

Парахин Виктор Александрович, к. п. н., доцент,
Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)
Parakhin Viktor Aleksandrovich,
RUSSIAN UNIVERSITY SPORT (SCOLIPE)

АНАЛИЗ ТЕХНИКИ ИСПОЛНЕНИЯ ДВОЙНОЕ САЛЬТО НАЗАД ПРОГНУВШИХСЯ В СОСКОК С ПЕРЕКЛАДИНЫ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Аннотация. В статье отображен анализ техники исполнения упражнений на перекладине, и практические рекомендации для освоения элементов с фазой полета.

Abstract. The article presents an analysis of the technique of performing exercises on the horizontal bar, and practical recommendations for mastering elements with a flight phase.

Ключевые слова: Гимнастическое многоборье, упражнения на перекладине, элементы с фазой полета, гимнасты высокой квалификации.

Keywords: Gymnastics all-around, horizontal bar exercises, elements with a flight phase, highly qualified gymnasts.

В мужской спортивной гимнастике соскоки с различным положением тела гимнаста являются специальным требованием, входящий в состав соревновательных комбинаций в упражнениях на перекладине.

В последнее десятилетие огромной популярностью пользуется элемент двойное сальто назад прогнувшись, выполняемый в комбинациях на перекладине. Это элементы группы D. Это один из редких элементов, который был популярен и широко применялся в эпохах, разделенных 50-ю годами, тот, что вновь сумел приобрести новое качество и найти свое место в современной мужской спортивной гимнастике.

Цель исследования: выявить ключевые моменты при обучении соскоков с перекладины, и разработать практические рекомендации по освоению элементов с вращением в поперечной плоскости.

Объект исследования: тренировочный процесс гимнастов высокой квалификации.

Предмет исследования: техника исполнения двойного сальто назад прогнувшись, с перекладины, гимнастами высокой квалификации

В ходе исследования применялись следующие методы: анализ методической литературы, анализ видеоматериалов с официальных соревнований по спортивной гимнастике, структурный анализ движений.

Анализ техники выполнения соскока двойное сальто назад рисунок 1, полностью соответствует структурной схеме, в которую входят т.н. подготовительная стадия действий, стадия действий реализации и завершающая стадия[1,2]. Первые две стадии – опорные, и являются энергетически и программно определяющими.



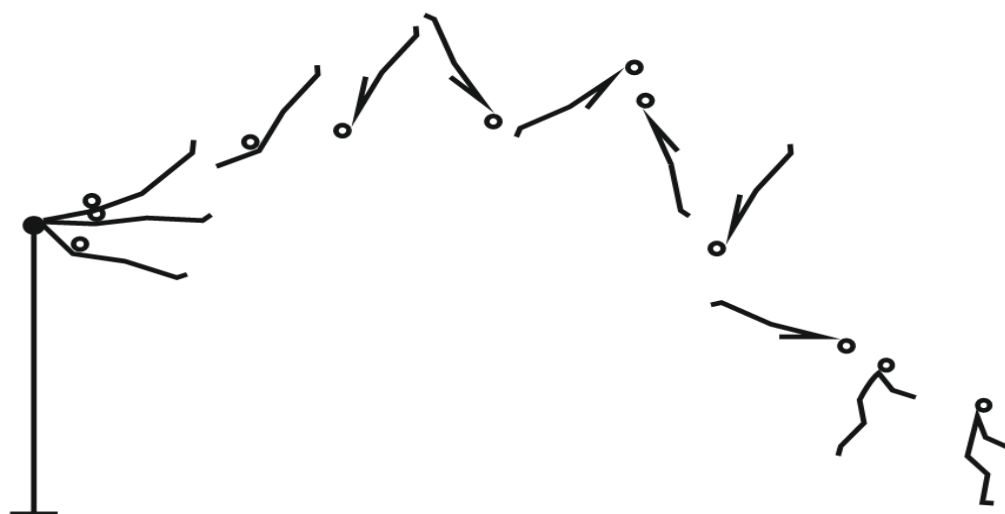


Рисунок 1 - Двойное сальто назад прогнувшись в соскок

Подготовительные действия. Как правило, исполнению соскока в целом предшествуют ускоренные («разгонные») большие обороты назад. Получив некоторую начальную скорость к моменту окончания последнего большого оборота, гимнаст начинает спад из положения, близкого к стойке на руках. В этой стадии действий, в зависимости от усвоенной и практически применяемой гимнастом 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. Гимнаст 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 отпуская рук.

