

## РАЗНОВИДНОСТИ БОЛЬШИХ ОБОРОТОВ НА БРУСЬЯХ РАЗНОЙ ВЫСОТЫ В ЖЕНСКОЙ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

**Парахин Виктор Александрович**  
Кандидат педагогических наук, доцент  
Российский государственный университет  
физической культуры,  
спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)  
Россия, г. Москва

## VARIETIES OF HIGH TURNS ON BARS OF DIFFERENT HEIGHTS IN WOMEN'S GYMNASTICS

**Viktor Parakhin**  
Candidate of pedagogical Sciences, associate Professor  
Russian State University of Physical Education,  
Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE)  
Russia, Moscow

**Аннотация.** Работа посвящена методике обучения большим оборотам на брусьях разной высоты, в современной женской спортивной гимнастике.

**Abstract.** The work is devoted to methods of teaching high turns on bars of different heights, in modern women's gymnastics.

**Ключевые слова:** спортивная гимнастика, упражнения на брусьях, женское многоборье.

**Keywords:** gymnastics, exercises on uneven bars, women's all-around.

---

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс, гимнасток тренировочного этапа 3 года обучения.

Предмет исследования: элементы большим махом вперед и назад на брусьях разной высоты.

Цель работы: заключалась, в совершенствовании методики подготовки гимнасток и освоении больших оборотов на брусьях разной высоты.

Важной частью тренировочного процесса в гимнастике является техническая подготовка, где основное внимание уделяется изучению и совершенствованию элементам и их соединениям. Уровень технической подготовленности гимнасток, в свою очередь, определяется их физической подготовленностью. Удержание рабочего положения на снаряде и сохранение динамической осанки заставляет гимнасток и гимнасток прилагать необходимые для этого мышечные усилия.

Процесс обучения большим оборотам должен строиться по классическим законам обучения любым двигательным действиям, от простого к сложному. Первоначально большие обороты следует выполнять на перекладине со специальными приспособлениями (ляжками). Так же на первых этапах обучения проводка тренера обязательна, так как это поможет гимнастке сформировать осанку и технически правильно создать представление о движении. И только после того как сформировался навык выполнения движения, гимнастка может перейти к выполнению оборотов самостоятельно, на жерди установленную в поролоновой яме.

Что же касается обучению большим оборотам, тут в основе так же лежит классическая схема обучения от известного к неизвестному. Первый этап - обучение большим оборотам прямым телом, с проводкой тренера. Второй этап - обучение большим оборотам с «расхлестом» и броском. Третий этап - обучение разгонным большим оборотам назад или вперед. Четвертый этап - обучения разгонным большим оборотам с отпуская рук в стойке на руках.

Нами были проанализированы упражнения на гимнастической «жерди», это маховые движения, большой оборот назад и большой оборот вперед. Ниже на рисунках 1 и 2 представлено схематическое изображение больших оборотов в виде палочковой диаграммы, с условно разделенными элементами на граничные положения (ГП).

