

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, предпочтаемыми 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, спиралям, 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 сбоях 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. Бернатовичюте [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 музикальном 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 гимнастки 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. Бернатович // 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