

Литвин Т.С.

АКТУАЛЬНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ЕСТЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ

Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка

Анотація. У статті розглядається естетична гімнастика як жіночий вид спорту який направлений на зміцнення здоров'я дівчат. Описані правила змагань та правила суддівства з естетичної гімнастики, розвиток естетичної гімнастики, керівники, схожість та відмінність з художньою гімнастикою.

Ключові слова: естетична гімнастика, правила змагань та суддівства.

Аннотация. Литвин Т.С. *Актуальные аспекты развития эстетической гимнастики.* В статье рассматривается эстетическая гимнастика как женский вид спорта который направлен на укрепление состояния здоровья девушек. Описаны правила соревнований и судейства по эстетической гимнастике, её развитие, сходства и различия с художественной гимнастикой.

Ключевые слова: эстетическая гимнастика, правила соревнований и судейства.

Annotation. Lytvyn T.S. *The tropical aspects of development of aesthetic gymnastics.* The article discusses the aesthetic gymnastics as a female sport that is aimed at strengthening the health of girls. Describes the competition rules and judging on aesthetic gymnastics, similarities and differences in artistic gymnastics.

Key words: aesthetic gymnastics, competition rules and judging.

Постановка проблеми. На сьогоднішній день в суспільстві виникла проблема фізичного розвитку молоді. Впливу соціуму і урбанізація міст веде до зниження здоров'я молодого населення. У молоді з раннього віку спостерігаються порушення постави, рівноваги при русі (хода) і патологічні зміни органів внаслідок гіподинамії.

Найкращим засобом фізичної культури для дівчат є естетична гімнастика, так як унікальність програми підготовки в цьому виді спорту спрямована на людей будь-якого віку та фізичної підготовленості. Це новий вид гімнастики який має багато переваг та створений для зміцнення здоров'я дівчат. Естетична гімнастика має свої перспективи, адже багато дівчат, що займаються художньою, спортивною гімнастикою або акробатикою, як правило, у віці 16-17 років йдуть зі спорту. А такий «ветеранський вік» - є другим шансом продовження спортивної кар'єри для колишніх спортсменів, що перенесли травми або пропустили кілька років тренувань з певних причин.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В статті Р.Н.Терехіної «Эстетические показатели исполнительного мастерства в гимнастике» висвітлено що гімнастика перш за все потрібна для зміцнення здоров'я, що не те важливо, наскільки вона здатна зробити складний елемент, а те як в емоційному стані вона може їх зробити. С.В.Вишнякова розглянула естетичну гімнастику як новий вид спорту та обґрунтувала технічні елементи естетичної гімнастики за доступністю. Про вплив занять на стан здоров'я дівчаток ще не вивчалось, тому розглянемо структуру естетичної гімнастики.

Ціль статті – проаналізувати міжнародні правила змагань з естетичної гімнастики.

Завдання дослідження: вивчити правила змагань з естетичної гімнастики.

Методи дослідження: аналіз міжнародних правил змагань з естетичної гімнастики.

Результати дослідження. 12 жовтня 2003 була заснована – Міжнародна федерація естетичної гімнастики групи (IFAGG). Федерація була заснована для сприяння розвитку спорту на міжнародному рівні. Естетична гімнастика групи (AGG) була визнана на міжнародному рівні, як вид спорту з 1996 року.

Походження цього спорту сягає корінням до Стародавньої Греції. Європейські країни, такі як Фінляндія і Естонія активно сприяли розвитку

цього виду спорту вже понад 100 років, та почали проводити змагання вже з 1950 року.

Перший міжнародний конкурс був проведений в Гельсінкі, Фінляндія в 1996 році. Протягом наступних трьох років успішних проведеннь міжнародних конкурсів, народилася ідея створення чемпіонату світу. У червні 2000 року проведений перший чемпіонат світу з естетичної гімнастики в Гельсінкі – Фінляндія. Послідовні чемпіонати світу проводяться з 2000 року в Таллінні – Естонія в 2001 році; у Празі – Чеська Республіка в 2002 році; в Граці – Австрія; в 2003 році; в Софії – Болгарія у 2004 році; в Копенгагені – Данія в 2005 році і в Тампере – Фінляндія в 2006 році і останньою з яких Варна – Болгарія 2010 року.

