

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

Шевчук Софья Игоревна, тренер-хореограф,
Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)
Shevchuk Sofya Igorevna,
RUSSIAN UNIVERSITY SPORT (SCOLIPE)

**СТРУКТУРНЫЙ АНАЛИЗ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПЕРЕЛЕТА
«ШАПОШНИКОВА» НА РАЗНОВЫСОКИХ БРУСЬЯХ
ГИМНАСТКАМИ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ
STRUCTURAL ANALYSIS OF THE TECHNIQUE OF PERFORMING
THE "SHAPOSHNIKOV" FLIGHT ON UNEQUAL BARS
BY HIGHLY QUALIFIED GYMNASTS**

Аннотация. В статье отображен анализ техники выполнения и программа освоения перелетов с нижней на верхнюю жердь на разновысоких брусьях в женской спортивной гимнастике.

Abstract. The article presents an analysis of the execution technique and a program for mastering flights from the lower to the upper bar on uneven bars in women's artistic gymnastics.

Ключевые слова: Спортивная гимнастика, гимнастки высокой квалификации, разновысокие брусья, перелеты на брусьях разной высоты.

Keywords: Artistic gymnastics, highly qualified gymnasts, uneven bars, flights on uneven bars of different heights.

Актуальность. В настоящее время современная женская спортивная гимнастика предъявляет спортсменкам высочайшие требования со стороны технической, физической, и психологической подготовки в их единстве и взаимосвязи. Техническая подготовка является доминирующей над другими сторонами подготовки, так как является предметом соревновательной оценки [1,2].

Увеличение сложности гимнастических элементов достигается за счет увеличения количества вращательных движений в различных плоскостях как в опорном, так и в безопорном положениях за счет выполнения упражнений с различным положением тела гимнастки, а также выполненных в соединении одно за другим.

Особое место по объему и разнообразию элементов, а также их соединений занимает брусья разной высоты. Упражнения на разновысоких брусьях являются одним из интереснейших, зрелищных и сложных видов женского гимнастического многоборья. Весьма заметное и почетное место в богатейшем арсенале упражнений на брусьях разной высоты занимают элементы с выраженной фазой полета (перелетовые упражнения) (Н.Г. Сучилин, 2014г., Ю.К. Гавердовский, 2005г.).

Цель работы – разработать программу качественного освоения элементов с фазой полета, типа перелета «Шапошниковой», на брусьях разной высоты для высококвалифицированных гимнасток.

Объект исследования – процесс освоения перелета «Шапошниковой» на брусьях разной высоты гимнастками высокой квалификации.



Предметом исследования – комплексная программа освоения элемента с фазой полета на брусках разной высоты.

Как и всякое сложное динамическое движение в спорте, перелеты на перекладине и на брусьях разной высоты представляют собой систему действий, тесно связанных и обусловленных друг другом [1,5,9,10]. В частности, уже характер ранних подготовительных действий на спаде в определенной, а часто и в существенной, мере предопределяет характер последующих действий, что весьма важно учитывать в процессе освоения и совершенствования данных упражнений. Так, например элементы с контр-вращением представляют собой действия выполняемые махом вперед, а затем движение резко переходит во вращение по сальто вперед. К элементам с контр-вращением относятся: с оборота назад не касаясь перелет Ткачева на перекладине у мужчин и на брусьях разной высоты у женщин; а также перелет Шапошниковой.

Советская гимнастка Наталья Шапошникова также стала автором уникального элемента в 1977 году– из оборота, назад не касаясь на нижней жерди контр-сальто вперёд в вис на верхней жерди. По существу, это новая уникальная модификация контр-движения, на котором основан перелёт Ткачёва [2,3,4]. Перелет «Шапошниковой» рисунок 1 демонстрирует безграничную возможность выполнения разнообразных форм вращения и создаёт предпосылки на будущее, для выполнения высшей формы этого движения – перелёта Шапошниковой с поворотом на 540° .