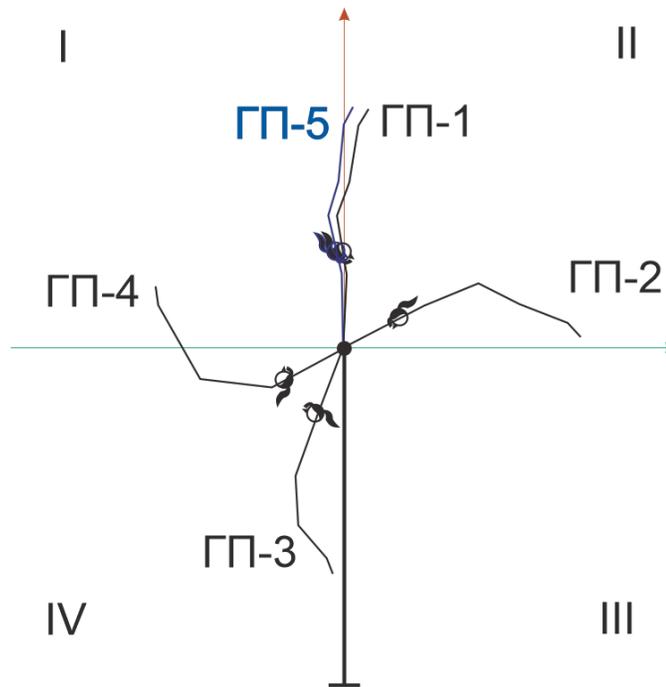


Рис.1 Палочковая диаграмма большого оборота назад.

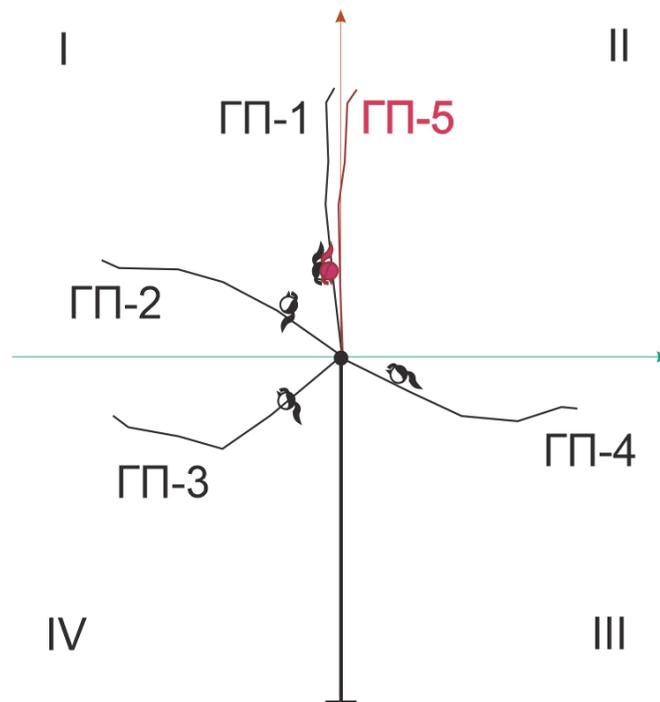


Рис.2 Палочковая диаграмма большого оборота вперед.

На рисунке 1 изображена палочковая диаграмма большого оборота назад. ГП- граничное положение. При выполнении большого оборота назад ГП -1 соответствует  $t = 0.00\text{с}$ . ГП-2 соответствует  $t = 0.68\text{с}$ . ГП-3 соответствует  $t = 1.2\text{с}$ . ГП-4 соответствует  $t = 1.52\text{с}$ . ГП-5 соответствует  $t = 2.2\text{с}$ .

На рисунке 2 изображена палочковая диаграмма большого оборота вперед. При выполнении большого оборота вперед ГП -1 соответствует  $t = 0.00\text{с}$ . ГП-2 соответствует  $t = 0.6\text{с}$ . ГП-3 соответствует  $t = 1\text{с}$ . ГП-4 соответствует  $t = 1.4\text{с}$ . ГП-5 соответствует  $t = 2.2\text{с}$ . Из выше изложенного следует: время при выполнении большого оборота вперед и большого оборота назад, составляет  $t = 2.2\text{с}$ . Следует отметить, что рабочая осанка

гимнастки, при выполнении больших оборотов, должна соответствовать граничным положениям изображенным на рисунках 1 и 2.

