

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ БАЗОВЫХ НАВЫКОВ ОБЩЕГО НАЗНАЧЕНИЯ НА КАЧЕСТВО ВЫПОЛНЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ГИМНАСТОВ

Лалаева Елена Юрьевна

кандидат педагогических наук, доцент

Андреевко Татьяна Александровна

кандидат педагогических наук, ст. преп.

*Волгоградская государственная академия физической культуры
Волгоград, Россия*

Аннотация: В статье рассмотрены результаты исследования зависимости качества выполнения соревновательных упражнений от технического исполнения универсальных базовых навыков общего назначения. Был проведен корреляционный анализ, который проводился в отдельных видах многоборья спортивной гимнастики.

Ключевые слова: базовые навыки общего назначения, специализированная техническая подготовка, виды многоборья в спортивной гимнастике.

Abstract. In the article the results of research based quality competitive exercises from the technical implementation of the universal basic skills for General purposes. Was conducted correlation analysis, which was conducted in individual all-around gymnastics.

Index terms: basic skills, General purpose, specialized technical training, all-around in gymnastics.

Введение. Современный период научно-исследовательской и методической работы в гимнастике характеризуется большим вниманием к вопросам детской и юношеской гимнастики. Важность этого момента объясняется тем, что возможность овладения наиболее сложными вариантами гимнастических движений во многом зависит от содержания и качества освоения материала, планируемого на начальных этапах обучения.

По мнению Ю.К. Гавердовского (2007) и В.И. Мамзина (2001) в основе технического совершенствования гимнастов должна лежать специализированная техническая подготовка, которая по своему содержанию должна строиться на последовательном освоении базовых элементов техники, где каждый базовый элемент формируется в базовых навыках общего назначения.

Базовые навыки общего назначения - один из самых важных компонентов специализированной технической подготовки. Они представляют собой «базовые блоки», которые в зависимости от характера упражнений могут иметь более или менее универсальное или, напротив, специфическое значение.

Задача исследования: определить зависимость качества выполнения соревновательных упражнений гимнастов от овладения универсальными навыками общего назначения.

Методы исследования: метод экспертных оценок и метод математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение.

В исследовании приняли участие гимнасты 15-18 лет уровня «Мастер спорта» (n=15). Для определения показателей сформированных базовых навыков общего назначения использовались тестовые задания, которые отвечают требованиям критерия стандартизации. Для определения результативности выступления гимнастов были рассмотрены оценки за выступления на отдельном снаряде. Был проведен корреляционный анализ между результатами показателей уровня базовых навыков общего назначения и результатами выступления на отдельном виде многоборья каждого гимнаста.

В упражнениях на перекладине выявлена достоверная взаимосвязь между показателями качества удержания динамической осанки ($r=0,593$) и оценкой исполнения анализируемых движений. Результаты данных исследований дают основание считать, что от состояния «рабочей» осанки зависит уровень сохранения положения тела в движении.

Высокий коэффициент корреляции имеется между уровнем завершения действий и качеством выполнения соревновательного упражнения ($r=0,701$), то есть, чем лучше приземление, тем выше оценка за упражнение. Учитывая это, в процессе навыка в безопорной стадии сложных упражнений на различных этапах подготовки необходим научно обоснованный комплекс действий для качественного, рационального, технически грамотного выполнения в завершении упражнения с учетом современных тенденций эволюции в данном виде спорта.

В упражнениях на параллельных брусьях обнаружено наличие достоверных связей между следующими показателями:

- зависимость качества выполнения упражнения от показателя динамической осанки ($r=0,644$), которая свидетельствует о большом значении сформированного данного навыка на качество выполнения упражнения в целом, т.к. все движения на брусьях выполняются в упоре и необходимость контроля за рабочей осанкой повышается;

- выявлена положительная связь между компонентом пируэтного вращения и оценкой за выполнение соревновательного упражнения ($r=0,603$). На основании этого, можно считать, что необходимо формировать навык вращения вокруг продольной оси, который позволит более точно выполнять технически сложные упражнения;

- достоверна связь между качеством приземления («доскока») и маховыми упражнениями на брусьях ($r=0,755$), которая свидетельствует о высоком умении предвидеть ситуацию в момент завершения движения и направить свои усилия на согласованность всех звеньев тела.

Содержание элементов, входящих в состав **вольных упражнений** характеризуется структурным разнообразием.

Корреляционный анализ, проведенный между исследуемыми показателями, выявил следующие взаимосвязи.

