

ГРУППОВАЯ ЕВРОПЕЙСКАЯ ГИМНАСТИКА

А.Ю. Филипский, Н.В. Корогвич

Полесский государственный университет, Пинск, Республика Беларусь

В настоящее время в мире происходит расширение форм физкультурно-спортивной активности, которые не требуют особых способностей и качеств, не связаны с большими тренировочными нагрузками, присущими спорту высших достижений, а поэтому и более доступных для широких масс населения. Такие формы нацелены на сочетание оздоровления и физического совершенствования с применением соревнований [1].

В своей работе мы применили на практике новый метод обучения – «Групповая европейская гимнастика» или сокращенно – «Евротим». Отталкиваясь от уровня общей и специальной физической подготовки поступающих к нам студентов, не имеющих в большинстве своем спортивного разряда, мы считаем, что данный метод будет приемлемым для всех студентов. Суть данного вида гимнастики выражается: – в способе выполнения упражнений — поточных действиях (один за другим), без пауз при выполнении прыжковых упражнений или одновременном согласованном выполнении упражнений на снарядах или вольных; – в возможности помощи и страховки.

Это существенно отличает «групповую» гимнастику от традиционной снарядовой, акробатики и художественной гимнастики, где всегда (даже в массовых соревнованиях) в командный результат включаются только лучшие результаты. Специфику «Евротима» характеризуют следующие признаки:

1) сложно-координационный характер упражнений, выполняемых на разных снарядах и широкий диапазон трудности индивидуальных и групповых действий;

2) скоростно-силовой характер упражнений, особенно мощных отталкиваниях руками и ногами, а также поворотов и вращений;

3) определенная психологическая напряженность при выполнении упражнений, связанная с без опорными, полетными фазами упражнений и вращениями в них, а также поточностью быстрых самих по себе упражнений, которая добавляет трудности в определении момента начала упражнения, «незаконченностью» упражнения приземлением, а необходимостью выхода из зоны снаряда и освобождения ее следующему гимнасту, соблюдении дистанции;

4) синхронизация деятельности, которая выражается в согласовании действий участников групповой композиции, точном взаимодействии участников прыжковых серий, сочетании действий с обязательным музыкальным сопровождением.

Таким образом, исходя из специфики групповой гимнастики, можно определить основные требования к подготовленности студентов и одновременно отметить те ее стороны, которые стимулируются в процессе занятий:

а) достаточные физические кондиции, позволяющие выполнить скоростно-силовую работу, сочетая ее с большой амплитудой движений в суставах;

б) широкая двигательная база, выражаемая в специальном двигательном опыте выполнения вращений, равновесий, прыжков (разных видов отталкиваний руками и ногами), а также четкости и артистичности исполнения;

в) танцевально-хореографическая подготовленность, определяющая успех в групповых вольных упражнениях с предметом и без него;

г) специальная техника выполнения различных упражнений.

Вообще, в групповой гимнастике возможно использование и предъявление на соревнованиях пяти видов упражнений:

1-й вид — групповая композиция вольных упражнений без предмета под инструментальную музыку. Упражнение должно быть динамичным, соответствовать ритму музыкального сопровождения, включать перемещения и перестроения при максимальном использовании прямоугольной площадки со сторонами 14 и 20 м. Основой композиции являются простые телодвижения, но включаются и обязательные элементы: равновесия, волны, повороты, вращения (не меньше, чем на 360°), акробатические прыжки. Эти элементы должны логично вписываться в целостную композицию. При этом трудность упражнений не ставится главной целью. Наибольшие требования предъявляются к согласованности работы всех участников композиции, как к единому ансамблю исполнителей. Командные действия должны быть точными, технически правильными, элементы, соединения и в целом вся композиция должны выполняться выразительно, артистично. Зрелищ-

ность данного вида упражнений усиливается красивой и оригинальной формой одежды участников и специальной атрибутикой. Упражнения выполняются в пределах 2—4 минут.

2-й вид — прыжки на акробатической дорожке (тоже под музыкальное сопровождение). Последовательно выполняются три серии акробатических прыжков, каждая из которых состоит из трех или более элементов и отличается характером вращений и поворотов и направлением их: вперед, назад, комбинированные. Все прыжки подразделяются по трудности и занесены в таблицу, ориентирующую участников и судей соревнований.

Каждая серия прыжков выполняется, как сказано выше, — поточным способом, без пауз между прыжками участников. Стартом для начала разбега очередного участника является момент окончания предыдущим спортсменом не упражнения, а разбега, и начало собственно акробатических действий. Таким образом, все участники команды последовательно сменяют друг друга, а двое из них постоянно находятся в активном движении.

