

УДК 796.416.2

DOI: 10.34670/AR.2021.12.79.012

Освоение гимнастами второй структурной группы упражнений на кольцах

Вельдяев Сергей Владимирович

кандидат педагогических наук,
доцент кафедры теории и методики гимнастики,
Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма,
420138, Российская Федерация, Казань, деревня Универсиады, 35;
e-mail: vsva73@mail.ru

Аннотация

Проведенный анализ второй структурной группы Правил соревнований на кольцах у мужчин расширяет и дополняет теорию спортивной гимнастики за счет конкретизации содержания учебного материала на данном виде гимнастического многоборья, последовательности освоения статических и динамических силовых упражнений на разных этапах подготовки, выполнения отдельных комбинаций упражнений для оценки подготовленности спортсмена в ходе педагогического контроля. В заключении сделан вывод о том, что тренеру при планировании силовой работы на кольцах для гимнастов следует включать в комплексы упражнений выполнение освоенных статических элементов из различных исходных положений, силовые перемещения в опускании и поднимании тела без и с вращениями вперед и назад. Далее, особое внимание следует уделить взаимоперемещениям от одних статических положений к другим. Педагогический контроль осуществлять по предлагаемым или собственно разработанным силовым комбинациям.

Для цитирования в научных исследованиях

Вельдяев С.В. Освоение гимнастами второй структурной группы упражнений на кольцах // Педагогический журнал. 2021. Т. 11. № 6А. С. 111-117. DOI: 10.34670/AR.2021.12.79.012

Ключевые слова

Спортивная гимнастика, кольца, статические элементы, силовые перемещения.

Введение

Согласно Правилам соревнований мужской спортивной гимнастики на 2016-20 гг., статические и силовые элементы составляют вторую структурную группу упражнений на кольцах.

Согласно знаниям теории спорта в спортивной гимнастике статические упражнения связаны с фиксацией в пространстве строго определенных положений тела. К данной группе относятся следующие упражнения: угол; угол вне; высокий угол; «крест» (или в угле); «крест» с высоким углом; «крест» вниз головой; горизонтальный вис сзади; горизонтальный вис спереди; горизонтальный упор ноги врозь; горизонтальный упор; «самолет» и обратный «самолет».

Динамические силовые упражнения представляют собой движения от одного статического элемента к другому. Они подразделяются на:

- а) силовые обороты по кругу (вперед или назад);
- б) перемещения тела: сверху вниз (опускания);
- в) снизу вверх (подъемы).

Все данные упражнения начинаются из различных исходных положений и заканчиваются одним каким-либо статическим упражнением, которое четко фиксируется.

Анализ разделов 3.2. (Упор и махи в упоре), 3.3 (Силовые и темповые подъемы в стойку) и 3.10 (Силовые элементы) Программы подготовки в спортивной гимнастике [Гавердовский, Лисицкая, Розин, 2005] показал, что освоение 2 структурной группы начинается с 10 лет и имеет определенную последовательность до 12 лет.

Дальнейшее совершенствование силовых и статических упражнений на каждом возрастном этапе осуществляется посредством учебных комбинаций из ранее разученных элементов. Однако, конкретных примеров данных комплексов - не представлено.

В связи с этим, данное исследование нацелено на разработку специалистами разнообразных вариантов освоения силовых и динамических упражнений для спортсменов на кольцах.

Основное содержание

Педагогические наблюдения за спортсменами позволили произвести сравнение расположения ОЦТ относительно хвата за кольца. В результате, статические положения расположились снизу вверх в следующем порядке: Вис (обычный и сзади) - Горизонтальный вис сзади и спереди - «Крест» (обычный, в угле, с высоким углом) - Вис прогнувшись - «Самолет» (обычный и обратный) - Упор или угол (угол вне) - «Крест» вниз головой - Горизонтальный упор (обычный и ноги врозь) - Стойка на руках.

Можно предположить, что относительно хвата гимнастом за снаряд существуют зеркальное отражение данных положений, из которых выполняются силовые элементы.

