

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ
ЭЛЕМЕНТА ПОДЪЕМ РАЗГИБОМ У ГИМНАСТОВ И ГИМНАСТОК
НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ОБУЧЕНИЯ**

Парахин Виктор Александрович
Кандидат педагогических наук, доцент
**РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА, МОЛОДЁЖИ И ТУРИЗМА (ГЦОЛИФК)**
Россия, г. Москва

Собитова Мадина Зарифовна
Студентка 4 курса
**РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА, МОЛОДЁЖИ И ТУРИЗМА (ГЦОЛИФК)**
Россия, г. Москва

***Аннотация.** В статье описывается сравнительный анализ техники выполнения гимнастического элемента подъем разгибом у гимнастов и гимнасток различной квалификации.*

***Abstract.** The article describes a comparative analysis of the technique of performing the gymnastic element with extension in gymnasts and gymnasts of different qualifications.*

***Ключевые слова:** спортивная гимнастика, тренировочный процесс, упражнения на перекладине*

***Keywords:** gymnastics, the training process, exercises on the bar*

Спортивная гимнастика - вид спортивной деятельности, подразумевающий под собой состязание с демонстрацией гимнастических упражнений по установленным правилам и с выявлением победителей в личном и командном первенствах. Гимнастика как вид спорта исторически сложилась как форма индивидуального состязания, поскольку одновременно упражнение выполняется только одним гимнастом или гимнасткой без непосредственного контакта с соперником. Как отмечает Ю.К.Гавердовский в одном из своих научных трудов, спортивная гимнастика, как и другие виды спорта, основанием которых является активное движение, прогрессируют за счет ряда факторов, главный из которых — биомеханическая рационализация двигательных действий, структура и техника упражнений. За вековой срок, прошедший со времени оформления гимнастики как разновидности спортивного состязания, техника и структурные формы гимнастических упражнений разительно изменялись и продолжают меняться.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс, гимнасток и гимнастов различной квалификации.

Предмет исследования: техника выполнения подъема разгибом.

Цель работы: выявить ключевые различия в технике исполнения элемента подъема разгибом у гимнастов и гимнасток разных возрастных групп, на перекладине.

Процесс обучения гимнастическим элементам должен строиться по классическим законам обучения любым двигательным действиям, от простого к сложному. От общей мощности движения существенно зависит класс исполнения даже «второстепенных» и, казалось бы, несложных для мастера упражнений. Таковы, в частности, движения типа связующих подъемов на брусьях. На рисунке 1 — подъем разгибом из виса согнувшись. Если в простейшем виде он, как правило, «не достоин» комбинации мастера, то в виде подъема с суперамплитудой и выходом в высокий угол он не только очень эффектен и эффективен как энергонасыщающее движение, но и не всегда технически доступен даже высококвалифицированному гимнасту;

это должны понимать как тренеры, так и судьи, оценивающие трудность композиции.

Подъемы разгибом – классическое упражнение на продольной опоре

**Структурные фазы выполнения подъем разгибом из виса на брусьях
разной высоты:**

Наскок - Вис - Разгиб - Упор

Упражнения типа подъем разгибом состоит из трех стадий: подготовительная, основная, заключительная. В свою очередь стадии подразделяются на следующие фазы.

Подготовительная стадия:

1-ая фаза- мах вперед в висе с прямым телом

2-ая фаза- мах вперед в вис с ускоренным сгибанием тела

3-ая фаза- окончание маха вперед с переходом в вис согнувшись

В последней фазе начинает меняться направление маха. Это происходит вначале с руками гимнаста, а позднее (в основной стадии) с ногами и туловищем.

Основная стадия:

1-ая фаза- поднесение ног к грифу и мах назад с ускоренным разгибанием

Начиная мах назад в висе согнувшись, гимнаст прижимает ноги к грифу и, не отрывая от него, разгибается как бы продвигая гриф от голеней к тазу.

2-ая фаза- притормаживание ног и выход в упор

Минуя горизонтальное положение, гимнаст притормаживает ноги и перераспределяет скорость звеньев. Ускорение туловища позволяет гимнасту форсировать выход тела в упор.

Завершающая стадия:

Двигаясь по инерции, гимнаст выпрямляется и, выходя в упор, останавливается.

Движение заканчивается фазой выхода в упор, играющей здесь совокупную роль реализующих и завершающих действий

На основе анализа специальной научной литературы, мы можем проанализировать технику выполнения элемента типа подъем разгибом на брусьях разной высоты и перекладине в исполнении спортсменов разной квалификации.

