Секция «Общая педагогика»

Анализ и прогноз результатов гимнасток в опорных прыжках на международной арене.

Научный руководитель – Ботова Любовь Николаевна

Яшина Ирина Александровна

Студент (бакалавр)

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Республика Татарстан, Россия

E-mail: yashina-irina@inbox.ru

Актуальность. Опорные прыжки - это координационно сложные кратковременные движения, которые требуют достаточной концентрации мышечных усилий, внимания, смелости и решительности, и особенно, ориентировки в пространстве. Все прыжки выполняются с разбега, путем совершения толчка обеими ногами с гимнастического моста, обязательно с опорой руками о снаряд. Одной из тенденций развития спортивной гимнастики является увеличение трудности соревновательных упражнений, в частности опорных прыжков. В настоящее время, гимнасткам, для попадания в финальные соревнования в данном виде многоборья, необходимо выполнять сложные прыжки не только из разных структурных групп, но и с разной второй фазой полета[1].

Цель исследования: провести анализ результатов финальных соревнований в опорных прыжках на Чемпионате Мира и Олимпийских Играх двух последних олимпийских циклов и сделать прогноз на предстоящие Олимпийские Игры.

Задачи исследования:

1. Провести анализ результатов Игр XXX и XXXI Олимпиад, а так же первых в олимпийских циклах Чемпионатов Мира 2013 и 2017г. для определения направления развития опорных прыжков.

2. Проанализировать результаты победителей Игр XXX и XXXI Олимпиад и первых в олимпийских циклах Чемпионатов Мира 2013 и 2017г.

3. Осуществить прогноз результатов гимнасток в опорных прыжках на предстоящих Олимпийских Играх.

Результаты исследования и их обсуждение.

Для решения поставленных задач был проведен анализ официальных документов и видеоматериалов, а также метод экспертной оценки. Нами проанализированы показатели трудности соревновательных программ, оценок за исполнение и окончательных оценок гимнасток на опорном прыжке. Из результатов было выявлено, что среднее значение трудности программ гимнасток-финалисток имеет тенденцию к увеличению от XXX к XXXI Играм олимпиад. При этом качество исполнения практически не изменяется, а окончательная оценка увеличивается за счет трудности.

Рассматривая показатели победителей в данном виде многоборья мы выявили, что базовая «стоимость» опорных прыжков возросла с 5,5 до 5,9 балла, а также оценка за исполнение с 9,24 до 9,62 и соответственно окончательная оценка с 14,7 до 15,5 балла.

Опорные прыжки у гимнасток классифицируются на 5 структурных групп. Нами были рассмотрены все структурные группы опорных прыжков выполняемые гимнастками в финальных соревнованиях. Из данного рисунка видно, что увеличивается количество исполнения прыжков 2 и 3 структурных групп (переворот вперед с последующим выполнением сальто вперед с или без поворота вокруг продольной оси, а также переворот вперед с поворотом на 180^0 с последующим выполнением сальто назад с или без поворота вокруг

продольной оси) т.к они являются более перспективными с точки зрения их дальнейшего усложнения не смотря на то, что являются наиболее энергоёмкими нежели прыжки флякого характера(рис.1). Наиболее предпочтительными у гимнасток остаётся прыжок 4 структурной группы (С рондат фляка (Юрченко) с или без поворота на 3/4 (270°) вокруг продольной оси в 1-й фазе полета - сальто назад с или без вращения вокруг продольной оси во 2-й фазе полета).

Выводы.

1. В результате проведенного анализа опорных прыжков нами было выявлены следующие тенденции: увеличивается координационная сложность опорных прыжков и техника исполнения.

2. Анализ результатов показал, что с увеличение трудности опорных прыжков качество исполнения тоже растет.

3. На основе полученных результатов можно сделать предположения о рациональном построении 2х наиболее предпочтительных опорных прыжков в программе у гимнасток - это 4 и 2, 4 и 3 структурных групп.

Источники и литература

1) 1. Савельева, Л.А, Анализ финальных соревнований в опорных прыжках у женщин (на примере Чемпионата Европы 2015 года) / Савельева Л.А., Ботова Л.Н // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма Казань, 20 апреля 2017 г. / ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма» - 2017. - 650-653 с.

Иллюстрации

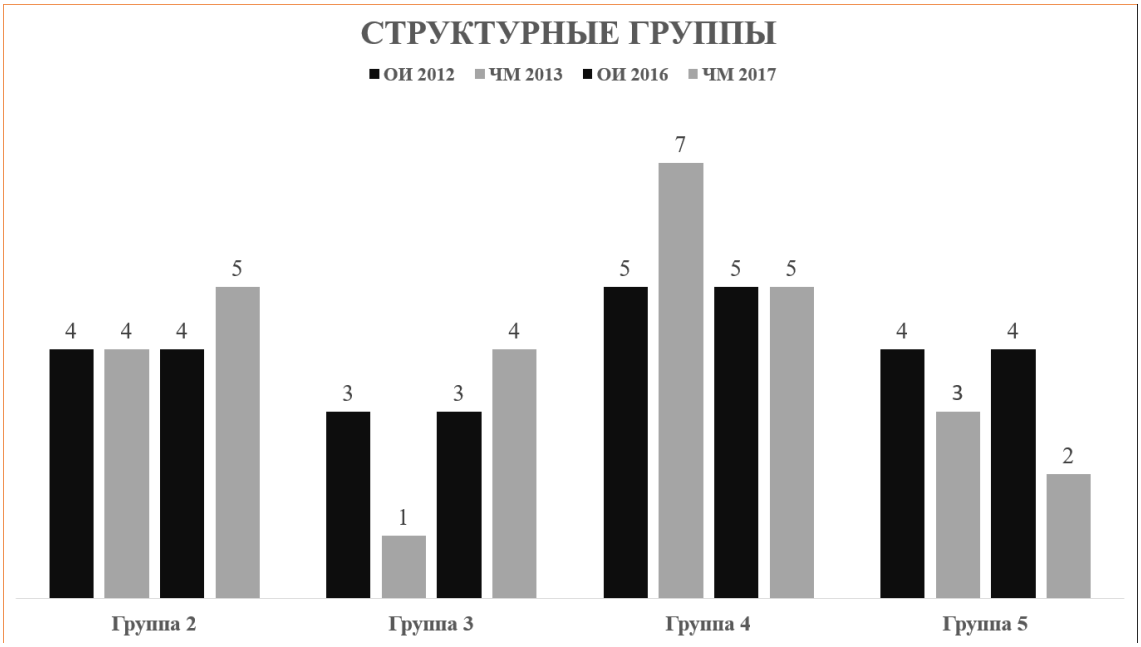

Рис. 1. Рис.1 Структурные группы.