

Парахин Виктор Александрович
Кандидат педагогических наук, доцент
РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА, МОЛОДЁЖИ И ТУРИЗМА (ГЦОЛИФК)
Россия, г. Москва

Еремин Михаил Александрович
Студент 4 курса
РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА, МОЛОДЁЖИ И ТУРИЗМА (ГЦОЛИФК)
Россия, г. Москва

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ТЕХНИКИ ИСПОЛНЕНИЯ
ЭЛЕМЕНТА С ФАЗОЙ ПОЛЕТА, ЧЕРЕЗ ПЕРЕКЛАДИНУ, С
ПОВОРОТОМ НА 180 ГРАДУСОВ, С РАЗЛИЧНЫМ ПОЛОЖЕНИЕМ
ТЕЛА ГИМНАСТА**

Аннотация. В статье рассматривается сравнительный анализ техники выполнения перелета с поворотом на 180 градусов через перекладину, в вис, с различным положением тела гимнаста.

Ключевые слова: гимнастическое многоборье, упражнения на перекладине, методика обучения в спортивной гимнастике.

Abstract. The article deals with a comparative analysis of the technique for performing a flight with a 180-degree turn over the crossbar, in the hang, with a different position of the gymnast's body.

Keywords: gymnastic all-around, exercises on the bar, methods of teaching in artistic gymnastics.

В упражнениях на перекладине наиболее зрелищными, сложными по исполнению и наиболее высокими (по группе трудности) являются упражнения с фазой полета (перелеты, подлеты, соскоки). Самым первым типом перелётов был перелёт углом или «предножка». Уже в 1938 году все

гимнасты владели этим движением. Данный перелёт в настоящее время имеет не высокую группу «В». Именно с него и началась полётная гимнастика на перекладине. Характерен перелет углом тем, что поворот на 180 выполняется в противотемп, что непросто по своей структуре. До середины 60-х годов гимнасты не исполняли ничего нового в плане перелётов через перекладину т.е. полётная составляющая комбинаций практически не развивалась.

Только в 60-е годы Михаил Воронин исполнил свой вариант перелёта. У этого элемента поворот выполняется по ходу вращения, что проще чем в предножке. Но развивается большой импульс маха. Перелёт позволяет значительно повесить вылет над уровнем грифа перекладины и при должном умении, не растерять импульс маха и направить его на выполнение следующего элемента.

Следующим этапом эволюции перелётов махом назад стал перелёт Владимира Маркелова в середине 70-х годов. В нём используется высокий вылет после мощного хлёста. Ранний поворот на 180 в противотемп и последующий лёт через гриф с большой амплитудой. Гимнасты стали разучивать перелёт Маркелова, как самую сложную модификацию перелётов махом назад. И у разных гимнастов техника его выполнения тоже была различна. Кто-то выполнял поворот буквально как в предножке в самом начале элемента, а кто-то «размазывал» поворот по всему перелёту, как это выполняется в перелёте Воронина, т.е. поворот выполняется по ходу вращения.

В начале 80-х годов Коджи Ямаваки продемонстрировал высшую форму перелёта махом назад – прямым телом. Перелёт Ямаваки можно назвать как «Воронин прогнувшись», так и «Маркелов прогнувшись».

Цель исследования. Выявить ключевые моменты и биомеханические особенности в технике исполнения сложно-координационного элемента перелет Маркелова прямым телом в вис через перекладину, с различным положением тела гимнаста.

Объект исследования. Сложно-координационные элементы с ярко выраженной фазой полета на перекладине.

Предмет исследования. Перелет через перекладину Маркелов прямым телом в вис с различным положением тела гимнаста в фазе полета, у спортсменов высокой квалификации.

Перелеты типа Ямаваки, через перекладину в вис, не только являются сложно-координационными элементами, но также добавляют зрелищности в упражнениях гимнастов. Овладение такими упражнениями требуют знаний структуры элемента, понимание фаз полета и высокой концентрации, а также базиса элементов со схожей двигательной активностью.

Структурные фазы выполнения перелета Маркелов прямым телом ноги вместе в вис через перекладину:

Мах броском назад – мах вперед – мах назад с максимальной амплитудой – бросок – отход – полет – подготовка к дохвату – дохват – вис - подготовка к следующему элементу.

