

УДК 796.418

**Способы повышения исполнительского мастерства гимнасток  
на опорном прыжке**

**Терехина Раиса Николаевна**, доктор педагогических наук, профессор

**Борисенко Светлана Ивановна**, кандидат педагогических наук, доцент

**Ильянкова Анастасия Андреевна**

*Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

**Аннотация.** Перспектива развития опорного прыжка как вида гимнастического многоборья заключается в овладении гимнастками разноструктурными прыжками, обеспечивающими лидирующие позиции на соревнованиях самого высокого уровня. Одним из путей повышения исполнительского мастерства гимнасток в опорном прыжке является совершенствование процесса специальной подготовки, где важным и ключевым аспектом выступает коррекция системы педагогического контроля. Исследование посвящено обоснованию способов совершенствования процесса специальной подготовки, включающих детальную оценку составляющих специальной подготовленности с учетом модельных характеристик компонентов исполнительского мастерства на опорном прыжке; конкретизацию тестов и контрольных упражнений для оценки уровня составляющих специальной подготовленности; содержание этапного и текущего контролей и их распределение в макроцикле подготовки на этапе высшего спортивного мастерства; проектирование содержания видов подготовки на опорном прыжке и систематизацию средств специальной подготовки с учетом ведущих составляющих подготовленности.

**Ключевые слова:** спортивная гимнастика, специальная подготовка, опорный прыжок, модельные характеристики, компоненты исполнительского мастерства, педагогический контроль, тесты, контрольные упражнения.

**Ways to improve performing skills of gymnasts on the vault**

**Terekhina Raisa Nikolaevna**, doctor of pedagogical sciences, professor

**Borisenko Svetlana Ivanovna**, candidate of pedagogical sciences, associate professor

**Ilyankova Anastasia Andreevna**

*Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg*

**Abstract.** The prospect of developing the vault as a type of gymnastics all-around lies in gymnasts mastering diverse jumps that ensure leading positions in competitions at the highest level. One of the ways to improve the performing skills of gymnasts in the vault is to improve the process of special training, where an important and key aspect is the correction of the system of pedagogical control. The study is devoted to the substantiation of ways to improve the process of special training, including a detailed assessment of the components of special training, taking into account the model characteristics of the components of performing skills on vault; concretization of tests and control exercises to assess the level of components of special training; the content of stage and current controls and their distribution in the macrocycle of training at the stage of higher sports mastery; designing the content of types of training on vault and systematization of special training means taking into account the leading components of preparedness.

**Keywords:** artistic gymnastics, special training, vault, model characteristics, components of performing skills, pedagogical control, tests, control exercises.

**ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Экспериментальный подход исследования состоял в разработке и реализации способов совершенствования процесса специальной подготовки гимнасток на опорном прыжке с целью повышения уровня специальной подготовленности. Способы совершенствования процесса подготовки на опорном прыжке у гимнасток включали:

1. Определение структуры, содержания и модельных характеристик специальной подготовленности;
2. Конкретизацию тестов и контрольных упражнений для оценки уровня составляющих специальной подготовленности;

3. Определение содержания этапного и текущего контроля, распределение их в макроцикле подготовки на этапе высшего спортивного мастерства;
4. Определение содержания видов подготовки на опорном прыжке;
5. Систематизацию средств специальной подготовки с учетом ведущих составляющих специальной подготовленности.

Данные способы были реализованы в период проведения педагогического эксперимента.

Специалисты отмечают, что для успешного овладения опорными прыжками рекордной сложности гимнастики должны обладать необходимым уровнем следующих видов специальной подготовленности: специальная физическая, базовая специализированная техническая, специальная техническая, функциональная, психологическая, тактическая и теоретическая подготовленность [1, 2].

Путем ранжирования составляющих специальной подготовленности на опорном прыжке в ходе анкетирования была определена ее структура, включающая ведущие и вспомогательные виды. К ведущим составляющим специальной подготовленности респонденты отнесли специальную техническую (СТП) и специальную физическую (СФП) подготовленности. В СТП и СФП специалисты выделили наиболее значимые компоненты подготовленности, такие как: СТП - акробатическая, вращательная и батутная подготовленность; СФП - скоростно-силовая и координационная подготовленности. К вспомогательным относятся остальные виды специальной подготовленности: функциональная, психологическая, тактическая и теоретическая.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** С учетом ведущих составляющих специальной подготовленности в ходе анализа видеоматериалов и протоколов международных соревнований, правил соревнований, опроса специалистов были определены модельные характеристики специальной подготовленности на опорном прыжке у гимнасток, представленные по трем компонентам исполнительского мастерства:

- «трудность» (базовая стоимость прыжков должна находиться в пределах 5,0-7,0 баллов);
- «специальные требования» (две разные структурные группы опорных прыжков и две разные вторые фазы полета: прыжки с вращением по сальто вперед и назад в группировке, согнувшись и прогнувшись с поворотами на 180° и более градусов);
- «исполнение» (сбавка за техническое исполнение до 1,0 балла).

По результатам корреляционного анализа с использованием ранговой корреляции Спирмена были определены тесты и контрольные упражнения для оценки составляющих специальной подготовки.

Из комплекса тестов и контрольных упражнений, выявленных в ходе опроса, по высоким коэффициентам корреляции (при  $r < 0,01$ ) с соревновательным результатом были отобраны четыре теста и пять контрольных упражнений, оценивающих специальную физическую и специальную техническую подготовленность. Эти упражнения были включены в содержание этапного и текущего контроля и далее распределены на этапах макроцикла подготовки в системе дифференцированного контроля на опорном прыжке в период проведения педагогического эксперимента. Результаты данных видов контроля являлись определяющими в коррекции средств видов специальной подготовки на опорном прыжке у гимнасток экспериментальной группы.

