

Парахин Виктор Александрович,

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

Козлов Валерий Владимирович,

к. п. н., доцент,
Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)
Kozlov Valeriy Vladimirovich,
RUSSIAN UNIVERSITY SPORT (SCOLIPE)

**ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЮ ЭЛЕМЕНТУ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ
СОСКОК САЛЬТО НАЗАД ПРЯМЫМ ТЕЛОМ
FEATURES OF TEACHING THE ELEMENT ON THE BAR: BACK
SOMESORT DISENGAGE WITH A STRAIGHT BODY**

Аннотация. В статье описан способ выполнения и методика обучению элементу сальто назад прямым телом в соскок с перекладины.

Abstract. The article describes the method of execution and the teaching methodology for the element of a back somersault with a straight body while dismounting from the horizontal bar.

Ключевые слова: Спортивная гимнастика, упражнения на перекладине, гимнастическое многоборье.

Keywords: Artistic gymnastics, horizontal bar exercises, gymnastics all-around.

Актуальность.

Соскоки с перекладины являются специальным требованием при выполнении комбинации, на этом виде мужского гимнастического многоборья. Однако методика обучения сложным элементам с ярко выраженной фазой полета нуждается в корректировке, в связи с изменения антропометрических данных современных гимнастов.

Цель исследования заключалась, в совершенствовании методики подготовки гимнастов и освоении базовым элементам на перекладине.

Объект исследования. Учебно-тренировочный процесс гимнастов 9-10 лет.

Предмет исследования. Методика обучению элементу сальто назад прямым телом в соскок, на перекладине.

Структура соскока сальто назад прогнувшись полностью соответствует структурной схеме, в которую входят т.н. подготовительная и основная стадия действий, стадия действий реализации и завершающая стадия рисунок 1. Первые две стадии – опорные, и являются энергетически и программно- определяющими. Рассмотрим движение более детально.



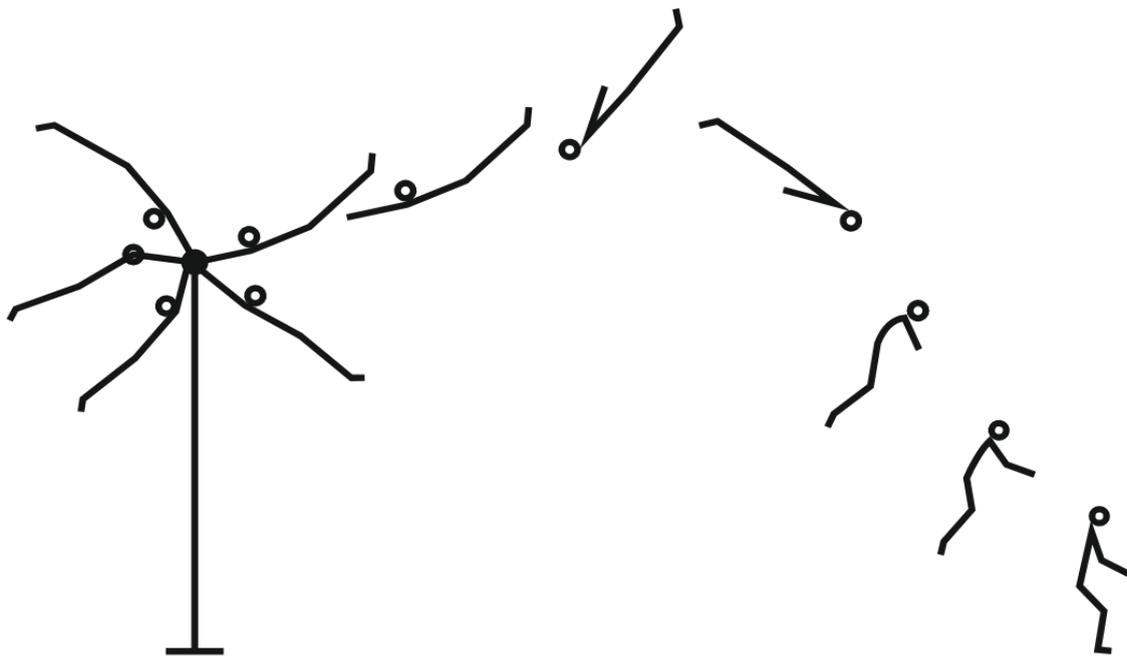


Рисунок 1. Схематическое изображения сальто назад прогнувшись с перекладины.

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 гимнасткой техники, могут выделяться несколько фаз, число которых оказывается бóльшим 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 отпускаям 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 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 сальто назад прогнувшись, 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).



Процесс обучения гимнастическим элементам в том числе и соскокам с перекладины, можно условно разделить на две группы, это основные упражнения и корректирующие упражнения. В основные упражнения входят: большие обороты, подлет на спину в поролоновую яму, сальто назад прямым телом на батуте, и собственно выполнение сальто назад с перекладины в соскок. К корректирующим упражнениям относят: разгонные обороты, размахивания, стойки на руках, пол-сальто вперед и назад на живот и на спину на батуте.

Так же можно использовать страховочные пояса, лонжи, для выполнения сложных соскоков с перекладины.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Все элементы лучше выполнять поэтапно под присмотром тренера. Каждый элемент нужно отработать по несколько раз. При возникновении ошибок в отдельных деталях необходимо опять вернуться к предыдущим упражнениям для совершенствования и точности выполнения.

Список литературы:

1. Новикова Л.А., Собитова М.З., Парахин В.А. Структурный анализ техники выполнения гимнастического элемента большой оборот назад в спортивной гимнастике // Психология и педагогика спортивной деятельности. 2023. № 3 (66). С. 11-16.

2. Парахин В.А., Собитова М.З. Техника выполнения элемента подъем разгибом на различных снарядах гимнастического многоборья. // В сборнике: Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в гимнастике, танцевальном спорте и фитнесе. Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Казань, 2022. С. 190-195.

3. Парахин В.А., Собитова М.З. Анализ техники исполнения вращательных элементов с поворотами во круг вертикальной оси в спортивной гимнастике. // В сборнике: Актуальные проблемы и тенденции развития гимнастики, современного фитнеса и танцевального спорта. Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Под общей редакцией М.Ю. Ростовцевой. Москва, 2022. С. 72-76.

