

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАМ С ФАЗОЙ ПОЛЕТА НА БРУСЬЯХ РАЗНОЙ ВЫСОТЫ

Парахин Виктор Александрович

Кандидат педагогических наук, доцент
РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА, МОЛОДЁЖИ И ТУРИЗМА (ГЦОЛИФК)
Россия, г. Москва

Иванов Дмитрий Сергеевич

Преподаватель
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ЯДЕРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ «МИФИ»
Россия, г. Москва

Лазарев Егор Александрович

Преподаватель
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ЯДЕРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ «МИФИ»
Россия, г. Москва

Аннотация. Работа посвящена методике обучения сложным элементам на брусьях разной высоты в современной женской спортивной гимнастике.

Ключевые слова: Спортивная гимнастика, тренировочный процесс, разновысокие брусья, гимнастические упражнения.

Важной частью тренировочного процесса в гимнастике является техническая подготовка, где основное внимание уделяется изучению и совершенствованию элементов и их соединениям. Уровень технической подготовленности гимнасток, в свою очередь, определяется их физической подготовленностью. Удержание рабочего положения на снаряде и сохранение динамической осанки заставляет гимнастов и гимнасток прилагать необходимые для этого мышечные усилия.

Увеличение сложности гимнастических элементов достигается за счет увеличения количества вращательных движений в различных плоскостях как в опорном, так и в безопорном положениях за счет выполнения упражнений в группировке, согнувшись либо с абсолютно выпрямленным телом за счет увеличения количества упражнений в безопорном положении, а так же выполненных в соединении одно за другим.

Особое место по объему и разнообразию элементов, а также их соединений занимает брусья разной высоты. Упражнения на разновысоких брусьях являются одним из интереснейших и сложных видов женского гимнастического многоборья. Весьма заметное и почетное место в богатейшем арсенале упражнений на брусьях разной высоты занимают элементы с выраженной фазой полета (Н.Г. Сучилин, 1978г.).

Объект исследования. Процесс освоения учебно-тренировочных упражнений

Предметом исследования является: методика обучения сложным вращательным соскокам с брусьев разной высоты.

Цель работы – заключалась, в совершенствовании комплекса специальных и подготовительных упражнений для освоения соскоков с брусьев разной высоты.

Техника выполнения двойного сальто назад.

В общем плане структура соскока двойное сальто назад рис.1, полностью соответствует структурной схеме, в которую входят т.н. подготовительная и основная стадия действий, стадия действий реализации и завершающая стадия.

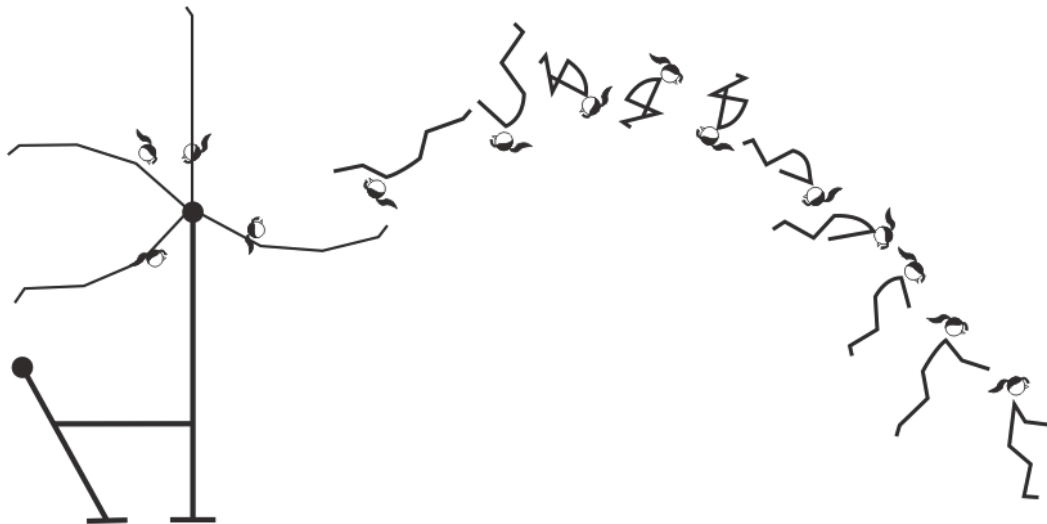


Рисунок 1. Соскок двойное сальто назад.

Первые две стадии – опорные, и являются энергетически и программно определяющими. Рассмотрим движение более детально.