Качество выполнения вольных упражнений зависит во многом от таких навыков специальной подготовки как вращательной ($r=0,646$), пируэтной подготовки ($r=0,621$), уровнем владения динамической осанкой ($r=0,689$),

качеством завершения движения ($r=0,699$), уровнем отталкивания руками ($r=0,621$).

Формирование вышеперечисленных навыков в данном виде многоборья позволит выполнять вольные упражнения на более качественном уровне.

Анализ **упражнений на кольцах** выявил зависимость оценки за соревновательное упражнение от качества владения «рабочей» осанкой ($r=0,751$). Это объясняется тем, что удержание динамической осанки является одним из наиболее важных навыков общего назначения в освоении упражнений, которые выполняются на подвижной опоре. Высокая корреляция ($r=0,701$) установлена с показателем вращательной подготовки, т.к. в элементах, выполняемых на гимнастических кольцах, содержится достаточно большое количество маховых движений, которые переходят в оборот (вращение вокруг подвижной опоры). Это указывает на том, что существует большая зависимость качества выполнения упражнения от уровня освоенности вращательного компонента в целостном исполнении.

Достоверная связь между оценкой за упражнение и качеством выполнения фазы «доскока» ($r=0,681$) свидетельствует о должном, сформированном компоненте приземления, от которого зависит качество всей комбинации на кольцах.

В **опорном прыжке** обнаружена достоверная положительная взаимосвязь между качеством выполнения толчка ногами и оценкой за упражнение ($r=0,596$); толчковым движением с рук ($r=0,717$).

Умение гимнаста выполнять технически грамотно отталкивания руками и ногами самым существенным образом влияют на окончательную оценку в опорных прыжках.

Критерий, характеризующий динамическую осанку, коррелирует с качественными показателями выполнения упражнения ($r=0,672$).

Достаточно высокая корреляция выявлена между навыком завершения движения и соревновательным упражнением ($r=0,590$).

Таким образом, качество выполнения упражнения в опорном прыжке зависит от умения владения гимнастом такими универсальными действиями как толчок с ног и рук, рабочей осанкой и «доскока».

Для освоения совокупности навыков, необходимых для качественного освоения важнейших компонентов техники в опорных прыжках, необходимы разнообразные приемы и средства, способствующие формированию наиболее важных технических компонентов, являющихся составными частями опорного прыжка.

При выполнении упражнений на **гимнастическом «коне»** наиболее важную роль играет способность гимнаста сохранять равновесие (динамическая осанка). Зависимость выполнения комбинации на «коне» от этого навыка выражена коэффициентом корреляции $r=0,823$.

Установлено, что на качество выполнения соревновательного упражнения во многом зависит от умения опираться руками (толчковые движения с рук, $r = 0,604$).

В ходе исследования выявлен высокий коэффициент корреляции между точностью и качеством исполнения завершения движения и оценкой за упражнение ($r=0,643$).

Это говорит о том, что качественно сформированные компоненты динамической осанки, толчка с рук, «доскока», позволят выполнить комбинацию за более высокую оценку.

Выводы: Установленными базовыми навыками общего назначения являются: динамическое равновесие (акт удержания взаимного расположения звеньев тела в переменном силовом поле), вращение (движение вокруг поперечной или фронтальной оси тела), толчки (выполняемые с ног и рук), пируэт (вращение вокруг продольной оси тела), устойчивое приземление (различные виды «доскока»).

В результате экспериментальной проверки определена высокая зависимость исполнения качества упражнений на видах гимнастического многоборья от уровня технической подготовленности (коэффициенты корреляции в пределах от $-0,590$ до $0,823$).

Упражнения, позволяющие формировать наиболее важные компоненты для освоения сложных гимнастических упражнений, являются важной составной частью в системе подготовки юных гимнастов на начальном этапе обучения. Использование их в учебно-тренировочном процессе позволит повысить уровень технической подготовленности и качество выполнения соревновательных комбинаций.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Гаввердовский Ю.К.* Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 912 с.
2. *Мамзин В.И.* Базовые гимнастические упражнения: Учебное пособие.- Волгоград, ВГАФК. – 2001. – 75 с.

THE LITERATURE

1. *Goverdovskii Y. K.* Training exercises. Biomechanics. Methodology. Didactics. The M.: Physical culture and sport, 2007. 912 P.
2. *Mamzin V. I.* Basic gymnastic exercises: manual. - Volgograd, VSAPE. - 2001. 75 P.

THE STUDY OF THE INFLUENCE OF BASE SKILLS GENERAL PURPOSE QUALITY COMPETITIVE EXERCISES GYMNASTS

*Lalaeva E. Y., the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Andreenko T.A., the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer
Volgograd State Academy of Physical Education*