Следуя методическому принципу «от простого к сложному», для гимнастов предполагается следующая логическая последовательность освоения положений тела на снаряде: вис – вис прогнувшись – упоры (угол и угол вне) – стойка на руках – горизонтальные висы назад и вперед – горизонтальные упоры – «крест» - обратный «крест» – «самолет» – обратный «самолет».

Для формирования последовательности обучения силовых перемещений на кольцах, за основу, были приняты упражнения Программы подготовки спортсменов [Гавердовский, Лисицкая, Розин, 2005] и второй структурной группы Правил соревнований на кольцах [Международная федерация гимнастики, 2017].

По Программе с 10 лет начинается освоение статических элементов (угол, угол вне, высокий угол и горизонтальный вис сзади), а так же динамических силовых упражнений: в упоре с вращением вперед и назад (размахивания в упоре; оборот назад из упора силой-темпом); переходом из более низкого положения в более высокое: (из виса до упора: из виса – вис прогнувшись, горизонтальный вис сзади и силой вис прогнувшись, упор углом); из упора в стойку на руках: (стойка силой, сгибая руки, согнувшись).

Для данной группы были отобраны следующие силовые перемещения: Из виса – вис прогнувшись; Вкручивание вперед и силой вис прогнувшись; Горизонтальный вис сзади и силой вис прогнувшись; 25 (А); 31 (А); 32 (В); 38 (В); 50 (В) (номера упражнений указаны в таблице второй структурной группы Правил для колец).

Для оценки подготовленности гимнаста на данном этапе можно рекомендовать педагогический контроль в предлагаемых комплексах упражнений по шкале «сделано – не сделано»:

1. Из виса - подъем прямым телом в вис прогнувшись – кувырок назад с выходом в упор – кувырок вперед в упоре в угол (угол вне) (2 с.) – стойка силой – стойка на руках (2 с.) – опускание прямым телом через горизонтальный упор в упор – кувырок вперед в вис прогнувшись – опускание в горизонтальный вис сзади (2 с.) – подъем в вис прогнувшись – медленное опускание в вис прямым телом и прямыми руками.

2. Из виса - вкручивание вперед и силой вис прогнувшись - кувырок вперед с выходом в упор (2 с.) – кувырок назад в упоре в угол вне (2 с.) – стойка силой ноги врозь – стойка на руках (2 с.) – опускание через горизонтальный упор в горизонтальный вис сзади (2 с.) - – подъем в вис прогнувшись – медленное опускание в вис прямым телом и прямыми руками.

3. Из виса - подъем силой с согнутыми руками в горизонтальный вис сзади (2 с.) - силой вис прогнувшись – подъем с кувырком вперед в упор углом ноги врозь (2 с.) – стойка на руках (2 с.) – опускание в вис прогнувшись - медленное опускание в вис прямым телом и прямыми руками в вис сзади.

С 11 лет осваиваются горизонтальный вис спереди; «крест» и в угле. Круг динамических силовых упражнений расширяется и состоит из следующих направлений: движения в упоре с вращением вперед и назад (оборот вперед из упора силой-темпом); движений переходом из более низкого положения в более высокое (подъем назад в упор в стойку, стойка силой согнувшись с прямыми руками («спичаг»); стойка силой, сгибая руки, прогнувшись; из упора углом прогнувшись с руками стойка на руках); движений переходом с более высокого положения в более низкое (из стойки на руках опускание через горизонтальный упор в горизонтальный вис сзади или вис прогнувшись).

Для указанных статических элементов были выделены следующие силовые перемещения: 22 (D); 23 (E); 26 (B); 27 (C); 33 (C); 39 (C); 40 (D); 41 (E); 51 (C); 52 (D); 53 (E); 56 (B); 57 (C); 58 (D); 59 (E); 62 (B); 63 (C); 64 (D); 81 (C); 112 (D).

Подготовленность гимнаста так же проверяется педагогическим контролем по 3 комплексам упражнений:

1. 57 (C) Подъем силой с прямыми руками в угол (2 с.) - 33 (C) Медленный кувырок вперед прогнувшись с прямыми руками в стойку на руках (2 с.) - 62 (B) Из стойки на руках через горизонтальный упор в горизонтальный вис сзади (2 с.) - 58 (D) Из или через горизонтальный вис сзади с прямыми руками в крест или крест углом (2 с.) - 81 (C) Из креста или креста углом дожать в угол (2 с.)