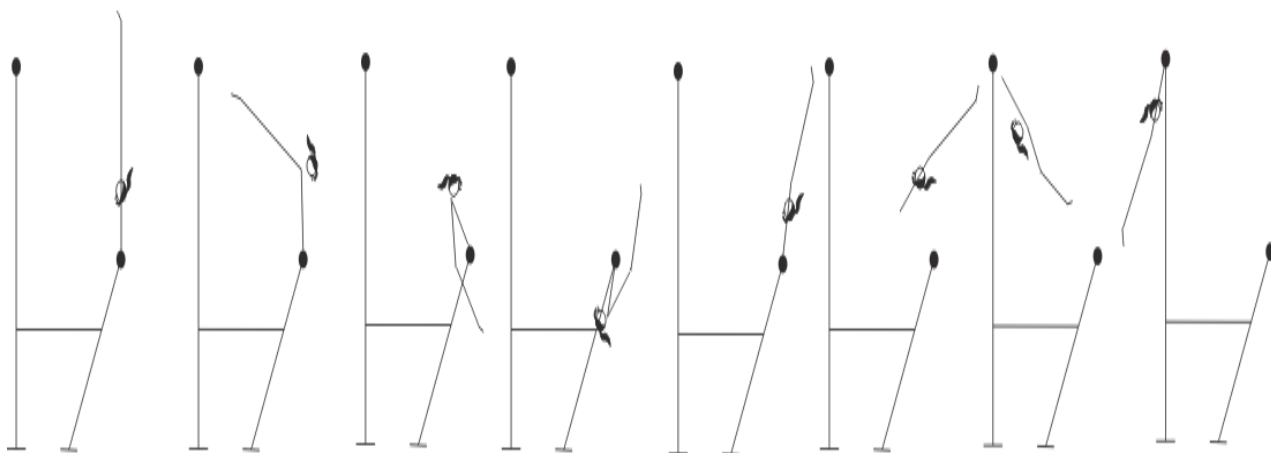


Рисунок 1. Перелет Шапошниковой

Так как гимнастика не стоит на месте, то и процесс освоения новых сложных элементов прогрессирующей сложности в целом возрастает [1,3,4,5]. Следовательно эволюция полетных элементов с контрвращением типа оборот назад не касаясь через стойку с перелетом в вис на верхнюю жердь имеет место быть и развиваться по законам тренировочного процесса. На рис.2 представлена эволюция перелета с контр-вращением, из оборота назад не касаясь на нижней жерди в вис на верхней жерди, из оборота стоя согнувшись, из оборота углом ноги врозь, из оборота углом, а также с поворотами на 180, 360 и 540 градусов.





Рисунок 2. Эволюционная схема перелета «Шапошниковой»

Одним из важных элементов программных требований являются элементы на брусках, среди которых особое место занимают перелеты с нижней на верхнюю жердь [1,2,3]. Для выполнения таких элементов гимнасткам необходимо иметь достаточно высокий уровень развития силовых и технических качеств спортсменок, а также состояние их уверенности и мастерства.

В условиях тренировочного процесса особенно актуально освоение техники безопасных и эффективных перелетов посредством специальных программы и упражнений, направленных на постепенное развитие навыков [1]. В данной работе рассматривается разработка и внедрение программы по освоению перелетов с нижней на верхнюю жердь, которая включает работу на разновысоких брусках без выполнения финальных упражнений. Такой подход позволяет помочь спортсменкам постепенно привыкать к выполнению сложных элементов, укреплять необходимые группы мышц и развивать чувство уверенности при выполнении перехода.

Целью данной работы является создание эффективной тренировочной программы, способствующей безопасному и качественному освоению перелетов, а также анализ ее эффективности в практике работы с гимнастками. Реализация такой программы может значительно повысить уровень технического мастерства и спортивной подготовки спортсменок, а также снизить риск травматизма [2,3]. Нами были разработаны группы упражнений, элементов для освоения перелета с нижней на верхнюю жердь.

