



МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКА ОПОРНЫМ ПРЫЖКАМ РОНДАТОВОГО ТИПА ГИМНАСТОК 14-16 ЛЕТ

Таджиматов Ильяс Адхамджанович

Старший преподаватель

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Tadjimatov.ilya@gmail.com

Аннотация: В данной статье рассматривались вопросы повышения эффективности спортивной подготовки гимнасток КМС. Описан комплекс упражнений по изменению процесса обучения 14-16 летних гимнасток на гимнастическом многоборье. Дана классификация опорных прыжков рондатового типа этого вида гимнастического многоборья. Описан комплекс подводящих упражнений для обучения опорному прыжку «рондат-фляксальто». Проведен сравнительный анализ соревновательной деятельности спортсменок в этом виде гимнастического многоборья в экспериментальном периоде (2024-2025 гг.).

Ключевые слова: Техническая подготовка, опорный прыжок, прыжковый стол, оборудование, подводящие упражнения.

Annotatsiya: Ushbu maqolada sport ustasi nomzodi bo'lgan gimnastikachilarning tayyorgarligini yanada samarali qilish masalalari ko'rib chiqilgan. 14-16 yoshli gimnastikachi qizlarni gimnastika ko'pkurashiga o'rgatish jarayonini takomillashtirish uchun maxsus mashqlar majmuasi tasvirlangan. Gimnastika ko'pkurashining ushbu turida qo'llaniladigan rondat turidagi tayanch sakrashlarning tasnifi keltirilgan. “Rondat flyak-salto” tayanib sakrashni o'rgatish uchun yaqinlashtiruvchi mashqlar kompleksi tavsiflangan. Tajriba davri (2024-2025 yillar) mobaynida gimnastika ko'pkurashining mazkur turida sportchi qizlarning musobaqa faoliyati qiyosiy tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: Texnik tayyorgarlik, tayanch sakrash, sakrash minbari, uskunalar, yordamchi mashqlar.

Abstract: The article examines the problem of improving the technical skills of female students specializing in rhythmic gymnastics. This article describes a set of exercises for modifying the training process for 14-16-year-old female gymnasts in the all-around gymnastics competition. A classification of the round-off vaults for this type of gymnastics competition is provided. A set of preparatory exercises for teaching the round-off flak-salto vault is described. A comparative analysis of the competitive activities of female athletes in this type of gymnastics all-around competition was conducted in the experimental period (2024-2025).

Key words: technical training, vault, vaulting table, equipment, preparatory exercises.



Актуальность. В конце XX века в опорных прыжках женщин произошли существенные изменения в сторону “акробатизации” движений во всех фазах двигательных действий [1, с. 6]. Появилась новая форма опорного прыжка с акробатическим наскоком на мостик, дающая возможность идеального толчка руками от прыжкового стола для выполнения комбинированного сальто в различных положениях тела (группировка, согнувшись, прогнувшись) [2, с. 79].

Исследование узловых элементов техники опорного прыжка Юрченко описано в научных работах Ю.К.Гавердовского (1986) [1, с. 41-42] и В.А.Потопа (2015) [2, с. 80-82]. Методике обучения гимнастическим элементам с фазой полета посвящены исследования В.А.Парахина (2016) [3], Г.Д.Бабушкина (1975) [4], Б.А.Ашмарина (2014) [5], В.Н.Морозова (2016) [6], Н.Г.Сучилина (2014) [7], В.Н.Курыся (1985) [8]. Однако методика обучения опорным прыжкам рондатого типа с использованием современного спортивного инвентаря и оборудования в научно-методической литературе не описана.

На чемпионате мира и международных соревнованиях 2023 гг. опорный прыжок был наиболее “слабым” видом у узбекских гимнасток. Среднее значение отставания их оценок от лидеров мировой гимнастики в этом виде гимнастического многоборья составляло 1,5-1,8 балла. Отмечалось низкая трудность в опорном прыжке (3,7-4,0 балла), так как спортсменки выполняли опорные прыжки рондатого типа “Юрченко” с сальтом согнувшись и прогнувшись, без комбинированных вращений, “пируэтов”. Появилась необходимость изменения процесса обучения опорным прыжкам рондатого типа молодых гимнасток, конкурирующих на попадание в сборную команду в олимпийском цикле 2024-2028 г.

Методы и организация исследования. Для достижения цели в исследовании были поставлены следующие задачи:

1. На основе анализа международных правил судейства соревнований на олимпийский цикл 2024–2028 г. Усовершенствовать опорные прыжки у гимнасток.