2. 52 (D) Переворот назад прогнувшись в крест или крест углом (2 с.) - 56 (B) Из креста или

креста углом выход в горизонтальный вис сзади (2 с.) - 112 (D) Медленный переворот вперед с прямым телом и руками в Крест или L-Крест (2с.) - 81 (C) Из креста или креста углом дожать в угол (2 с.) - 27 (C) Стойка силой прямым телом и прямыми руками или из горизонтального упора (2 с.).

3. 51 (C) Подъем силой с прямыми руками в горизонтальный вис сзади (2 с.) - 59 (E) Накаяма в крест в высокий угол (2 с.) - 22 (D) Из креста в высоком угле дожать в высокий угол (2 с.) - 26 (B) Стойка силой прямым телом и согнутыми руками или согнувшись с прямыми руками или из горизонтального упора ноги врозь (2 с.) - 62 (B) Из стойки на руках через горизонтальный упор в горизонтальный вис сзади (2 с.)

С 12 лет начинается освоение статических элементов: «самолет», горизонтальный упор и ноги врозь, «крест» вниз головой, фиксированная стойка в темповых соединениях. Динамические силовые упражнения дополняются выполнением движений с усложненным переходом из более низкого положения в более высокое (из упора углом прогнувшись с руками через стойку руки в стороны стойка на руках).

Для указанных статических элементов были отобраны следующие силовые перемещения: 4 (D); 28 (D); 29 (E); 34 (D); 68 (B); 46 (D); 47 (E); 60 (F); 65 (E); 70 (D); 71 (E); 72 (F); 75 (C); 76 (D); 77 (E); 82 (D); 83 (E); 88 (D); 89 (E); 94 (D); 95 (E); 101 (E); 102 (F); 106 (D); 107 (E); 108 (F); 113 (E); 114 (F); 119 (E); 120 (F).

Освоенность статических положений и силовых перемещений гимнастом здесь так же проверяется педагогическим контролем по 3 комплексам упражнений:

1. 119 (E) Из вися подъем силой с прямыми руками через самолет в горизонтальный упор (2 с.) - 82 (D) Из горизонтального упора дожать в крест вниз головой (2 с.) - 95 (E) Из креста вниз головой медленно через вис прогнувшись в самолет (2 с.). – 71 (E) Из самолета медленно в горизонтальный вис сзади и дожать в самолет (2 с.) - 28 (D) Стойка силой прямым телом и прямыми руками из самолета (2 с.).

2. 113 (E) Медленный переворот вперед с прямым телом и руками через крест в самолет (2с.) - 83 (E) Из самолета дожать в крест вниз головой (2 с.) - 94 (D) Из креста вниз головой медленно через вис прогнувшись в крест (2 с.) - 29 (E) Пинеда в Крест вниз головой (2с.) - 4 (D) Из креста вниз головой дожать в стойку на руках (2 с.).

3. 108 (F) Азарян в обратный самолет (2с.) – 47 (E) Подъем через горизонтальный вис спереди с прямыми руками и телом в самолет (2 с.) – 70 (D) Из самолета дожать в горизонтальный упор (2 с.) – 65 (E) Из горизонтального упора медленно в горизонтальный вис сзади и дожать в горизонтальный упор – 34 (D) Медленный кувырок вперед прогнувшись с прямыми руками в крест вниз головой (2 с.).

При планировании освоения второй структурной группы на кольцах в мужской спортивной гимнастике следует учитывать следующие моменты:

1. Выполнение силовых перемещений возможно из ранее освоенных статических положений. Следовательно, вначале осваиваются определенные статические положения, а, затем, - силовые перемещения.

2. Перемещения сверху вниз (опускания) и снизу вверх (подъемы) могут осуществляться отдельно по горизонтальной и вертикальной плоскостям как без вращений, так и с вращениями тела гимнаста вперед и назад.

