

**Сычев Виктор Иванович**

учитель

МБОУ «СОШ №12»

магистрант

ФГБОУ ВО «Армавирский государственный  
педагогический университет»

г. Армавир, Краснодарский край

Научный руководитель

**Сатосова Наталья Леонидовна**

канд. биол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Армавирский государственный  
педагогический университет»

г. Армавир, Краснодарский край

## **ПРИМЕНЕНИЕ ПРЫЖКОВ НА БАТУТЕ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПОЛЕТНЫМ ЭЛЕМЕНТАМ В ГИМНАСТИКЕ**

***Аннотация:** в статье рассмотрено обучение полетным элементам гимнасток на разновысоких брусьях, которое часто вызывает трудности и ошибки как со стороны тренера, так и со стороны спортсменок. Целенаправленное обучение спортсменок движениям с поворотами в навязанную тренером сторону не всегда совпадает с природной предрасположенностью их к этой стороне вращений. Для оценки развития функциональной асимметрии у гимнастов существует ряд тестов, которые могут предотвратить ошибки в методике обучения. Батутная подготовка упрощает процесс обучения и определения комфортной стороны вращений, снижает срок освоения полетных вращательных движений на брусьях разной высоты.*

***Ключевые слова:** батутная подготовка, функциональная асимметрия, техническая подготовка, разновысокие брусья.*

Основным показателем спортивного мастерства в любом виде спорта является уровень технической подготовленности спортсмена. Особенно актуален этот

показатель в таком технически сложном виде спорта, как спортивная гимнастика [1, с. 12].

В спортивной гимнастике имеются упражнения, техника которых охарактеризована в специальной литературе в основном в описательном плане. В связи с этим отсутствует углубленное рассмотрение особенностей методики обучения как отдельным сложным упражнениям, так и целым группам, объединяемым по структурным сходствам, этапам обучения. Сказанное в полной мере относится к такой группе упражнений, как полетные [6, с. 8].

В тренировочном процессе перед спортсменом и его наставником постоянно возникают и преодолеваются технические затруднения, требующие правильного понимания сути движения, связанных с ним двигательных задач, способов и путей их решения [2, с. 9].

Анализ результатов выполнения контрольных упражнений девочками дал возможность увидеть, что спортивная гимнастика со своей сложной и высоко координированной программой движений раскрывает более глубокое содержание феномена функциональной симметрии и асимметрии, с различными особенностями их проявления [3, с. 48].

В возрасте 7–8 лет юные гимнастки проходят содержание этапа предварительной подготовки, который предусматривает расширение двигательной сферы, совершенствование аппарата движений, используя элементы хореографии, классического и народного танцев, акробатики, прыжков на батуте, а также современные вспомогательные технические средства – снаряды и тренажеры.

В возрасте 7–8 лет девочки все еще недостаточно владеют ловкостными возможностями, их точность движений не высокая. Бывают случаи, когда выполнение упражнения координационно рассогласовано, что нами отнесено к ошибкам использования природной асимметрии опорно-двигательного аппарата [4, с. 16].

Проанализированные нами данные показывают, что количество левых и правых поворотов находятся в соотношении как 3:2, т.е. получено преобладание левых поворотов над правыми при выполнении контрольных упражнений на всех снарядах гимнастического многоборья. Так, у девочек 7-и лет из виса лежа

на нижней жерди разновысоких брусьев, поворот в сед бедром, налево – 91 случай, направо – 59. При выполнении упражнения на бревне – махом одной поворот кругом в равновесие, поворот налево зарегистрирован в 67 случаях, направо – в 38. При выполнении опорного прыжка – наскок в упор присев – соскок прогнувшись с поворотом на  $90^\circ$  – результаты получены следующие: поворот направо – 61 случай, налево – 88.