Подготовительные действия. Как правило, исполнению соскока в целом предшествуют ускоренные («разгонные») большие обороты назад. Получив некоторую начальную скорость к моменту окончания последнего большого оборота, гимнастка начинает спад из положения, близкого к стойке на руках. В этой стадии действий, в зависимости от усвоенной и практически применяемой гимнасткой техники, могут выделяться несколько фаз, число которых оказывается большим или меньшим, и соответствующие им действия более или менее выраженными в зависимости от индивидуальных особенностей исполнения данного движения.

Основные действия. Гимнастка начинает спад из положения стойки на руках, затем выполняет незначительный сгиб в тазобедренных суставах, который переходит в резкий прогиб в плечевых и тазобедренных суставах, после прохождения нижней вертикали начинается бросок вперед вверх ногами, заканчивается бросок отпусанием рук.

Действия реализации в соскоке представляют собой свободное полетное движение от опоры при наличии необходимого и достаточного вращения назад вокруг главной центральной оси инерции (рис. 1). Качество исполнения и возможность дальнейшего структурного развития данного движения зависят, как и в других подобных движениях, от физического потенциала движения, который обуславливается действиями основной стадии и которым гимнастка располагает затем в полетной фазе, т.е. в стадии реализации. С физической точки зрения, физический потенциал гимнастического движения [2,3] может быть оценен, с одной стороны, высотой вылета над снарядом и соответствующим ей временем безопорного движения и, с другой стороны, интенсивностью вращательного движения системы в полете.

Завершающие действия в соскоке двойное сальто назад, как и в других типичных полетных упражнениях, фактически начинаются еще в безопорном положении. Это, фактически, означает, что окончание действий реализации и начало завершающих действий частично перекрывают друг на друга, выполняя усложненные функции. Критериями качества исполнения действий завершающей стадии являются не только надежность исполнения действий, гарантирующих успешного приземления. В идеале конечным положением собственно соскока считается приземления гимнастки в «доскок» (без лишних шагов на опоре).

Методология обучения соскокам с брусьев разной высоты на примере двойного сальто назад.

Согласно высказываниям теоретиков (Гавердовский Ю.К., Матвеев Л.П.) формирования двигательного навыка исполнения полетных упражнений происходит, когда гимнастка проходит конструктивный и корректирующий этапы работы, здесь могут выделены две группы упражнений – группа основных упражнений, предназначенных, прежде всего, для формирования общей конструкции упражнения, отвечающей его принципиальной программе, и группа корректирующих упражнений, цель которых – уточнение двигательных действий гимнастки до необходимого уровня параметрической точности, позволяющей достичь корректного выполнения упражнения (в соскоке двойное сальто назад – выполнив вращение по сальто назад, приземлится на достаточно далеком расстоянии от брусьев без грубых и средних технических сбавок). Ниже представлен комплекс специальных упражнений для обучения соскокам с брусьев разной высоты.

Основные упражнения.

Разновысокие брусья.

1. Большие обороты назад
2. С размахиваний соскок на спину
3. С размахиваний соскок сальто назад в группировке
4. С размахиваний соскок сальто назад в полугруппировке
5. С размахиваний соскок сальто назад прямым телом
6. С больших оборотов назад, соскок сальто назад прямым телом
7. С больших оборотов назад, соскок двойное сальто назад в группировке

Корректирующие упражнения.

Батут.

1. Сальто назад в группировке, на сетке
2. $\frac{3}{4}$ Сальто назад в группировке, на живот
3. 1,5 Сальто назад в группировке, на спину
4. Сальто назад прямым телом, на сетке
5. $\frac{3}{4}$ Сальто назад прямым телом, на живот
6. 1,5 Сальто назад прямым телом, на спину
7. Двойное сальто назад в группировке, на сетке

Выводы.

1. Успешность выполнения соскоков с брусьев разной высоты имеют тенденцию к снижению их качества, особенно в конце комбинации, что проявляется в последовательности ошибок и их явного проявления в последней фазе полета при приземлении.

2. Упражнения на батуте являются эффективным средством обучения гимнастическим элементам сложной координации, при условии наличия структурного сходства целевого упражнения и подготовительных упражнений.

Список литературы:

1. Аркаев Л.Я. Как готовить чемпионов : Теория и технология подгот. гимнастов высш. квалификации / Аркаев Леонид Яковлевич, Сучилин Николай Георгиевич. - М.: ФиС, 2004. - 326 с.: ил.
2. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений : Попул. учеб. пособие / Гавердовский Юрий Константинович. - М.: Терра-спорт, 2002. - 508 с.
3. Гавердовский Ю.К. Двигательное умение и двигательный навык в спорте : учеб. пособие для студентов РГУФКСиТ специализирующихся в спортив. видах гимнастики / Ю.К. Гавердовский. - М., 2010. - 43 с.: ил.
4. Матвеев, Л.П. - Теория и методика физического воспитания : Учебник / Л.П. Матвеев. - М., 1991. - 65с.