯХ НА БРЕВНЕ

**Парахин Виктор Александрович**  
Кандидат педагогических наук, доцент  
Российский государственный университет  
физической культуры,  
Спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)  
Россия, г. Москва

**Лазарева Валерия Евгеньевна**  
преподаватель,  
Национальный исследовательский  
Ядерный университет «МИФИ»  
Россия, г. Москва

**Комаров Андрей Михайлович**  
Старший преподаватель  
Московский государственный университет  
имени М. В. Ломоносова  
Россия, г. Москва

## CONTENT OF COMPETITIVE COMBINATIONS, HIGHLY QUALIFIED GYMNASTS, IN EXERCISES ON THE BEAM

**Viktor Parakhin**  
Candidate of pedagogical Sciences, associate Professor  
Russian State University of Physical Education,  
Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE)  
Russia, Moscow

**Lazareva Valeria**  
teacher,  
National Research Nuclear University  
Russia, Moscow

**Komarov Andrey**  
Senior lecturer  
Lomonosov Moscow State University  
Russia, Moscow

**Аннотация.** Работа посвящена сравнительному анализу, соревновательных комбинаций на бревне в современной женской спортивной гимнастике.

**Abstract.** The work is devoted to the comparative analysis of competitive combinations on the balance beam in modern women's gymnastics.

**Ключевые слова:** женское многоборье, упражнения на гимнастическом бревне, акробатические соединения, хореографические движения.

**Keywords:** women's all-around, exercises on a gymnastic beam, acrobatic connections, choreographic movements.

---

В современной спортивной гимнастике одним из зрелищных видов женского многоборья являются – упражнения на бревне – наиболее характерный, специфичный вид гимнастического четырёхборья.

Именно в упражнениях на бревне отличия женской от мужской гимнастики особенно велики, потому что здесь ведущую роль играет сохранение устойчивости тела в условиях, когда возможности её восстановления с помощью физической силы чрезвычайно ограничены, когда единственное «оружие» - точность движений и тонкость «чувства равновесия». В этом одна из двух главных особенностей данного вида многоборья.

Вторая особенность – большое разнообразие движений, элементов, соединений, которые можно выполнить на узкой дорожке бревна, где порой совсем простые движения и действия являются значительными, интересными.

Объектом исследования являются: гимнастки высокой квалификации, по спортивной гимнастике.

Предметом исследования является: содержание композиций и техническое исполнение комбинаций, выполняемых на бревне у гимнасток высокой квалификации.

Цель работы: изучить структурные соревновательные комбинации, гимнасток различных стран в упражнениях на бревне и провести сравнительный анализ.

Нами был проведен сравнительный анализ соревновательных композиций упражнений на бревне на крупнейших соревнованиях: Чемпионат Мира 2017 г., Чемпионат мира 2018 г., Чемпионат Европы 2017г., Чемпионат Европы 2018 г.,

Структурный анализ произвольных композиций Чемпионата Европы 2017года, по спортивной гимнастике в отдельных видах многоборья, позволил нам определить следующие показатели. Соревновательные комбинации гимнасток сравнительно отличаются друг от друга. Румынские гимнастки в большинстве своем используют хореографические прыжки и акробатические связки, в то время как спортсменки из Великобритании сделали упор на акробатизацию упражнений. Содержание композиций гимнасток из Нидерландов в основном состоит из хореографических соединений и гимнастических прыжков, однако акробатические элементы и соединения достаточно невысокие по группе трудности таблица 1.

Таблица 1.

**Результаты участниц, Чемпионат Европы 2017 по спортивной гимнастике в отдельных видах многоборья. Бревно.**

№	Ф.И.О.	страна	оценка D	оценка E	сбавка	сумма
1	Каталина Понор	Румыния	6,200	8,366		14,566
2	Тхордогир Эйфора	Нидерланды	5,600	8,466		14,066
3	Лариса Йордаче	Румыния	6,000	7,966		13,966
4	Елиза Даун	Великобритания	5,300	8,133		13,433
5	Санне Веверс	Нидерланды	5,600	7,841	0,1	13,341
6	София Ковач	Венгрия	5,000	8,133		13,133
7	Марине Бойер	Франция	5,700	7,266		12,966
8	Клаудия Фрагапане	Великобритания	5,100	7,433		12,533

Таблица 2.