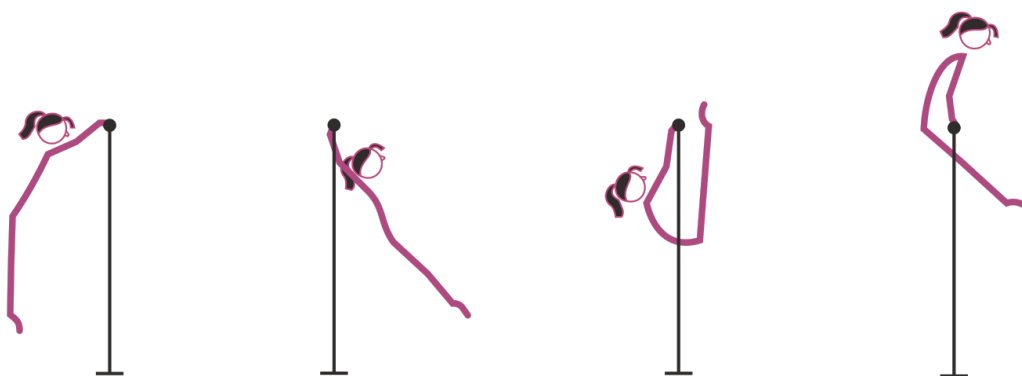


Рис.1 Палочковая диаграмма подъема разгибом (девочки).

Выполняя первую фазу подготовительной стадии «наскок», мы видим, что кисти рук находятся не отвесно над ступнями, плечи не подняты выше жерди и присутствует сгибание плечевого сустава и тазобедренного сустава, угол которого составляет 122° . Во второй фазе «вис», гимнастки выполняют движение по дуге и производят разгибание в плечевом и тазобедренном суставе, при этом таз не подведен к линии жерди. Третья фаза «разгиб» начинается в момент, когда руки гимнасток находятся в отвесном положении (под жердями), происходит сгибание туловища в тазобедренных суставах, при этом угол составляет 87° . В этой точке заканчивается наращивание кинетической энергии. Скорость, которую создали гимнастки в подготовительной стадии, будет зависеть от поднятого тела при

подпрыгивании в начале движения и чем свободнее и плавнее будет происходить сгибание и разгибание тазобедренных и плечевых суставов. В основной стадии гимнастики начинают использовать кинетическую энергию. В фазе «разгиб» движение начинается с плавного разгибания ног в тазобедренных суставах, используя мышечные усилия, приближая тем самым свое тело к оси вращения. В заключительной стадии, в тот момент, когда плечи подходят к плоскости жердей, девочки не до конца разгибают тазобедренный сустав. А также можно заметить сгибание в локтевом суставе, что характеризуется не достатком физической силы рук у девочек.

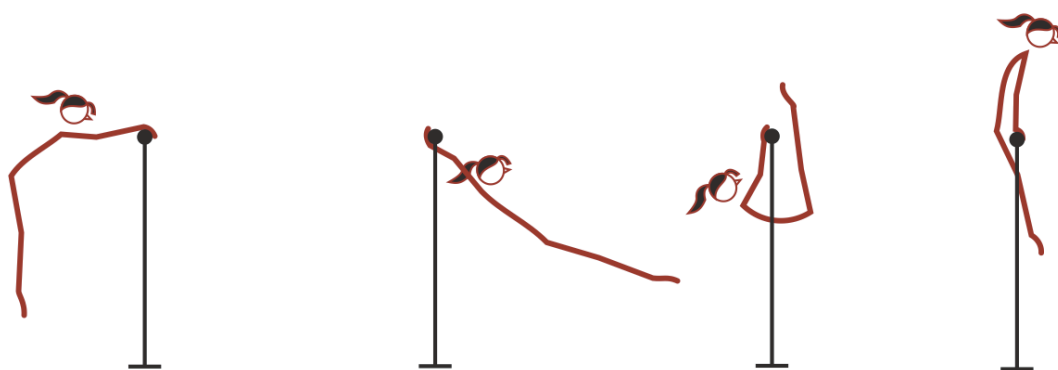


Рис.2 Палочковая диаграмма подъема разгибом (девушки).

