

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 гимнастик 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 – скок прогнувшись с поворотом на 90° – 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 односторонним 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 создавались 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 раскрыванием 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° и 540° ; из виса лежа на нижней жерди, хватом за верхнюю, лицом вниз – махом назад поворот на 360° .

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]: популярн. учеб. Пособие / Ю.К. Гавердовский. – М.: Терра-спорт, 2002. – 512 с.
3. Загревский В.О. Двигательное действие спортсмена как система движений [Текст] / В.О. Загревский, О.И. Загревский // 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. Суцилин Н.Г. Структура технических ошибок [Текст] // Гимнастика: теория и практика: методические приложения к журналу «Гимнастика» / авт.-сост. Н.Г. Суцилин; Федерация спортивной гимнастики России. Вып. 1. – М.: Советский спорт, 2010. – С. 20–25.