

Черкасов Андрей Андреевич

магистр пед. наук, тренер-преподаватель
ГБУ КО «РЦСП по спортивной гимнастике»
г. Ленинск-Кузнецкий, Кемеровской области

ОСОБЕННОСТИ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ГИМНАСТОВ В УПРАЖНЕНИЯХ НА БРУСЬЯХ

Аннотация: в статье представлен алгоритм методики обучения базовых упражнений на брусьях на тренировочном этапе спортивной подготовки юных гимнастов.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, методика обучения, базовые упражнения на брусьях.

Упражнения на брусьях позволяют гимнастам продемонстрировать, большое разнообразие гимнастических упражнений, как маховых, так силовых [2]. Тенденция развития современной спортивной гимнастике такова, что за последние 20–30 лет, комбинационные упражнения отечественных и зарубежных гимнастов, на этом виде гимнастического многоборья, значительно усложнились. В основном изменения произошли за счёт освоения гимнастами более энергоёмких способов исполнения махов в упоре и в вися. Это позволило выполнять сложные упражнения с большей амплитудой: большие обороты, подлёты и перелёты, сальтовые упражнения и др. [1].

Исходя, из выше изложенного базовой подготовкой юных гимнастов в упражнениях на брусьях стало обучение и совершенствование различных махов в упоре и вися.

Опираясь на принцип обучения от простого к сложному, методика обучения представляет собой следующие алгоритмы: размахивание в вися, размахивание в упоре.

Размахивание в вися основная задача – научить сохранять динамическую осанку во всех рабочих фазах этого упражнения. Задача совершенствования заключается в выполнении махов в вися с максимальной амплитудой.

Критерием хороших махов в висе – на махе назад и махе вперёд руки-туловище-ноги (динамическая осанка) на уровне жердей.

Критерий отлично: руки-туловище-ноги, выше уровня жердей. Важный момент, при выполнении махов в висе необходимо обеспечить хорошее провисание в низу перед броском на махе вперёд [1].

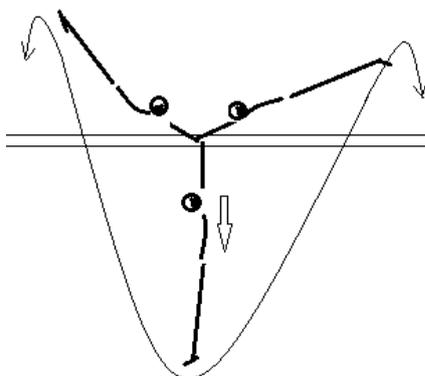


Рис.1. Размахивание с предельной амплитудой в висе

Размахивание в упоре основной и наиболее трудный базовый элемент в упражнениях на брусьях. Помимо правильной динамической осанки, необходимо сохранять динамическое равновесие при разнонаправленной координации движений. При выполнении махов одну сторону соответствует компенсаторное смещение плечевого пояса и рук в другую сторону, и сохранить динамическое равновесие становится всё сложнее [1]. Задача совершенствования махов в упоре – научиться выполнять махи в упоре на «предельной амплитуде».

Начало движения (а) из стойки – все звенья тела уходят вслед за ногами. При умелом использовании махов предельной амплитуды возвращение в упор (б) вполне возможно [2], рис. 2.

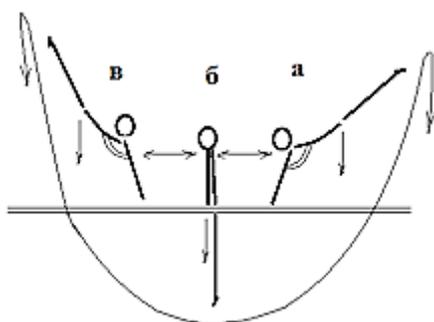


Рис. 2. Размахивание с предельной амплитудой в упоре

В положении (в) всё тело рывком выведено за опорную плоскость, высоко поднято над жердями, при этом тяга плечевого пояса гимнаста действуют здесь предельно активно. Мышцы сгибатели плеча натянутые, в положении высокого упора, отлично подготовлены к работе и уже мощно тянут туловище в обратном направлении [2].

Методика обучения махов с предельной амплитудой выполняется с использованием дополнительного оборудования: «мягкие брусья», «плоские жерди», стандартный снаряд, рис. 3.



"Мягкие брусья"



"Плоские жерди"



Стандартные
брусья

Рис. 3. Дополнительное спортивное оборудование для обучения махов с предельной амплитудой

«Мягкие брусья» – позволяют снять фактор риска удара ногами о жерди, при выполнении махов с предельной амплитудой.

«Плоские жерди» – предназначены для освоения и совершенствования компенсаторного движения плеч при сходе со стойки и движение плеч вперед-назад после прохождения вертикали.

После того как гимнаст освоит размахивания с предельной амплитудой в висе и упоре, необходимо это умение перенести на стандартный снаряд и довести умение до уровня навыка.

Владение размахиваниями на «предельной амплитуде» существенно облегчает и ускоряет обучение сложных современных элементов на этом снаряде.

Список литературы

1. Алекперов С.А. Гимнастическое многоборье: Мужские виды / Под ред. Ю.К. Гавердовского. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 480 с.
2. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. – Terra-Спорт, 2002. – 512с.