На рисунке 2 - элемент типа подъем разгибом на брусьях разной высоты исполняют спортсменки высокой квалификации, мы можем наблюдать следующую ситуацию. В подготовительной стадии, в первой фазе выявлено сгибание плечевого сустава и тазобедренного сустава, угол которого составляет 152° . А также, как и в исполнении спортсменок этапа начального обучения подъема разгибом, мы видим, что кисти рук находятся не отвесно над ступнями, а плечи находятся параллельно жерди. Во второй фазе, гимнастки выполняют более свободное разгибание тазобедренного сустава, что позволяет им развить большую скорость, чем на предыдущей диаграмме. Стоит отметить, что таз более подведен к линии жерди. При переходе в основную стадию, а конкретнее в самом начале третьей фазы, тазобедренный

угол равен 95° . В момент, когда плечи спортсменов подходят к плоскости жердей и разгибание завершается, гимнастки переходят в четвертую фазу заключительной стадии «упор». Здесь мы видим отсутствие сгибания локтевых суставов, а также небольшое сгибание тазобедренных суставах.

Исходя из выше сказанного, можно сравнить технику выполнения элемента типа подъем разгибом у гимнасток начальной подготовки и гимнасток высокой квалификации. В подготовительной стадии, мы видим, что при выполнении наскока, спортсменки высокой квалификации поднимают плечи выше, чем спортсменки начальной подготовки. Выполняя фазу «вис» на рисунке 2, гимнастки более свободно и плавно выполняют разгибание плечевого и тазобедренного сустава. Особое внимание стоит уделить третьей фазе, в момент самого максимального сгибания, мы можем заметить, что спортсменки начальной подготовки в этой точке сильнее сгибаются в тазобедренных суставах, это говорит о том, что они используют такое физической качество как гибкость, в то время как спортсменки высокой квалификации используют больше силу. Говоря о завершающей стадии, девушки выходят в упор, не сгибая при этом руки в локтевых суставах, что позволяет ей в последствии более успешно выполнить мах.

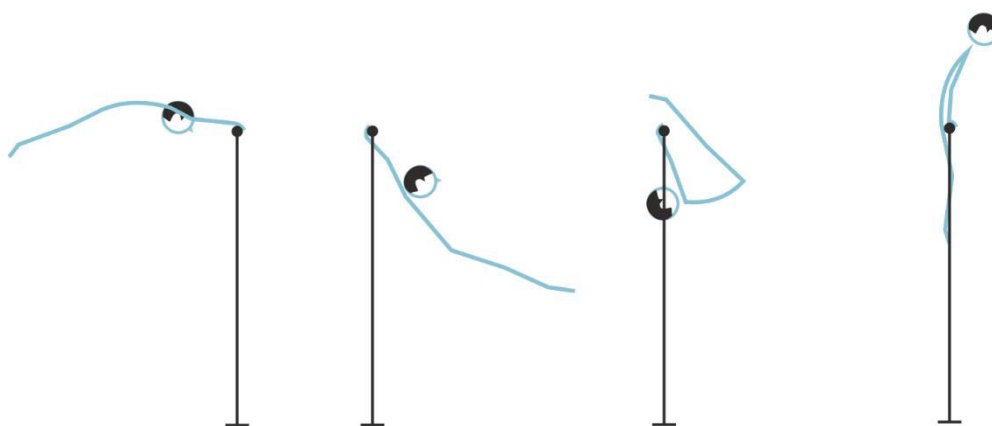


Рис.3 Палочковая диаграмма подъема разгибом (мальчики).

На рис.3 - подъем разгибом представляется в исполнении спортсменов начальной подготовки. В подготовительной стадии, в первой фазе гимнасты осуществляют разгиб в тазобедренном и плечевых суставах, а также округляют заднюю поверхность туловища. Кисти находятся не отвесно над ступнями, плечи подняты выше жерди. Для развития наибольшей скорости, мальчики при подпрыгивании приподнимают свое тело выше, чем спортсмены на рис.2,3. В завершающей части вися, гимнасты разгибаются в плечевом суставе, и присутствует небольшое сгибание тазобедренного сустава. Таз находится ниже линии жердей. В третьей фазе, в наиболее низкой точке, которая совпадает с максимальным сгибанием, спортсмены сгибаются в тазобедренных и плечевых суставах, при этом тазобедренный угол равен 79° . Используя мышечные усилия и разгибая ноги в тазобедренных суставах, гимнасты приступают к заключительной стадии. В фазе «упор» спортсмены выпрямляются в тазобедренных суставах, но при этом присутствует небольшой сгиб в локтевых суставах.

