

Парахин Виктор Александрович, к. п. н., доцент,
Российский университет спорта (ГЦОЛИФК),

Васильев Олег Станиславович, д.м.н.,
Первый МГМУ им. И.М. Сеченова
(Сеченовский Университет)

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАМ НА БРЕВНЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИСКУССТВЕННОЙ НЕРОВНОЙ ПОВЕРХНОСТИ RADICAL STEP

Аннотация. В статье описан комплекс упражнений на бревне с использованием искусственной неровной поверхности Radical step для повышения стабильности выполнения сложнокоординационных движений на бревне.

Abstract. The article describes a set of exercises on a beam using the artificial uneven surface of the Radical step to improve the stability of performing complex coordination movements on the beam.

Ключевые слова: Спортивная гимнастика, искусственная неровная поверхность, Radical step, упражнения на бревне.

Keywords: Artistic gymnastics, artificial uneven surface, Radical step, exercises on the beam.

Актуальность исследования: спортивная гимнастика, как и другие виды спорта, основанием которых является активное движение, прогрессируют за счет ряда факторов, главный из которых – биомеханическая рационализация двигательных действий, структура и техника упражнений. За вековой срок, прошедший со времени оформления гимнастики как разновидности спортивного состязания, техника и структурные формы гимнастических упражнений разительно изменялись и продолжают меняться. Однако вопросы совершенствования проприорецепции, играющей ключевую роль в спортивной гимнастике, остаются открытыми.

Одним из способов совершенствования проприорецепции является выполнение упражнений СФП на неровной поверхности.

Цель исследования: выявить взаимосвязь влияния выполнения упражнений на искусственной неровной поверхности с качеством исполнения элементов на бревне.

Объект исследования: тренировочный процесс гимнасток 7-8 лет.

Предмет исследования: особенности совершенствования техники исполнения элементов на бревне, гимнасток 7-8 лет при выполнении упражнений на специально подобранных модульных искусственных неровных поверхностях

Упражнения на гимнастическом бревне, являются наиболее зрелищными и трудоемкими в освоении в женском гимнастическом многоборье. В основу классификации упражнений на бревне положена специфика действий, направленных на сохранение равновесия тела при выполнении разнообразных элементов на ограниченной площади опоры [1,3].

Все упражнения можно условно разделить на две группы: упражнения на месте и с переменной места опоры. Каждая из них состоит из двух подгрупп, отличающихся наличием или отсутствием вращения тела вокруг вертикальной и горизонтальной осей. Подгруппы содержат разновидности движений, учитывающие перемещение общего центра масс по вертикали, и наконец, упражнения, сходные по характеру опоры и структуре. Для определения



уровня технической и физической подготовленности гимнасток нами было проведено первичное тестирование занимающихся, которое показало однородность контрольной и экспериментальной групп.

Нами был разработан ряд специальных упражнений для улучшения технической и физической подготовленности гимнасток, с использованием упражнений на искусственных неровных поверхностях (Radical step). Поверхности представляли собой платформы-модули разной рельефной структуры, с различным наклоном плоскости рисунок 1.



Рисунок 1 – Модули искусственной неровной поверхности Radical step

Контрольные задания состояли из различных шагов, поворотов, прыжков, подскоков с различным положением рук. Все контрольные задания выполнялись гимнастками на напольном бревне, бревне высотой 50 см от пола и на стандартном соревновательном бревне высотой 110 см от пола.

Экспериментальная группа выполняла динамические упражнения СФП на различных модулях искусственной неровной поверхности ходьба, ходьба боком, ходьба спиной вперед, прыжки на одной/двух ногах, равновесия. Модули подбирались под характер движения с прогрессирующим усложнением неровной поверхности. Упражнения проводили между подходами к бревну и во время проведения СФП на помосте.

Контрольная группа выполняла аналогичные упражнения СФП на стандартной ровной поверхности (помосте) в течение того же времени, то есть между подходами к бревну и во время проведения СФП, проводимого на помосте.

Оценка качества выполнения упражнений осуществлялась по пятибалльной шкале, с помощью трех экспертов в области женской спортивной гимнастике рисунки 2,3.