Действия реализации в соскоке представляют собой свободное полетное движение от опоры при наличии необходимого и достаточного вращения назад вокруг главной центральной оси инерции. 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 [1,2,3] 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 тройное 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).

Для выявления изменения динамики показателей гимнастов был проведен метод экспертных оценок. Экспертная оценка применялась на различных этапах исследования. Для этого были привлечены независимые тренеры-судьи, имеющие судейскую категорию и большой стаж работы в области спортивной гимнастики.



Для осуществления экспертной оценки был разработан специальный протокол, в котором заносились результаты тестирования на предварительном этапе и в процессе проведения педагогического эксперимента.

В состав бригады на этапе предварительных исследований и на экспериментальном этапе вошли 10 экспертов спортивной гимнастики, осуществляющих оценку в соответствии с разработанной пятибалльной шкалой оценок.

Спортсменам предлагалась выполнить упражнения на оценку технического мастерства спортсменов: двойное сальто назад в доскок. На рисунках 2,3 представлены диаграммы изменения показателей контрольной и экспериментальной групп при выполнении двойного сальто назад.

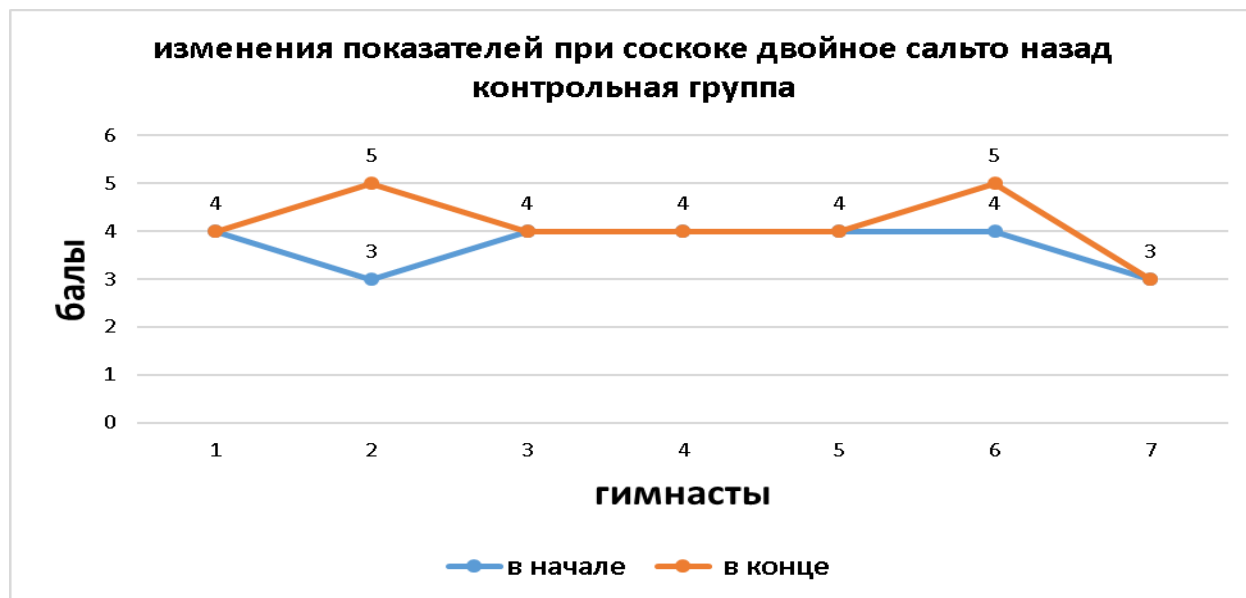


Рисунок 2 - Динамика изменения показателей при соскоке двойное сальто назад контрольная группа

