

13. Ли, Ч. К. Техничко-тактические характеристики соревновательного спарринга в тхэквондо версии ВТФ : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ли Чжон Ки ; РГАФК. – М., 2003. – 23 с. : ил.

14. Малков, О. Б. Основы тактики борьбы с позиции теории конфликтной деятельности / О. Б. Малков // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 2. – С. 45–50.

15. Малков, О. Б. Основы тактики конфликтного взаимодействия в тхэквондо / О. Б. Малков // Вопросы тактической подготовки в тхэквондо : сб. науч.-метод. ст. – М. : ФОН, 2000. – С. 7–32.

16. Харьковова, В. А. Автоматизация структурно-содержательного анализа соревновательных поединков в таэквондо / В. А. Харьковова, Е. Д. Заранкевич // Ценности, традиции и новации современного спорта : материалы Междунар. науч. конгр., Минск, 18–20 апр. 2018 г. : в 2 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: С. Б. Репкин (гл. ред.), Т. А. Морозевич-Шилюк (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2018. – Ч. 1. – С. 231–232.

17. Харьковова, В. А. Особенности технико-тактической структуры соревновательного поединка девушек-таэквондисток различной квалификации / В. А. Харьковова, В. Е. Васюк // Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма : материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. молодых ученых, Минск, 21 апр. 2011 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: М. Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2011. – С. 70–72.

### **Серенева А.Н.**

студентка 221 гр., СПФ МВС

### **Карась А.Л.**

старший преподаватель

Белорусский государственный университет физической культуры  
Минск, Республика Беларусь

## **ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПЕРЕЛЕТА ШАПОШНИКОВОЙ С НИЖНЕЙ ЖЕРДИ НА ВЕРХНЮЮ НА РАЗНОВЫСОКИХ БРУСЬЯХ В ЖЕНСКОЙ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

*Научный руководитель: Карась А.Л., старший преподаватель*

**Введение.** Разновысокие брусья – спортивный снаряд, применяющийся в спортивной женской гимнастике. Конструкция представляют собой две жерди разной высоты. По сути представляют собой сдвоенный снаряд перекладина из мужской гимнастики, соединенные между собой специальными креплениями. Отличие брусьев от перекладины заключается также в диаметре жерди, а также в том, что жердь деревянная, а не из стали.

Гимнастика на этом снаряде возникла в 1920-х, когда врачи объявили непригодными для женщин параллельные брусья. Сначала переставили только одну жердь обычных деревянных брусьев, что по меньшей мере составляло разницу

в 60 см высотой между обеими жердями, и в таком виде использовали снаряд в гимнастике с препятствиями, так как движения оборотом были просто невозможны.

Таблица 1 – Параметры разновысоких брусьев

Высота верхней жерди	241 см
Высота нижней жерди	161 см
Диаметр жерди	4 см
Длина жерди	240 см
Диагональные расстояния между жердями	130–180 см

Впервые разновысокие брусья появились на соревнованиях гимнасток в 1936 г. на Олимпийских играх. Разница в высоте между жердями составляла 80 см. Однако в то время только немногие гимнастки выступали на новом снаряде. Лишь после 1945 г. полностью признали преимущества разновысоких брусьев по сравнению с параллельными. Теперь гимнастика на этом снаряде стала развиваться быстрее.

Гимнастки начинают пробовать исполнять все элементы через стойку на руках. К примеру, в 1977 в комбинации выдающейся советской гимнастки Натальи Шапошниковой уже есть большой оборот назад. Выполняется он по особой технологии, обусловленной небольшим расстоянием между жердями. Гимнастке приходится сильно складываться на спаде со стойки, а затем подъем в стойку осуществлять через прогиб в спине. Также Наталья исполняет самый сложный для тех времен «перелет Шапошниковой», представляющий собой оборот назад с перелетом с нижней жерди в вис на верхнюю. Данный элемент с фазой полета стал крайне популярен в гимнастическом сообществе и продолжает радовать зрителей и сегодня своей зрелищностью и необычной формой движения.

*Целью исследования* является теоретическое описание разновидностей выполнения перелета Шапошниковой с нижней жерди на верхнюю.

*Задачи исследования:*

1. На основе анализа научно-методической литературы и видеоанализа соревнований международного ранга выбрать наиболее популярные элементы с фазой полета с нижней жерди на верхнюю на разновысоких брусьях.

2. Представить описание техники выполнения классического перелета Шапошниковой.

**Основная часть.** Многообразные возможности комбинаций и огромное богатство движений на этом снаряде отличаются тем, что все двигательные структуры маховых элементов входят в учебно-тренировочный процесс.

