

УДК 796.416.2

DOI: 10.34670/AR.2022.22.66.039

Построение соревновательных упражнений на кольцах**Вельдяев Сергей Владимирович**

Кандидат педагогических наук,
доцент кафедры теории и методики гимнастики,
Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма,
420010, Российская Федерация, Казань, территория Деревня Универсиады, 35;
e-mail: vsva73@mail.ru

Аннотация

Проведенные исследования соревновательных упражнений на кольцах у мужчин дополняют теорию спортивной гимнастики за счет расширения представлений о работе на данном виде гимнастического многоборья через минимизацию количества необходимых элементов, исключение дополнительных связующих элементов. В статье автор дает рекомендации при составлении соревновательного упражнения на кольцах: включать не более пяти элементов максимально возможной сложности I группы элементов, не более трех элементов II группы, до четырех элементов III группы, максимально сложный соскок IV группы; ориентироваться на не превышение трудности «А», где гимнаст может выполнить не более трех элементов из I группы, трудности «В» – не более четырех элементов; трудности «С» – от двух до четырех элементов; трудности «D» – от одного до пяти элементов; трудности «Е» – до трех элементов; трудности «F» – до трех элементов; исключить из состава упражнения не оцениваемые элементы и повторы, которые служат только для соединений между соревновательными движениями.

Для цитирования в научных исследованиях

Вельдяев С.В. Построение соревновательных упражнений на кольцах // Педагогический журнал. 2022. Т. 12. № 5А. С. 296-301. DOI: 10.34670/AR.2022.22.66.039

Ключевые слова

Спортивная гимнастика, кольца, маховые и статические элементы, силовые перемещения.

Введение

Согласно Правилам соревнований мужской спортивной гимнастики на 2022–2024 гг. [Международная федерация гимнастики, www], в упражнениях на кольцах спортсмен должен включать такие элементы, которые он выполняет на высоком техническом уровне. К данным группам относятся маховые, силовые и статические элементы, которые выполняются через вис, через или в упор, через или в стойку на руках. Отличительной особенностью данного вида мужского многоборья от других являются переходы маховых в силовые элементы и наоборот.

Все многообразие технических элементов на кольцах указывает на слишком широкий спектр вариантов выполнения соревновательных упражнений гимнастами. Следовательно, придерживаясь рамок Правил соревнований, нам необходимо оценить и найти эффективные пути достижения максимального результата при минимальных затратах усилий со стороны тренера и гимнаста.

Результаты исследования и их обсуждение

Анализ построения соревновательных упражнений на кольцах был проведен на основе финальных упражнений сильнейших гимнастов на Чемпионате и Кубке России 2022 года по спортивной гимнастике.

Педагогические наблюдения по видеоматериалам [Кубок России по спортивной гимнастике: финальные соревнования на кольцах, www; Чемпионат России по спортивной гимнастике: финальные соревнования на кольцах, www] осуществлялись за 14 финалистами на кольцах по показателям групп элементов (I, II, III, IV) и их трудности (A, B, C, D, E, F, G, H) [Международная федерация гимнастики, www]. Полученные данные заносились в соответствующие протоколы.

По итогам проведенного исследования были получены следующие результаты:

1. Основой соревновательных упражнений сильнейших гимнастов являлись:

А. Для I группы следующие элементы: из вися мах дугой, плечи выше горизонтали; двойное сальто вперед в группировке и согнувшись в вис; махом вперед или назад стойка на руках или оборот (2 с.); из самолета переворот вперед в вис; подъем махом назад в угол вне или в упор углом (2 с.); выкрут назад согнувшись или прогнувшись; подъем махом назад через стойку на руках; мах вперед с прямыми руками через стойку на руках. Каждый финалист выполнил от пяти до восьми элементов из данной группы.