П'ятнадцять країн беруть участь в цих чемпіонатах світу з моменту її створення. Кожен рік, є безліч країн в усьому світі в яких розвивається і практикується цей вид спорту та які хотіли брати участь в майбутньому чемпіонаті.

В Україні цей вид спорту з'явився 9 березня 2004 року. Президентом Федерації естетичної гімнастики стає Споришев В.В. Головним тренером національної збірної України з естетичної гімнастики стала Гутнік І.П, та суддею міжнародної категорії з естетичної гімнастики – Прибутна М.А.

Існує яскраве і гарне майбутнє для цієї новоствореної гімнастики в Україні.

Розглянемо вимоги до змагальної діяльності в естетичній гімнастиці. У змаганнях з естетичної гімнастики команди виступають без предметів. Змагання проводяться тільки серед груп. У команді беруть участь від 6 до 10 гімнасток. Дозволена тривалість вправ від 2 хв. 15 сек. до 2 хв.45 сек. Час починає відлічуватися з початком першого руху, після того, як команда зайняла початкове положення на майданчику. Відлік часу зупиняється із закінченням руху всіх гімнасток. Вихід команди на майданчик здійснюється без музичного супроводу. Розмір майданчика для змагань складає 13×13 метрів, майданчик покритий гімнастичним килимом. Вибір музики для гімнастичної програми абсолютно вільний (допускається голосовий супровід). Музика повинна

звучати без різких переходів, при виконанні тексту не повинно бути обривів фраз. Запис музики повинен бути зроблений на аудіо диску. Назва команди, клубу, країни повинна бути написана на аудіо диску Використання візуальних і світлових ефектів для виступу не допускається. Хореографія (постановка) може мати тему, але в змаганнях вона не може бути озвучена, тобто мати назву.

Програма виступу гімнасток складається з обов'язкових елементів, вона повинна бути різноманітна за змістом різних рухів тіла (наприклад : хвилі всього тіла, нахили, вигини, обертання, розслаблення), рівноваг і поворотів, стрибків, підстрибувань, танцювальних кроків, рухів рук і ніг, пересувань по майданчику, а також різних комбінацій всіх цих рухів.

Розглянемо рухи тіла, що є обов'язковим елементом програми. Композиція повинна містити багатобічні і різноманітні рухи тіла, виконані в різних площинах (наприклад: стоячи, лежачи, на підлозі) і напрямках (наприклад: горизонтально, вертикально) з різноманітністю в темпі і динаміці.

Композиція повинна містити наступні різні рухи:

- 2 хвилі всього тіла
- 2 різних помаху всього тіла
- 2 А (0.1 баллів) – серії руху тіла
- 2 В (0.2 баллів)– серії руху тіла

Рівноваги і повороти

- 2 ізольованих рівноваги або повороту
- 1 серію з 2 рівноваг або поворотів А або В складності

Стрибки

- 2 різних ізольованих стрибка
- 1 серію з 2 стрибків А або В складності.

Інші рухи

У композиції повинні бути присутніми декілька різноманітних рухів:

- рухи рук (хвилі, помаху, вісімки, круги)
- рухи ніг (махи, присідання, підйоми)
- кроки, підстрибування (ходьба, біг, танцювальні кроки).

Також крім обов'язкових елементів програма включає в себе і додаткові елементи для отримання вищої оцінки. Додаткові труднощі повинні виконуватися комбінаціями елементів з різних груп рухів. Наприклад: рухів тіла, поворот + стрибок, стрибок + серія рухів тіла. При виконанні допускається один проміжний крок між групами рухів.

Композиція повинна виконуватися з упором на техніку цілісного виконання рухів, де елементи і комбінації плавно і природно переходять від одного до іншого, показувати плавність і безперервність рухів. Рухи не повинні складатися з окремих частин, навпаки вони повинні бути єдиним цілим, тоді серії і комбінації рухів плавно взаємозв'язані, безперервні. Композиція повинна бути узгоджена з рівнем майстерності гімнасток. Фізичні здібності всіх гімнасток команди повинні бути рівні, демонструвати майстерність і рівень гімнасток, їх м'язовий контроль, гнучкість, силу, спритність. Композиція повинна бути єдиною цілою, складатися з багатобічних рухів і різноманітних груп рухів, комбінацій і серій рухів. Обов'язкові рухи повинні бути різноманітними. Структура композиції повинна бути багатопланова і різноманітна. Необхідно якомога різноманітніше використовувати простір майданчика. Перехід від одного руху або побудови до іншого повинен бути плавним і різноманітним. Композиція повинна включати мінімум 6 різних побудов, виконаних в різних ракурсах і на різних рівнях, включати швидкі і повільні рухи, а також різні варіанти використання силових можливостей. Композиція повинна демонструвати оригінальність а також виразність і естетичну привабливість в рухах. Оригінальна композиція включає незвичайні елементи і побудови або нові варіанти перебудов. Ідея і виразність композиції повинні формуватися і узгоджуватися воедино. Вдало складена композиція проносить стиль і атмосферу через всю вправу. Виразність повинна бути присутньою в рухах і комбінаціях, а не окремо у вигляді вимушеної міміці.

