

Николаева Виктория Геннадьевна

тренер-преподаватель

БУ ДО «Спортивная школа олимпийского резерва №6»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТОК ПОВОРОТУ НА 720° В ПРИСЕДЕ НА ОДНОЙ НОГЕ НА ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ

Аннотация: в статье рассматриваются средства обучения повороту на 720° в приседе на одной ноге – одному из технически сложных хореографических элементов вольных упражнений в спортивной гимнастике (базовая трудность 0,4 балла). Цель исследования – проанализировать средства обучения данному элементу. Приведены требования международных правил соревнований к выполнению поворота: начало без отталкивания руками, прямая маховая нога не ниже горизонтали, опорная нога на полупальце, полное завершение 720°. Раскрыта поэтапная методика обучения. На этапе начального разучивания применяются силовой блок подготовительных упражнений (приседания, поднимания на полупальцы, удержания седа) и блок упражнений на координацию (балансирующая подушка, проприоцепция). На этапе углублённого разучивания добавляются специальные подводящие упражнения (отведение ноги, повороты на 90°, 180°, 360°, 540°) и видеосъёмка для анализа ошибок. На этапе совершенствования элемент выполняется в сочетании с хореографическими движениями и другими элементами. Сделан вывод об эффективности предложенных средств.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, вольные упражнения, поворот на 720°, хореографический элемент, базовая трудность, этапы обучения, подготовительные упражнения, координация, проприоцепция, подводящие упражнения, видеосъёмка, техника выполнения.

Актуальность. Поворот на 720° в приседе на одной ноге – один из технически сложных хореографических элементов на вольных упражнениях в спортив-

ной гимнастике, имеющий базовую трудность 0,4 балла. Следовательно, рациональная постановка техники данного элемента дает возможность гимнасткам увеличивать сложность вольных упражнений за счет хореографии.

Цель исследования – проанализировать средства обучения повороту на 720° в приседе на одной ноге на вольных упражнениях.

Результаты исследования. Поворот на 720° в приседе на одной ноге на вольных упражнениях оценивается согласно международным правилам соревнований по спортивной гимнастике. Поворот считается выполненным, если соблюдены все требования:

- начало поворота без отталкивания руками от пола;
- маховая нога прямая не ниже горизонтали на протяжении всего поворота;
- опорная нога на полупальце на протяжении всего поворота;
- поворот завершен полностью (720°), в противном случае засчитывается другой элемент, с меньшей трудностью.

Высокое спортивное мастерство на вольных упражнениях обеспечивается тщательной и своевременной базовой подготовкой, которая предполагает воспитание необходимых физических качеств, а также овладение техникой выполнения элементов [2].

Обучение повороту на 720° в приседе на одной ноге на вольных упражнениях осуществляется поэтапно с целью качественного и осознанного выполнения элемента. На каждом этапе применяются необходимые средства.

На этапе начального разучивания осуществляется воспитание физических качеств, таких как сила и координация, необходимых для выполнения элемента.

Силовой блок подготовительных упражнений:

- И.п.- стойка ноги на ширине плеч. Приседания;
- И.п.- стойка на одной ноге, свободная нога в горизонтальном положении. Приседания;
- И.п.- о.с. на краю возвышенности. Поднимание на полупальцы;
- И.п.- стойка на одной ноге на краю возвышенности. Поднимание на полупальцы;

– И.п.- сед на одной ноге, свободная нога в горизонтальном положении вперед. Удержание;

– И.п.- сед на одной ноге на полупальцах, свободная нога в горизонтальном положении вперед. Удержание;

– И.п.- сед на одной ноге на полупальцах, свободная нога в горизонтальном положении в сторону. Удержание;

Блок подготовительных упражнений на развитие координации:

– И.п. – о.с. на балансировочной подушке. Удержание положения;

– И.п. – стойка на одной ноге на балансировочной подушке, свободная нога в горизонтальном положении. Удержание положения;

– И.п. – сед на одной ноге на балансировочной подушке, свободная нога в горизонтальном положении. Удержание положения;

– И.п. – о.с. на проприоцепции. Удержание положения;

– И.п. – стойка на одной ноге на проприоцепции, свободная нога в горизонтальном положении. Удержание положения;

– И.п. – сед на одной ноге на проприоцепции, свободная нога в горизонтальном положении. Удержание положения.

Также на данном этапе осуществляется начальное изучение техники выполнения элемента, выполнение элемента с помощью тренера [1].

На этапе углубленного разучивания продолжается воспитание физических качеств с помощью подготовительных упражнений, к чему добавляется углубленное изучение техники выполнения элемента с помощью серии специальных подводящих упражнений:

– И.п. – сед на одной ноге, свободная нога в горизонтальном положении вперед. Поднимание на полупальцы;

– И.п. – сед на одной ноге, свободная нога в горизонтальном положении вперед. Отведение свободной ноги в сторону, возвращение в и.п.;

– И.п. – сед на одной ноге на полупальцах, свободная нога в горизонтальном положении вперед. Отведение свободной ноги в сторону, возвращение в и.п.;

– И.п. – сед на одной ноге, свободная нога в горизонтальном положении вперед. Поворот вокруг своей оси по 90° .

– И.п. – сед на одной ноге, свободная нога в сторону. Поворот в приседе на 180° .

– И.п. – сед на одной ноге, свободная нога в сторону. Поворот в приседе на 360° .

– И.п. – сед на одной ноге, свободная нога в сторону. Поворот в приседе на 540° .

Далее возможно выполнение элемента «Поворот в приседе на 720° на одной ноге» с помощью вспомогательного оборудования и самостоятельно. Важным средством обучения в современной спортивной гимнастике, в том числе конкретного элемента, является видеосъемка, которая позволяет спортсмену изучить исполнение со стороны, а также детально проанализировать ошибки вместе с тренером.

На этапе совершенствования поворот в приседе на 720° выполняется в сочетании с хореографическими движениями, другими элементами, в вольных упражнениях для закрепления и улучшения техники исполнения элемента.

Применение данных средств к тренировочному процессу гимнасток направлен на эффективное обучение повороту в приседе на 720° на одной ноге на вольных упражнениях.

Заключение. Таким образом, были проанализированы средства обучения повороту в приседе на 720° на одной ноге на вольных упражнениях в спортивной гимнастике.

Список литературы

1. Гавердовский, Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики : учебник: в 2 т. Т. 2 / Ю. К. Гавердовский. – 2-е изд. – Москва : Советский спорт, 2024. – 231 с.

2. Загrevский, В. И. Биомеханика физических упражнений: учебное пособие / В. И. Загrevский, О. И. Загrevский. – Томск : ТГУ, 2018. – 262 с.