

Парахин Виктор Александрович

Кандидат педагогических наук, доцент

РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,

СПОРТА, МОЛОДЁЖИ И ТУРИЗМА (ГЦОЛИФК)

Россия, г. Москва

Собитова Мадина Зарифовна

Студентка 4 курса

РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,

СПОРТА, МОЛОДЁЖИ И ТУРИЗМА (ГЦОЛИФК)

Россия, г. Москва

**ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ ИСПОЛНЕНИЯ БОРОТА НАЗАД В
УПОРЕ, НА БРУСЬЯХ РАЗНОЙ ВЫСОТЫ**

***Аннотация.** В статье описывается анализ техники выполнения гимнастического элемента оборот назад, не касаясь, в стойку на руках на брусьях разной высоты, который позволит осуществить поиск технических решений, позволяющих гимнастке достичь возможно более высокой энергетики движения.*

***Ключевые слова:** спортивная гимнастика, тренировочный процесс, биомеханика, разновысокие брусья, гимнастические упражнения*

***Abstract.** The article describes the analysis of the technique of performing the gymnastic element, turning back, without touching, into a handstand on uneven bars of different heights, which will allow the search for technical solutions that allow the gymnast to achieve the highest possible energy of movement.*

***Keywords:** artistic gymnastics, training process, biomechanics, uneven bars, gymnastic exercises*

В настоящей статье предлагается биомеханический анализ элемента оборот назад в стойку на руках на брусках разной высоты, позволяющий сделать некоторые выводы, относящиеся к обучению движения. В процессе тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена особую роль играет формирование так называемых двигательных представлений гимнастов, которые помогают при разучивании движения, так и при дальнейшем совершенствовании движения. В научной литературе технику спортивного упражнения определяют, как биомеханически обусловленный способ индивидуального решения двигательной задачи. Аспекты спортивной техники касаются самых различных сторон практической реализации программного гимнастического движения. С одной стороны, это принципиально важные моменты, такие, как физические механизмы, обеспечивающие возможность освоения и исполнения упражнения, с другой – технические факторы, обуславливающие качество выполнения движения, его судейскую оценку и др.

Оборот назад в стойку на руках широко известен, но в последние годы исполняется по преимуществу только в женской спортивной гимнастике. Биомеханика оборота назад в стойку на руках на брусках разной высоты весьма непростая, так как в реализации этого движения заняты по крайней мере два физических механизма. С одной стороны, это механизм, обусловленный переводом тела гимнастки с малого радиуса движения общего центра массы тела (ОЦМ) на большой. С другой стороны, это механизм перераспределения движения (угловых скоростей, кинетических моментов, кинетической энергии) между звеньями тела: разгоняя при обороте туловище и сообщая ему ускоренное вращение назад и после вверх. Также стоит отметить, что с кинетической точки зрения, при выполнении данного движения выделяют три стадии: подготовительную, основную и заключительную. В свою очередь стадии подразделяются на фазы.

Подготовительная часть:

Движение начинается с окончания предшествующего упражнения и прихода гимнастки в положение упора на жерди.

Основная часть движения:

1-ая фаза - ускоренный спад с «посылом» ногами вперед, с одновременным сближением тела с опорой

2-ая фаза – переворот назад в вис согнувшись

3-ая фаза - рывковое выпрямление тела в тазобедренных и плечевых суставах с перехватом кистей

Заключительная часть:

Действия реализации и завершения охватывают движение с окончательным выпрямлением тела и выходом в стойку на руках.

В научной литературе и спортивно-педагогической практике элемент типа оборот назад в стойку в руках делят на две части — это наращивание кинетической энергии движения тела гимнастки и ее использование. Заканчивая вторую стадию, а конкретнее переворот назад в вис согнувшись, спортсменка заканчивает наращивать кинетическую энергию и приступает к ее использованию. Рывковое выпрямление тела в тазобедренном и плечевом суставе и переход в стойку на руках выполняется за счёт использования набранной в первой части кинетической энергии и скорости. Однако, как показывает практика, для перехода в стойку на кистях недостаточно приобретенной скорости, то после сделанного перехвата кистями и опоры ими о перекладину необходимо приложить силу и вытолкнуть тело вверх.

Наиболее распространёнными ошибками при выполнении элемента типа оборот назад в стойку на руках на брусьях разной высоты являются: первое – это преждевременный разгиб, при котором таз отходит от

перекладины. Даже при своевременном перехватывании кистями, у спортсменки опоры не будет и тело до стойки на руках не дойдет.

Вторая наиболее распространенная ошибка (рис. 1) – это запоздалое разгибание в тазобедренном и плечевом суставе, что приводит к несвоевременному нахождению опоры и отсутствию выхода в стойку на руках.

