ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ В СОВРЕМЕННОЙ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

SUPPORT JUMPS IN MODERN GYMNASTICS

ПАРАХИН В.А.,
ЛУБШЕВ М.А.,
КЛЮЕВА С.С.

PARAKHIN V.A.,
LUBSHEV M.A.,
KLYUEVA S.S.

*Российский государственный
университет физической культуры,
спорта, молодёжи и туризма
(ГЦОЛИФК)*

*Russian state university of physical culture,
sport, youth and tourism*

viktor_pa@rambler.ru

doi: 10.18411/pivsn-03-2019-37

idsp: sciencepub-pivsn-03-2019-37

АННОТАЦИЯ

Работа посвящена упражнениям на опорном прыжке в спортивной гимнастике. Нами была сделана попытка описать классификацию современных опорных прыжков выполняемых женщинами гимнастками.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: спортивная гимнастика, опорный прыжок, гимнастические элементы.

ABSTRACT

The work is devoted to the exercises on the support jump in gymnastics. We have made an attempt to describe the classification of modern support jumps performed by women gymnasts.

KEYWORDS: gymnastics, vault, gymnastic elements.

ВВЕДЕНИЕ

Опорный прыжок в современной спортивной гимнастике является одним из зрелищных видов гимнастического многоборья.

Основными тенденциями в развитии современных опорных прыжков как у гимнастов-мужчин, так и у гимнасток являются или могут быть:

- повышение требований к скорости и рациональному построению разбега с плавно ускоренным движением и оптимальным скоростным «плато» перед наскоком;
- дальнейшее возрастание требований к специальным физическим, в особенности скоростно-силовым, «взрывным» качествам гимнастов и гимнасток;
- прогрессирующие требования к технике генерализованного отталкивания руками, в котором должен участвовать весь двигательный аппарат, а не только плечевой пояс и руки;
- массовое освоение прыжков типа «переворот – сальто» с выпрямленным телом – как базовой формы прыжков у мастеров спорта, позволяющей прогрессивно усложнять и совершенствовать как сальтовую, так и поворотную компоненты упражнений;
- более массовое освоение прыжков с переворотными наскоками на мостик и соответствующими изменениями последующей структуры прыжка;

ЦЕЛЬ РАБОТЫ

Описание структурной классификации современных опорных прыжков.

ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ

Процесс подготовки и освоение гимнастками опорных прыжков.

ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ

Структурное изучение опорных прыжков повышенной сложности у гимнасток.

Ряд специалистов теоретиков и практиков в области спортивной гимнастики объединяли элементы и разрабатывали так называемые классификации на каждом виде гимнастического многоборья (Гавердовский Ю.К., Смолевский В.М., Семенов Л.П.). Нами были проанализированы эти структурные системы, и мы предложили свою классификацию современных опорных прыжков у Российских гимнасток, с учетом их выступлений на соревнованиях различного ранга представленных ниже в виде таблицы 1.

Таблица 1

Классификация опорных прыжков у женщин гимнасток

Структурная классификация опорных прыжков											
Вращения вперед						Вращения назад					
2 элемента				3 элемента				2 элемента			
Группировка (г)	Полугруппировка (пг)	Согнувшись (сог)	Прогнувшись (прог)	Группировка (г)	Полугруппировка (пг)	Согнувшись (сог)	Прогнувшись (прог)	Группировка (г)	Полугруппировка (пг)	Согнувшись (сог)	Прогнувшись (прог)
С поворотами без поворотов				С поворотами без поворотов				С поворотами без поворотов			

В ряде педагогических наблюдений соревнований по спортивной гимнастике различного ранга: первенство г. Москвы, первенство России, чемпионат г. Москвы, чемпионат России, Всероссийские соревнования, мы выявили следующее соотношение выполняемых опорных прыжков. Гимнастки в возрасте 11-13 лет в большинстве владеют опорными прыжками типа «Цукахара» рис.1, так как эти прыжки в освоении являются наиболее доступными, следующая категория опорных прыжков это переворотовые прыжки с вращением по сальто вперед. Опорные прыжки этой структурной группы являются более сложными в освоении для этого возраста гимнасток и составляют 29% выполняемых на соревнованиях. Самая мало выполняемая категория опорных прыжков, на соревнованиях у гимнасток 11-13 лет, прыжки типа «Юрченко» и «Юрченко» с поворотом на 180°, и составляют 7% и 1% соответственно рис.1. Опорные прыжки типа «Юрченко» представляют собой упражнение из трех элементов: первый элемент - рондат, второй элемент – фляк, и третий элемент – сальто.

Нами были проанализированы соревновательные опорные прыжки гимнасток возрастной категории 14-18 лет рис. 2. Показатели составили следующие цифры: опорные прыжки типа «Цукахара» - 20%, опорные прыжки типа переворот вперед, сальто вперед с поворотами и без – 38%, опорные прыжки типа «Юрченко» - 30% и прыжки типа «Юрченко» с поворотом на 180° – 12%.

Исходя из выше изложенного следует, что у взрослых гимнасток преобладают опорные прыжки сложные в освоении и в исполнении, но при этом эти опорные прыжки позволяют получить высокую трудность и завоевать призовые места на различных соревнованиях.

Рисунок 1. Процентное соотношение выполняемых опорных прыжков, разных структурных групп, у гимнасток 11-13 лет.

Рисунок 2. Процентное соотношение выполняемых опорных прыжков, разных структурных групп, у гимнасток 14-18 лет.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Не смотря на трудность в освоении и в исполнении опорных прыжков, успех корректировки процесса работы главным образом зависит от средств обучения, т.е., прежде всего, от учебных упражнений. Условно весь возможный комплекс таких

упражнений может быть разделен на группы основных и подводящих упражнений. Первая группа соответствует, прежде всего, работе на конструктивном этапе, вторая – этапу коррекционной работы. Тренер должен располагать широчайшими возможностями основы обучения движениям и последующей их коррекции. Для этого могут применяться не только упражнения на самом снаряде, представляющие определенные блоки целевого упражнения, но и самые разнообразные имитационные задания, выполняемые, например, в форме акробатических упражнений.

1. Гавердовский, Ю.К. Техника спортивного упражнения как объект изучения : учеб. пособие / Ю.К. Гавердовский. - М., 2010. - 46 с.: ил.
2. Теория и методика спортивной гимнастики [Электронный ресурс] : пример. прогр. дисциплины федер. компонента цикла СД ГОС по специальности 032101.65 : утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / ред. Гавердовский Ю.К. ; М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2012.
3. Менхин, Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. 022300 : рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / Ю. В. Менхин. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: СпортАкадемПресс: ФиС, 2006. - 311 с.: табл.
4. Семенов, Л.П. Методика развития специальной прыгучести в опорных прыжках : метод. разраб. для студентов и слушателей ФПК Акад. / Л.П. Семенов ; Рос. гос. акад. физ. культуры. - М., 1996. - 35 с.: ил.