Выполнение подъемов из более низкого положения в более высокое без вращений тела: из вися - в «крест» - в упор; из горизонтального вися – в «самолет» - в горизонтальный упор.

Выполнение опусканий из более высокого положения в более низкое без вращений тела: со стойки на руках - в обратный «крест» - в вис прогнувшись; из горизонтального упора – в

«самолет» - в горизонтальный вис сзади.

Выполнение подъемов с вращением вперед или назад с переходом на другой уровень ОЦТ относительно площади опоры – перевороты из виса с выходом в упор или в стойку на руках.

Выполнение опусканий с вращением вперед и назад с переходом на другой уровень ОЦТ относительно площади опоры - опускания через другие статические положения.

3. Существует определенная группа статических положений, где возможны перемещения от одного элемента к другому с возвращением к исходному: упор ↔ «крест»; горизонтальный вис сзади ↔ «крест»; горизонтальный вис сзади ↔ «самолет»; горизонтальный вис сзади ↔ горизонтальный упор; «самолет» ↔ горизонтальный упор.

4. Выполнение комбинированных движений, связанных с подъемами и опусканиями и вращениями (без вращений) тела вокруг оси ОЦТ, происходит в связках при переходах от одного положения через дополнительное в другое («LiXiaoshuang» (63), «Pham 2» (113)).

Выводы

В результате проведенного исследования были получены следующие результаты:

Определен порядок снизу вверх по ОЦТ гимнаста на кольцах: Вис (обычный и сзади) - Горизонтальный вис сзади и спереди - «Крест» (обычный, в угле, с высоким углом) - Вис прогнувшись - «Самолет» (обычный и обратный) - Упор или угол (угол вне) - «Крест» вниз головой - Горизонтальный упор (обычный и ноги врозь) - Стойка на руках.

Определено содержание деятельности спортсмена в зависимости от конкретного статического положения и связанных с ним силовых перемещений.

Выявлены направления силовых перемещений, которые заключаются в перемещениях тела спортсмена в опусканиях и подъемах как без вращений, так и с вращениями тела гимнаста вперед и назад.

Группа статических положений, состоящая из горизонтального виса сзади, «креста», «самолета» и горизонтального упора, обладает признаками взаимоперемещений.

На основании вышеизложенного тренеру при планировании силовой работы на кольцах для гимнастов следует включать в комплексы упражнений выполнение освоенных статических элементов из различных исходных положений, силовые перемещения в опускании и поднимании тела без и с вращениями вперед и назад. Далее, особое внимание следует уделить взаимоперемещениям от одних статических положений к другим. Педагогический контроль осуществлять по предлагаемым или собственно разработанным силовым комбинациям.

Библиография

1. Международная федерация гимнастики : 2017. – Правила судейства по спортивной гимнастике среди мужчин : официальный сайт. – URL: http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/mag/CoP_MAG_2017-2020_ICI-e.pdf. (дата обращения: 15.10.2021). – Текст : электронный.
2. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины) : Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства / Ю. К. Гавердовский, Т. С. Лисицкая, Е. Ю. Розин . – Москва : Советский спорт, 2005. – 420 с. – ISBN 5-9718-0013-2. – Текст : непосредственный.
3. Eshtaev A. K. Technology of physical training of students specializing in sports gymnastics //Eurasian Journal of Sport Science. – 2021. – Т. 1. – №. 2. – С. 230-233.
4. Šibanc K. et al. Comparison of morphological characteristics of top level male gymnasts between the years of 2000 and 2015 //Science of Gymnastics Journal. – 2017. – Т. 9. – №. 2. – С. 201-211.
5. Deineko A., Riabchenko O. Optimization of the training method for the turns of young gymnasts, taking into account the level of development of the ability to maintain balance //Slobozhanskyi herald of science and sport. – 2019. – Т. 7. – №.