Упражнения типа перелета «Маркелов» состоят из 3 стадий: подготовительная, основная, заключительная.

В свою очередь эти стадии подразделяются на фазы.

Подготовительная стадия:

1-ая фаза- мах броском назад , высокий мах вперед для набора амплитуды и последующих движений;

2-ая фаза- мах назад, расхлест, стадия замаха, с последующим броском в точку чуть выше горизонтали перекладины;

3-ая фаза- бросок, окончание маха в точке набранной скорости с последующим отходом, отпусканием рук и подготовке к полету;

В последней фазе гимнаст после отпускания рук начинает менять положение в зависимости от разновидности выполняемого перелета.

Основная стадия:

1-ая фаза- отход, стадия реализации, после отпускания рук гимнаст выполняет поворот на 180 градусов прямым положением тела;

2-ая фаза- фаза полета, где в зависимости от набранной высоты и скорости гимнаст может форсировать свое положение позы;

3-я фаза – подготовка к дохвату - минуя вертикальное положение, гимнаст готовится взяться за перекладину. Ускорение и набранная высота позволяет гимнасту ориентироваться для более эффективного захвата за перекладину.

Завершающая стадия:

Двигаясь по инерции, гимнаст берется за перекладину и полностью выпрямляется в нижней вертикали.

Движение заканчивается фазой входа в оборот или уходом в подъем разгибом, играющей здесь совокупную роль реализующих и завершающих действий.

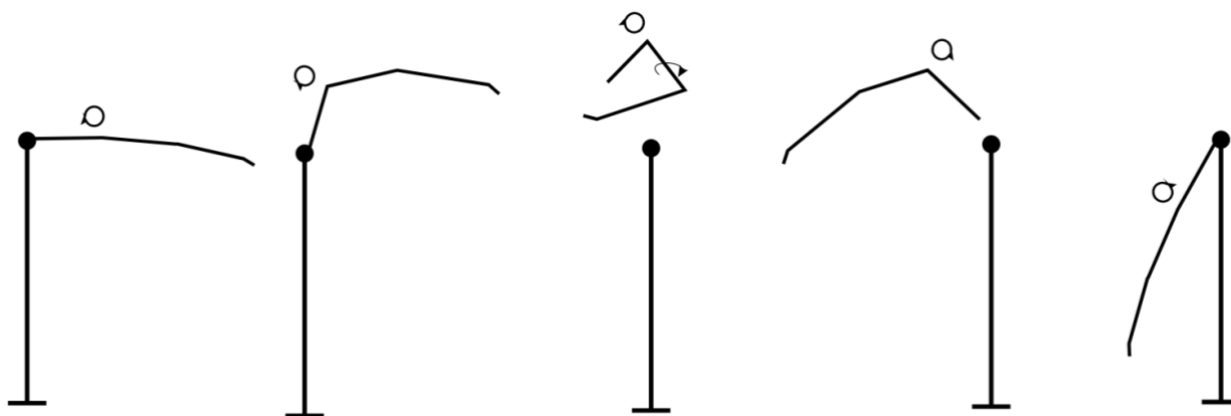


Рис.1. Перелет углом “предножка” через перекладину в вис.

На основе анализа специальной научной литературы, мы можем сопоставить технику выполнения элемента типа перелета Маркелова прямым телом ноги вместе, в вис на перекладине в исполнении спортсменов высокой квалификации.

В опорном периоде тело гимнаста перемещается из вертикального положения в горизонтальное набирая скорость, а затем снизу вверх по окружности. В момент прохождения вертикали в руках наступает момент силы тяжести.

При движении по окружности сверху вниз момент силы тяжести увеличивается и достигает своего максимума при горизонтальном положении тела. После этого он уменьшается и в момент пересечения нижней опорной вертикали становится равным нулю.

После прохождения вертикального положения момент силы тяжести становится отрицательным.

Волнообразный хлестообразный мах гимнаст выполняет следующим образом.

Проходя нижнюю вертикаль гимнаст сгибается в тазобедренном суставе, слегка округляя спину.

При приближении к нижней вертикали в фазе замаха гимнаст активно провисает в плечевых суставах и прогибается, отводя ноги вперед напрягая кисти.