**Результаты участниц, Чемпионат Европы 2018 по спортивной гимнастике в отдельных видах многоборья. Бревно.**

№	Ф.И.О.	страна	оценка D	оценка E	сбавка	сумма
1	Санне Веверс	Нидерланды	5,600	8,300		13,900
2	Нина Дерваль	Бельгия	5,000	8,600		13,600
3	Марин Бойе	Франция	5,800	7,366		13,166
4	Мелани де Хесос	Франция	5,400	7,666		13,066
5	Илария Кеслин	Швейцария	5,100	7,466	0,1	12,466
6	Паулин Шеффер	Германия	5,200	7,200		12,400
7	Маллис Брассер	Бельгия	5,100	7,266	0,1	12,166
8	Василики Миллуси	Греция	5,300	6,833		12,133

Анализируя окончательные оценки восьми гимнасток финальных соревнований на бревне чемпионата Европы 2018 года, можно сделать вывод что оценка D на порядок ниже, чем на предыдущих соревнованиях 2017г.



*Рисунок 1. Диаграмма оценок финальных выступлений в упражнениях на бревне ЧЕ 2017года и ЧЕ 2018 года.*

На диаграмме 1 представлены результаты общей суммы композиций финальных соревнований на бревне, гимнасток выступавших на Чемпионате Европы 2017г. и Чемпионате Европы 2018г. Исходя из вышеизложенного видно, что на Чемпионате Европы 2018г. результаты гимнасток ухудшились. Это связано с падением оценки D и оценки E. Среднее значение за исполнение – оценка E, всех восьми участниц, снизилось на 0,3 балла, среднее значение оценки трудности снизилось на 0,37 балла, ну и среднее значение финальных оценок снизилось на 0,64 балла в целом. У всех финалисток снизилась не только трудность композиции на бревне, но и оценка технического исполнения комбинаций в целом.

Следующим шагом нашего исследования был, структурный анализ произвольных композиций Чемпионатов мира 2017 г. и 2018г. по спортивной гимнастике в отдельных видах многоборья, упражнения на бревне.

Таблица 3.

**Результаты участниц. Чемпионат мира 2017 по спортивной гимнастике в отдельных видах многоборья. Бревно.**

№	Ф.И.О.	страна	оценка D	оценка E	сбавка	сумма
1	Паулин Шефер	Германия	5,500	8,033		13,533
2	Морган Хард	США	5,700	7,800	0,1	13,400
3	Табеа Алт	Германия	5,700	7,600		13,300
4	Мая Мураками	Япония	5,400	7,666		13,066
5	Елена Еремина	Россия	5,400	7,566		12,966
6	Асука Терамото	Япония	5,600	7,366		12,966
7	Тиньтин Луи	КНР	5,500	7,366	0,1	12,766
8	Элизабет Блэк	Канада	5,700	6,700		12,400

Таблица 4.

**Результаты участниц. Чемпионат мира 2018 по спортивной гимнастике в отдельных видах многоборья. Бревно.**

№	Ф.И.О.	страна	оценка D	оценка E	сбавка	сумма
1	Лю Тинтин	КНР	6,300	8,233		14,533
2	Ана Падарариу	Канада	6,000	8,100		14,100
3	Симона Байлз	США	6,200	7,400		13,600
4	Нина Дерваль	Бельгия	5,400	8,066		13,466
5	Элизабет Блэк	Канада	4,800	8,233		13,033
6	Кара Экер	США	6,200	6,733	0,100	12,833
7	Санне Веверс	Нидерланды	5,300	7,366		12,666
8	Чжан Цзинь	КНР	5,300	6,200		11,500



*Рис. 2. Диаграмма оценок финальных выступлений в упражнениях на бревне ЧМ 2017 года и ЧМ 2018 года.*