Результаты, показанные девочками в возрасте 8-ми лет, за некоторыми исключениями, близки к показателям испытуемых в возрасте 7-и лет. Беседы показали, что выбор стороны поворотов и вращений при выполнении гимнастических упражнений в этом возрасте не имеет научно обоснованных критериев и ведется, в основном, стихийно. Формирование системы движений юных гимнастов идет без учета знаний о функциональной асимметрии, т.е. проходит по методу проб и ошибок, средствами вида спорта. Если в лабораторных условиях мы получили преобладание левых поворотов, то у детей, занимающихся спортивной гимнастикой с ее сложной программой и требованиями к максимальному использованию резервов двигательного аппарата, это преобладание более значительно. Видимо происходит подчинение двигательной функции юной спортсменки содержанию классификационных программ. В возрасте 9–12 лет вскрыты убедительные факты, свидетельствующие в пользу левосторонней функциональной асимметрии. Функциональная асимметрия, проявленная при выполнении контрольных упражнений, видимо, обусловлена тем, что с ростом спортивного мастерства совершенствуется координация движений, а следовательно, более осмысленное управление двигательным аппаратом. К тому же, как указывал А.М. Шлемин (1973), на этапе начальной подготовки вводится разнообразное содержание движений для развития физических качеств» анализаторов, функций, в том числе разнообразные прыжки батутной подготовки. Дальнейший анализ выполнения движений испытуемыми в возрасте 10–12 лет, когда в программу учебно-тренировочных занятий вошли элементы первой и высшей групп трудности, показал более сознательное управление движениями с поворотами. Функциональная асимметрия является важным компонентом для роста спортивного мастерства.

Так, ранговая корреляция спортивно-технического мастерства юных гимнасток в возрасте 12 лет (10 человек) и показателей функциональной асимметрии (выраженных в баллах) составляет: при выполнении вольных упражнений – 0,679; опорного прыжка – 0,811; упражнений на брусьях разной высоты – 0,734; на бревне – 0,693. Данные свидетельствуют о проявлении испытуемыми широких двигательных возможностей в 10–12 лет. Практически в эти годы закладывается фундамент высокого спортивного мастерства.

К двигательному аппарату юных гимнасток классификационная программа предъявляет исключительно высокие требования. Юная гимнастка в процессе тренировки решает сложные задачи управления движениями в пространстве и в этом поиске выбор варианта выполнения движений с поворотами исключительно зависит от ее двигательного опыта, координационных способностей [1, с. 22]. При этом «слышать», «чувствовать» и «понимать» свои движения ей мешает многое. Наши наблюдения показывают, что к таким помехам относятся: сложность выполняемых движений, подражание более опытной гимнастке или тренеру (при показе выполняющему движения с поворотом в определенную сторону), классификационные программы с однонаправленным требованием выполнения упражнений, расположение снарядов, место для страховки и т. п.

Результаты исследований свидетельствуют, как правило, о том, что испытуемым не всегда удается своевременно решить эти сложные двигательные задачи по выбору стороны поворотов и вращений. Нами отмечено большое количество случаев, когда один элемент выполняется с поворотом налево, а другой с поворотом направо. При этом зачастую страдало качество выполнения движений. Беседы, наблюдения показали, что у испытуемых рост спортивного мастерства совершенствовался более качественно в короткие сроки, в том случае, если при выполнении простых и сложных элементов создаются координационные удобства.

С целью совершенствования и повышения уровня специальной технической подготовленности применялась батутная подготовка.

*Батутная подготовка* содержала следующие средства [5, с. 46]:

– прыжок вверх прямым телом;

- прыжки вверх с поворотами на 180, 360, 540, 720, 900, 1080 градусов;
- прыжки в сед с поворотом на 180 и 360 градусов в и.п.;
- прыжок в положение лежа на животе и с возвратом в и.п.;
- прыжок в положение лежа на спине и с возвратом в и.п.;
- прыжок в положение лежа на спине и сразу прыжок в положение лежа на животе и наоборот;
- прыжок в положение лежа на спине и прыжок с поворотом на 180° и на 360° в и.п.;
- прыжок в положение лежа на спине и прыжок с поворотом на 180° и сразу в положение лежа на спине;
- прыжок в положение лежа на спине и со спины на ноги;
- прыжок в положение лежа на спине и со спины сальто назад в положение на спину;
- прыжок ноги врозь согнувшись, ноги врозь с поворотом на 180 и 360°;
- прыжок вверх сгибаясь-разгибаясь с поворотом на 180 и 360°;
- сальто назад в группировке;
- сальто назад в группировке с раскрыванием и сразу прыжок вверх;
- сальто назад в группировке с раскрыванием 2 раза подряд, затем 3 раза подряд и до 10 повторений;
- сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360, 540, 720, 900, 1080, 1260, 1480°;
- двойное сальто в группировке;
- сальто назад в группировке с раскрыванием и сразу двойное сальто назад в группировке;
- сальто назад в группировке с раскрыванием и сразу двойное сальто назад согнувшись;
- сальто назад в группировке с раскрыванием и сразу двойное сальто назад прогнувшись;
- сальто назад в группировке с раскрыванием и двойное сальто прогнувшись с поворотом на 180, 360 и 720°;