Сюда же относятся формы упражнений, в которых содержатся повороты до 720° вокруг продольной оси тела с фазой полета или без нее. А также разнообразные возможности гимнастических движений, которые могут выполняться с махом вперед-назад и без него. Техника гимнастических элементов на брусьях разной высоты очень похожа на технику гимнастики на перекладине.

Во всевозрастающей мере элементы мужской гимнастики на перекладине перенимаются гимнастками в упражнениях на брусьях.

Особенностью гимнастики на брусьях разной высоты является большая эластичность жердей. Этим определяются, прежде всего, продолжительность и величина, а также положение силовых импульсов.

Продолжительность силовых импульсов должна совпадать с пружинными свойствами (относительно долгий период колебаний) жердей. Таким образом, мышечная сила гимнастки и «пружинность» снаряда объединяются в оптимальный результат. В этом отношении конструкция и функциональные качества снаряда становятся определяющим фактором.

Современные упражнения состоят из многократного чередования работы с нижней жерди на верхнюю и наоборот, которая характеризуется перехватом рук или перелетом. Возникающие в результате перелета фазы полета делают комбинацию сложнее и повышают общее впечатление.

Есть три основные группы элементов с фазой полета:

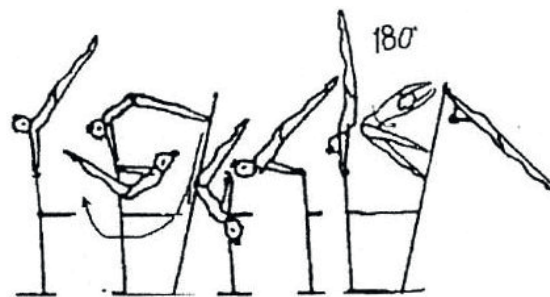
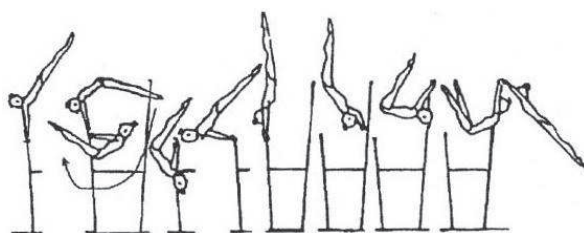
- 1) перелеты с верхней на нижнюю жердь;
- 2) нижней на верхнюю;
- 3) перелеты на одной жерди.

Рассмотрим вторую структурную группу – это перелеты с нижней жерди на верхнюю. Для выполнения специального требования гимнастки наиболее часто используют в своих комбинациях следующие перелеты (рисунок 1):

1. Перелет Шапошниковой – элемент группы D, имеющий надбавочную стоимость – 0,4 балла. Из упора спереди внутри на нижней жерди гимнастка выполняет оборот назад не касаясь (либо штальдер, оборот ноги врозь не касаясь согнувшись в стойку, или из оборота стоя согнувшись) через стойку с перелетом в вис на В/Ж.

2. Также перелет Шапошниковой можно выполнить с поворотом на  $180^\circ$  и  $360^\circ$  – перелет Хоркиной. Тогда группа элемента повышается до E и имеет надбавочную стоимость в 0,5 балла.

Из упора спереди внутри на Н/Ж – оборот назад не касаясь через стойку с перелетом в вис на В/Ж (Шапошникова)



Оборот назад не касаясь через стойку – перелет с поворотом на  $\frac{1}{2}$  ( $180^\circ$ ) в вис на В/Ж (Хоркина)

Рисунок 1. – Перелеты с нижней жерди на верхнюю (4.405, 4.505)

Данные элементы выполняются с нижней жерди на верхнюю из оборота не касаясь с перелетом в вис на верхнюю жердь. Так же могут выполняться из других оборотов:

- а) в упоре, не касаясь жерди;
- б) в упоре стоя согнувшись;
- в) Штальдер (закладка ноги врозь не касаясь жерди);
- г) закладка ноги вместе.

Модельную технику перелета Шапошниковой на разновысоких брусьях в современной спортивной гимнастике демонстрировали многие гимнастки, среди них выделялись своей грациозностью и фирменным стилем выполнения гимнастических элементов:

1. Светлана Васильевна Хоркина (рисунок 2) — российская гимнастка, двукратная олимпийская чемпионка в упражнениях на брусьях (1996, 2000), 9-кратная чемпионка мира, в том числе трижды в абсолютном первенстве и пять раз в упражнениях на брусьях, и 13-кратная чемпионка Европы (трижды в абсолютном первенстве). Заслуженный мастер спорта России (1995).

