

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА ТЮМЕНИ
УПРАВЛЕНИЕ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ АДМИНИСТРАЦИИ
ТЮМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ «ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ»
ФГАОУ ВО «ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
АССОЦИАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАНИЙ
«ГОРОДА УРАЛА»

**«СТРАТЕГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ СРЕДСТВАМИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА:
ТЕНДЕНЦИИ, ТРАДИЦИИ И ИННОВАЦИИ»**

**Материалы Международной
научно-практической конференции, посвященной
памяти д.п.в., профессора В.Н. Зуева**



**«Вектор Бук»
Тюмень 2018**

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БОЛЬШОМУ ОБОРОТУ НАЗАД НА ПАРАЛЛЕЛЬНЫХ БРУСЬЯХ

Томский государственный университет, г. Томск, Россия, kock9ihbich@mail.ru

Аннотация. В статье представлена разработанная методика обучения большому обороту назад на параллельных брусьях на основе подводящих и подготовительных упражнений.

Ключевые слова: большой оборот назад, параллельные брусья, гимнасты.

Semenov K.L.

METHODS OF TEACHING HIGH TURNOVER AGO ON THE PARALLEL BARS

Tomsk State University, Tomsk, Russia, kock9ihbich@mail.ru

Annotation. The article presents the developed method of teaching the large turn back on parallel bars based on the feed and preparatory exercises.

Key words: large turn back, parallel bars, gymnasts.

Введение. Большой оборот назад в стойку на руках на параллельных брусьях является одним из важнейших и базовых элементов в данном виде многоборья. Гимнастическое упражнение «Большой оборот назад» на параллельных брусьях является обязательным элементом выполнения спортивного разряда «мастер спорта» по спортивной гимнастике [1,2].

На сегодняшний день «Большой оборот назад» на параллельных брусьях относится к 3 структурной группе «элементы оборота под жердями» и оценивается в 0,3 балла [3].

Следовательно, актуальным становится поиск путей по совершенствованию методики обучения юных гимнастов большому обороту назад на параллельных брусьях в стойку на руках.

Цель исследования: разработать рациональную методику обучения большому обороту назад на параллельных брусьях и проверить ее эффективность в учебно-тренировочном процессе.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось в ходе учебно-тренировочного процесса в специализированной детско-юношеской спортивной школе олимпийского резерва имени Римма Кузнецова в городе Северск. В исследовании принимали участие 10 гимнастов со спортивной квалификацией «кандидат в мастера спорта».

Была проведена видеосъемка, с помощью видеокамеры Canon SD750 с частотой 25 кадров в секунду подводящих и подготовительных упражнений для обучения элемента «Большой оборот» на брусьях.

Проводился анализ эффективности разработанной методики по следующим критериям: время обучения (количество попыток), необходимое гимнастам для освоения элемента по данной методике; оценка исполнения упражнения в баллах. Выполненные элементы оценивали 2 судьи Всероссийской категории по

спортивной гимнастике. Анализ результатов тестирования проводился с использованием программы Statistica 10.0 фирмы Statsoft.

Результаты и их обсуждение. Для экспериментальной группы нами была разработана методика обучения большому обороту назад на параллельных брусьях на основе подводящих и подготовительных упражнений. А контрольная группа обучалась по стандартной методике, в которой не были учтены углы в суставах, при которых происходит наибольшая нагрузка на мышцы. Также в контрольной группе отсутствовали упражнения соответствующие подводящим и подготовительным. Вследствие этого обучение осуществлялось преимущественно целостным методом.

Для обучения техники выполнения упражнения на брусьях нами используется метод подводящих и подготовительных упражнений. Такое освоение движения характерно для большинства сложных упражнений основной гимнастики, для большинства относительно простых движений на снарядах, а также для отдельных сложных упражнений, которые могут быть выполнены целиком в облегченных условиях [5,6].

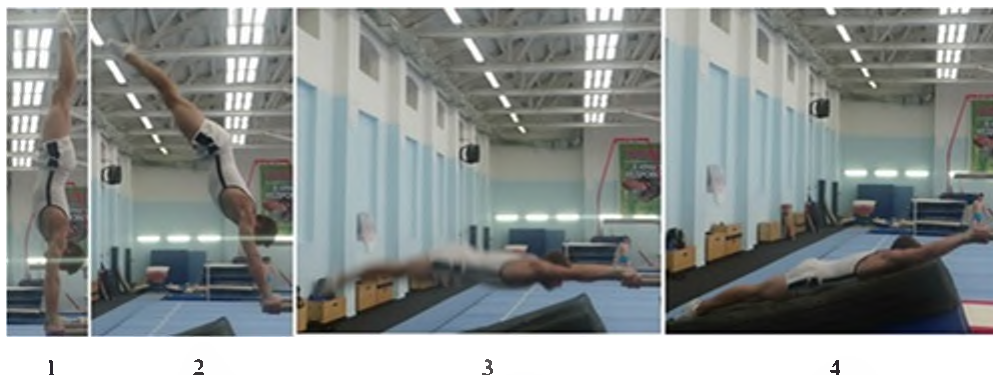


Рис. 1. Отодвиг со стойки на руках на гимнастические маты

Имитация подготовительной стадии – «отодвиг» со стойки на руках на гимнастические маты. Спортсмен сгибается в тазобедренных и плечевых суставах, формируется фаза «Кипа» (кадр 2). Затем выполняет максимальное оттягивание от опоры для увеличения скорости при выполнении большого оборота назад в стойку на руках (кадр 3-4). Дозировка – 8-10 раз (рис. 1).

