

**Супрун Александра Александровна**

канд. пед. наук, доцент

**Надольская Вероника Николаевна**

аспирант

ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет  
физической культуры и спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта»  
г. Санкт-Петербург

**ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА КАЧЕСТВО ВЛАДЕНИЯ ЛЕНТОЙ  
В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ:  
АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ОПРОСА**

*Аннотация:* представлено исследование, направленное на выявление факторов, определяющих качество владения лентой в художественной гимнастике. На основе анализа результатов опроса 70 гимнасток различного возраста, стажа занятий и квалификации (от 3 разряда до МСМК) из разных городов и стран, выявлены значимые взаимосвязи между опытом развития мелкой моторики, восприятием сложностей работы с лентой, предпочитаемыми элементами, стажем занятий, разрядом и оценкой техники владения лентой. Установлено, что развитие мелкой моторики в раннем возрасте, систематические тренировки, координированная работа рук, и чувство ритма оказывают положительное влияние на качество владения лентой. Анализ корреляций Спирмена подтвердил взаимосвязь между квалификацией гимнасток и уровнем владения лентой, а также взаимосвязь между аккуратностью письма и координацией движений. Подчеркнута важность индивидуального подхода к тренировочному процессу с учетом возраста, квалификации и физической подготовки спортсменок. Результаты исследования могут быть использованы тренерами и специалистами для оптимизации тренировочного процесса и разработки методик, направленных на совершенствование техники владения лентой в художественной гимнастике.

**Ключевые слова:** художественная гимнастика, лента, владение предметом, мелкая моторика, динамические параметры, кинематические параметры, техника, тренировочный процесс, опрос, анализ данных, корреляция, оценка владения лентой.

Совершенствование владения лентой в художественной гимнастике остается актуальной задачей, требующей пристального внимания к динамическим и кинематическим параметрам движений. Об этом свидетельствуют, во-первых, результаты опросов гимнасток, в которых наиболее сложными элементами были названы рисунки и риски (34,72% и 23,61% респондентов соответственно). Это указывает на необходимость совершенствования техники их выполнения. Во-вторых, любовь гимнасток к «рисункам, спиральям, змейкам» подчеркивает значимость этих элементов, что требует обеспечения их качественного исполнения.

Сложность выполнения этих элементов связана с необходимостью точной дифференцировки динамических и кинематических параметров движений. Подтверждением этого является тот факт, что лишь незначительный процент гимнасток имеет достаточный опыт развития мелкой моторики в детстве, что является базой для успешного владения лентой (Артемьева Ж.С. [1]). Следовательно, развитие дифференцировки указанных параметров является важным для технически сложных элементов, таких как змейки, спирали и восьмерки.

Значимость этих элементов также подтверждается требованиями правил соревнований. «Правила вида спорта «Художественная гимнастика» (Приказ Минспорта РФ №1330 от 25.12.2024) устанавливают конкретные требования к техническим группам предмета «лента», включая спирали, змейки и «фехтовальщик» (таблица №32). Разъяснения по оцениванию (таблица №33) содержат информацию о сбавках за нарушение рисунка ленты (недостаточная плотность, неодинаковая высота, амплитуда и т. п.), что подчеркивает важность соблюдения динамических и кинематических параметров для достижения высоких оценок.

Несоблюдение этих параметров приводит к распространенным ошибкам, выявленным в исследованиях А.Г. Лавреновой, Е.Д. Бернатавичюте [3] и Ж.С. Артемьевой [1] касание лентой пола, нарушение техники рисунка,

наматывание ленты тело. Эти ошибки часто обусловлены низкой амплитудой и скоростью движений, а также недостаточной силой мышц плечевого пояса. Таким образом, совершенствование дифференцировки динамических и кинематических параметров движений – это прямой путь к минимизации этих ошибок.

Подтверждением актуальности проблемы качества выполнения рисунков является распространенность ошибок при выполнении спиралей и других элементов, о чем свидетельствуют, например, экспертные оценки (А.Д. Селезнева [4]). Несмотря на наличие разработанных комплексов упражнений, направленных на улучшение качества спиралей и змеек (П.А. Веричева [2]), необходимо глубже понять, как именно эти упражнения влияют на динамические и кинематические параметры движений.

С целью выявления факторов, влияющих на качество владения лентой и определения наиболее эффективных подходов к совершенствованию техники, был проведен опрос гимнасток различной квалификации и возраста. В опросе приняли участие 70 гимнасток из разных городов и стран, представляющих широкий возрастной диапазон (от 9 до 23 лет) и стаж занятий (от 4 до 19 лет). Разрядный состав участниц включает гимнасток от 3 разряда до МСМК, что позволяет оценить влияние квалификации на восприятие проблем и факторов, связанных с владением лентой.