2. Произвести изменения в обязательную программу первого взрослого разряда и кандидатов мастера спорта (КМС), предложить к использованию в тренировочном процессе 14-16 летних гимнасток комплекса подводящих упражнений для обучения опорному прыжку “Юрченко”.

3. Установить динамику соревновательной деятельности 14-16 летних гимнасток, выполнявших опорные прыжки на чемпионате Республики Узбекистан.

Объект исследования. Учебно-тренировочный процесс спортсменок в спортивной гимнастике.



Предмет исследования. Техническая подготовка гимнасток в опорном прыжке 14-16 лет.

Использовались следующие методы исследования:

- а) анализ научно-методической литературы и нормативных документов (правил судейства международных соревнований по спортивной гимнастике);
- б) педагогическое наблюдение учебно-тренировочного процесса узбекских гимнасток;
- в) интервью тренеров, осуществляющих подготовку узбекских гимнасток в спортивных школах;
- г) методы математической статистики.

Исследование проводилось в РСДЮСШОР по гимнастике в г. Ташкенте в период с 2024 г. по 2025 г.

На первом этапе в начале (2024 г.) была выполнена аналитическая работа для решения первой и второй задач.

На втором этапе (2024-2025 г.) обосновывалась эффективность принятого комплекса упражнений, скорректировавших подготовку в опорном прыжке узбекских гимнасток.

Результаты исследования и их обсуждение. В начале 2024 г. женскую национальную команду Республики Узбекистан по спортивной гимнастике помогали в учебно-тренировочном процессе известные специалисты, заслуженный тренер сборной команды Российской Федерации И.Г.Черепов, и преподаватели кафедры “Теории и методики спортивных видов гимнастики” доктор наук, профессор С.А.Эштаев и старый преподаватель И.А.Таджиматов. Именно их эмпирический опыт и методические разработки были зафиксированы в исследовании.

Рондатовые прыжки представляют собой вид прыжков, где спортсмен выполняет акробатический наскок на гимнастический мост, что позволяет ему изменить направление движения в самом начале упражнения. При технически безупречном исполнении, с разбега “рондата” на мост с “фляком” к прыжковому столу, исходная позиция перед толчком руками создает идеальные условия для выполнения второй части всех разновидностей прыжков, относящихся к типу “цукахаара”.

В правилах судейства на Олимпийские игры 2020-2024 женские опорные прыжки делятся на 5 групп. Это зависит от того, насколько похожи движения в воздухе до касания стола руками и после толчка (рисунок 1).

1-я группа – переворот, рондат фляк с или без поворота в 1-й и/или 2-й фазе;

2-я группа переворот вперед с или без поворота на 1/1 (360°) в 1-й фазе – сальто вперед-назад с или без поворота во 2-й фазе;

3-я группа переворот вперед с поворотом на 1/4-1/2 (90°-180°) в 1-й фазе (цукахаара) – сальто назад с/без поворота во 2-й фазе;



4-я группа рондат фляк (Юрченко) с/без поворота на 3/4 (270°) в 1-й фазе полета – сальто назад (двойное сальто) с или без поворота во 2-й фазе;
 5-я группа рондат фляк с поворотом на 1/2 (180°) в 1-й фазе – сальто вперед/назад с или без поворота во 2-й фазе.