2. Элизабет «Бет» Кимберли (рисунок 2) – британская гимнастка, шестикратная чемпионка Европы, трехкратная чемпионка мира, бронзовый призер Олимпийских игр 2012 года в соревнованиях на разновысоких брусьях [1]. Первая гимнастка в истории Великобритании, завоевавшая медали и ставшая чемпионкой Европы и мира; по мнению многих экспертов, одна из лучших гимнасток Великобритании за всю историю.

3. Алия Фархатовна Мустафина (рисунок 2) – российская гимнастка. Двукратная олимпийская чемпионка в упражнениях на брусьях, пятикратный призёр Олимпийских игр. Трёхкратная чемпионка мира, пятикратная чемпионка Европы, семикратный призёр чемпионатов Европы и девятикратный призёр чемпионатов мира.



Светлана Васильевна Хоркина



Элизабет «Бет» Кимберли



Алия Фархатовна Мустафина

Рисунок 2



Перед изучением элемента гимнастике необходимо подробно изучить модельную технику выполнения перелета с нижней жерди на верхнюю, быть физически и психологически готовым к изучению новых форм движений, позаботиться о страховке и самостраховке для безопасного выполнения элемента. Данные компоненты создают благоприятные предпосылки для успешного обучения элементу.

Для применения подготовительных и подводящих упражнений используются прикладные и специальные гимнастические снаряды (таблица 2).

Таблица 2 – Прикладные и специальные гимнастические снаряды

Батут	Напольная жердь + петли (лямки)	Жердь над ямой	Разновысокие брусья
			

При подборе комплексов подготовительных и подводящих упражнений следует учитывать очередность двигательных действий элемента. Перелет Шапошниковой состоит из нескольких фаз:

1. *Исходное положение.* Выполняется из стойки на руках, верхним хватом за нижнюю жердь внутри разновысоких брусьев. Часто служит связующим элементом, поэтому может выполняться в связке с перелетом «сальто Пак прогнувшись». В таком случае, гимнастка начинает следующий элемент фактически из горизонтального упора.

2. *Фаза активных двигательных действий:*

а) гимнастке необходимо набрать скорость перед отталкиванием от жерди. Для решения данной задачи могут использоваться:

- оборот в упоре не касаясь;
- оборот в упоре стоя согнувшись;
- Штальдер;
- закладка ноги вместе, не касаясь;

б) разгибательные действия в крупных суставных узлах (тазобедренные, плечевые), создание предпосылок для отталкивания и контр-вращения;

в) отталкивание от нижней жерди.

3. *Фаза полета.* Происходит вращение на  $\frac{1}{2}$  сальто вперед прогнувшись, что позволяет гимнастке корректировать приземление

4. *Хват за верхнюю жердь.* Происходит без зрительного контакта со снарядом и полностью зависит от ранее выполненных двигательных действий.

Часто гимнастка встречается с существенными трудностями и типичными ошибками при выполнении сложного перелета Шапошниковой: в фазе активных

двигательных действий слишком близкое расположение тела к жерди, согнутые руки при прохождении горизонтального упора, угол меньше  $180^\circ$  в тазобедренном суставе при разгибании в стойке на руках, неточное разгибание после оборота в стойку перед отталкиванием руками, в фазе полета недостаточное сгибание в тазобедренных суставах, неправильное положение рук, неточный хват за верхнюю жердь.

В заключение стоит отметить, что дальнейшее изучение техники элемента, его биомеханическое описание послужат хорошим учебным пособием при обучении одним из самых популярных элементов с фазой полета на разновысоких брусьях в женской спортивной гимнастике, позволит избежать ошибки в технике и безопасно выполнить перелет Шапошниковой.

1. Гимнастика. Методика преподавания : учеб. для студентов вузов по специальности физ. культуры, спорта и туризма / В. М. Миронов [и др.] ; под общ. ред. В. М. Миронова. – Минск : Новое знание ; М. : ИНФРА-М, 2018. – 334 с.
2. Гавердовский, Ю. К. Техника гимнастических упражнений / Ю. К. Гавердовский. – М. : Терра-Спорт, 2002. – 508 с.
3. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 288 с.
4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для студ. ин-тов физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
5. Попов, Ю. А. Прыжки на батуте как средство обучения гимнастическим упражнениям : метод. пособие / Ю. А. Попов, А. В. Менхин. – Минск : БГОИФК, 1991. – 28 с.
6. Семёнов, Л. В. Советы тренерам : сб. упражнений и метод. рекомендаций / Л. В. Семёнов. – М. : ФиС, 1964. – 136 с.
7. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 8-е изд., стер. – М. : Академия, 2010. – 480 с.