- сальто назад в группировке с раскрытием и двойное сальто назад в группировке с поворотом на 360 и 720°;
- тройное сальто назад;
- сальто вперед в группировке;
- сальто вперед в группировке с поворотом на 180 и 360°;
- сальто вперед согнувшись, раскрываясь поворот на 180 и 360°;
- сальто вперед прогнувшись;
- сальто вперед прогнувшись с поворотом на 180, 360, 540 и 720°;
- двойное сальто вперед в группировке;
- двойное сальто вперед в группировке, раскрываясь поворотом на 180 и 360° во втором сальто;
- двойное сальто вперед согнувшись;
- двойное сальто вперед согнувшись, раскрываясь поворот на 180 и 360°;
- двойное сальто прогнувшись;
- двойное сальто вперед прогнувшись с поворотом на 180 и 360° во втором сальто;
- твисты: в группировке, согнувшись, прогнувшись;
- двойные твисты: в группировке, согнувшись, прогнувшись;
- двойные твисты с поворотом на 180°: в группировке, согнувшись, прогнувшись;
- стойка на руках и прыжки в стойке;
- фляк вперед с поворотом на 180 и 360° после отталкивания руками;
- соединение сальто с вращением по различным осям.

Другой аспект анализа собранного нами материала состоит в том, что в движениях с поворотами у юных гимнасток проявляются иллюзии пространственного положения: некоторые испытуемые гимнастки не понимают в какую сторону выполняются движения, если исходное положение менялось, заучивали движения с ошибками. Например, полпируэта выполняют с поворотом направо, а при выполнении махового сальто с поворотом – поворачиваются налево. Испытуемые в возрасте 7–9 лет при выполнении прыжка вверх с поворотом кругом

и поворота в стойке на руках налево, в первом случае делали это легко и понятно, во втором (поворот в стойке) не понимали куда и как следует повернуться, чтобы выполнить задание правильно. Конечно, эти ошибки возникают видимо оттого, что общая система движений человека с позиций знаний о функциональной асимметрии еще не изучена и не разработана.

Больше противоречий мы встретили при анализе упражнений на разновысоких брусьях. Искусственно созданные рамки, висов, упоров, хватов и смешанных положений вносят дискоординацию в систему движений [7, с. 20]. Общая тенденция преобладания левосторонней асимметрии осталась, но большее количество артефактов нами зафиксировано на таких элементах, как мах дугой с поворотом на  $180^\circ$  и  $540^\circ$ ; из виса лежа на нижней жерди, хватом за верхнюю, лицом вниз – махом назад поворот на  $360^\circ$ .

Можно отметить, что среди факторов, от которых зависит успешное овладение движения с учетом функциональной асимметрии, важное место принадлежит тренеру, который может и должен способствовать удачному, т.е. выбору удобной стороны поворотов и вращений. Кроме этого, очень важно тренеру выбирать методические приемы страховки с учетом функциональной асимметрии движений, проявленных учеником.

### *Список литературы*

1. Анциперов В.В. Система начального обучения юных гимнастов технике двигательных действий [Текст]: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / В.В. Анциперов. – Волгоград, 2008. – 454 с.
2. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений [Текст]: популяр. учеб. Пособие / Ю.К. Гавердовский. – М.: Терра-спорт, 2002. – 512 с.
3. Загrevский В.О. Двигательное действие спортсмена как система движений [Текст] / В.О. Загrevский, О.И. Загrevский // Современные педагогические и информационные технологии в физической культуре и спорте: материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции (25–26 марта 2010 г.): в 2 ч. – Томск: Изд-во Томского государственного педагогического университета, 2010. – С. 47–51.

4. Лях В.И. Теория о поэтапном формировании знаний, умений и навыков в процессе освоения двигательных действий [Текст] / В.И. Лях, П.Я. Гальперин, М.М. Боген // Физическая культура в школе. – 2007. – №3. – С. 15–18.

5. Назаренко Л.Д. Прыгучесть. Методика ее развития [Текст] / Л.Д. Назаренко, С.М. Сафаев // Физическая культура в школе. – 2003. – №5. – С. 45–48.

6. Парахин В.А. Освоение и совершенствование сложных гимнастических упражнений типа перелетов [Текст]: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.А. Парахин. – М., 2011. – 179 с.

7. Сучилин Н.Г. Структура технических ошибок [Текст] // Гимнастика: теория и практика: методические приложения к журналу «Гимнастика» / авт.-сост. Н.Г. Сучилин; Федерация спортивной гимнастики России. Вып. 1. – М.: Советский спорт, 2010. – С. 20–25.