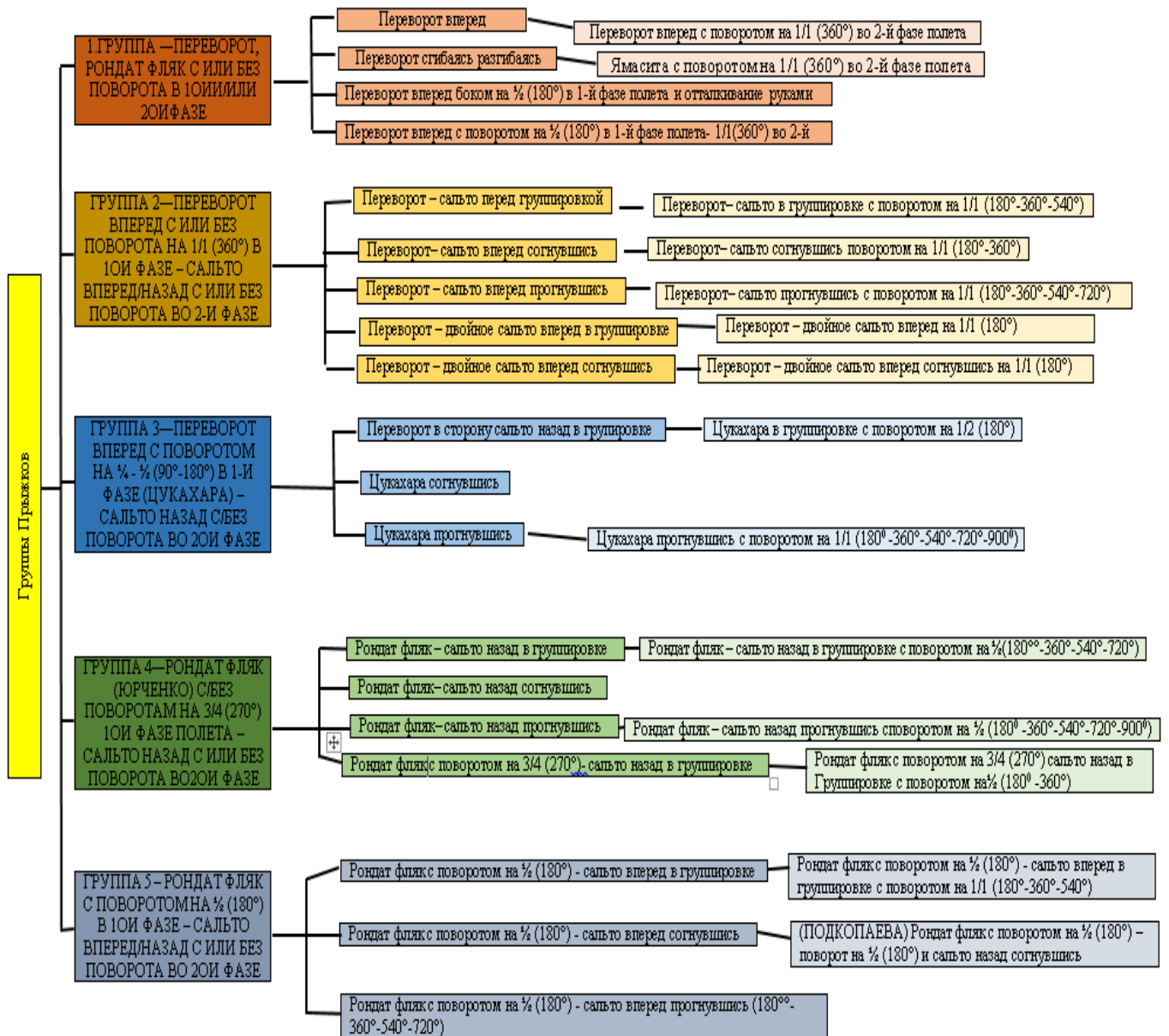


Рисунок 1 – Блок-схема компьютерной программы тестирования функциональной тренированности спортсмена “Чемпион”

В опорных прыжках рондат из 4-й и 5-й групп считаются самыми сложными (5,4-6,0 балла). Так что у гимнасток, которые их делают, больше шансов выиграть в финале.

В 2024 году решением нескольких задач и опросили специалистов (тренеров, методистов, всего 35 человек), которые тренируют гимнасток.



Среди них 2 Заслуженных тренера Республики Узбекистан, 15 тренеров высшей категории, 10 – первой, 6 – второй категории, а также 2 методиста первой категории. Большинство человек считают, чтобы начать учить прыжок Юрченко, гимнастка должна хорошо уметь вот эти базовые упражнения:

1 - с разбега рондат на гимнастический мост - сальто назад прогнувшись (бланж) на стопку матов (подготовка к обучению части прыжка Юрченко до толчка руками);

2 - опорный прыжок “цукахар” (подготовка к обучению части прыжка Юрченко после толчка руками). Однако эту фазу можно разучивать отдельно, используя идентичные с подготовкой к “цукахар” подводящие упражнения.

Вышеописанное первое упражнение, рондат (рисунок 3) было включено в обязательную программу I разряда, а опорный прыжок рондат фляк с приземлением на стопку гимнастических матов (рисунок 5) - в обязательную программу КМС разряда. Предполагалось, что данное решение будет стимулировать тренеров к обучению гимнасток опорным прыжкам рондатового типа.

На основе анализа научно-методической литературы, видеоматериалов учебно-тренировочного процесса гимнасток сборной команды Республики Узбекистан, опроса вышеназванных специалистов был составлен комплекс подводящих упражнений для обучения опорному прыжку “рондат фляк-сальто”. Новизна комплекса заключается в использовании современного гимнастического инвентаря (батутный трамп, поролоновый куб, жесткий куб для опорного прыжка), позволяющего создать безопасные условия для самостоятельного выполнения гимнасткой отдельных фаз опорного прыжка. Этот комплекс был предложен к использованию в тренировочном процессе 14-16-летних гимнасток.

