

## МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СЛОЖНЫМ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ С ФАЗОЙ ПОЛЕТА НА ПЕРЕКЛАДИНЕ

Блинков В.С., Лалаева Е.Ю.

*ФГБОУ ВПО «Волгоградская государственная академия физической культуры», Волгоград, Россия (400005, г. Волгоград, пр. им. В.И. Ленина, д. 78), e-mail: vgafk@vlink.ru*

В статье представлена методика обучения сложным гимнастическим упражнениям на перекладине. Автором разработан тренажер для выполнения большого спектра упражнений: подготовительных, подводящих, а также упражнений на батуте, позволяющих формировать основные компоненты техники упражнений с фазой полета. В результате исследований выявлен высокий коэффициент обученности экспериментальной группы, который достиг 0,91 по сравнению с контрольной группой в 0,41. Использование разработанной методики обучения в учебно-тренировочном процессе гимнастов на этапе углубленной специализации позволяет более качественно осваивать технику отдельных фаз разных по структуре движений: разгонные и бросковые действия, фазу полета, фазу прихода на опору, овладения хватами – перехватами, а также снижать вероятность падения со снаряда, исключать ощущение боязни при первоначальном и последующем исполнении, что обеспечит преимущество над соперниками в будущем соревновании.

Ключевые слова: сложные упражнения в спортивной гимнастике, тренажеры, психологическая подготовка гимнастов.

## METHODS OF TEACHING COMPLEX GYMNASTIC EXERCISES WITH THE PHASE OF THE FLIGHT ON THE CROSSBAR

Blinkov V.S., Lalaeva E.Y.

*Volgograd State Academy of Physical Education, Volgograd, Russia (400005, Volgograd, street Lenin, 78), e-mail: vgafk@vlink.ru*

The article presents methods of teaching complex gymnastic exercises on the bar. The author has developed a simulator to perform a wide range of exercises: preparation, feeding, and exercise on the trampoline, to form the main components of technique exercises with the phase of flight. The studies revealed a high rate of training of the experimental group, which reached 0,91 compared with the control group in 0,41. Using the developed training methods in the training process gymnasts at the stage of in-depth specialization allows you to better master the technique of the individual phases of different structure movements: upper and throwing actions, phase of flight phase of parish support, learning grip – intercepts hands, as well as to reduce the probability of falling from the projectile to eliminate the feeling of fear during the initial and subsequent performance that will provide a competitive advantage in future competition.

Keywords: complex exercises in gymnastics, gym, psychological training gymnasts.

Необходимость поиска путей эффективного обучения сложным гимнастическим упражнениям обусловлена значительной конкуренцией соревновательных программ лучших гимнастов мира. По признаку сложности их комбинаций на видах многоборья определяется достижение в методиках обучения. Сегодня можно утверждать, что, изобретая новые элементы и соответствующие методики для их результативного обучения и совершенствования, можно добиться успеха в гимнастике [6].

**Цель исследования** – разработать и экспериментально обосновать эффективность методики обучения сложным гимнастическим упражнениям с фазой полета на перекладине.

Анализ фундаментальных теоретических и практических работ [1; 2; 4; 5], предварительные исследования, педагогический опыт, педагогические наблюдения за деятельностью спортсменов и тренеров на учебно-тренировочных занятиях, анкетный опрос тренеров высокой квалификации и результаты предварительно проведенных исследований

позволили разработать методику обучения сложным упражнениям на перекладине.

### **Материал и методы исследования**

В основу разработки методики обучения сложным упражнениям с фазой полета на перекладине легли основные положения, разработанные Гавердовским Ю.К. [3], об «адаптации обучающего упражнения». Автором условно выделены две категории методов адаптации. Одна из них связана с возможностью видоизменения самого целевого задания, которое может предъявляться занимающемуся не в полном своем объеме. В этом случае адаптация достигается за счет «уменьшения информационных перегрузок». Другая категория методов адаптации предполагает изменение не столько самого учебного задания, сколько изменение условий выполнения движения.

В связи с этим **целью методики** явилось: формирование основных компонентов техники сложных упражнений с фазой полета на перекладине у гимнастов на этапе специализированной подготовки.

Поставленная цель конкретизировалась в следующих **задачах**.