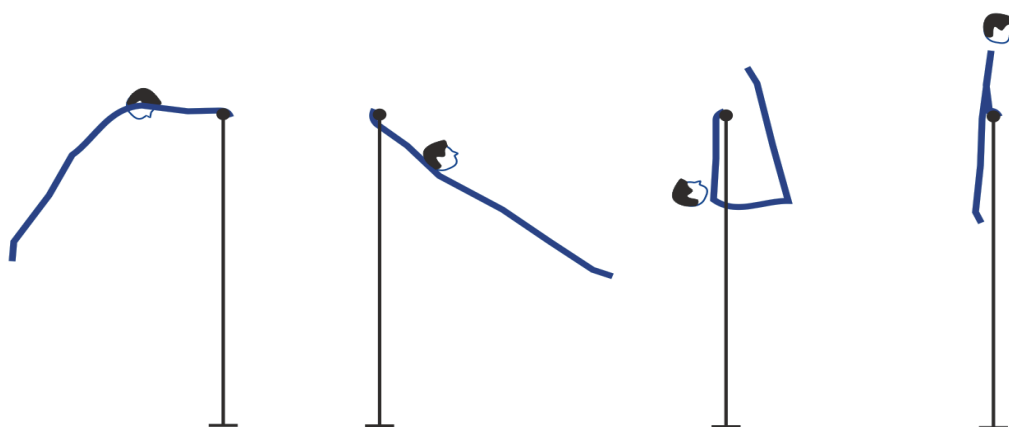


Рис.4 Палочковая диаграмма подъема разгибом (юноши).

На рис. 4 - элемент типа подъем разгибом в исполнении спортсменов высокой квалификации. В первой части движения гимнасты, выполняя наскок, разгибаются в тазобедренном суставе и сгибаются в плечевом суставе. Плечи находятся параллельно линии жерди. Продолжая маховое движение по дуге, гимнасты разгибаются в тазобедренном и плечевом

суставе. Таз находится ниже линии жердей. Двигаясь в обратном направлении, спортсмены сгибаются в тазобедренном суставе, при этом тазобедренный угол составляет 85° , а также стоит отметить, что руки гимнастов находятся в отвесном положении (под жердями). В этом месте начинается вторая часть махового движения, где спортсмены прибегают к использованию кинетической силы, которая развилась в первой части движения. За счет использования этой силы, в заключительной стадии спортсмены, выходя в упор, разгибаются в тазобедренном суставе, а также выполняют разгиб на прямые руки.

Выводы

Теоретический анализ литературы и материал, который был получен в результате исследования позволяют сравнить технику выполнения элемента подъем разгибом на брусьях разной высоты и перекладине у спортсменов начальной подготовки, а также спортсменов высокой квалификации. В первой фазе «наскок» мы видим, что у мальчиков и у юношей выше поднято тело при подпрыгивании, что позволяет им развить большую скорость, чем у девочек и у девушек. Исходя из этого, можно сделать вывод, что у мальчиков и у мужчин мышцы спины развиты больше и при выполнении первой фазы они прибегают к использованию в большой степени этих мышц. Переходя ко второй фазе, двигаясь по дуге девушка и юноша более свободно и плавно разгибаются в тазобедренном суставе, что дает положительный результат и помогает развить большую скорость. В третьей фазе, мы можем отметить, что угол в тазобедренном суставе меньше у мальчиков и юнош. Это говорит о том, что они выполняют этот элемент счет мышц брюшного пресса, которые у них развиты лучше, чем у девочек и у девушек. При окончательном выходе в упор, т.е. в четвертой фазе, мы можем наблюдать, что у девочки и у мальчиков согнуты руки в локтевых суставах, что в дальнейшем помешает им выполнить хороший отмах из упора. Исходя из выше сказанного, можно сделать вывод, что девочки и девушки выполняют

элемента за счет техники, в то время как мальчики и юноши выполняют упражнение за счет силовых качеств организма.

Список литературы:

1. Теория и методика спортивной гимнастики : учебник в 2 т. – Т. 1/ Ю. К. Гавердовский. – М. : Советский спорт, 2014. – 368 с. : ил.
2. Теория и методика спортивной гимнастики : учебник в 2 т. – Т. 2/ Ю. К. Гавердовский, В. М. Смолевский. – М. : Советский спорт, 2014. – 231 с. : ил.
3. Брыкин А.Т. Гимнастика; Физкультура и спорт, 1950 г.