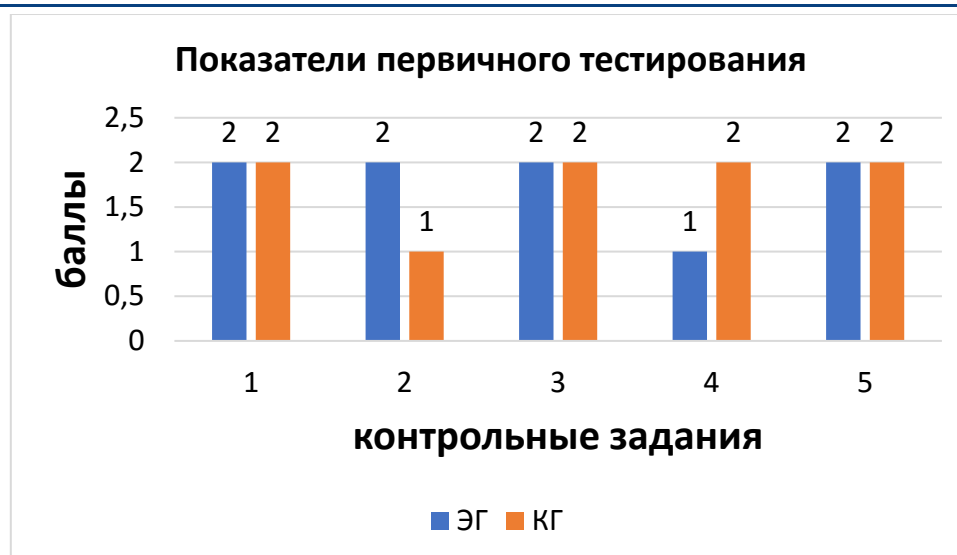


Рисунок 2 – первичное тестирование гимнасток

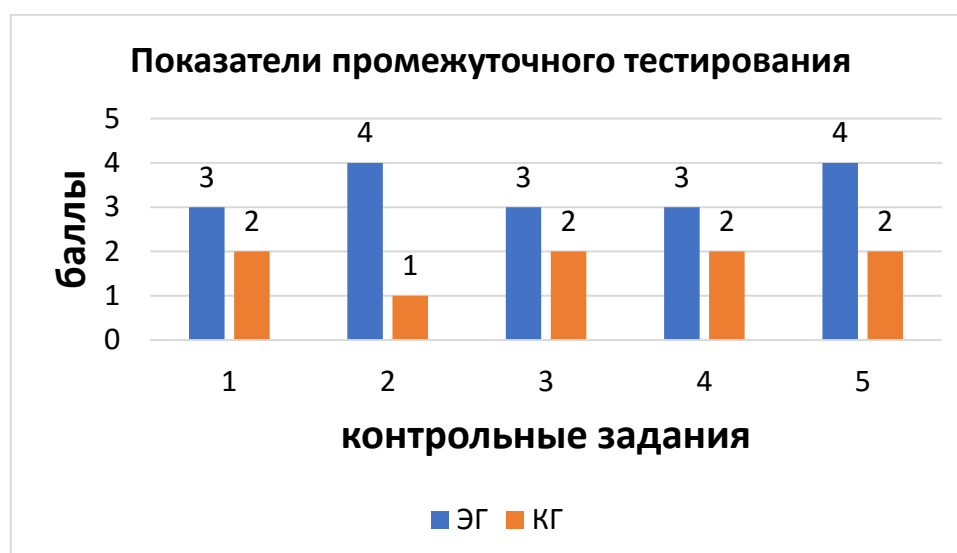


Рисунок 3 – промежуточное тестирование гимнасток

Заключение. Использование искусственной неровной поверхности эффективно совершенствует проприорецепцию, позволяет разнообразить тренировочный процесс и оптимизировать обучение элементам на бревне у юных гимнасток 7-8 лет.

Список литературы:

1. Абдуллаева, А. М. Развитие координационных способностей у юных гимнасток при обучении упражнениям на гимнастическом бревне / Абдуллаева А. М., Гаевская О. В. // Культура физ. и здоровье. – 2019. – № 2 (70). – С. 103–105.
2. Васильев, О.С. Движение в пространстве, пространство движения и геометрический образ движения: опыт топологического подхода = Spatial Movement Space of Movement and Geometric Image of Movement – Experience of Topological Approach / Васильев О.С., Сучилин Н.Г. // Теория и практика физ. культуры. – 2004. – № 3. – С. 13-21.
3. Гавердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений: учеб. пособие / Ю.К. Гавердовский. – М.: Сов. спорт, 2021. – 508 с.: ил.



4. Ивашина, В.В. Методика развития устойчивости спортсменок высокой квалификации, занимающихся художественной гимнастикой с использованием балансировочной подушки / В.В. Ивашина // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 2022. – № 5. – С. 37.