После пересечения нижней вертикали гимнаст начинает хлестообразный бросок с активного нажима руками на перекладину с последующим сокращением предварительно растянутых в замахе мышц передней поверхности тела. Гимнаст сгибается в плечевых и тазобедренных суставах. Это начало отхода. В момент когда основной центр массы тела пересекает горизонталь, гимнаст продолжает нажим на гриф перекладины и отход. Затем он отталкивается от перекладины за счет быстрого и кратковременного отведения рук на себя поднимая плечи и отпускает руки.

В полете гимнаст принимает позу углом и затем, кратковременно фиксирует её.

Далее гимнаст хватается за перекладину и выпрямляется, заканчивая перелет входом в подъем разгибом.

Траектория поступательного движения тела гимнаста в свободном полете очень мала и приближена к перекладине.

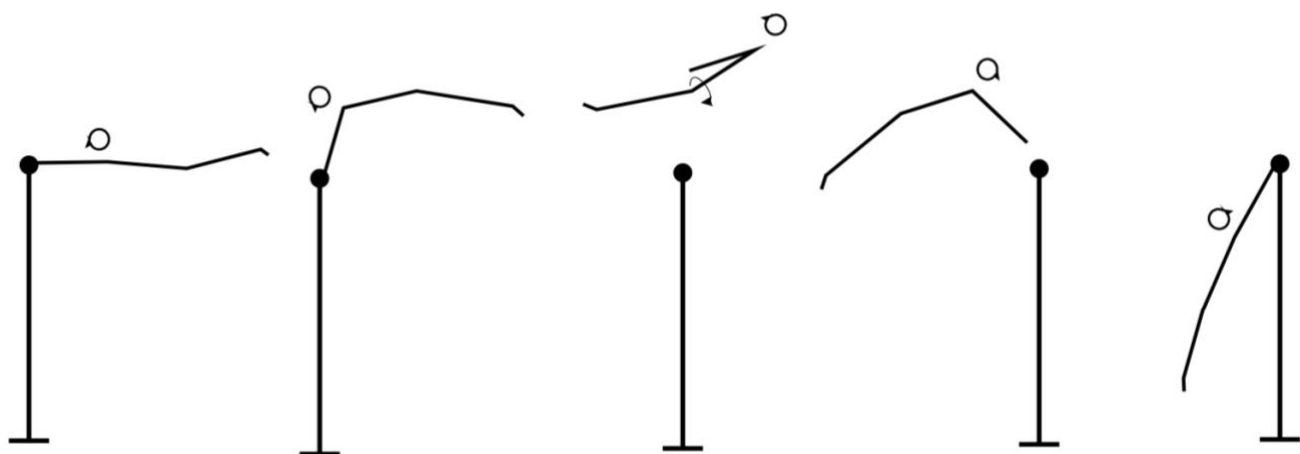


Рис.2. Перелет «Воронина» через перекладину, в вис.

В опорном периоде, в момент движения по окружности, прохождения нижней и верхней вертикали существенно ничего не меняется, только увеличивается амплитуда для набора большей в сравнении с перелетом углом высоты.

Гимнаст сгибается в плечевых и тазобедренных суставах, но поднимает выше таз.

В момент когда основной центр массы тела пересекает горизонталь, гимнаст продолжает нажим на гриф перекладины и начинает складываться для дальнейшего положения углом поднимая таз выше, тем самым увеличивая фазу полета, чем в «предножке». Затем он отталкивается от перекладины за счет быстрого и кратковременного подъема плеч и отпускает руки раньше, чем в перелете углом.

В полете гимнаст продолжает складываться форсируя своё положение в максимально набранной высоте.

Далее гимнаст, входит в оборот или в подъем разгибом хватаясь значительно раньше за перекладину.

