

ПРОГРАММИРОВАННОЕ ОБУЧЕНИЕ ПЕРЕЛЕТАМ ДУГОЙ С ВЕРХНЕЙ ЖЕРДИ НА НИЖНЮЮ В УПРАЖНЕНИЯХ НА РАЗНОВЫСОКИХ БРУСЬЯХ В ЖЕНСКОЙ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

**Антонов Г.В.**

канд. пед. наук, доцент,
Белорусский
государственный
университет
физической культуры

**Карась А.Л.**

Российский
государственный
университет
физической культуры,
спорта, молодежи
и туризма

В статье представлена модельная техника выполнения и программированное обучение перелетам с верхней жерди на нижнюю на разновысоких брусьях в женской гимнастике спортивной.

Ключевые слова: разновысокие брусья; перелеты с верхней жерди на нижнюю; оценка трудности упражнения; оценка исполнения упражнения; окончательная оценка.

PROGRAMMED TRAINING OF ARC FLIGHTS FROM THE HIGH TO THE LOW BAR IN EXERCISES ON THE UNEVEN BARS IN WOMEN'S GYMNASTICS

The article presents a model performance technique and programmed training of flights from the upper to the low bar on the uneven bars in women's artistic gymnastics.

Keywords: uneven bars; flights from the high to the low bar; exercise complexity evaluation; exercise performance evaluation; final score.

■ Введение

Отличительные качества современной женской спортивной гимнастики: повышенная сложность на пике человеческих возможностей, рискованность, виртуозность выполнения элементов и их соединений.

Стоит отметить повышенное внимание гимнастической общественности к главному фактору реализации данных качеств – безопасным формам выполнения упражнений. Именно поиск безопасных и эффективных методик обучения гимнасток и совершенствование их спортивного мастерства с особой остротой ставит вопрос о научной организации учебно-тренировочного процесса [1, 3].

Обязательным компонентом комбинации на разновысоких брусьях в женской гимнастике являются элементы с фазой полета с верхней жерди на нижнюю, к выбору которых необходимо подходить с особым вниманием, ведь они занимают ключевое положение в произвольных программах мастеров гимнастики и являются одним из главных показателей зрелищности и спортивной ценности на данном виде женского многоборья. Поиск методик и выполнение новых элементов данной категории – актуальная тема для всех участников женской спортивной гимнастики, заинтересованных в высших достижениях [4].

Целью исследования была разработка, описание и обоснование программированного обуче-

ния новым элементам с фазой полета – перелетам дугой с поворотом на 180° и на 540° с верхней жерди на нижнюю в упражнениях на разновысоких брусьях в женской спортивной гимнастике.

Задачи исследования: описать технику выполнения перелетов дугой с поворотом на 180° и на 540° с верхней жерди на нижнюю в упражнениях на разновысоких брусьях в женской спортивной гимнастике.

Разработать и экспериментально обосновать эффективность программы обучения перелетам дугой с верхней жерди на нижнюю для гимнасток высокой квалификации.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс гимнасток высокой квалификации, обладающих соответствующей базовой специально-физической и технической подготовленностью для изучения элементов с фазой полета на разновысоких брусьях.

Предметом исследования является модельная техника выполнения и программированное обучение перелетам с верхней жерди на нижнюю на разновысоких брусьях.

Научная новизна: смоделирована техника выполнения и разработана программа обучения новым перелетам дугой с верхней жерди на нижнюю в упражнениях на разновысоких брусьях, которая позволит разнообразить комбинации и су-

щественно увеличить базовые оценки гимнасток в данном виде многоборья.

Результаты анализа научно-методической литературы, фото- и видеоматериалов позволили выявить характерные особенности, основные рабочие положения и движения тела гимнасток при выполнении соскоков дугой в упражнениях на разновысоких брусьях [1, 2, 3].

На основе гимнастического элемента «дуга-вертушка Бурды» в нашей работе смоделирована техника выполнения новых полетных элементов – с верхней жерди из упора стоя перелет дугой с поворотом на 180° или на 540° с приземлением в упор или в стойку на руках на нижнюю жердь [2, 4]. 3D-модель элемента перелета с поворотом на 180° представлена на рисунке 1.

