

**Методика совершенствования размахиваний на разновысоких брусьях
гимнасток 6-7 лет**

Научный руководитель – Ботова Любовь Николаевна

Барташ Екатерина Станиславовна

Выпускник (бакалавр)

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,

Республика Татарстан, Россия

E-mail: bartash.1995@mail.ru

Барташ Екатерина Станиславовна

Студент

***Поволжская государственная академия физической культуры спорта и
туризма***

Факультет спорта, Казань, Россия

E-mail: bartash.1995@mail.ru

В настоящее время наблюдается значительное увеличение сложности гимнастических программ на видах женского многоборья и разновысокие брусья не являются исключением [4]. Обучение и совершенствование рассматривается как одна из важнейших задач современного спорта. Овладение размахиваниями и хлестообразными движениями способствует качественному выполнению упражнений на большой амплитуде в непривычной, не характерной для естественных движений фронтальной плоскости [3]. Программы гимнасток на данном снаряде насыщены многообразием элементов, выполняющихся большим махом: большой оборот, большой оборот с поворотом, сальтовые элементы, перелеты, соскоки. Можно заключить, что 80-90% всех выполняющих элементов относятся к данной структурной группе [2]. В размахивание гимнаст выполняет 3 фазы (сход, расхлест, бросок) [1].

Исследование проводилось на базе ДЮСШОР по спортивной гимнастике и акробатике в городе Казани. В исследованиях приняли участие 30 гимнасток 6-7 лет, второго и третьего года обучения, имеющие II и I юношеский разряд.

В результате проведенного исследования обращают на себя внимание значения таких показателей, как: угол в локтевом суставе, угол в тазобедренном суставе, угол в коленном суставе, угол в грудном отделе и угол в плечевом суставе в контрольной и экспериментальной группах. Углы не соответствуют модельным характеристикам, что является причиной не правильного выполнения размахивания на разновысоких брусьях.

Нами была разработана методика состоящая из 3 блоков. Первый блок состоит из упражнений направленных на обучение «броска», с применением дополнительного инвентаря. В методику включены гимнастические кубы высотой 20 см, спортивное оборудование

«барабан» и резиновый амортизатор. Второй блок включает в себя упражнения специальной физической подготовки. В данный блок включены упражнения способствующие развитию групп мышц, обеспечивающих выполнение «размахиваний» на разновысоких брусьях. Третий блок совершенствования (гимнастки выполняют элемент целостно, без помощи дополнительно инвентаря).

После внедрения методики обучения размахиваний на разновысоких брусьях в тренировочный процесс, наблюдается улучшение некоторых кинематических характеристик в размахивании. В результате анализа угловых значений в локтевом, плечевом, тазобедренном, коленном суставах, угла в грудном отделе и положения стоп, при выполнении размахиваний на разновысоких брусьях, было выявлено, что исследуемые углы приблизились к модельным характеристикам

Проведенное исследование показало, что в контрольной и экспериментальной группах на конец эксперимента наблюдаются статически значимые различия в первой фазе размахивания «сход», во второй фазе размахивания «расхлест», и в третьей фазе размахивания «бросок». По данным показателям можно сказать, что с помощью примененной методики, качество исполнения размахивания на разновысоких брусьях гимнастками 6-7 лет повысилось. Таким образом, разработанная методика позволила повысить качество исполнения упражнения «размахивания» на разновысоких брусьях у гимнасток 6-7 лет.

Литература

1. Аркаев, Л.Я., О современных упражнениях гимнастов / Л.Я. Аркаев, А.Ф. Радионенко // Гимнастика. 1997. - № 2. - 4 с.
2. Барташ, Е.С, Проблемы обучения хлестообразным движениям в спортивной гимнастике / Барташ Е.С., Ботова Л.Н. // Проблемы и перспективы физического воспитания спортивной тренировки и адаптивной физической культуры. Материалы Всероссийской научно- практической конференцией с международным участием научно-практической 2016 г. / ФГБОУ «Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма» - Казань, 2016.
3. Гавердовский, Ю.К. Упражнения на брусьях разной высоты / Ю.К. Гавердовский // В кн.: Гимнастическое многоборье. М.; Физкультура и спорт, 2011.-160 с.
4. Колокольнева, К.В. Состояние спортивной гимнастики на современном этапе / К.В. Колокольнева, Л.Н. Ботова // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения. Материалы VII межрегиональной научно-практической конференции с международным участием. Общая редакция: А.Э. Страдзе, Редколлегия: В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов, И.И. Столов, 2017. - С. 151-153.