Все упражнения были разделены на отдельные группы основные упражнения, подготовительные упражнения и корректирующие упражнения, которые в свою очередь выполнялись на определенных снарядах:

Брусья

- 1.оборот назад не касаясь в стойку на руках
- 2.оборот назад не касаясь с отпусканием рук, в стойку на руках



3. Оборот назад не касаясь с отпусканием рук, падение на спину на горку матов (с помощью тренера или лонжи)
4. Перелет Шапошниковой со страховкой тренера или лонжи
5. Перелет Шапошниковой
6. Перелет Шапошниковой с поворотом на 180°
7. Перелет Шапошниковой с поворотом на 360°
- Батут
1. Из стойки на руках, ½ сальто вперед на ноги, руки вверх
2. Из стойки на руках, ½ сальто вперед на ноги, с поворотом на 180° руки вверх
3. Из стойки на руках, ½ сальто вперед на ноги, с поворотом на 360° руки вверх
4. Из стойки на руках, ½ сальто вперед на ноги, с поворотом на 540° руки вверх
5. Прыжок на живот, ¾ сальто вперед на ноги, руки вверх
6. Прыжок на живот, ¾ сальто вперед на ноги, с поворотом на 180° руки вверх
7. Прыжок на живот, ¾ сальто вперед на ноги, с поворотом на 360° руки вверх
8. Прыжок на спину, ½ сальто вперед на ноги, руки вверх
9. Прыжок на спину, ½ сальто вперед на ноги с поворотом на 180° руки вверх
10. Прыжок на спину, ½ сальто вперед на ноги с поворотом на 360° руки вверх
- Комплекс специальных упражнений
1. Кувырок назад в стойку на руках
2. Кувырок назад в стойку на руках с прыжком
3. Обороты назад не касаясь на перекладине в лямках
4. Прыжки в стойке на руках на жерди с помощью тренера
5. На напольной жерди, из положения стойки на руках, подлет на горку матов на спину руки вверх, с помощью тренера
6. Из положения стоя - поднимание прямыми руками грифа штанги вверх
7. Из положения стоя - поднимание прямых рук вверх с резиной
8. Из положения лежа - поднимание прямыми руками грифа штанги вверх
9. Из положения лежа - поднимание прямых рук вверх с резиной
- Гимнастическая стенка
1. И вися подъем ног в вис углом
2. Вис углом, ноги вертикально полу
3. Из вися лежа, поднимание туловища в верх
4. Из вися сзади, вниз головой, подъем туловища вверх
- Заключение.

Для качественного освоения элементов с фазой полета, таких как перелет «Шапошниковой», и разным количеством поворотов во круг вертикальной оси, нами была разработана программа обучения в которую входит комплекс упражнений. Этот комплекс включает в себя: основные упражнения – упражнения, которые имеют схожую целостную структуру с конечным элементом, корректирующие упражнения – упражнения направленные на корректировку действий на опоре, специальные упражнения - упражнения направленные на улучшения уровня физической и технической подготовленности гимнастки, а также развития физических качеств, подготовительные упражнения – упражнения направленные на сохранение или изменении рабочей осанки положения тела гимнастки, которые в свою очередь будут влиять на качество исполнения элементов типа перелет «Шапошниковой».

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. Ботова, Л.Н. Соотношение результатов финальных соревнований в многоборье у женщин в спортивной гимнастике и их оценок в отдельных видах / Л.Н. Ботова, Л.А. Савельева // Теория и практика физ. культуры. - 2021. - № 10. - С. 112.

3. Васильев, О.С. Развитие структурного подхода на основе анализа внутренней геометрии пространства движений прогрессирующей сложности / О.С. Васильев, Н.Г. Сучилин // 12 междунар. науч. конгр. "Соврем. олимп. и паралимп. спорт и спорт для всех", 26 - 28 мая 2008 г. : материалы / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2008. - Т. 2. - С. 93.

4. Гавердовский, Ю.К. Естественная классификация гимнастических упражнений / Ю.К. Гавердовский // Теория и практика физ. культуры : Тренер : журн. в журн. - 2012. - № 6. - С. 82.

5. 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. - N 2. - С. 72-75.

