

Методика обучения классическим и
современным большим оборотам
на брусьях.

Коростелева Екатерина Эдуардовна
МБОУ ДОД ДЮСШ №18
тренер-преподаватель
по спортивной гимнастике

С ростом сложности гимнастических упражнений наблюдается выраженная тенденция к увеличению основных биомеханических характеристик движения, прежде всего скорости ОЦМ тела спортсмена и его главного кинетического момента (вращательного импульса).

Одновременно с этим происходит уменьшение технических способов высококачественного исполнения усложняющихся упражнений и сужение диапазона вариативности их основных биохимических характеристик.

Выявлено, что чем проще упражнение, тем больше технических способов его выполнения и шире диапазон вариативности биомеханических характеристик. И наоборот, чем оно сложнее, тем этот диапазон меньше. При улучшении техники выполнения конкретных упражнений имеют место те же закономерности: растут основные биохимические параметры движения и сужается диапазон их вариативности. Это относится к упражнениям любой группы трудности в исполнении высококвалифицированных спортсменов.

Большой оборот назад на брусьях (классическая техника)

Данный элемент является основополагающим базовым элементом на брусьях.

Исходная база обучения:

1. правильная техника размахиваний в вися;
2. подъем разгибом на брусьях;
3. стойка на руках на полу.

Подготовительные упражнения:

- проверка и коррекция техники выполнения исходной базы;
- рассказ, показ, разбор видеogramм, совместный с тренером анализ целевой педагогико-биомеханической модели технической структуры большого оборота с акцентом на граничные положения и ведущие элементы координации в фазах;
- размахивания в вися с постепенно увеличивающейся амплитудой;
- размахивания в вися с постепенно увеличивающейся амплитудой с использованием бросково-хлестообразной техники;
- размахивания в вися с постепенно увеличивающейся амплитудой с акцентами на ведущие элементы координации в фазах замаха и броска;
- размахивания в вися с постепенно увеличивающейся амплитудой с акцентом на граничные положения в фазах замаха и броска.

Примечание.

Эта серия заданий связана с формированием технической основы движений нижней части большого оборота назад с обработкой функционально неразделимых фаз замаха и хлестообразного броска;

- на низкой перекладине (высотой 20см), обложенной поролоновыми матами, из исходного положения лежа на спине конечное граничное положение фазы броска.

С помощью тренера выпрямиться в ровную вытянутую стойку на руках (уши «утоплены» в плечах) и упасть с оттягиванием от перекладины на поролоновый мат.

Примечание:

Это задание позволяет сформировать техническую основу верхней части большого оборота с отработкой финальной завершающей подготовительной фазы (выход в стойку) и фазы разгона (сход).

Подводящие упражнения:

- на высоких брусках размахивание в висе увеличивающейся амплитуды с выходом в стойку с помощью тренера, стоящего у брусьев на возвышенности по пояс над ней;
- большие обороты (2-5) с сохранением ровной вытянутой стойки на руках с помощью тренера;
- большие обороты с подхлестом (2-5) с помощью тренера;
- большие обороты на перекладине в лямках (5-7);
- большие обороты самостоятельно.

**Большой оборот назад на брусках
(современная техника)**

Данный элемент является базовым для освоения сложных соскоков и перелетов на брусках. Технический арсенал современных спортсменов немалым без совершенного владения современной техникой исполнения больших оборотов.

Исходная база обучения:

- хорошо прокрученные большие обороты на основе бросково- хлестообразной техники.

Подготовительные упражнения:

- проверка и коррекция техники выполнения исходной базы;
- рассказ, показ, разбор видеogramм, совместный с тренером анализ технической структуры элемента;
- размахивания в висе с постепенно увеличивающейся амплитудой маха и суставных управляющих движений на брусках руками и сгибанием в плечевых и тазобедренных суставах в конце его;
- на низкой перекладине (высота 20см), обложенной поролоновыми матами, из исходного положения лежа на спине принять конечное граничное положение фазы броска. Затем с помощью тренера или партнера зафиксировать конечное граничное положение современного большого оборота. После этого оттягиваясь и прогибаясь упасть на поролоновый мат на живот.

Подводящие упражнения:

- большой оборот с нажимом на перекладину руками и пробросом ног через нее после броска с задачей зафиксировать в конце конечное граничное положение.
- то же с задачей сразу после этого сделать утрированный замах с последующим махом вперед;

- серия классический большой оборот, современный большой оборот (повторить несколько раз).
- То же с последующим перелетом или соскоком.

Совершенствование основных технических структур осуществляется в следующих направлениях:

1. Увеличение амплитуды, мощности и точности управляющих суставных движений.
2. Увеличение основных параметров полета до оптимального соотношения между собой.

Критерием оптимального сочетания основных параметров полета являются необходимые и достаточные высота и вращение в полете. Тренеры и гимнасты должны постоянно бороться с «грязью» и не давать ей стабилизироваться в технической структуре движений и упражнений. Многие гимнасты в процессе замаха сильно разводят ноги и расслабляют их в коленях, что ведет к сбавкам судейской бригады Е до - 0,3 балла.

Подводящим упражнением для ликвидации столь внушительных потерь в оценке являются большие обороты , а затем базовые комбинации , выполняемые с поролоном , зажатым между ступнями ног.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гимнастика : теория и практика : методическое приложение к журналу «Гимнастика» / [авт.-сост. Н. Г. Сучилин]. – Москва : Советский спорт. Вып. 1. – 2013. - 88с.