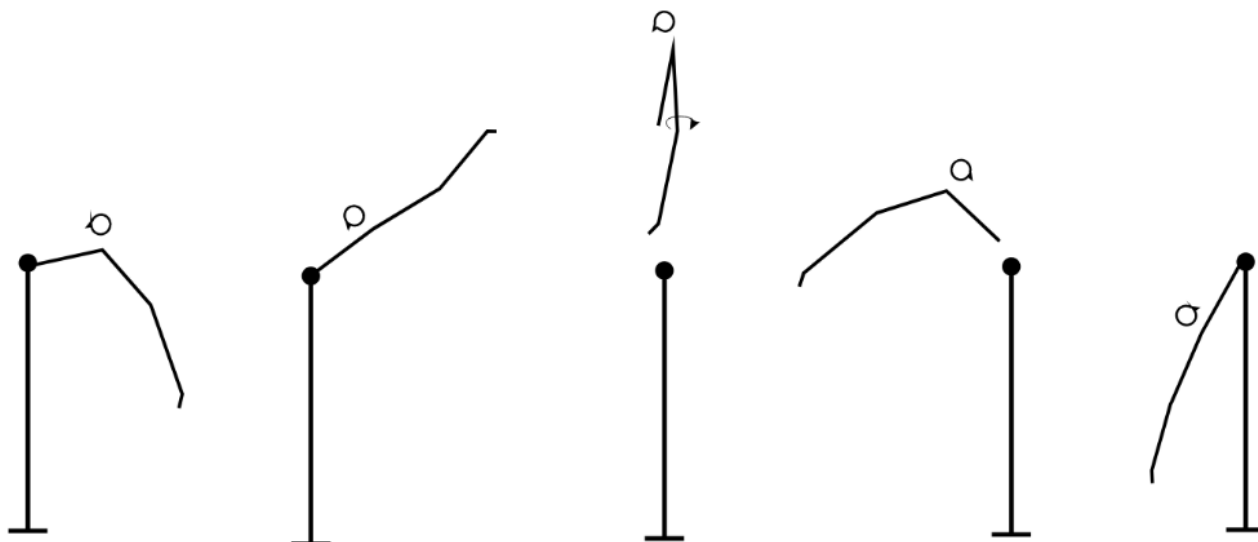


Рис.3. Перелет «Маркелова» (Ямаваки) прямым телом ноги вместе через перекладину, в вис.

В опорном периоде , в момент движения по окружности , прохождения нижней и верхней вертикали существенно меняется амплитуда для набора большей в сравнении с перелетом углом и перелетом Воронина высоты.

Гимнаст сгибается в плечевых и тазобедренных суставах, но не берет в дальнейшем позу углом.

Захлест и бросок выполняется более интенсивно, с большим броском и расхлестом “за” и “над” перекладиной.

В момент когда основной центр массы тела пересекает горизонталь, гимнаст продолжает нажим на гриф перекладины. Затем он отталкивается от перекладины за счет быстрого и кратковременного отведения рук вниз, поднимая плечи и отпускает руки, далее опускает их сверху вниз задавая вращение по обороту, отводя корпус сильно назад.

В полете гимнаст продолжает отводить плечи и корпус сильно назад, прижимая руки вдоль тела, кратковременно фиксирует позу чуть прогнутого прямого тела.

Далее гимнаст выполняет поворот на 180 градусов, слегка сгибается в тазобедренном суставе, готовясь взяться за перекладину и войти в оборот.

Выводы

Сравнительный анализ представленных в статье перелетов, позволяет делать вывод, что для овладения перелетами группы Маркелова прямым телом, нужен большой базис техники и простых элементов в различных висах и положениях.

Также нужно иметь достаточно высокую степень координации и контроля движений, правильность набора амплитуды, углов в тазобедренных и плечевых суставах, выполнение данных перелетов невозможно без правильности, точности и контроля движений тела.

Список используемой литературы

1. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов – теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин.– М.: ФиС, 2004. – 325 с.
2. Гавердовский, Ю.К. Упражнения на перекладине / Ю.К. Гавердовский. – М.: ФиС, 1975. – 173 с.
3. Гавердовский, Ю.К. Обучение спортивным движениям / Ю.К. Гавердовский. – М.: ФиС, 2007. – 912 с.
4. Гавердовский Ю.К. Двигательное умение и двигательный навык в спорте : учеб. пособие для студентов РГУФКСиТ специализирующихся в спортив. видах гимнастики / Ю.К. Гавердовский. - М., 2010. - 43 с.: ил.
5. Ипполитов, Ю.А. Обучение гимнастическим упражнениям на основе их моделирования / Ю.А. Ипполитов // Теория и практика физ. культуры. – 1987. – № 11. – С. 41–43.

6. Теория и методика спортивной гимнастики : учебник в 2 т. – Т. 2/ Ю. К. Гаввердовский, В. М. Смолевский. – М. : Советский спорт, 2014. – 231 с. : ил.