Б. Для II группы – медленный переворот назад прогнувшись в самолет или в крест (2 с.); из или через горизонтальный вис сзади с прямыми руками в крест (2 с.); из вися подъем силой в самолет или в крест вниз головой (2 с.); стойка согнувшись с прямыми руками ноги врозь (2 с.). Каждый финалист выполнил от одного до трех элементов из данной группы.

В. Для III группы – подъем разгибом в крест (2 с.); подъем разгибом назад в самолет (2 с.); Хонма в угол и в крест (2 с.); подъемы махом назад в крест вниз головой, в крест, в горизонтальный упор (ноги врозь) и в самолет (2 с.).

Каждый финалист выполнил от двух до четырех элементов из данной группы.

Г. Для IV группы – двойное сальто вперед согнувшись; двойные сальто назад в группировке с 1/1 и 2/1 поворотами; двойные сальто назад прогнувшись с 1/1 и 2/1 поворотами. Каждый финалист выполнил свой соскок со снаряда.

2. Соревновательные упражнения гимнастов включали в себя элементы:

А. Каждый финалист выполнил в упражнении от одного до трех элементов трудности «А» из указанного списка: из виса мах дугой плечи выше горизонтали; из самолета переворот вперед в вис; выкрут назад согнувшись или прогнувшись; подъем махом назад в упор углом (все из I группы элементов).

Б. Некоторые финалисты выполняли в упражнении до четырех элементов трудности «В»: мах вперед с прямыми руками через стойку на руках; подъем махом назад в угол вне (2 с.) или через стойку на руках – данные элементы составляют I группу; стойка силой согнувшись с прямыми руками ноги врозь. (2 с.); крест (2 с.) – II группу; подъем махом назад в горизонтальный упор ноги врозь (2 с.); махом назад сальто вперед согнувшись в угол (2 с.) – III группу.

В. Каждый финалист выполнил в упражнении от двух до четырех элементов трудности «С» – двойное сальто вперед в группировке в вис; махом вперед стойка на руках или оборот (2 с.); подъем махом назад или оборот вперед в стойку на руках (2 с.) – I группа; подъем разгибом в крест (2 с.); подъем махом назад в крест (2 с.) – III группа; двойное сальто назад в группировке с 1/1 поворотом – IV группа.

Г. Каждый финалист выполнил в упражнении от одного до пяти элементов трудности «D» – двойное сальто вперед согнувшись или прогнувшись в вис – I группа; из или через горизонтальный вис сзади с прямыми руками в крест (2 с.); медленный переворот назад прогнувшись в крест (2 с.) – II группа; Хонма в крест (2 с.); подъем махом назад в горизонтальный упор (2 с.) – III группа; двойное сальто назад прогнувшись с 1/1 поворотом; двойное сальто вперед согнувшись – IV группа.

Д. Некоторые финалисты выполняли в упражнении до трех элементов трудности «E» – медленный переворот назад прогнувшись в самолет (2 с.); из виса подъем силой в самолет (2 с.); медленный кувырок назад прогнувшись с прямыми руками в горизонтальный упор (2 с.). – II группа; подъем разгибом назад в самолет (2 с.); подъем махом назад в самолет (2 с.); подъем махом назад в крест вниз головой (2 с.). – III группа; двойное сальто назад с 2/1 поворотом – IV группа.

Е. Отдельные финалисты выполнили в упражнении один элемент трудности «F»: из виса подъем в крест вниз головой (2 с.) – II группа; двойное сальто назад прогнувшись с 2/1 поворотом – IV группа.

Ж. Помимо вышеуказанных трудностей, гимнасты дополнительно в свои упражнения включали несколько элементов, которые, согласно Правилам соревнований, не подлежат оценке. К ним можно отнести опускания из креста в вис сзади и переворот вперед в вис согнувшись, опускание из креста в вис и махом вперед в вис прогнувшись или согнувшись, отодвиг из горизонтального упора и переворот назад в вис прогнувшись, переворот вперед из самолета в вис прогнувшись или согнувшись, опускание в вис через крест, опускание из самолета через горизонтальный вис сзади в вис прогнувшись, из горизонтального упора переворот назад через упор в вис прогнувшись, из виса подъем в вис прогнувшись. Необходимо отметить, что данные элементы гимнасты могли выполнить в соревновательной комбинации неоднократно.

