

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

Клецов Константин Геннадьевич, к. п. н., доцент,
Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)
Kletsov Konstantin Gennadevich,
RUSSIAN UNIVERSITY SPORT (SCOLIPE)

**АНАЛИЗ ТЕХНИКИ ИСПОЛНЕНИЯ И ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ
ЭЛЕМЕНТА ТРОЙНОЕ САЛЬТО НАЗАД В СОСКОК НА КОЛЬЦАХ
ANALYSIS OF THE TECHNIQUE OF EXECUTION AND FEATURES
OF MASTERING THE ELEMENT OF TRIPLE BACK SOMESORT
WITH A DISENCING ON RINGS**

Аннотация. В статье описан биомеханический анализ техники исполнения тройного сальто назад с колец и методика освоения этого соскока, в мужском гимнастическом многоборье.

Abstract. The article describes the biomechanical analysis of the technique of performing a triple backflip from the rings and the method of mastering this dismount in men's artistic gymnastics

Ключевые слова: Гимнастическое многоборье, упражнения на кольцах, гимнасты высокой квалификации.

Keywords: Gymnastic all-around, rings exercises, highly qualified gymnasts.

Тройное сальто назад в соскок на кольцах – это один из наиболее сложных и рискованных элементов, требующих высокой технической подготовленности, силы, координации и психологической устойчивости. Разработка систематизированных методов его разучивания позволяет снизить травматизм, повысить качество выполнения и ускорить процесс подготовки спортсменов.

К настоящему времени, в научно-методическое литературе отмечается высокая значимость оценки и анализа биомеханических параметров усилий спортсменов при выполнении соревновательного упражнения. Таким образом, актуальность исследования заключается во внедрении новых методик технической подготовки и имеют важное значение для повышения конкурентоспособности спортсменов сборной команды России.

Цель исследования разработка комплексной программы обучения гимнастов высокой квалификации тройному сальто назад в группировке, в соскок с колец.

Объектом исследования тренировочный процесс гимнастов высокой квалификации.

Предметом исследования особенности техники исполнения тройного сальто назад в группировке в соскок с колец.

Этот элемент хорошо освоен только опытными гимнастами. Довольно редко финалисты соревнований на кольцах выполняют этот элемент и его другие формы в финальных соревнованиях.

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



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 рисунок 1.

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 отпусанием 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 [30] 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 рисунок 2.

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) рисунок 2.

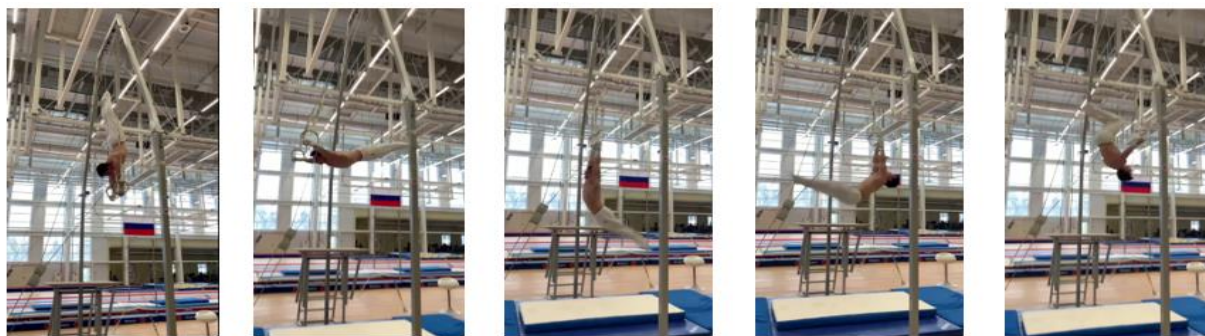


Рисунок 1. Подготовительная часть тройного сальто назад



Рисунок 2. Безопорная часть тройного сальто назад



Отличительной особенностью нашей методики является направленность на совершенствование силовой и технической подготовки спортсменов для выполнения сложно-координационных упражнений на кольцах и использование подвешенного пояса(лонжи) с резиновыми амортизаторами.

В нашей методике мы предлагаем следующие упражнения, направленные на совершенствование пространственных параметров движения и временных параметров движения.

1. Первичная база упражнений:
 - Лежа на спине в положении «лодочка» захват голеней (группировка)
 - Кувырки назад на скорость
 - Поднимание согнутых ног на шведской стенке
 - Поднимание прямых ног на шведской стенке
 - Наскоки на возвышенность
 - Сальто назад с места на количество раз и на время
2. Упражнения, выполняемые на батуте.

Батутная подготовка включается в систему обучения гимнастическим элементам с раннего детства. Батут является частью технической подготовки гимнаста.

Выполняемые упражнения помогут освоить и закрепить технику выполнения самого тройного сальто согнувшись, а также технику приземления. Упражнения, включаемые в батутную подготовку:

- Двойное сальто на сетке
- Двойное сальто в прокрут на спину на горку матов
- Двойное сальто согнувшись на сетке
- Двойное сальто согнувшись в прокрут на спину на горку матов.
- Тройное сальто назад в яму, на сетке, на жесткое приземление.
- Тройное сальто согнувшись в яму, на сетке на жесткое приземление.

Данные упражнения выполняются с «ног на ноги». Для отработки вращения после «броска» на кольцах существуют упражнения, которые выполняются с «подбива».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Нами была изучена научно-методическая литература по проблеме исследования. Современная спортивная гимнастика характеризуется возросшей сложностью технического исполнения элементов и комбинации, что требует дальнейшего совершенствования методики технической подготовки. Мы рассмотрели возрастные особенности гимнастов высокой квалификации. С учетом этих возрастных особенностей нами была разработана программа обучения тройному сальто назад в группировке.

Список литературы:

1. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов : Теория и технология подгот. гимнастов высш. квалификации / Аркаев Леонид Яковлевич, Сучилин Николай Георгиевич. - М.: ФиС, 2004. - 326 с.: ил.
2. Аркаев, Л.Я. Методологические основы современной системы подготовки гимнастов высшего класса / Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. // Теория и практика физ. культуры. - 1997. - № 11. - С. 17-25.
3. Блинков, В.С. Сравнительный биомеханический анализ сложных гимнастических упражнений / В.С. Блинков, Е.Ю. Лалаева, В.В. Анцыперов // Теория и практика физ. культуры. - 2017. - № 12. - С. 75.