1 этап – обучение фазе разбега и отталкиванию после выполнения рондата. Предлагаются следующие упражнения.

Упражнение № 1. Разбег с подсчетом количества шагов и “вальсетом” на линии начала рондата. Для определения длины разбега перед опорным прыжком встать на мостик спиной к прыжковому столу. С разбега сделать подскок в рондат. В этом месте дорожки начинается разбег опорного прыжка с таким же количеством шагов.

Упражнение № 2. Рондат в отскок с приземлением округленной спиной на вертикально расположенный поролоновый куб. Направлено на обучение отскоку назад после рондата.

С небольшого разбега (3-4 шага) выполнить рондат на батутный трамп, отскок вверх-назад с касанием округленной спиной вертикально расположенного поролонового куба, приземлиться в полуприсед на трамп.

2-й этап – обучение фазе полета после рондата и постановке рук на прыжковый стол.



Упражнение № 3. Рондат прыжок на спину на стопку матов-перекат в кувырок назад. Направлено на обучение после рондата с гимнастического моста отскоку с прямым телом и вращению назад.

С возвышенности выполняется “вальсет” в рондат на гимнастический мост, толчком двумя прыжок назад с приземлением в стойку на лопатки на стопку кубов, кувырок назад в упор стоя на коленях (далее с прямыми ногами в упор лежа).

Упражнение № 4. Рондат бланж на стопку матов. Формирование навыка удержания положения тела прогнувшись в фазе полета до постановки рук на прыжковый стол.

С разбега выполняется рондат на гимнастический мост, толчком двумя бланж с приземлением на стопку матов (высотой 50-70 см). Постепенно высота стопки матов увеличивается до уровня прыжкового стола (120-130 см).

Упражнение № 5. С батутного трампа фляк с опорой руками на прыжковый стол. Создание представления о постановке рук на прыжковый стол.

С батутного трампа толчком двумя выполняется фляк с опорой руками на опущенный прыжковый стол (высотой 100 см), отталкивание руками и приземление на стопку матов. Сначала не обходима помощь тренера, далее – его страховка. 3-й этап – обучение толчку руками на фляке.

Упражнение № 6. Рондат фляк на поролоновые кубы. Формирование навыка отталкивания руками при выполнении опорного прыжка «рондат фляк».

С разбега выполняется рондат на гимнастический мост, фляк с постановкой рук и ног на плотные поролоновые кубы (высотой 90-100 см). Постепенно добавляются гимнастические маты, высота стопки увеличивается до уровня прыжкового стола (120-130 см). Во время фляка необходимо фиксировать положение тела прогнувшись, без сгибания ног и рук. Далее упражнение усложняется, после толчка руками делается прокрут на спину в кувырок назад (в группировке, согнувшись, прогнувшись).

Упражнение № 7. Рондат фляк через прыжковый стол с прокрутом на спину на стопку матов. Формирование навыка отталкивания руками при выполнении опорного прыжка “рондат фляк” в стандартных условиях. С разбега выполняется рондат на гимнастический мост, фляк на гимнастический стол, толчок руками, не касаясь ногами, делается прокрут назад с приземлением округленной спиной на стопку матов. Сначала необходима помощь тренера, далее его страховка. Упражнение постепенно усложняется, после толчка руками делается прокрут на спину в кувырок назад (в группировке, согнувшись, прогнувшись).

4-й этап – обучение сальто назад после фляка.



Упражнение № 8. Рондат фляк на жесткий куб - сальто назад в поролоновую яму. Создание представления о вращении по сальто после толчка руками.

С разбега на акробатической дорожке выполняется рондат на гимнастический мост (вначале можно использовать батутный трамп), фляк на жесткий куб, сальто назад с приземлением в поролоновую яму. В последующем самостоятельное выполнение упражнения, без помощи тренера.

5-й этап – закрепление и совершенствование опорного прыжка.

Упражнение № 9. Рондат фляк-сальто назад с приземлением на мягкую амортизационную опору. Направлено на соединение отдельных фаз элемента в единое двигательное действие. Первоначально упражнение выполняется с помощью тренера. При этом с большого разбега делается рондат на батутный трамп, фляк на гимнастический стол, сальто назад с приземлением в поролоновую яму.

В дальнейшем упражнение выполняется с гимнастического моста, с приземлением на стопку гимнастических матов, и без помощи тренера.

