

КОМАНДНА ГІМНАСТИКА «EUROTEAM» – ПОЄДНАННЯ ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА ФІЗИЧОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ

Віктор Усачов

аспірант кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, usachov.viktor@vnu.edu.ua

Вступ. Сучасний етап розвитку гімнастики характеризується переглядом відношення до неї як до засобу не лише спортивного вдосконалення, орієнтованого на досягнення високих результатів на міжнародних аренах, а й до засобу активної рухової діяльності людини. З кожним роком все гостріше постає проблема оздоровлення населення. Тому вирішення цієї проблеми полягає не в розмежуванні спортивного та оздоровчого напрямку гімнастики, а у їх взаємному проникненні та взаємному доповненні. Виникнення та поширення таких видів гімнастики як: шейпінг, пілатес, ізотон, різних гібридів аеробіки, фітнесу та гімнастики східних систем тощо – є викликом сьогодення. Одним із таких молодих видів гімнастики, яка націлена на поєднання оздоровлення та фізичного вдосконалення з використанням змагань стала «Групова європейська гімнастика» або «Євротім». Вона швидко стала популярною у західноєвропейських країнах [2]. На сьогодні цей цікавий вид гімнастики не набув популярності у нашій країні, тому **мета** дослідження полягає у розкритті сутності гімнастики «Євротім» як одного із альтернативних видів, який не потребує великих тренувальних навантажень, притаманних спорту високих досягнень **Методи дослідження.** Теоретичний аналіз та узагальнення літературних та інтернет джерел.

Результати дослідження. «Євротім» – це дещо спрощений та модернізований варіант спортивної гімнастики. Перший чемпіонат з європейської гімнастики відбувся у травні 1996 року у Фінляндії, з того часу командна гімнастика (англ. teamgym) є основним видом в календарі змагань, які проводяться один раз у два роки. Ініціатором розробки та розповсюдження цього виду гімнастики є Європейський гімнастичний союз (UEG). Крім пріоритету UEG у визначенні назви нового виду гімнастики, він, безумовно, зіграв свою роль і у її змісті, передбачивши групові спільні дії учасників в кожному виді вправ.

Особливості командної гімнастики «Євротім» виявляються у: 1) у способі виконання вправ: поточні дії один за другим без пауз під час виконання стрибкових вправ; одночасне синхронне виконання вправ на приладах або вільних вправ; 2) можливість допомоги та страховки, яку надають партнери по команді та тренери учасників; 3) можливість взаємозаміни учасників команди в окремих видах вправ, що забезпечує активність запасних учасників; 4) сумування вкладу кожного учасника команди в загальний результат виступу команди [1]. Саме остання особливість суттєво відрізняє групову гімнастику від традиційних видів спортивної та художньої гімнастики й акробатики, де завжди (навіть у масових змаганнях) в командний результат включаються тільки кращі бали. В гуртках командної гімнастики «Євротім» проводяться заняття як для дітей, так і для дорослих. Специфіка занять спрямована на: розвиток достатніх фізичних кондицій, які дозволять виконати швидко-силову роботу та велику амплітуду рухів у суглобах; набуття рухового досвіду виконання рівноваги, поворотів, обертів, різних видів простих та опорних стрибків, а також чіткості та артистичності виконання вправ; танцювально-хореографічну підготовку, яка визначає успіх у групових вправах без предмету та з предметом; спеціальну техніку виконання вправ. програму занять з гімнастики «Євротім» входить 5 видів вправ.

Перший вид – групова композиція вільних вправ без предмету під інструментальну музику на майданчику 14×20 м. Динамічні вправи повинні відповідати музичному ритму, включати переміщення та перешикування, рівноваги, хвилі, повороти (не менше ніж на 360°), акробатичні стрибки. Але складність вправ не є головною метою. Основна вимога полягає у погодженості дій всіх учасників композиції. Видовищність даного виду вправ

підвищується за рахунок гарної та оригінальної форми одягу учасників, а також спеціальної атрибутики. Вільні вправи тривають 2-4 хвилини.