Имитация стадии реализации действий. Из положения, лежа на спине руки вверх на «стоячках», выполнить притягивание туловища к рукам (кадры 1-3) и рывковое движение ногами вверх с разгибанием в плечевых суставах (кадры 3-5). Руки в локтевых суставах выпрямлены. Не допускать переразгибания в тазобедренном суставе. Дозировка – 10-15 раз (рис.2).

Имитация реализации и завершающей стадии на полу. Из положения, стоя (сидя) на полу выполняется кувырок в стойку на руках с подскоком. Руки в локтевых суставах выпрямлены. Дозировка – 10-15 раз.

Выполнение большого оборота назад на брусьях со страховочным поясом. Целостное выполнение упражнения с помощью тренера-преподавателя. Из упора на брусьях гимнаст выполняет мах под 90° , затем резким разгибанием в

плечевых суставах отодвигается от опоры, формируя фазу «Кипа», выпрямляется в фазе «Расхлест» с натягом в тазобедренных суставах. После проходит под вертикалью брусьев с согнутыми ногами в коленных суставах, выполняет бросок и контр темповое движение. При выполнении данного подводящего упражнения полетная фаза отсутствует, для того чтобы гимнаст смог прочувствовать разгибательные движения в плечевых суставах. Дозировка – 4подхода по 3 раза.



Рис. 2. Кувырок назад из положения, лежа на спине, в стойку на руках на «стоялках»

А также используют подготовительные упражнения для формирования динамической осанки. Динамическая осанка – сохранение заданной позы во время выполнения движений.

Программа подготовительных упражнений для формирования динамической осанки

Стойка на руках (стоять); Ходьба в стойке на руках вперед; Ходьба в стойке на руках назад вправо влево; «Сходы» на спину на грудь на полу («стоялках», грифе); Поднимание грифа; «Бланжи» через прямые руки на «стоялках»; Поднимание ног на гимнастической стенке; Удержание «лодочки»; Сгибания – разгибания в тазобедренном суставе лежа на спине (книжки) [7].

Результаты исследования статистической обработки педагогического эксперимента по контрольной и экспериментальным группам определялись по t критерию Стьюдента.

Таблица № 1

Результаты педагогического эксперимента в контрольной и экспериментальной группах по обучению большому обороту назад на брусьях

№	Качество исполнения в баллах		Количество попыток (раз)	
	Эксп.гр.	Контр.гр.	Эксп.гр.	Контр.гр.
1	8,9	7,5	156	240
2	9,0	7,6	147	253
3	9,2	8,5	163	280
4	8,8	8,4	153	226
5	9,0	8,6	149	234
X	8,98	8,12	153	246
±σ	0,14	0,52	6,3	21,11
P		0,03		0,03

Так, в экспериментальной группе средний балл за технику выполнения большого оборота назад на параллельных брусьях равен 8,98 баллов, а аналогичный показатель в контрольной группе – 8,12; $p < 0,05$.

Результаты статистической обработки педагогического эксперимента по количеству попыток показывают, что гимнастам экспериментальной группы понадобилось в 1,5 раза меньше попыток при обучении большому обороту назад, чем гимнастам контрольной группы для овладения, тем же упражнением. В экспериментальной группе среднее число попыток составляет 153, а в контрольной тот же показатель составляет 246, где $p < 0,05$.

Выводы. Разработанная нами методика обучения большому обороту назад, на основе биомеханического анализа его техники, оказалась более эффективной по сравнению с традиционной ($p < 0,05$). Методика обучения большому обороту назад на брусьях базируется на предварительной силовой подготовке гимнастов с дальнейшим обучением технике этого упражнения на основе системы подводящих и подготовительных упражнений [1,4].

Литература

1. Загребская А.И., Сосунковский В.С. Исследование различий психофизиологических качеств у учащихся с напряженными и сложными условиями учебной деятельности // Молодежь и государство: научно-методологические, социально-педагогические и психологические аспекты развития современного образования. Международный и российский опыт. Ответственный редактор М.А. Крылова. 2014. С. 28-32.

2. Румянцев А.А. Сравнение биомеханических и физиологических параметров выполнения упражнения «Оборот назад под жердями в вис» на параллельных брусьях гимнастами разной квалификации // А.А. Румянцев, Д.В. Семенов, В.Н. Шляхтов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. №10 (152). С. 207-212.

3. Семенов Д.В. Использование кинематического анализа движения при обучении юных гимнастов технике большого оборота назад на перекладине // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2009. №6. С. 71-74.

4. Сосунковский В.С. Олимпийское образование в высших учебных заведениях как философия спорта и культуры // материалы IX Международной научно-практической конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского «Физическая культура, здравоохранение и образование». Под редакцией проф. В.Г. Шилько. Томск, 2015. С. 74-77.

5. Сосунковский В.С. Психофизиологические основания гендерных различий в развитии физических качеств у детей среднего школьного возраста // Вестник науки Сибири. 2014. № 4 (14). С. 255-257.

6. Сосунковский В.С., Загребская А.И. Гуманистическая роль спорта как педагогическая поддержка и фактор формирования нравственной культуры личности студентов-спортсменов // сборник материалов молодых ученых и студентов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Физическая культура, спорт, туризм: Научно-методическое сопровождение». 2016. С. 82-84.

7. Шевчук Ю.В. Сучилин Н.Г. Сравнительный анализ классической и современной техники исполнения большого оборота назад на перекладине // Вестник Красноярского педагогического университета им. В.П. Астафьева. 2015. №4 (34). С. 112-115.