Музика повинна бути взаємозв'язана з ідеєю і виразністю композицій. Музичні частини повинні бути різноманітні за ритмом. В композиції необхідно використовувати всю структуру музики, наприклад різницю між фоном і

основною темою мелодії. Рухи композиції, їх стиль і ритм музики повинні підходити один одному. При ефективному використанні структури музики гарна композиція набуває різноманітності і експресивності. Рухи гімнасток повинні формуватися у згоді з музикою. Композиція повинна бути направлена на вираз і використання відмінностей в темпі і динаміки під час виконання рухів і комбінацій. Яскраві, ефективні елементи, кульмінації повинні бути присутніми у вдалій композиції. Кульмінаційними моментами композиції можуть бути, наприклад, справляючі враження рухи, підтримка і т.д. кульмінаційні моменти звичайно не забуваються, вражаючі або що особливо справляють враження. Кожен суддя має право додати бонус, якщо композиція справила на нього артистичне враження. Справити враження може як окрема ефектна частина композиції, так і незабутність композиції в цілому.

Бали зменшуються за артистизм коли музична композиція зроблена з різних музичних фрагментів, то різні теми і форми повинні бути зв'язані і їх взаємозв'язок повинен мати максимум можливої єдності. Монотонність або використання музики як фону не допустимо. Обрив музики або погані з'єднання між двома музичними темами не допускаються. Якість музичного запису повинна бути високою. Музика не може закінчитися раніше закінчення рухів гімнасток.

У композиції заборонено використання наступних вертикальних акробатичних елементів: перекиди, стійки на руках, ліктях, голові. Допускаються на підлозі акробатичні елементи і підтримка, але вони повинні бути плавно пов'язані з єдністю композиції. 2 гімнастки, якщо група складається з 6 – 8 чоловік, можуть виконати один переворот або міст в перебігу програми, змагання, як естетичний елемент. Зниження оцінки за виконання можуть бути застосовані до цих елементів, якщо вони погано виконані. Помилкою композиції може бути будь-яка частина програми, яка руйнує єдність композиції. Такими видами помилок можуть бути, наприклад, дуже довга пауза між двома рухами або комбінаціями, погане або нелогічне

пересування з однієї побудови в іншу, неправильне з'єднання на підлозі акробатичних елементи і підтримка, неестетичність.

Виступ гімнасток оцінюють судді та відповідно до вимогам підраховують знижки та бонуси за виступ. Композиція оцінюється за трьома характеристиками:

- технічна цінність (бригада А 1)
- артистична цінність (бригада А 2)
- виконання (бригада В)

Технічна цінність складається з суми обов'язкових елементів і додаткових труднощів. Обов'язкові елементи і додаткові труднощі повинні бути складені для всієї групи. Максимальна оцінка за технічну композицію 6,0 балів.

Суддівство артистичної цінності композиції повинне проходити в наступному порядку: шляхом вирахування зменшень, що відносяться до різних частин хореографії і композиції з максимальної оцінки 3,9 балів; збільшення до остаточної оцінки, якщо необхідно, бонус + 0,1 балів. максимальна оцінка за артистичну цінність 4,0 балів.

Суддівство що оцінює виконання вираховують з максимальних 10.00 балів знижки за неправильне виконання вправ.

Підрахунок оцінок. Судді що оцінюють композицію і судді що оцінюють виконання, повинні виставляти оцінки не залежно один від одного. Остаточна оцінка обчислюється шляхом складання трьох оцінок: за технічну цінність композиції, за артистичну цінність композиції і за виконання оцінки в кожній бригаді виводяться як середнє арифметичне з відкиданням вищої і нижчої оцінок або без цього, згідно кожної конкретної ситуації.