- 4 (72). – C. 30-34.
6. Sweeney E. A. et al. Returning to sport after gymnastics injuries //Current sports medicine reports. – 2018. – T. 17. – №. 11. – C. 376-390.
 7. Umarov M. Technology for Determining the Most Significant Indicators of the Training Load of Gymnasts at the Competitive Stage of Preparation //World Science. – 2019. – T. 1. – №. 7 (47). – C. 51-53.
 8. Mullagildina A., Krasova I. improving the technical training of female athletes 10–11 years in rhythmic gymnastics in exercises with clubs //Slobozhanskyi herald of science and sport. – 2019. – T. 7. – №. 1 (69). – C. 19-24.
 9. Kaszala K., Steiner-Komoróczy H., Fekete G. Examining the movement of young gymnasts Pilot-Study //2020 IEEE 20th International Symposium on Computational Intelligence and Informatics (CINTI). – IEEE, 2020. – C. 205-210.

Mastering by gymnasts of the second structural group of exercises on rings

Sergei V. Vel'dyaev

PhD in Economics,
Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Gymnastics,
Volga State University Physical Culture, Sports and Tourism,
420138, 35 Universiade Village, Kazan, Russian Federation;
e-mail: vsva73@mail.ru

Abstract

The analysis of the second structural group of the Rules of competition on the rings for men expands and complements the theory of gymnastics by specifying the content of educational material in this type of gymnastic all-around, the sequence of mastering static and dynamic strength exercises at different stages of preparation, performing individual combinations of exercises to assess the athlete's fitness during pedagogical control. In conclusion, it is concluded that the coach, when planning power work on the rings for gymnasts, should include in the exercise complexes the performance of mastered static elements from various starting positions, power movements in lowering and lifting the body without and with forward and backward rotations. Further, special attention should be paid to mutual displacements from one static position to another. Pedagogical control is carried out according to the proposed or actually developed power combinations.

For citation

Vel'dyaev S.V. (2021) Osvoenie gimnastami vtoroi strukturnoi gruppy uprazhnenii na kol'tsakh [Mastering by gymnasts of the second structural group of exercises on rings]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 11 (6A), pp. 111-117. DOI: 10.34670/AR.2021.12.79.012

Keywords

Artistic gymnastics, rings, static elements, power movements.

References

1. Federation International Gymnastics (2017), *RULES OF JUDGING IN GYMNASTICS AMONG MEN* : available at, www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/mag/CoP_MAG_2017-2020_ICI-e.pdf.
2. Gaverdovsky, Yu.K., Lisitskaya, T.S., and Rozin E.Y. (2005), *Gymnastics (men and women) : An approximate program of sports training for children's and youth sports schools, specialized children's and youth schools of the Olympic reserve and schools of higher sports skills*, Soviet sports, Moscow.
3. Eshtaev A. K. Technology of physical training of students specializing in sports gymnastics //Eurasian Journal of Sport Science. – 2021. – T. 1. – №. 2. – C. 230-233.

4. Šibanc K. et al. Comparison of morphological characteristics of top level male gymnasts between the years of 2000 and 2015 //Science of Gymnastics Journal. – 2017. – T. 9. – №. 2. – C. 201-211.
5. Deineko A., Riabchenko O. Optimization of the training method for the turns of young gymnasts, taking into account the level of development of the ability to maintain balance //Slobozhanskyi herald of science and sport. – 2019. – T. 7. – №. 4 (72). – C. 30-34.
6. Sweeney E. A. et al. Returning to sport after gymnastics injuries //Current sports medicine reports. – 2018. – T. 17. – №. 11. – C. 376-390.
7. Umarov M. Technology for Determining the Most Significant Indicators of the Training Load of Gymnasts at the Competitive Stage of Preparation //World Science. – 2019. – T. 1. – №. 7 (47). – C. 51-53.
8. Mullagildina A., Krasova I. improving the technical training of female athletes 10–11 years in rhythmic gymnastics in exercises with clubs //Slobozhanskyi herald of science and sport. – 2019. – T. 7. – №. 1 (69). – C. 19-24.
9. Kaszala K., Steiner-Komoróczy H., Fekete G. Examining the movement of young gymnasts Pilot-Study //2020 IEEE 20th International Symposium on Computational Intelligence and Informatics (CINTI). – IEEE, 2020. – C. 205-210.