Результаты указывают на то, что гимнастки, имеющие опыт развития мелкой моторики в раннем возрасте (лепка, вышивание, рисование, игра на музыкальном инструменте), обладают более высоким уровнем дифференцировки динамических и кинематических параметров движений лентой. Хотя доля таких гимнасток невелика, это подтверждает важность развития мелкой моторики как основы для успешной работы с лентой. В связи с этим, возникает необходимость дополнительного развития дифференцировки этих параметров у всех гимнасток, особенно при воспроизведении сложных рисунков (змеек, спиралей, восьмерок) (рис. 1).



Рис. 1. Увлечения гимнасток (по данным опроса, n=70)

Наиболее сложными аспектами работы с лентой гимнастики считают рисунки лентой и «риски» (34,72% и 23,61% соответственно). Это подчеркивает необходимость совершенствования техники выполнения этих элементов, а также развитие способности к точному контролю динамических и кинематических параметров движений, необходимых для создания четких и выразительных рисунков.

По мнению гимнасток, лучше чувствовать ленту помогают следующие аспекты:

– работа с рукой, кистью, запястьем, пальцами (16,67%): подчеркивает важность развития мелкой моторики и координации движений кисти.

– тренировки и наработка (18,06%): указывает на необходимость систематических тренировок для совершенствования техники.

– музыка (13,89%): подтверждает важность чувства ритма и координации движений с музыкой.

Больше всего гимнасткам нравится выполнять в первую очередь рисунки, спирали, змейки лентой (30.56%), что подчеркивает творческую составляющую работы с лентой и стремление к созданию красивых и выразительных элементов. А также броски лентой (22,22%), что указывает на важность освоения техники бросков и ловли ленты.

Результаты корреляционного анализа позволили выявить ряд значимых взаимосвязей между различными параметрами, характеризующими гимнасток и их владение лентой. Так, умеренная положительная корреляция между возрастом и стажем занятий вполне закономерна: чем старше спортсменка, тем, как правило, дольше она занимается гимнастикой ( $r=0.51$ ). Аналогичная тенденция наблюдается между стажем тренировок и присвоенным разрядом, что свидетельствует о закономерном повышении квалификации с течением времени (табл. 1).

Таблица 1

Корреляционная взаимосвязь между квалификацией гимнасток факторами, способствующими лучшему владению лентой (оценка гимнасток, баллы,  $n=70$ )

Переменная	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	0.55	0.38	0.28	0.23	0.12	-0.01	-0.10	-0.21	-0.13
2	1	0.51	0.27	0.36	0.21	-0.01	-0.06	-0.11	-0.05
3	0.51	1	0.51	0.26	0.46	0.16	0.05	0.19	0.03
4	0.27	0.51	1	0.41	0.44	0.31	0.23	0.23	0.21
5	0.36	0.26	0.41	1	0.22	0.16	0.12	0.11	0.31
6	0.21	0.46	0.44	0.22	1	0.32	0.12	0.27	0.22
7	-0.01	0.16	0.31	0.16	0.32	1	0.25	0.38	0.32
8	-0.06	0.05	0.24	0.12	0.12	0.25	1	0.47	0.18
9	-0.12	0.19	0.23	0.11	0.27	0.38	0.47	1	0.54
10	-0.05	0.03	0.18	0.31	0.22	0.32	0.18	0.54	1

Примечание: 1 – возраст (лет); 2 – стаж занятий (лет); 3 – разряд; 4 – оценка работы с лентой (баллы); 5 – аккуратность письма (баллы); 6 – координация движений (баллы); 7 – гибкость (баллы); 8 – выносливость (баллы); 9 – музыкальность (баллы); 10 – уверенность в себе (баллы)

Умеренная положительная корреляция между разрядом и оценкой работы с лентой подтверждает, что более квалифицированные гимнастки демонстрируют более высокий уровень владения лентой. При этом выявлена взаимосвязь между

разрядом и координацией движений, что говорит о том, что гимнастки с более высоким разрядом обладают более развитой координацией.

Не менее интересна корреляция между уверенностью гимнастки и ее музыкальностью: спортсменки, обладающие хорошим чувством ритма и музыкальным слухом, как правило, чувствуют себя увереннее во время выступлений с лентой, что, вероятно, связано с более органичным и гармоничным выполнением упражнений. Стоит отметить, что возраст практически не коррелирует с гибкостью и выносливостью, что говорит о том, что эти качества в большей степени определяются тренировками, нежели возрастными изменениями. Слабая отрицательная корреляция между возрастом и музыкальностью может указывать на то, что с течением времени музыкальность либо не претерпевает значительных изменений, либо подвергается влиянию иных, не учтенных в данном исследовании, факторов ( $r=0.54$ ).