3. Состав соревновательного упражнения гимнастов находился в диапазоне от 12 до 19 выполненных элементов. В комбинацию каждый гимнаст включил от одного до трех элементов

трудности «А», от 0 до 4 элементов – «В», от 2 до 4 элементов – «С», от 1 до 5 элементов – «D», от 0 до 3 элементов – «Е», от 0 до 1 элемента – «F», от 2 до 6 неоцененных элемента. Дополнительно были замечены повторы отдельных элементов по 2-3 раза (из виса мах дугой, плечи выше горизонтали; опускания из креста в вис сзади и переворот вперед в вис согнувшись или прогнувшись; опускания из креста в вис и махом вперед в вис прогнувшись или согнувшись).

Заключение

По результатам проведенных исследований гимнастам и их тренерам можно рекомендовать следующие положения при составлении соревновательного упражнения на кольцах:

1. Включать не более пяти элементов максимальной сложности I группы элементов; не более трех элементов II группы; до четырех элементов III группы; максимально сложный соскок IV группы.

2. Ориентироваться на не превышение трудности «А», где гимнаст может выполнить не более трех элементов из I группы, трудности «В» – не более четырех элементов (из которых три элемента – I группы; два элемента – II группы; два элемента – III группы); трудности «С» – от двух до четырех элементов (три элемента – I группы; два элемента – III группы; один элемент – IV группы); трудности «D» – от одного до пяти элементов (один элемент – I группы; два элемента – II группы; два элемента – III группы; два элемента – IV группы); трудности «Е» – до трех элементов (три элемента – II группы; три элемента – III группы; один элемент – IV группы); трудности «F» – до трех элементов (один элемент – II группы; один элемент – IV группы).

3. Исключить из состава упражнения неоцениваемые элементы и повторы, которые служат только для соединений между соревновательными движениями.

4. Придерживаться требований Правил соревнований на данном виде гимнастического многоборья по общему количеству выполняемых элементов гимнастом.

Библиография

1. Гучин А.А. Гимнастика в школе. М.: Физкультура и спорт, 1962. 386 с.
2. Елисеева С.К. (ред.) Физическая культура. М.: Логос, 2003. 384 с.
3. Кубок России по спортивной гимнастике: финальные соревнования на кольцах. Калуга, 2022. URL: https://matchtv.ru/gymnastics/matchtvvideo_NI1622863_translation_Kubok_Rossii_Finaly_v_otdelnyh_vidah.
4. Кузнецова Э.И. (ред.) Физическая культура в школе. М.: ИНФРА-ДАНА, 2003. 239 с.
5. Международная федерация гимнастики: 2022. Правила судейства по спортивной гимнастике среди мужчин. URL: https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/ru_MAG%20CoP%202022-2024.pdf.
6. Потапов А.Д. (ред.) Физическое воспитание. Ростов н/Д: Феникс, 2004. 378 с.
7. Смоленский В.М. Гимнастика и методика преподавания. М.: Физкультура и спорт, 1987. 336 с.
8. Укран М.Л., Шеффер И.В., Антонов Л.К., Коренберг В.Б. Методика тренировки гимнасток. М.: Физкультура и спорт, 1976. 174 с.
9. Филиппович В.И. Теория и методика гимнастики. М.: Просвещение, 1971. 447 с.
10. Чемпионат России по спортивной гимнастике: финальные соревнования на кольцах. Казань, апрель 2022 года. URL: <https://www.sport1tv.ru/sport/championat-rossii-po-sportivnoy-gimnastike-2022/zapisi-translyaciy/muzhchiny-kolca-final-championat-rossii-po-sportivnoy-gimnastike-2022>.