Другий вид – стрибки на акробатичній доріжці під музичний супровід. Учасники послідовно виконують три серії акробатичних стрибків, кожна з яких складається з трьох і більше елементів. Стартом для початку розбігу наступного учасника є момент завершення попереднім спортсменом не стрибків, а розбігу та початком акробатичних дій. Всі стрибки ранжуються за складністю та занесені у таблицю, по якій орієнтуються учасники та судді. Під час виконання акробатичних стрибків передбачається обов'язкова страховка, яку здійснюють два тренера або два учасника команди зі складу запасних. При оцінюванні цього виду в першу чергу увага звертається не на складність стрибків, а на якість виконання та погодженість дій членів команди. У кожній серії стрибків можуть брати участь не менше 6 гімнастів.

Третій вид – стрибки з міні-батута. Команда з шести осіб виконує з розбігу (до 15 м) три різних стрибка, відштовхуючись від сітки міні-батута. Один стрибок повинен бути однаковим для всіх, а два інших – за вибором, але з послідовним збільшенням складності стрибка. Також один із стрибків повинен бути опорним, тобто з відштовхуванням руками від коня, козла, столу (висота приладу в межах 120-190 см) тощо. Після виконання стрибка гімнаст повинен звільнити місце приземлення максимально швидко, щоб не заважати закінчити вправу наступному учаснику. Такі умови змагань створюють не лише видовищність, а й певну психологічну атмосферу, вимагаючи від учасників особливої уваги, здатності оцінювати ситуацію за часовими, просторовими та ритмічними характеристиками.

Четвертий вид – групова композиція вільних вправ з предметами (м'ячами, обручами, скакалками, стрічками, вимпелами тощо). Такі вправи вимагають володіння відповідними навичками кидків та ловінні предмета, його обертання та перекочування, жонглювання. Всі ці дії слід поєднати з динамічними та статичними рівновагами, стрибками, поворотами – що вимагає достатньо серйозної спеціальної підготовки.

П'ятий вид – групові вправи на приладах. Одночасне виконання гімнастами зв'язок елементів на 2-4 приладах. Наприклад, на чотирьох чоловічих або жіночих брусах під музику виконують три серії зв'язок, кожна з яких складається не менше ніж з трьох елементів. Зазвичай це виси і упори, махи, підйоми, спади, стійки і зіскоки – характерні для даного гімнастичного приладу. Основна увага звертається не на складність елементів, а на динамічність, синхронність та оригінальність побудови зв'язок.

Відповідно регламенту змагань кожна команда може виступати у трьох видах програми, але одним з них обов'язковий – групові вільні вправи. Традиційно вибирають групові вправи, акробатичні стрибки та стрибки з міні-батута. В кожній з трьох дисциплін від 6 до 12 гімнастів, причому, команди можуть складатися лише з чоловіків чи жінок, або змішані по 50% тих чи інших, а до участі в змаганнях допускаються спортсмени не молодше 14 років. Базова оцінка для суддівства змагань – 10 балів.

Висновки. Отже для командної (групової) гімнастики «Euroteam» притаманна фестивальна форма проведення змагань, показових та конкурсних виступів, які зазвичай приурочені до гімнастрад та свят гімнастики [3]. На нашу думку це важливо, оскільки, окрім самого змагання, це дійство є потужною просвітницькою роботою та популяризацією гімнастики серед глядачів, які приходять на «Євротім» та стають її активними прихильниками.

Джерела та література

1. Групова європейська гімнастика URL:
https://www.google.com/search?q=%D0%B3%D1%80%D1%83%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F+%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%B5%D0%B2%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%BC&rlz=1C1BNSD_ukUA1027UA1027&oq=&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUqCQgAECMYJxjqAjjCAAQIxgnGOoCMgkIARajGCcY6glYCGIMNASTIKA

2. EVROTIM. URL: https://studbooks.net/694967/turizm/gimnastika_evrotim

3. Ковальчук Н., Санюк В., Деделюк Н. Гімнастика для всіх - доступний вид масового спорту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред.О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Випуск 3 К (121) 21. С. 17 8– 182*