1. Воспитывать уверенное исполнение сложных упражнений с фазой полета на перекладине.
2. Формировать навыки отдельных фаз упражнений с фазой полета:
  - разгонные движения;
  - бросковые движения;
  - фаза полета;
  - фаза прихода на опору;
  - овладения хватами – перехватами.
3. Развивать физические качества: сила, скоростно-силовые, быстрота.
4. Развивать координационные качества по параметрам пространственно-временных характеристик движения.

Для реализации задач обучения сложным упражнениям нами было использовано множество средств. Особенностью явилось использование тех движений, которые позволят в дальнейшем подвести к выполнению сложных упражнений данной структурной группы. К ним в первую очередь следует отнести упражнения базовой подготовки, с формирования которых следует начинать освоение действий. Не имея исходной базы, приступать к разучиванию соответствующего упражнения не следует.

Три группы средств, выполняемых на тренажере и без его использования: *подготовительные, подводящие упражнения и основные двигательные действия.*

*Подготовительные упражнения* решают задачи развития основных физических качеств, требуемых гимнасту при выполнении конкретных двигательных действий.

*Подводящие упражнения* обеспечивают адаптивность обучения за счет использования упрощенных форм движения, постепенно и последовательно «подводящих» гимнаста к

обучению полетных упражнений. Это происходит как благодаря упрощению программы движения, так и посредством изменения условий работы, включая различные виды технической, физической, психологической помощи.

После формирования необходимых параметров занимающиеся переходят к освоению *основных двигательных действий*, которые представлены серией последовательно и логически связанных друг с другом элементарных движений. Это целостные, структурно завершённые, соревновательные упражнения. Они используются как учебный материал, отрабатывая различные компоненты техники обучаемого упражнения.

Учебные задания в естественных условиях выполняются в стандартных условиях, то есть без тренажера. Чаще всего – это упражнения, которые можно выполнять после прохождения всех предыдущих групп упражнений.

В методике обучения каждого обучающего упражнения представлены методические указания, при соблюдении которых достигается наибольший эффект и определенная последовательность упражнения. Качественное освоение предлагаемых двигательных действий в дальнейшем позволит обучать группы однопрофильных упражнений по степени нарастания трудности.

В сложной и динамично развивающейся спортивной гимнастике тренеру приходится решать многогранные задачи, которые определяют перспективно-прогностическую модель будущего гимнаста. Тренер должен уверенно и в совершенстве владеть методами педагогического воздействия, так как сложные упражнения по своему содержанию – это точные и тонкие действия со стороны исполнителя.

Нами определены и систематизированы методы обучения, которые лежат в основе обучения сложным упражнениям с фазой полета на перекладине.

Эти методы делятся на две группы: методы общепедагогические (словесный и наглядный) и специфические (метод строго регламентированного упражнения, психологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса, метод расчлененно-конструктивного и целостного упражнений).

Словесный метод практически реализовался в следующих методических приемах: описании, объяснении, рассказе, инструкции, указании, команде, распоряжении, просьбе.

Метод наглядной демонстрации представлял собой показ упражнения на видеосъемке, на макете фигурки гимнаста, в использовании внешних ориентиров, ограничителей движений и др. Помощник тренера вел видеосъемку выполнения обучающих упражнений, после чего производился анализ техники упражнений, подбирались наиболее удачные попытки исполнения, сравнивались между собой.

Метод строго регламентированного упражнения характеризуется многократным выполнением действия (или его частей) при строгой регламентации формы движений,

величины нагрузки, ее нарастания, чередования с отдыхом и т.п. В результате этого появляется возможность избирательно осваивать отдельные движения, последовательно формируя из них необходимые действия.

Сущность целостного метода состоит в том, что техника упражнений осваивалась с самого начала в целостной своей структуре без расчленения на отдельные части. Данный метод позволял совершенствовать структурно несложные движения (например, упражнения базовой подготовки).

Расчлененно-конструктивный метод предусматривал расчленение целостного упражнения (преимущественно со сложной структурой) на отдельные фазы или элементы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое (например, отработка фазы полета и приземление на гриф перекладины ногами).

В практике нашего педагогического эксперимента данные методы часто комбинировали. Сначала разучивали упражнение целостно. Затем осваивали самые трудные выделенные элементы и в заключение возвращались к целостному выполнению упражнения.

Спортивная гимнастика – один из сложнейших видов спорта. Она отличается ростом сложности элементов, связок, комбинаций и, как следствие, возникновением значительного количества травмоопасных ситуаций. Сегодня можно утверждать, что успеха добиваются те гимнасты, которые выполняют сложные упражнения на пределе психических возможностей, когда ситуации выполнения подобных элементов порой приближаются к экстремальным.