Следующим шагом нашего исследования была попытка усовершенствовать методику обучения большим оборотам на брусьях разной высоты. Мы условно разделили все упражнения на основные и корректирующие. К основным мы отнесли:

*Перекладина с использованием специальных петель (лямок):*

1. Размахивания на лямках в хвате сверху - 2 подхода 20 раз
2. Размахивания на лямках в хвате снизу - 2 подхода 20 раз
3. На лямках отмах на 45° оборот назад и опуститься на жердь с помощью тренера - 2 подхода 20 раз
4. На лямках отмах в стойку оборот назад с помощью тренера - 2 подхода 20 раз
5. На лямках отмах в стойку оборот назад самостоятельно - 2 подхода 20 раз
6. На лямках отмах в стойку оборот вперед с помощью тренера - 2 подхода 20 раз
7. На лямках отмах в стойку оборот вперед самостоятельно - 2 подхода 20 раз

*Жердь в поролоновую яму:*

1. Размахивания на жерди в хвате сверху - 2 подхода 20 раз
2. Размахивания на жерди в хвате снизу - 2 подхода 20 раз
3. Отмах на 45° оборот назад и опуститься на жердь самостоятельно - 2 подхода 20 раз
4. Отмах в стойку оборот назад с помощью тренера на жерди - 2 подхода 20 раз
5. Отмах в стойку оборот назад самостоятельно на жерди - 2 подхода 20 раз
6. Отмах в стойку оборот вперед с помощью тренера на жерди - 2 подхода 20 раз
7. Отмах в стойку оборот вперед самостоятельно на жерди - 2 подхода 20 раз

К корректирующим упражнениям для обучения большим оборотам на брусьях разной высоты, и воспитанию специальных двигательных способностей и физических качеств, мы отнесли:

*Ковер*

1. Из седа кувырок назад с прямыми ногами и руками в упор лежа - 2 подхода 10 раз
2. Из седа кувырок назад с прямыми ногами и руками в стойку на руках - 2 подхода 10 раз
3. Из положение стоя, кувырок назад с прямыми ногами и руками в стойку на руках - 2 подхода 10 раз
4. Из положение стоя, кувырок назад с прямыми ногами и руками в стойку на руках в кувырок вперед - 2 подхода 10 раз
5. Из положение стоя, кувырок назад с подскоком в стойке на руках - 2 подхода 10 раз

*Напольная жердь:*

1. Из положения лежа на спине руки вверх (на гимнастическом мосту), (мост под наклоном 45°) выход в упор лежа - 2 подхода 10 раз
2. Из положения лежа на спине руки вверх (на гимнастическом мосту), (мост под наклоном 45°) выход в стойку на руках - 2 подхода 10 раз
3. Из положения лежа на спине руки вверх (на гимнастическом мосту), (мост под наклоном 45°) выход в стойку на руках, падение на живот на гимнастические маты - 2 подхода 10 раз

Заключение.

Согласно высказываниям теоретиков (Гавердовский Ю.К., Матвеев Л.П.) и собственными наблюдениями, формирования двигательного навыка исполнения гимнастических упражнений происходит, когда гимнастка проходит конструктивный и корректирующий этапы работы, здесь могут выделены две группы упражнений – группа основных упражнений, предназначенных, прежде всего, для формирования общей конструкции упражнения, отвечающей его принципиальной программе, и группа корректирующих упражнений, цель которых – уточнение двигательных действий гимнастки до необходимого уровня параметрической точности, позволяющей достичь корректного выполнения упражнения.

#### Список литературы:

1. Гавердовский, Ю.К. О проблеме развития теории обучения спортивным упражнениям / Ю.К. Гавердовский // *Фундам. и приклад. исслед. физ. культуры, спорта, олимпизма: традиции и инновации* : (ГЦОЛИФК, 1918 - 2017) / [под общ. ред. В.И. Столярова] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма (ГЦОЛИФК). - М., 2017. - Т. 1. - С. 102-114.
2. Гавердовский, Ю.К. Обучение спортивным упражнениям: Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю.К. Гавердовский. - М.: ФиС, 2007. - 911 с.: ил.
3. Гимнастика : теория и практика : методическое приложение к журналу «Гимнастика» / [авт.-сост. Н. Г. Сучилин]. – Москва : Советский спорт. Вып. 1. – 2013. – 88с.