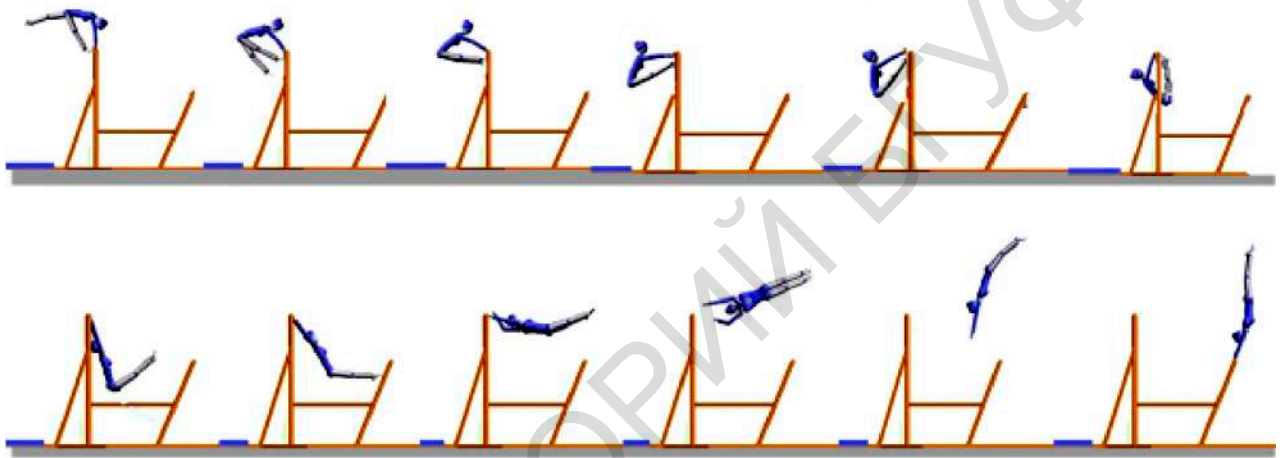


Рисунок 1. – Схематичное изображение и описание элемента: из упора стоя согнувшись на верхней жерди дугой перелет с поворотом на 180° в стойку на руках

Техника выполнения элемента, описанного на рисунке 1, такова: из стойки на руках на верхней жерди лицом к нижней гимнастка ставит стопы в упор стоя – выполняет повороты на ступнях – махом вперед выполняет дугу, разгибаясь над нижней жердью – отпускает руки, перелетая с поворотом кругом в стойку на руках (или в упор) на нижнюю жердь.

Разработанная авторами программа обучения перелету дугой с поворотом кругом с верхней

жерди на нижнюю на разновысоких брусьях состоит из трех этапов.

■ **1-й этап.** Подготовительный (ознакомительный – создание представления о движении), состоит из 2 шагов.

Шаг 1. Оценка технической подготовленности гимнасток в упражнениях на брусьях, степень овладения ими базовыми соскоками с брусьев (рисунок 2).

Шаг 2. Для создания представления о движении ознакомление обучаемых с 3D-моделью элемента, представленной ранее.

■ **2-й этап.** Разучивание упражнения (создание двигательного умения).

Шаг 3. Для создания представления о движении необходимо выполнить комплекс имитационных движений на полу:

Из основной стойки на гимнастических матах прыжок в упор лежа.

Из основной стойки на гимнастических матах прыжок с поворотом кругом (на 180°) в упор лежа.

Толчком одной ногой прыжок с поворотом на 180° и $1\frac{1}{2}$ (540°) в горизонтальном положении в упор лежа на согнутых руках.

Толчком одной ногой прыжок с поворотом на 180° и $1\frac{1}{2}$ (540°) в горизонтальном положении в упор лежа (рисунок 3).



Рисунок 2. – Из упора стоя дуга с поворотом носками на 45° – большой мах назад



Рисунок 3. – Толчком одной ногой прыжок с поворотом на 180°



Рисунок 4. – Из упора стоя дуга с поворотом носками на 45° – большой мах назад



Рисунок 5. – Из упора стоя перелет дугой с поворотом на 180° в упор лежа на стопку матов (3–4 мата)

Шаг 4. Для создания представления о бросковом движении ногами необходимо выполнить следующее упражнение в лямках (петлях) на перекладине: из упора стоя дуга с поворотом носками на 45° – большой мах назад (рисунок 4).