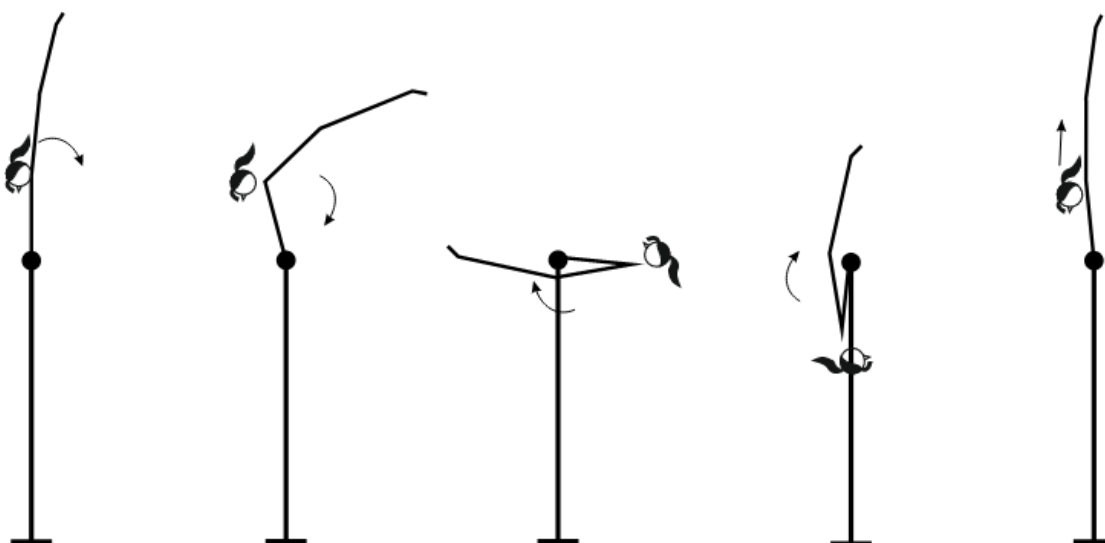


Рисунок 1. Правильное исполнения оборота назад не касаясь.

На рис. 2 мы можем наблюдать элемента типа оборот назад в стойку на руках на брусьях разной высоты в исполнении гимнастки высокой квалификации. После выполнения маха ногами назад примерно до горизонтального положения, гимнастка с началом обратного движения тела в положение упора на жерди, плечи спортсменки отходят слегка назад, теряя под собой опору, и ее тело энергично несколько сгибается в тазобедренных суставах с активным притягиванием таза к перекладине. Вследствие потери опоры гимнастка начинает вращаться вокруг перекладины. Затем происходит энергичный рывок грудью вперед, а головой назад с одновременным перехватыванием кистями в упор и разгибанием в тазобедренных суставах за счет поднимания ног и направления движения их точно вверх.

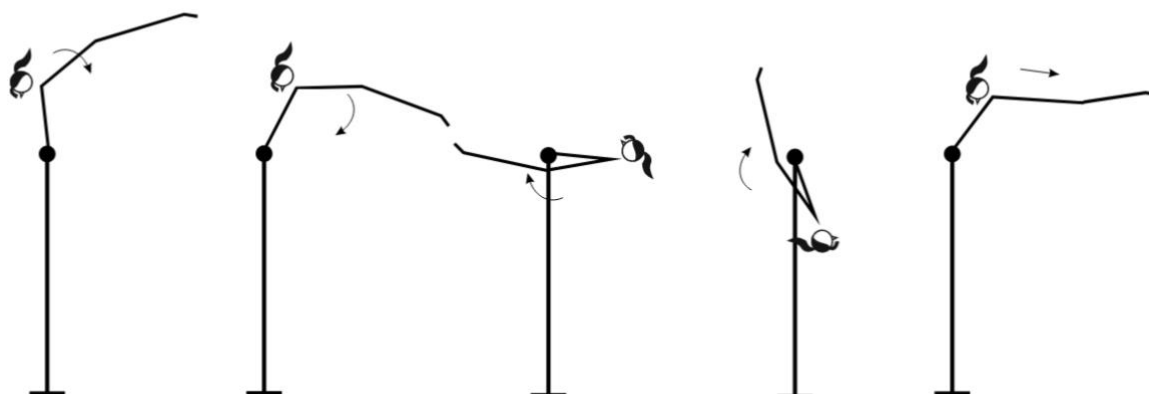


Рисунок 2. Исполнения оборота назад не касаясь, с ошибками.

Подводя итоги биомеханического и кинематического разбора элемента типа оборот назад в стойку на руках на брусках разной высоты, мы можем сделать вывод, что при разучивании данного элемента следует уделить особое внимание 3-ей фазе в основной части движения - рывковое выпрямление тела в тазобедренных и плечевых суставах с перехватом кистей и последующим выходом в стойку на руках. На начальном этапе обучения, юных спортсменок следует обучить правильному положению тела при исполнении элемента, правильному распределению ОЦМ, а также научить рассчитывать угол выхода из оборота назад в стойку на руках.

Список литературы:

1. Теория и методика спортивной гимнастики : учебник в 2 т. – Т. 1/ Ю. К. Гавердовский. – М. : Советский спорт, 2014. – 368 с. : ил.
2. Теория и методика спортивной гимнастики : учебник в 2 т. – Т. 2/ Ю. К. Гавердовский, В. М. Смолевский. – М. : Советский спорт, 2014. – 231 с. : ил.
3. Гавердовский, Ю.К. Двигательные представления гимнастов // Гимнастика : [Сборник]. - М., 1985. - Вып. 2, 1984. - С. 22-30.