Упражнения № 10. Рондат фляк-сальто назад (в группировке, согнувшись, прогнувшись) в стандартных условиях.

Повторяя опорные прыжки рондатового типа на этапе закрепления и совершенствования, гимнастки постепенно выпрямляют свое тело во время полета. После того, как положение бланжа будет зафиксировано, можно приступать к обучению комбинированным сальто, которые также известны как “пируэты”.

В период с 2024 по 2025 год вводилась обязательная программа для спортсменов I разрядов и КМС. Республиканским спортивным школам предлагался комплекс подводящих упражнений для обучения опорным прыжкам рондатового типа, предназначенный для использования в тренировочном процессе тренерами-преподавателями.

В 2024 г. в республиканском первенстве принимали участие 40 спортсменок возрастной категории 14-16 лет. Из них 20 гимнасток выступали по первому разряду, остальные 20 по программе кандидатов мастера спорта.

Опорные прыжки рондатового типа демонстрировали только КМС (20 гимнасток). Пятеро юниорок прыгнули рондат фляк-бланж, восемь рондат фляк-сальто согнувшись, семеро рондат фляк сальто.

После внедрения разработок исследования ситуация изменилась. В 2025 г. из 45 спортсменок-участниц ПРУ 20 гимнасток выступали по первому, 25 по КМС разряду. Опорные прыжки рондатового типа выполнили 45 человек (все перворазрядницы, 20, кандидаток 25): 15 гимнасток прыгнули рондат фляк-бланж, 10 рондат фляк-сальто согнувшись, 15 рондат фляк сальто. В ближайшее время эти молодые спортсменки могут освоить прыжки Юрченко



с “пируэтом», что значительно повысит их шансы отбора в финал международных соревнований.

Заключение. В предыдущем олимпийском цикле опорный прыжок был наиболее отстающим видом гимнастического многоборья у узбекских гимнасток. В исследовании установлено, что в современной женской гимнастике спортивной наиболее перспективным являются опорные прыжки рондатового типа. Поэтому обязательная программа I взрослых и КМС 14-16-летних гимнасток была скорректирована и стимулировала тренеров к обучению этих опорным прыжкам. Также был предложен комплекс подводящих упражнений, эффективность внедрения которого подтверждена положительной динамикой соревновательной деятельности спортсменок в экспериментальном периоде. По сравнению с 2024 г. количество 14-16-летних гимнасток, выполнявших опорные прыжки рондатового типа, в 2025 г. увеличилось в 2 раза (с 15 до 30 человек), что позволило этим спортсменкам приступить к освоению опорного прыжка Юрченко с “пируэтом”.

Использованная литература:

1. Гимнастическое многоборье: женские виды / Ю.К.Гавердовский [и др.] ; под ред. Ю.К.Гавердовского. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 336 с.
2. Потоп В.А. Основы макрометодики обучения спортивным упражнениям (на материале женской спортивной гимнастики): Монография / В.А.Потоп. – К.: Издательство “Центр учебной литературы”. – 2015. – 338 с.
3. Парахин В.А. Методика обучения полетным упражнениям с контрвращением в спортивной гимнастике.
4. Парахин В.А., Лубшев М.А. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: детский тренер: журнал в журнале. – 2016. – № 2. – С. 32–34.
5. Бабушкин Г.Д. Исследование эффективности методики обучения приземлению в гимнастике с учетом функций вестибулярного, двигательного и зрительного анализаторов: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Г.Д.Бабушкин; Гос. ин-т физ. Культуры им. П.Ф. Лесгафта. – М., 1975. – 17 с.
6. Ашмарин Б.А. Методы разучивания двигательных действий по частям и в целом / Б.А.Ашмарин // Физическая культура в школе. – 2014. – № 2. – С. 17–20.
7. Морозов В.Н. Приемы помощи и страховки при обучении гимнастическим упражнениям / В.Н. Морозов, И.М.Туревский // Физическая культура в школе. – 2016. – № 8. – С. 37–40.



8. Сучилин Н.Г. Технические ошибки: (Ч. 2) / Н.Г.Сучилин, Ю.В.Шевчук // Гимнастика: Теория и практика: метод. прил. к журн. “Гимнастика” / [авт.-сост. Н.Г. Сучилин]; [Федер. спортив. гимнастики России]. – М., 2013. – Вып. 3. – С. 5–12.

9. Курьсь В.Н. О методике обучения профилирующим гимнастическим упражнениям со сложными вращениями в безопорном положении / В.Н.Курьсь // Гимнастика. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – Вып. 2. – С. 12.