Шаг 5. Совершенствование техники выполнения соскоков с верхней жерди из упора стоя дугой с поворотом на 180° и 540° (рисунок 2).

Шаг 6. Для создания представления о приземлении в упор необходимо выполнить следующие упражнения с нижней жерди (рисунки 5–6).

Шаг 7. Когда гимнастка уверенно выполняет предыдущее упражнение, можно переходить к созданию представления о приземлении в упор при выполнении перелета с верхней на нижнюю жердь (рисунки 7–8).

Шаг 8. Разучив предыдущее упражнение, можно переходить к созданию представления о приземлении в упор на жердь (рисунок 9).

Шаг 9. Когда гимнастка уверенно выполняет предыдущее упражнение, можно переходить к выполнению перелета в стандартных условиях (рисунок 10).

■ **3-й этап.** Закрепление и совершенствование упражнения (создание двигательного навыка).

Шаг 10. Соединение перелета дугой с поворотом на 180° в упор на нижнюю жердь в связку с элементами:

- подъем разгибом на нижней жерди;
- оборот назад в упоре в стойку на руках («перешмыг»);
- из упора перелет дугой на верхнюю жердь;
- оборотом в упоре срывом перелет летом на верхнюю жердь.

После освоения перелета дугой с поворотом на 180° в упор на нижнюю жердь можно перейти к обучению более сложного перелета дугой с по-



Рисунок 6. – Из упора стоя перелет дугой с поворотом на 180° в упор лежа на напольную жердь (закрытую матом)



Рисунок 7. – Из упора стоя на верхней жерди перелет дугой с поворотом на 180° в упор лежа на нижнюю жердь (закрытую матом, со стопкой матов в уровень жерди)



Рисунок 8. – Из упора стоя на верхней жерди перелет дугой с поворотом на 180° в упор на нижнюю жердь (закрытую матом)

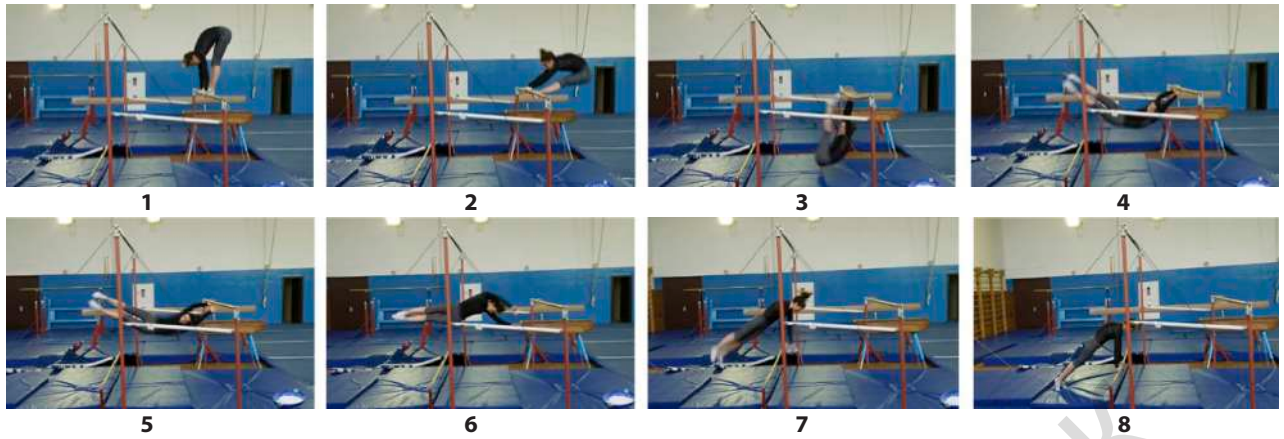


Рисунок 9. – Из упора стоя на нижней жерди перелет дугой с поворотом на 180° в упор лежа на напольную жердь



Рисунок 10. – Из упора стоя на верхней жерди перелет дугой с поворотом на 180° в упор на нижнюю жердь в стандартных условиях

воротом на 540°. Последовательность шагов программированного обучения та же (рисунок 11).

Выполнение перелета дугой с поворотом на 540° в соединении с элементами, предложенными выше (шаг 10), позволит гимнастке получить надбавку к оценке трудности соревновательного упражнения на брусьях 1,2–1,6 балла.