Максимальна оцінка за технічну цінність композиції – 6,0.

Максимальна оцінка за артистичну цінність композиції – 4,0.

Максимальна оцінка за виконання вправи – 10,0.

Максимальна оцінка за виступ гімнасток – 20,0 балів.

Всі судді відправляють свої оцінки арбітру (у кожній бригаді свій арбітр). Арбітр перевіряє чи є розбіжності між середніми оцінками. Арбітр збирає всіх

суддів разом, якщо ці розбіжності не подаються врегулюванню; а у випадку, якщо судді не можуть дійти згоди, то звать головного суддю, Офіційного Спостерігача або Менеджера Змагань. Арбітр застосовує зменшення, за які він відповідальний, і також додає бонуси, якщо більшість суддів дають ці бонуси.

Проаналізував літературні джерела, результати досліджень виявлено що, естетична гімнастика відрізняється від художньої гімнастики тим що вона більш доступна для всіх дівчат. Базовими елементами в естетичній гімнастиці є: різноманітні рухи тілом, хвилі, помаху, нахили, розслаблення, скручування а в художній гімнастиці цих елементів майже не залишилось, однак саме ці елементи служать засобом профілактики захворювань хребта та суглобів. Естетична гімнастика доступна більшій кількості дівчат тому що: вік в якому можна займатися цією гімнастикою необмежений, дівчатам не потрібно мати велику гнучкість, та не потрібно мати художаву фігуру. Після завершення кар'єри в 16 років, а такий вік є «ветеранський», з художньої гімнастики дівчата можуть продовжити займатися естетичною гімнастикою, і це є другим шансом для них продовжити спортивну кар'єру. В естетичній гімнастиці головним завдання є – здоров'я і тому там заборонені вправи на велику гнучкість хребта, та стрибки які дуже травматичні, а в художній гімнастиці навпаки треба більша гнучкість для виконання елементів. Музичній супровід в естетичній гімнастиці різноманітний від класичної до сучасної музики та може бути зі словами пісні, яка відображає краще емоційний та духовний стан команди, передає настрої та тему виступу, а в художній гімнастиці будь які слова в музичному супроводі заборонені. Ще дуже важливе те що, в естетичній гімнастиці виступає команда, а не одна гімнастка, що дає змогу ще й виховувати колективізм в команді. Таким чином художня та естетична гімнастика відрізняються одна від іншої.

Висновки

Підводячи висновки можна сказати, що естетична гімнастика менш складна за художню, та більш корисна для здоров'я. Естетична гімнастика має більш цікаву основу базових елементів що сприяють зміцненню здоров'я, та

більш досконалу систему суддівства, що дозволяє об'єктивно оцінити виступ гімнасток.

Наше дослідження не вичерпує всіх актуальних питань естетичної гімнастики, більш детального вивчення потребує вплив занять з естетичної гімнастики на стан здоров'я дівчаток, що у подальшому буде вивчено.

Література

1. Боген М.М. Навчання руховим діям. - М.: Фізкультура й спорт, 1985. - С. 3-95.
2. Вишнякова С.В. Эстетическая гимнастика как новое спортивное направление в дополнительном образовании школьников // Известия Волгоградского государственного педагогического университета, 2007. – 4с
3. Загrevский В.И. Моделювання оптимальних рухів у спорті на ЕОМ // Проблеми біомеханіки в спорті: Тез. докл. Всесоюз. научн.-практ. конф. г. Москва, 14-16 грудня 1987р. - М, 1987. - С.54-55.
4. Иоффа М.Л., Хасин Л.А., Чубів А.В. Моделювання рухів людини // Теорія й практика фіз.культури.-1995.-№6.-С.48-52.
5. Коренберг В.Б., Фураев А.Н. Спортивні рухові помилки і їхнє подолання // Тез. докл. VI Всесоюз. науч. конф. Біомеханіка спорту: -Чернігів, 1989.-С.96-97.
6. Міжнародні правила змагань з естетичної гімнастики. – К., 2004. – 43 с.
7. Міжнародні правила змагань з художньої гімнастики. – К., 2009. – 120 с.
8. Програма розвитку естетичної гімнастики України. – К., 2004. – 12 с.
8. Терехина Р.Н., Винер И.А. Эстетические показатели исполнительского мастерства в гимнастических видах // Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоров'я шимени П.Ф.Лесгафта. – Санкт – Петербург, 2009. – 6с.