

II. ИННОВАЦИОННЫЕ ПРОЦЕССЫ В СФЕРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА

ПРИЧИНЫ ОСНОВНЫХ ОШИБОК ПРИ ОБУЧЕНИИ ПИРУЭТУ НАЗАД В ПРЫЖКАХ ПА БАТУТЕ

Антонов Г.В., канд. пед. наук, доцент,

Прокопович М.О.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Прыжки на батуте – сложнокоординационный вид спорта, с 2000 года входящий в программу летних Олимпийских игр. Кроме того, прыжки на батуте применяются в цирковых акробатических номерах, а также при тренировках в других видах спорта, таких как гимнастика, акробатика, фри-стайл, прыжки в воду и др. В СССР прыжки на батуте приобрели популярность в 1960-е годы благодаря тому, что батут стал применяться в тренировках космонавтов.

Цель занятий прыжками на батуте – гармоническое развитие занимающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия.

Упражнения на батуте представляют собой преимущественно движение с переворачиванием через голову. Вращательный компонент может носить частичный или полный характер вокруг поперечной, продольной и переднезадней осей – как в отдельности, так и вокруг нескольких одновременно.

Уровень физической подготовленности в значительной степени определяет двигательные возможности спортсмена, в том числе способность к овладению новыми формами движений и возможность доведения приобретенных двигательных навыков до высокой степени совершенства. Ведь даже самые простые упражнения представляют собой довольно сложные задачи, и чем труднее упражнение, тем сложнее оно в координационном отношении.

Важную роль в обучении двигательным действиям играют подводящие упражнения. Подводящие упражнения – это те, что подводят ученика к выполнению элемента в облегченных условиях. Для каждого элемента можно набрать десятков и более – в зависимости от фантазии тренера. Чем больше найдет их тренер и отработает, тем быстрее и правильнее ученик выполнит элемент. Невыполнение нужного подводящего упражнения значительно удлинит время освоения элемента и приведет к неряшливости и нестабильности. Каждое подводящее упражнение – ступенька к вершине элемента. Нельзя пропускать ступеньки и стараться поскорее сделать весь элемент!

В прыжках на батуте физическая подготовка направлена на гармоническое развитие всех качеств. Большое значение придается воспитанию правильной осанки, исключая излишний поясничный прогиб, сутулость, косолапость. Однако большее внимание по сравнению с остальными уделяется развитию гибкости и координационным способностям.

Координационные способности (КС) представляют собой функциональные возможности определенных органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает согласование отдельных элементов движения в единое смысловое двигательное действие.

Под двигательными-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, то есть наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Основываясь на научно-методической, специальной литературе и личном опыте тренеров, мы описали самые распространенные и часто встречаемые технические ошибки. Рассмотрели причины их появления и способы исправления. Исследования проводились во время тренировок 18 спортсменов I взрослого разряда в период с декабря 2013 по октябрь 2014 г.

Технические ошибки могут быть вызваны рядом причин:

Перемещение:

- выставление ног вперед;
- наклон плеч вперед (назад).

Горизонтальное перемещение (батут)

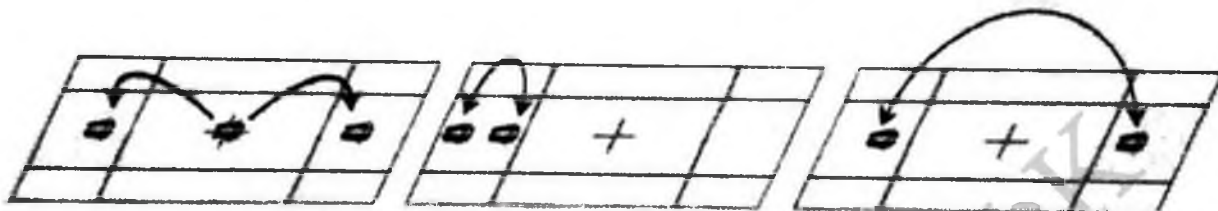


Рисунок 1 – Перемещение по сетке

Потеря высоты:

- преждевременное создание вращения назад при отталкивании (отход в элемент);
- несогласованный толчок ногами и мах руками;
- распределение ОЦТ относительно площади опоры.

Сгибание рук в локтевых суставах:

- недостаточный взмах руками при отходе на элемент;
- потеря в пространстве дифференциации мышечных усилий.



Рисунок 2 – Сгибание рук в локтевых суставах

Способы исправления:

– взять «блин» в руки, стоя поднимать на вытянутых руках до того уровня, на котором идет поднятие рук при отходе на элемент. Повторить движения по 20–30 раз. При этом упражнении следить, чтобы руки не сгибались в локтях.

– привязать резиновую ленту к гимнастической стенке, так чтобы один конец резины был в одной руке, а другой – в другой руке. Отойти на некоторое расстояние, чтобы резина была натянута и создавала противодействие. Затем выполнять взмах одновременно двумя руками за голову, следить, чтобы руки не сгибались и не скрещивались. Выполнять по 30 раз.