Эффективность разработанной программы обучения перелетам дугой с верхней на нижнюю жердь осуществлялась посредством педагогического эксперимента. Из гимнасток групп спортивного совершенствования (ГСС) были сформированы экспериментальная и контрольная группы по шесть гимнасток в каждой, равных по квалификации (кандидатов в мастера спорта), возрасту (14–16 лет).

В начале и в конце педагогического эксперимента гимнастки выполняли четыре контрольных упражнения, используемых в программе обучения перелету дугой в различных условиях (два соскока дугой и два перелета дугой).

Судейская бригада из трех человек методом экспертных оценок (по правилам судейства соревнований по спортивной гимнастике) оценивала трудность (ОТ) выполненных гимнастками контрольных упражнений (КУ). Оценка за исполнение (ОИ) КУ рассчитывалась путем вычитания из 1,0 балла суммы сбавок за ошибки, допущенные гимнастками. Окончательная оценка (ОКО) за выполнение КУ представляла сумму оценки за трудность и оценки за исполнение: $ОКО = ОТ + ОИ$.

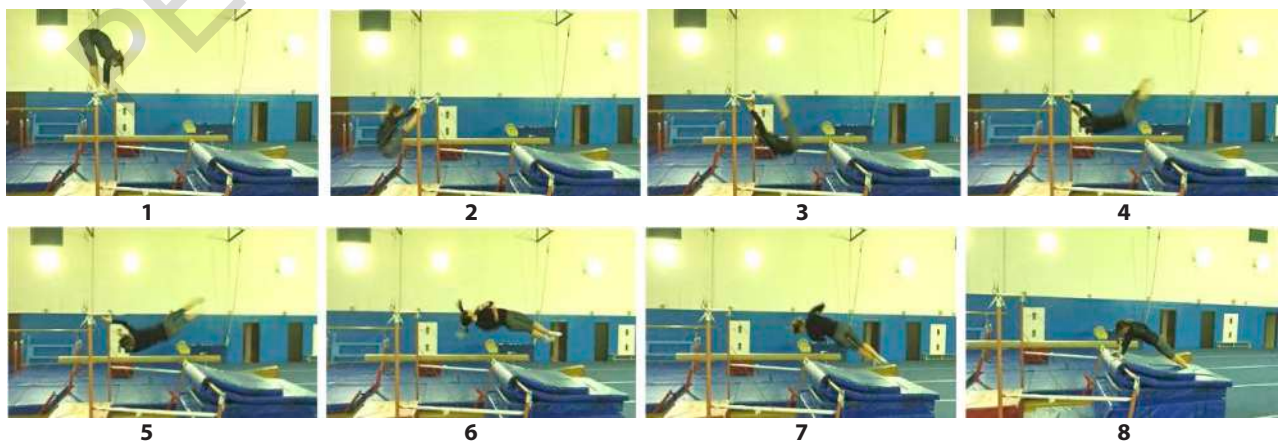


Рисунок 11. – Из упора стоя на верхней жерди перелет дугой с поворотом на 540° в упор на нижнюю жердь

В учебно-тренировочный процесс гимнасток экспериментальной группы (ЭГ) в период с января по май 2019 года было внедрено программированное обучение перелетам дугой с поворотом на 180° и на 540°. Обучение производили тренеры, закрепленные за гимнастками по предложенной авторами программе. Гимнастки контрольной группы (КГ) также обучались данным перелетам тренерами по их собственному видению процесса обучения.

В начале педагогического эксперимента гимнастки экспериментальной и контрольной групп имели фактически одинаковые оценки по всем контрольным упражнениям. Среднее значение суммы оценок ЭГ составило 1,8 баллов, а КГ 2,0 балла.

В конце педагогического эксперимента среднее значение суммы оценок ЭГ составило 3,7 баллов, а КГ 2,3 балла.

На рисунке 12 представлена динамика технической подготовленности гимнасток ЭГ и КГ в упражнениях на брусьях за время педагогического эксперимента.

На рисунке 12 видно, что за первое и второе контрольные упражнения (соскоки с поворотами) оценки у гимнасток ЭГ и КГ фактически не отличаются.