Construction of competitive ring exercises

Sergei V. Vel'dyaev

PhD in Pedagogy,
Associate Professor of the Department of theory and methods of gymnastics,
Volga Region State University of Physical Culture,
Sports and Tourism,
420010, 35 territoriya Derevnaya Universiady, Kazan', Russian Federation;
e-mail: vsva73@mail.ru

Abstract

The conducted studies of competitive ring exercises for men supplement the theory of artistic gymnastics by expanding the ideas about the work on this type of gymnastic all-around through minimizing the number of necessary elements, eliminating additional connecting elements. In the article, the author gives recommendations when compiling a competitive ring exercise: to include no more than five elements of the maximum possible complexity of the I group of elements, no more than three elements of the II group, up to four elements of the III group, the most difficult dismount of the IV group; to focus on not exceeding difficulty "A", where a gymnast can perform no more than three elements from group I, difficulty "B" – no more than 4 elements; difficulties "C" – from two to four elements; difficulties "D" – from one to five elements; difficulties "E" – up to three elements; difficulties "F" – up to 3 elements; to exclude from the composition of the exercise non-evaluated elements and repetitions that serve only for connections between competitive movements.

For citation

Vel'dyaev S.V. (2022) Postroenie sorevnovatel'nykh uprazhnenii na kol'tsakh [Construction of competitive ring exercises]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 12 (5A), pp. 296-301. DOI: 10.34670/AR.2022.22.66.039

Keywords

Artistic gymnastics, rings, swing and static elements, power movements.

References

1. *Chempionat Rossii po sportivnoi gimnastike: final'nye sorevnovaniya na kol'tsakh* [Championship of Russia in gymnastics: the final competition on the rings]. Kazan', 2022. Available at: <https://www.sport1tv.ru/sport/chempionat-rossii-po-sportivnoy-gimnastike-2022/zapisi-translyaciy/muzhchiny-kolca-final-chempionat-rossii-po-sportivnoy-gimnastike-2022> [Accessed 12/09/2022].
2. Eliseeva S.K. (ed.) (2003) *Fizicheskaya kul'tura* [Physical culture]. Moscow: Logos Publ.
3. Filippovich V.I. (1971) *Teoriya i metodika gimnastiki* [Theory and methodology of gymnastics]. Moscow: Prosveshchenie Publ.
4. Guchin A.A. (1962) *Gimnastika v shkole* [Gymnastics at school]. Moscow: Fizkul'tura i sport Publ.
5. *Kubok Rossii po sportivnoi gimnastike: final'nye sorevnovaniya na kol'tsakh* [Cup of Russia in gymnastics: the final competition on the rings] (2022). Kaluga. Available at: https://matchtv.ru/gymnastics/matchtvvideo_NI1622863_translation_Kubok_Rossii_Finaly_v_otdelnyh_vidah [Accessed 12/09/2022].
6. Kuznetsova E.I. (ed.) (2003) *Fizicheskaya kul'tura v shkole* [Physical culture at school]. Moscow: INFRA-DANA Publ.
7. *Mezhdunarodnaya federatsiya gimnastiki: 2022. Pravila sudeistva po sportivnoi gimnastike sredi muzhchin* [International Gymnastics Federation: 2022. Men's Artistic Gymnastics Refereeing Rules]. Available at:

Sergei V. Vel'dyaev

https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/ru_MAG%20CoP%202022-2024.pdf [Accessed 17/09/2022].

8. Potapov A.D. (ed.) (2004) *Fizicheskoe vospitanie* [Physical education]. Rostov-on-Don: Feniks Publ.
9. Smolevskii V.M. (1987) *Gimnastika i metodika prepodavaniya* [Gymnastics and teaching methods]. Moscow: Fizkul'tura i sport Publ.
10. Ukran M.L., Sheffer I.V., Antonov L.K., Korenberg V.B. (1976) *Metodika trenirovki gimnastok* [Methods of training gymnasts]. Moscow: Fizkul'tura i sport Publ.