При выполнении акробатических прыжков обязательная страховка, которую осуществляют либо два тренера, либо два участника команды из состава запасных. При оценке данных упражнений в первую очередь внимание обращается не на трудность, а на исполнительское мастерство, ритмичность и согласованность действий членов команды.

В каждой серии прыжков могут принимать участие не менее 6 гимнастов, что дает возможность спортсменам заменять друг друга.

3-й вид — прыжки с мини-батута. Команда из 6 человек выполняет с разбега (до 15 м) три различных прыжка, отталкиваясь от сетки мини-батута. Один из прыжков должен быть одинаковым для всех участников команды, а два других — по выбору, но с последовательным увеличением сложности. Один из прыжков также должен быть опорным — т.е. с отталкиванием руками о промежуточную опору, в качестве которой используются гимнастические снаряды: конь, стол, плинт. При этом высота снаряда может варьировать в пределах 120—190 см.

От акробатических прыжков на дорожке прыжки с мини-батута отличаются большей продолжительностью фазы полета, большей амплитудой без опорной фазы, своеобразными условиями отталкивания и более сложными структурами двигательных действий.

В полете гимнасты выполняют различные по направлениям, плоскости и количеству вращения, которые должны закончиться четким приземлением. После выполнения прыжка гимнаст должен освободить место приземления максимально быстро, чтобы не помешать закончить упражнение следующему участнику (начинающему разбег в момент отталкивания от батута партнера по команде).

Такие условия соревнований создают и зрелищность, но, в то же время и определенную психологическую напряженность, требуя от участников особого внимания, способности оценивать ситуацию по временным, пространственным и ритмическим характеристикам.

4-й вид — групповая композиция вольных упражнений с предметами. Все основные требования к данной композиции не отличаются от тех, что предъявляются к первому виду — упражнениям без предмета. Но есть и свои особенности, определяемые конструкцией используемого предмета и возможностями выполнения с ним определенных действий, которые могут быть различны в упражнениях с мячами, обручами, скакалками, лентами, вымпелами и т.п. При этом каких-либо требований, определяющих жесткие стандартные параметры используемых предметов, нет, и каждый волен конструировать новые предметы или видоизменять традиционные, менять их размеры и т.д.

Естественно, для выполнения таких упражнений с предметами нужно иметь соответствующие технические манипуляционные навыки: бросать и ловить их, вращать, перебрасывать, перекачивать с одной части тела на другую, причем, сочетая эти действия с вращениями, поворотами, динамическими и статическими равновесиями — что требует достаточно серьезной специальной подготовки.

На общую оценку данной композиции, помимо качества выполнения движений, влияют согласованность действий участников команды, их соответствие характеру и ритму музыкального сопровождения, а также выразительность выполнения каждого элемента и композиции в целом.

5-й вид — групповые упражнения на снарядах. Одновременное выполнение гимнастами соединений элементов на 2—4 снарядах представляет собой особый вид групповой гимнастики. Например, на четырех мужских или женских брусьях выполняются под музыку три серии связок, каждая из которых состоит не менее чем из трех элементов. Обычно это различные висы и упоры, махи, подъемы, спады, стойки и соскоки — характерные для данного снаряда. Причем, особых требова-

ний к наличию трудных элементов не предъявляется. Основное внимание при оценке обращается на динамичность, синхронность и оригинальность построения связок.

В соответствии с регламентом соревнований каждая команда может выступать в трех видах программы при обязательном выполнении групповых вольных упражнений. В спортивной практике традиционно выбираются: групповые упражнения, акробатические прыжки и прыжки с мини-батута. Это дает возможность учитывать при подготовке к соревнованиям индивидуальные наклонности занимающихся и в то же время оценку на соревнованиях проводить, имея возможность сравнивать подготовленность участников по некоторому общему (правда, не утвержденному, но имеющемуся у каждого судьи) стандарту, основанному на общности условий выполнения упражнений в одних и тех же для всех участников видах многоборья.

Появление групповой европейской гимнастики явилось результатом поиска вида гимнастики массового характера, отличающегося относительной доступностью, разнообразием видов упражнения и командным характером их выполнения. Сочетание таких признаков в «Евротиме» и определило ее быстрое распространение и популярность, особенно в западноевропейских странах [2].

Литература:

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я.Виленский, А.Г.Горшков. – М.: Гардарики, 2007. – 218с.
2. Воропаев В.В. Краткий курс гимнастики: учебное пособие / В. В. Воропаев, С. А. Пушкин, П. А. Хояк. – М.: Советский спорт, 2008. – 72 с.