А вот при выполнении третьего и четвертого контрольных упражнений, перелетов дугой с поворотами, гимнастки ЭГ значительно повысили свое техническое мастерство. Важно, что все гимнастки ЭГ выполнили в стандартных условиях перелет дугой с верхней на нижнюю жердь с поворотом на 180° с малыми и средними ошибками за технику. Среднее значение оценки за перелет с поворотом на 180° составило 1,1 балл. Пять гимнасток из шести смогли выполнить более сложный элемент из этой структурной группы – перелет дугой с верхней на нижнюю жердь с поворотом на 540° с малыми и средними ошибками за технику. Среднее значение оценки также 1,1 балл. Значит, разработанная программа обучения перелетам оказалась эффективной.

Гимнастки КГ также повысили свое техническое мастерство. Однако только две гимнастки КГ из шести выполнили в стандартных условиях перелет дугой с верхней на нижнюю жердь с поворотом на 180°, со средними ошибками за технику, три гимнастки выполнили элемент с грубыми ошибками, одна не выполнила элемент. Среднее значение оценки за перелет с поворотом на 180° составило 0,4 балла.

Две гимнастки КГ из шести смогли выполнить более сложный элемент из этой структурной группы – перелет дугой с верхней на нижнюю жердь с поворотом на 540° с грубыми ошибками за технику исполнения, что говорит о нестабильности исполнения элемен-

та. Среднее значение оценки за перелет с поворотом на 540° составило 0,3 балла.

Прирост показателей технической подготовленности гимнасток ЭГ значительно выше, чем в КГ, что подтверждает эффективность внедрения в тренировочный процесс программированного обучения перелетам дугой с поворотами на 180° и на 540°.

Созданная модель техники выполнения перелета дугой с верхней жерди на нижнюю позволила выявить главные особенности в движении и разработать эффективную программу безопасного и надежного освоения элементов с фазой полета в женской спортивной гимнастике на брусьях разной высоты.

Также предложена новая структурная группа перелетов дугой, выполняемых с верхней жерди из различных упоров (упора не касаясь, упора стоя, упора вне) с поворотами на 180° и на 540° в упор или в стойку на руках на нижнюю жердь, которая позволит существенно разнообразить комбинации зрелищностью и позволит увеличить базовые оценки гимнасток в упражнениях на разновысоких брусьях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гавердовский, Ю. К. Двигательный навык и автоматизация двигательных действий в спорте / Ю. К. Гавердовский // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2012. – № 1. – С. 46–49.
2. Парахин, В. А. Освоение и совершенствование полетных гимнастических упражнений / В. А. Парахин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 6. – С. 25.
3. Парахин, В. А. Формирование точностного двигательного навыка при освоении полетных гимнастических упражнений / В. А. Парахин // Теория и практика физ. культуры: тренер: журнал в журнале. – 2011. – № 2. – С. 72–75.
4. Парахин, В. А. Методика обучения полетным упражнениям с контрвращением в спортивной гимнастике / В. А. Парахин, М. А. Лубшев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: детский тренер: журнал в журнале. – 2016. – № 2. – С. 32–34.

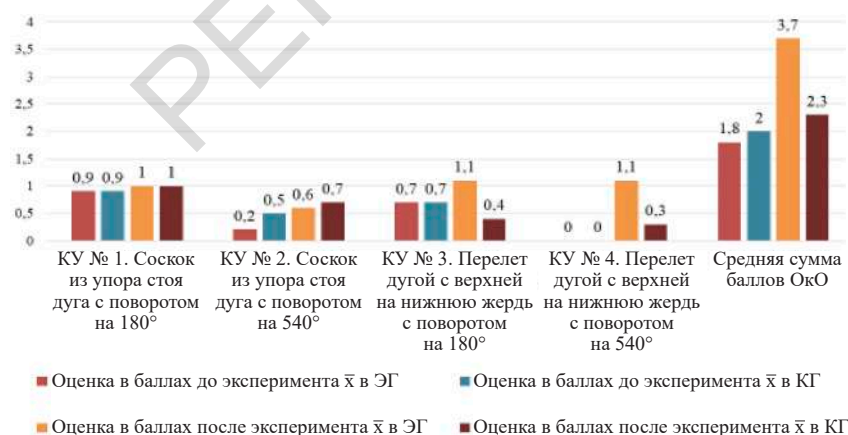


Рисунок 12. – Динамика технической подготовленности гимнасток ЭГ и КГ в упражнениях на брусьях за время педагогического эксперимента

28.02.2020