Прогиб в спине и сгибание ног в коленном суставе:

- при недостаточно сильном толчке от сетки;
- несогласованный толчок ногами и мах руками;
- потеря высоты;
- недостаточная скорость выполнения элемента;
- недостаточный взмах руками.



Рисунок 3 – Прогиб в спине и сгибание ног в коленном суставе

Способ исправления:

положить несколько гимнастических матов на батут, чтобы образовалась горка. Стоя спиной к горке матов, сделать 2–3 невысоких прыжка и, забрасывая таз вверх, прыгнуть на спину. Так мы сможем проследить за тем, чтобы не было сгибания колен на отходе и одновременно научимся забрасывать таз вверх по крутке. Тем самым мы увеличим скорость вращения элемента.

Откидывание головы:

- недостаточный взмах руками при отходе;
- ранний отход в элемент.

Способ исправления:

прижать небольшой кусок поролона подбородком к груди и выполнить твист так, чтобы до окончания исполнения элемента поролон не выпал. Так мы достигнем нужного результата, потому что в последствии, при исполнении без поролонового кубика, положение головы будет правильным.

Перекрут элемента:

- сгибание коленных суставов при толчке;
- поздняя крутка.

Проанализировав основные ошибки, мы определили основные направления их исправления. На основе этого были созданы комплексы упражнений для спортсменов I взрослого разряда, так как в этом возрасте формируются и совершенствуются основные базовые элементы, которые позволяют выполнять требования сложности и высоты прыжка в сложных акробатических прыжках. Дозировка упражнений подбирается индивидуально для каждого спортсмена, с учетом возраста, пола, уровня подготовленности и т. д.

Важное значение при выполнении упражнений имеет наличие точно и четко сформулированных методических указаний. Основываясь на знаниях полученных в ходе изучения научно-мето-

дической и специальной литературы, педагогических наблюдений и личного опыта, методические указания максимально способствуют ускорению процесса обучения.

Пируэт в прыжках на батуте

Для совершенствования техники можно выполнять элемент в связках, различно их варьировать [31]:

- прыжок в группировке – пируэт;
- сальто назад согнувшись – пируэт;
- сальто назад согнувшись – пируэт – прямая половинка вперед;
- сальто назад согнувшись – пируэт – сальто назад в группировке.

Технические ошибки при выполнении толчка:

расслабленность при отталкивании приводит к:

- сгибанию рук в локтевых суставах;
- прогибу в спине и сгибанию ног в коленном суставе;
- откидыванию головы назад;

преждевременное создание вращения назад при отталкивании приводит к:

- значительной потере высоты;
- откидыванию головы.

Технические ошибки при приземлении:

приход на разведенные в стороны ноги (правильное исполнение: ноги на ширине плеч);

отрыв одной ступни при приходе на сетку батута (правильное исполнение: приход на сетку должен осуществляться на две ноги);

неправильное расположение звеньев тела относительно площади опоры приводит к:

- потере устойчивости;
- касанию рукой сетки, страховочных матов или обкладки;
- приземлению на колени.

при приземлении излишнее перенапряжение приводит к потере равновесия.

Одна и та же ошибка может привести к различным искажениям техники выполнения элемента.

Поэтому тренер должен уметь определить причинно-следственную связь возникновения этой ошибки.

Анализ основных причин появления технических ошибок, позволил нам предотвратить на раннем этапе их появление, и дальнейшее «заучивание», а тем самым – избегать при обучении «пируэта» грубых ошибок. Были разработаны специальные комплексы подводящих упражнений и упражнений физической подготовки, позволяющие устранить наиболее типичные ошибки при выполнении данного элемента. Подбор упражнений осуществлялся таким образом, чтобы обеспечить разнообразие тренировочного процесса. Эффективность разработанных упражнений подтверждается результатами соревнований.

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебник для ин-тов физ. культуры / Б.А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.

2. Данилов, К.Ю. Сложные прыжки на батуте: учебник для ин-тов физ. культуры / К.Ю. Данилов. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 176 с.

3. Данилов, К.Ю. Тренировка батутиста: учебник для ин-тов физ. культуры / К.Ю. Данилов. – М.: ФиС, 1983. – 208 с.

4. Коренгберг, В.В. Двигательная задача, двигательный навык: учебник для ин-тов физ. культуры / В.В. Коренгберг. – М.: Физкультура и спорт, 1986.

5. Лях, В.И. О концепциях, задачах, месте и основных положениях координационной подготовки в спорте: учебник для ин-тов физ. культуры / В.И. Лях, Е.О. Садовский. — М.: Физкультура и спорт, 1989. – 24 с.

6. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1991. – 543 с.

7. Попов, Ю.А. Прыжки на батуте как средство воспитания физических качеств у гимнастов: метод. разработка для студентов ГЦОЛИФК / Ю.А. Попов. – М., 1991.

8. Семенов, Л.В. Советы тренерам: сб. упражнений и метод. рекомендаций / Л.В. Семенов. – М.: ФиС, 1964. – 136 с.