Понимание взаимосвязи между стажем, разрядом и уровнем владения лентой позволяет сделать вывод о том, что продолжительные тренировки, способствующие повышению квалификации, играют ключевую роль в освоении техники и контроля ленты. Отдельного внимания заслуживает выявленная корреляция между аккуратностью письма и успешностью в работе с лентой. Хотя на первый взгляд это может показаться неожиданным, вероятно, аккуратность письма является отражением общей дисциплинированности, внимательности к деталям и концентрации, то есть тех качеств, которые необходимы для успешных тренировок и достижения высоких результатов в художественной гимнастике. Вместе с тем, низкие показатели корреляции для ряда параметров указывают на то, что успешность в художественной гимнастике определяется множеством факторов, и не следует делать обобщенные выводы, основываясь только на отдельных показателях.

В результате проведенного исследования были сделаны следующие выводы: развитие мелкой моторики в раннем возрасте создает прочную основу для успешного освоения ленты. Наибольшую сложность для гимнасток представляют рисунки и риски, что обуславливает необходимость совершенствования

техники выполнения этих элементов. Важную роль в формировании навыков работы с лентой играют работа с кистью и запястьем, систематические тренировки и чувство ритма. Квалификация гимнастки (разряд) оказывает положительное влияние на уровень владения лентой. Успешность в художественной гимнастике обусловлена комплексом факторов, и нельзя ограничиваться отдельными параметрами. Важнейшими составляющими успешных тренировок являются дисциплина и внимание к деталям, а повышение разряда спортсменки находится в прямой зависимости от стажа тренировок и положительно влияет на уровень владения лентой. Музыкальность и уверенность в себе также являются важными компонентами успешного выступления.

На основании полученных результатов были сформулированы следующие рекомендации: необходимо разрабатывать специализированные методики и упражнения, направленные на развитие дифференцировки динамических и кинематических параметров движений лентой. Целесообразно включать в тренировочный процесс упражнения, способствующие развитию мелкой моторики. Использование музыкального сопровождения является эффективным средством улучшения координации движений и развития чувства ритма. При разработке тренировочных программ необходимо учитывать индивидуальные особенности каждой гимнастки, включая возраст, стаж, квалификацию и уровень физической подготовки.

Представленный анализ предоставляет ценную информацию для тренеров и специалистов в области художественной гимнастики, позволяя более эффективно планировать тренировочный процесс и разрабатывать методики, направленные на совершенствование навыков владения лентой.

Таким образом, исследование совершенствования качества владения лентой на основе развития динамических и кинематических параметров движений является актуальным и практически значимым. Решение выявленных проблем позволит повысить техническое мастерство гимнасток, снизить количество ошибок, улучшить качество выполнения сложных элементов и, как следствие, повысить соревновательные результаты.

### ***Список литературы***

1. Артемьева Ж.С. Совершенствование техники упражнений с лентой у высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике / Ж.С. Артемьева // Омские научные чтения : материалы VI Всероссийской научной конференции (Омск, 14–17 мая 2024 года). – Ч. 2. – Омск, 2024. – С. 691–697. EDN TNPDOO
2. Веричева П.А. Средства совершенствования фигурных движений с лентой в художественной гимнастике на тренировочном этапе спортивной подготовки / П.А. Веричева // Актуальные проблемы и тенденции развития гимнастики, современного фитнеса и танцевального спорта: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Москва, 1–2 декабря 2022 года) / под общ. ред. М.Ю. Ростовцевой. – М., 2022. – С. 120–124.
3. Лавренова А.Г. Анализ ошибок в технике выполнения манипуляций с лентой у гимнасток высокой квалификации в художественной гимнастике / А.Г. Лавренова, Е.Д. Бернатавичюте // Физкультурное образование Сибири. – 2020. – №1 (43). – С. 42–45. EDN IQXCXT
4. Селезнева А.Д. Совершенствование фигурных движений лентой в художественной гимнастике / А.Д. Селезнева // Психология и педагогика: современные методики и инновации, опыт практического применения: сборник материалов XVI-й международной научно-практической конференции (Москва, 25 ноября 2017 года) / отв. ред. Е.М. Мосолова. – М., 2017. – С. 87–93. EDN YZNRPF