В научно-методической литературе практически отсутствуют описания некоторых приемов психологического сопровождения при обучении сложным упражнениям в спортивной гимнастике.

Проведенные нами предварительные исследования позволили выделить наиболее характерные этапы для решения следующих задач психологической подготовки гимнастов к выполнению сложных упражнений на перекладине.

Задача 1. Определение обучающих упражнений на перекладине решалось уточнением намеченной программы в предварительном этапе подготовки: составлялся список элементов для обучения; обеспечивалось развитие благоприятных эмоций, нервной и физической «свежести», создание благоприятных условий тренировки и отдыха, словесное воздействие, формирование решительности, воли к победе, внушение уверенности в своих силах.

Задача 2. Обучение сложных упражнений. Первоначальное опробование подразумевает решение проблемы, когда гимнаст должен приобрести чувство уверенности в своих технических действиях на новый элемент, прочувствовать «реакцию опоры» и «виса» на видах многоборья. На данном этапе гимнасты пробовали в качестве подводящих упражнений только подготовительную фазу упражнения - «отталкивание» от опоры, а тренер имитировал «задвигание» мата.

Задача 3. Совершенствование сложных упражнений и связок: тренер, используя «проводку» по движению, помогал гимнастам увеличить фазу полета на перекладине и зафиксировать нужное положение. Далее то же самое происходило на стандартном снаряде, только без проводки тренера, где опробовалось только действие тренажера.

Задача 4. Выполнение комбинаций в условиях соревнованиям. Саморегуляция эмоционального состояния.

В педагогическом эксперименте использовались следующие типы занятий: учебно-тренировочное и контрольное, а также в ходе обучения нами проводился педагогический контроль, направленный на проверку уровня сформированности навыка выполнения сложных упражнений на перекладине. Состояние подготовленности гимнастов проверялось в конце педагогического эксперимента и предусматривало выставление оценки за технику исполнения.

Организационно-методические указания, представленные в каждом комплексе, имеют описательный характер движений и предполагаемых ошибок. Также предложена и дозировка к каждому упражнению.

Обучение сложным упражнениям на перекладине осуществлялось поэтапно. На каждом из них решались определенные задачи (табл. 1).

Таблица 1

Содержание этапов обучения сложным гимнастическим упражнениям с фазой полета на перекладине

Этап предварительной подготовки	Этап основной подготовки	Этап специализированной подготовки
<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения базовой подготовки;</li> <li>- подготовительные упражнения на полу;</li> <li>- упражнения на батуте;</li> <li>- упражнения, выполняемые на гимнастическом оборудовании;</li> <li>- упражнения, выполняемые на нестандартных снарядах и перекладине</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на батуте;</li> <li>- подводящие упражнения на тренажере;</li> <li>- упражнения на перекладине в поролоновую яму (нестандартный снаряд) и с гимнастическим инвентарем (лонжа, накладки, петли)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения, выполняемые на нестандартных снарядах и с гимнастическим инвентарем в качестве разминочных;</li> <li>- целостные базовые упражнения в каждой изучаемой структурной группе движений</li> </ul>

1. Этап предварительной подготовки был направлен на развитие способности адаптироваться к максимальным нервным и физическим нагрузкам, аналогичным тем, которые встретятся в комбинации; совершенствовались до высшего уровня отстающие компоненты спортивного мастерства (техники, тактики, физической подготовки); обеспечивался режим тренировки, отдыха, питания и сохранение рабочего веса; приведение организма в состояние боевой готовности.

Для реализации поставленной задачи использовались следующие средства:

упражнения базовой подготовки, подготовительные упражнения на полу, батуте, гимнастическом оборудовании, нестандартных снарядах и перекладине. Обучение и совершенствование упражнений осуществлялось с использованием как расчлененно-конструктивного метода, так и целостного.

Существенным моментом явилась компоновка методики обучения конкретного гимнастического упражнения. Важность этого этапа обусловлена принципами программированного обучения, характерными признаками которого являются обучающие комплексы упражнений. В наших исследованиях комплексы разрабатывались с учетом данных сравнительного биомеханического анализа упражнений, выполняемых в естественных условиях, подводящих упражнений к ним и упражнений, выполняемых на тренажере.