В оценку специальной технической составляющей вошли следующие контрольные упражнения:

- 1) с разбега наскок на мостик с последующим отталкиванием ногами ( $r = 0,897$ );
- 2) с шага выход в стойку на руках с последующим отталкиванием руками на три гимнастических мата ( $r = 0,762$ );
- 3) с разбега наскок на мостик и сальто вперед, прогнувшись через прыжковый стол ( $r = 0,937$ );
- 4) с акробатического разбега рондатом фляком в первой фазе полета и сальто назад, прогнувшись через прыжковый стол во второй фазе полета ( $r = 0,830$ );
- 5) на батуте: связка - сальто назад, прогнувшись с сальто назад с поворотом на 360 градусов ( $r = 0,802$ ).

В оценку специальной физической составляющей были включены следующие тесты:

- 1) Бег 25 м (в секундах) –  $r = 0,928$ ;
- 2) Проба Абалакова (см) –  $r = 0,860$ ;
- 3) Напрыгивание на возвышение 55 см за 60 с (количество раз) –  $r = 0,935$ ;
- 4) Поднимание прямых ног из виса на гимнастической стенке за 30 с (количество раз) –  $r = 0,918$ .

В ходе анализа специальной литературы и опроса специалистов было определено содержание ведущих видов специальной подготовки. Содержанием специальной физической подготовки являются «прыжково-беговая» и «координационная» подготовки, направленные на развитие ведущих кондиционных способностей – скоростных и скоростно-силовых; ведущих координационных способностей – ориентации в пространстве, точности воспроизведения и дифференцировки различных параметров движений.

Специальная техническая подготовка представлена средствами специализированных ее видов: базовой специализированной технической подготовкой, акробатической, батутной и вращательной. Кроме того, в практике подготовки гимнастов специалисты выделяют «собственно специальную техническую подготовку», предметом которой является освоение профилирующих опорных прыжков и прыжков рекордной сложности.

Базовая специализированная техническая подготовка направлена на формирование и совершенствование базовых навыков общего и видового назначения, таких как:

- универсальный навык динамической осанки (прогнувшись, согнувшись, группировка) - удержание рациональной рабочей осанки в условиях выполнения сложно-координационного движения;
- навык отталкивания руками и ногами на движениях вперед и назад;
- универсальный навык владения стойкой на руках (преимущественно отталкивание руками в стойке на руках – курбэтная подготовка);
- навык безопорного поворота - владение безопорными вращениями различной сложности, включая навык ориентации в пространстве в разных фазах и состояниях движения;

- навык важнейших поворотов от опоры – с отталкиванием ногами и руками;

- универсальный навык приземления - владение приземлениями и техникой восстановления равновесия в прыжках и соскоках различной структуры и сложности.

Акробатическая подготовка, в том числе батутная и вращательная, в рамках специальной подготовки на опорном прыжке связана с формированием и совершенствованием вышеперечисленных навыков общего и видового назначения, реализуемых в специальных подводящих упражнениях, базовых акробатических элементах с вращением по сальто и пируэтам в условиях батута и комплекса вспомогательного оборудования (лонж, поролоновые ямы, акробатические дорожки и т.д.).

С учетом ведущих и вспомогательных составляющих было определено и систематизировано содержание средств специальной подготовки на опорном прыжке для гимнасток экспериментальной группы. Экспериментальные упражнения были систематизированы в три блока: с направленностью на повышение уровня развития скоростных способностей, скоростно-силовых способностей и уровня базовой специальной технической подготовленности. Эффективность данных средств апробировалась в ходе параллельного педагогического эксперимента (n=12) с участием гимнасток высокой квалификации.

В рамках этапного и текущего контроля в ходе эксперимента отслеживалась динамика показателей составляющих специальной подготовленности и качества соревновательных прыжков. Выявление слабых и сильных сторон подготовленности позволяло вносить коррективы в процесс специальной подготовки на опорном прыжке.

**ВЫВОДЫ.** Таким образом, в результате исследования установлено, что совершенствование специальной подготовки на основе определения структуры, содержания и модельных характеристик специальной подготовленности, систематизации упражнений с направленностью на повышение уровня ведущих составляющих специальной подготовленности и их распределение в макроцикле подготовки, коррекции объема этих упражнений с учетом результатов дифференцированного педагогического контроля позволило повысить уровень ведущих составляющих специальной подготовленности и качество исполнения соревновательных опорных прыжков.

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Розин Е. Ю. Гимнастика: возраст и мастерство: педагогическая диагностика и контроль за физическим состоянием. Москва : ФОН, 1997. 135 с.
2. Терехина Р. Н., Борисенко С. И., Коврижных Н. Н. Педагогический контроль в системе подготовки гимнастов // Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 10 (140). С. 184–186. EDN: WYOZVX.

#### REFERENCES

1. Rozin E. Y. (1997), "Gymnastics: age and skill: pedagogical diagnostics and control of physical condition", Moscow, FON, 135 p.
2. Terekhina R. N., Borisenko S. I., Kovrizhnykh N. N. (2016), "Pedagogical control in the gymnast training system", *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, No 10 (140), pp. 184–186.

**Информация об авторах:** Терехина Р.Н., заведующая кафедрой теории и методики гимнастики, Почетный судья (FIG), zavkat58@mail.ru. Борисенко С.И., доцент кафедры теории и методики гимнастики. Ильянкова А.А., Заслуженный мастер спорта, серебряный призер Олимпийских игр, чемпионка Европы.

*Поступила в редакцию 05.09.2024.*

*Принята к публикации 03.10.2024.*