На диаграмме 2 представлены результаты общей суммы композиций гимнасток финальных соревнований на бревне, на Чемпионате мира 2017г. и Чемпионате мира 2018г. Мы видим, что окончательная оценка выросла, начиная с первого места и лишь начиная с шестого места результаты ухудшились. Это связано с улучшением оценки D и оценки E. Проанализировав оценки финальных соревнований на бревне ЧМ 2017г.-2018г., можно сделать вывод, что среднее значение за исполнение – оценка E, всех восьми участниц, увеличилось на 0,12 балла, среднее значение оценки трудности – D, увеличилось на 0,3 балла, ну и среднее значение финальных оценок увеличилось на 0,17 балла в целом.

Еще одной частью нашего исследования был анализ учебно-тренировочных занятий Российских спортивных школ по спортивной гимнастике. Исходя из наблюдений за соревнованиями различного ранга, а так же учебно-тренировочных процессов разных спортивных школ, нами был проанализирован и структурирован комплекс подготовок гимнасток высокой квалификации (психологическая подготовка, теоретическая подготовка, тактическая подготовка, физическая подготовка, техническая подготовка и соревновательная подготовка). Процентное соотношение всех подготовок гимнасток можно условно разделить на следующие составные части :

- теоретическая подготовка – 10%
- физическая подготовка – 20%
- техническая подготовка – 30%
- соревновательная подготовка – 15%
- тактическая подготовка – 15%
- психологическая подготовка – 10%

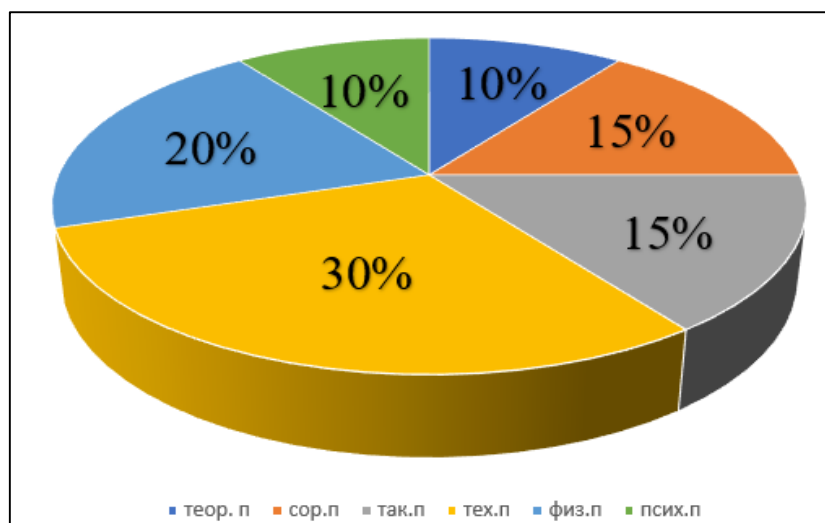


Рис.3. Соотношение подготовок гимнасток в учебно-тренировочном процессе.

#### **Заключение.**

Экспериментальная практика показала, что процесс обучения элементам и соединениям на бревне становится более эффективным на этапе специализированной подготовки, если он сочетается со специальными видами подготовок, развивающими общую и специальную подготовленность гимнасток на этом виде гимнастического многоборья. Процентное соотношение различных подготовок гимнасток свидетельствует, о том, что большее время уделяется - технической подготовке, затем – физической подготовке, после – тактической и соревновательной подготовке и самая малая часть уделяется – теоретической и психологической подготовкам.

#### **Список используемой литературы:**

- Артемова, Е.Н. Индивидуализация тренировочного процесса гимнасток в упражнениях на бревне на этапе углубленной специализации / Е.Н. Артемова, А.А. Горелов, Я. Водичар // Вестн. спортив. науки. - 2014. - № 4. - С. 19-25.
- Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Методологические основы современной системы подготовки гимнастов высшего класса // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 11. – С. 17–25.
3. Терехина, Р.Н. Надежность выполнения гимнастических прыжков на бревне / Терехина Р.Н., Донди А., Донди О. // Учен. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта. - 2006. - Вып. 22. - С. 82-85.