2. Этап основной подготовки был направлен на обучение основному упражнению, позволяющему выполнять все двигательные действия на уровне умения. Для этого применялись упражнения на батуте, подводящие упражнения на тренажере, упражнения на перекладине в поролоновую яму (нестандартный снаряд) и с гимнастическим инвентарем (лонжа, накладки, петли). Для обучения использовался расчлененно-конструктивный метод.

3. На этапе специализированной подготовки гимнасты решали задачу надежного выполнения упражнения. Осуществлялось совершенствование упражнения до уровня двигательного навыка. При этом упражнения выполнялись как на нестандартных снарядах и с гимнастическим инвентарем в качестве разминочных, так и целостные базовые в каждой структурной группе движений.

Таким образом, экспериментальная методика представлена средствами, методами и организационно-методическими компонентами с направленностью на обучение сложным гимнастическим упражнениям с фазой полета на перекладине.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В результате итогового тестирования все гимнасты экспериментальной группы могли выполнить целостное упражнение (табл. 2).

Таблица 2

Показатели коэффициента обученности сложных упражнений на перекладине различных структурных групп

№	Тестируемое упражнение	Экспериментальные группы	Коэффициент обученности	Средний коэффициент между группами	Р (между группами)
1	Упражнения типа «Ткачева»	Экспериментальная / Контрольная	0,92/0,45		

2	Упражнения типа «Ковач»	Экспериментальная / Контрольная	0,88/0,30	<b>0,91/0,42</b>	<b>&lt; 0,001</b>
3	Упражнения типа «Делчев»	Экспериментальная / Контрольная	0,90/0,47		
4	Упражнения «подъем махом назад»	Экспериментальная / Контрольная	0,95/0,50		
5	Упражнения с сальто вперед	Экспериментальная / Контрольная	0,92/0,43		
6	Упражнения типа «Гейлорд»	Экспериментальная / Контрольная	0,90/0,35		

В данной группе показатель обученности достигает значения 0,91. В контрольной группе этот коэффициент при выполнении упражнений в конце педагогического эксперимента остается на уровне 0,42.

Однако за разные упражнения гимнасты показывают различные коэффициенты. Так, максимальные коэффициенты в обеих группа наблюдаются за четвертое упражнение (0,95/0,50). На наш взгляд, эта группа упражнений сходна с упражнениями на кольцах и параллельных брусьях, где технический компонент подъема махом назад отрабатывается систематически, в том числе развиваются и физические качества гимнаста.

Наименьшие значения выявлены при выполнении перелета «Ковач» (0,88/0,30) и перелета «Гейлорд» (0,90/0,35). Это говорит о технической сложности упражнений в безопорной фазе полета и умений входить в опорный период движения.

В целом сравнение данных обеих групп показало достоверные различия между показателями обученности упражнениям в конце педагогического эксперимента ( $P < 0,001$ ).

### **Заключение**

Использование разработанной методики обучения позволяет более качественно обучать всем компонентам техники разных по структуре движений, снижать вероятность падения со снаряда, исключать вероятность ощущения боязни при первоначальном и последующем исполнении, что обеспечивает преимущество над соперниками.

### **Список литературы**

1. Анцыперов В.В. Система начального обучения юных гимнастов технике двигательных действий : автореф. дис. ... докт. пед. наук. - Волгоград, 2008. — 53 с.
2. Аркаев Л.Я. Как готовить чемпионов / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. — М. : Физкультура и спорт, 2004. – С. 127 – 129.
3. Гавердовский Ю.К. О понятии адаптации обучающего упражнения в гимнастике // Вопросы обучения гимнастическим упражнениям. — Волгоград, 1982. — С. 3-11.
4. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений : учебное пособие. – М. :

Физкультура и спорт, 2002. – 324 с.

5. Мамзин В.И. Базовые гимнастические упражнения : учебное пособие. - Волгоград, ВГАФК, 2001. – 75 с.

6. Терехина Р.Н., Бурда-Андрианова Л.В. Сложность соревновательных программ гимнасток / Р.Н. Терехина, Л.В. Бурда-Андрианова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 7. – С. 92-95.

**Рецензенты:**

Сентябрев Н.Н., д.б.н., профессор кафедры анатомии и физиологии ФГБОУ ВПО «ВГАФК», г. Волгоград.

Анцыперов В.В., д.п.н., профессор кафедры теории и методики гимнастики ФГБОУ ВПО «ВГАФК», г. Волгоград.