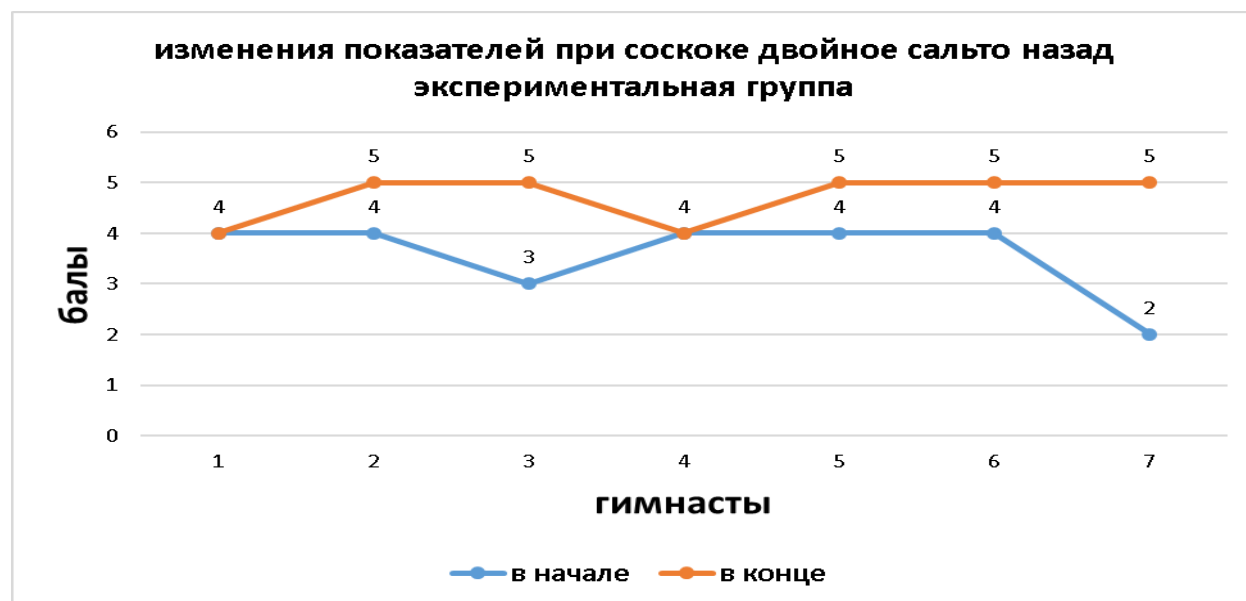


Рисунок 3 - Динамика изменения показателей при соскоке двойное сальто назад экспериментальная группа



Анализируя данные повторного тестирования, можно сделать выводы о том, что экспериментальная группа показала результаты выше контрольной. По результатам педагогического наблюдения мы заметили, что все гимнасты экспериментальной группы успешно освоили элемент и выполняют его без помощи тренера с незначительными погрешностями.

Заключение.

Для успешного освоения элементов с фазой полета на перекладине тренировочный процесс должен строиться на основе обратной связи ученик тренер, получаемым от сенсорных систем занимающегося и характеризуется образным форматом. Так же при обучении элементов этого типа перестроение мышечных коррекций должны вноситься в двигательное действие, без чего не обходиться ни одно произвольное движение спортсмена, а соответственно это действие не может быть управляемым.

Список литературы:

1. Гавердовский, Ю.К. Обучение спортивным движениям / Ю.К. Гавердовский. - М.: ФиС, 2007. -912 с.
2. Парахин, В.А. Формирование точностного двигательного навыка при освоении полетных гимнастических упражнений / В.А. Парахин // Теория и практика физ. культуры : Тренер : журн. в журн. - 2011. - № 2. - С. 72-75.
3. Сучилин, Н.Г. Технические ошибки : (Ч. 2) / Н.Г. Сучилин, Ю.В. Шевчук // Гимнастика : теория и практика : метод. прил. к журн. "Гимнастика" / [авт.-сост. Н.Г. Сучилин] ; [Федер. спорт. гимнастики России]. - М., 2013. - Вып. 3. - С. 5-12

