

ПЕРСПЕКТИВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ГИМНАСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ПРЫЖКАХ НА ДВОЙНОМ МИНИТРАМПЕ

Н.В. Береславская, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики гимнастики.

Г.В. Бегим, студент.

Федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар.

Контактная информация для переписки: 350015, Россия, г. Краснодар, ул. Буденного, 161, e-mail: beresla@mail.ru.

Аннотация

Актуальность. Успешная подготовка высококвалифицированных гимнастов может быть построена только на основе тенденций развития вида спорта и систематического изучения передового тренерского опыта.

Современные соревновательные программы в спортивной дисциплине «прыжки на двойном минитрампе» должны отвечать высоким требованиям к структуре и содержанию, которые в сочетании с трудностью упражнений и техникой исполнения являются основными критериями их конкурентоспособности. Знание перспективных направлений построения соревновательных программ в прыжках на двойном минитрампе, целесообразно считать ориентиром и стратегической основой, позволяющей эффективно решать целевые задачи спортивной подготовки высококвалифицированных гимнастов в этой дисциплине.

Цель исследования – определить содержание конкурентоспособных соревновательных программ сильнейших гимнастов, специализирующихся в прыжках на двойном минитрампе.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, видеоанализ, методы математической статистики.

Результаты проведённого исследования. Результаты исследования показывают, что конкурентоспособная и перспективная соревновательная



программа в мужских прыжках на двойном минитрампе должна состоять из тройных «однопозных» сальто согнувшись (12000 \perp), тройных комбинированных сальто в группировке и согнувшись (12001 \perp , 12200 \perp и 12001 \circ) и комбинированных двойных сальто (823/, 824/ и 833/, 12200 \perp), выполненных как в наскок (первый элемент), так и в соскок (второй элемент).

На современном этапе развития женских прыжков на двойном минитрампе конкурентоспособная и перспективная соревновательная программа должна состоять из двойных «однопозных» сальто с прямым положением тела и согнувшись (800/ и 800 \perp) и двойных комбинированных сальто в группировке, согнувшись и прогнувшись (801 \perp , 801 \circ , 821 \circ , 821 \perp , 831 \circ , 831 \perp , 820/, 822/), выполненных как в наскок, так и в соскок.

Выводы. Знание структуры и содержания конкурентоспособных соревновательных программ гимнастов в прыжках на двойном минитрампе позволяет тактически грамотно и технически верно составлять соревновательные упражнения, соответствующие достаточному уровню трудности в предварительных и финальных стартах, эффективно решать поставленные задачи на этапе высшего спортивного мастерства.

Ключевые слова: высококвалифицированные гимнасты, прыжки на двойном минитрампе, содержание соревновательных программ.

Для цитирования: Береславская Н.В., Бегим Г.В. Перспективное содержание соревновательных программ гимнастов высокой квалификации, специализирующихся в прыжках на двойном минитрампе // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2024. – № 1. – С. 36-39/

For citation: Bereslavskaya N., Begim G. Perspective content of competitive programs of highly qualified gymnasts specializing in in jumping on a double mini-trampoline Fizicheskaja kul'tura, sport – nauka i praktika [Physical Education, Sport – Science and Practice], 2024, no 1, pp. 36-39 (in Russian).

Актуальность. Стремительное развитие вида спорта «прыжки на батуте» привело к увеличению численности его дисциплин, одной из которых являются прыжки на двойном минитрампе [4, с. 1]. В этой связи расширяется география участников и неуклонно умножается конкуренция, предъявляющая высокие требования к исполнительскому мастерству спортсменов [1, с. 156].

Соревновательная программа в прыжках на двойном минитрампе для спортсменов старших разрядов состоит из трёх различных комбинаций, каждая из которых представлена двумя элементами [4, с. 27] в двух раундах предварительных (К1, К2) и финальных (Ф1, Ф2) соревнований. Первый элемент – выполняется с разбега в наскок на снаряд и, как правило, задаёт вращение по сальто вперёд, в темпе выполняется соскок, представленный вращением назад. Элементы исполняются в трёх разных формах динамической осанки: группировка (○), согнувшись (L), прямое (прогнувшись – /). Помимо сальтового вращения вокруг фронтальной оси (вперёд/назад), оно может одновременно выполняться и относительно продольной оси (по пируэтам). Выполняя комбинацию, спортсмен должен продемонстрировать разнообразие элементов, выполненных на высоком техническом уровне, с точной координацией движений и максимальной высотой прыжков [5, с. 28].

Для определения содержания перспективных соревновательных программ в прыжках на двойном минитрампе, нами был проведён видеоанализ упражнений – участников финала личного Чемпионата России 2023 года. Основная задача исследования состояла в определении процентного соотношения разноструктурных элементов, выполненных сильнейшими спортсменами страны в каждом соревновательном упражнении

Результаты исследования. Главным фактором успешности соревновательной деятельности в прыжках на двойном минитрампе является достижение высокого результата, выраженного в итоговой судейской оценке [2, с. 43]. В этой связи каждый элемент в упражнении должен выполняться гимнастом на уровне филигранной техники, создавая при этом эффект виртуозности исполнительского мастерства. Так составляющая «техника исполнения» в совокупности с «трудностью соревновательной программы» становится одним из ведущих факторов результативности [3, с. 113].

Проведённый видеоанализ позволил установить, что современный этап развития мужских прыжков на двойном минитрампе характеризуется выполнением следующих элементов на заход (первый элемент) и на сход (второй элемент): двойные сальто с поворотом на 180°, 360°, 540° и 900° в каждом и тройное сальто с поворотом на 180° (Рисунки 1, 2).

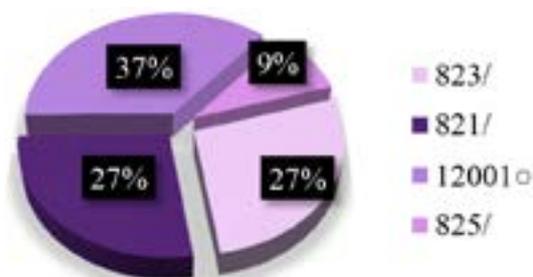


Рисунок 1. Процентное соотношение прыжков в соревновательных программах мужчин в прыжках на двойном минитрампе (n=8).

Все элементы, выполняемые мужчинами на заход, представлены комбинированными вращениями. При этом самым часто выполняемым является тройное сальто вперёд в группировке с поворотом на 180° (12001○), на долю которого приходится 37%.

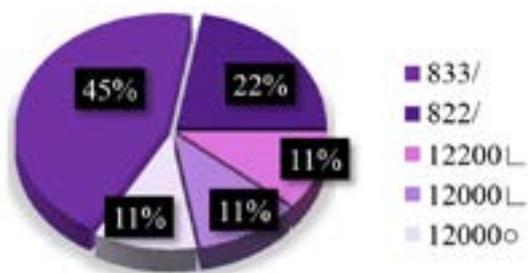


Рисунок 2. Процентное соотношение прыжков в соревновательных программах мужчин в прыжках на двойном минитрампе (n=8).

Установлено, что элементы, выполняемые мужчинами на сход, относятся к группе комбинированные двойные сальто с поворотом на 1080° и 720° (833/, 822/) и в группе однопозные – тройные сальто без поворотов и с поворотом на 360° (12000○L, 12200○). При этом 45% высококвалифицированных спортсменов выполняют в соскок 833/. Анализ полученных результатов показывает что, упражнения соревновательной программы мужчин представлены следующими основными группами элементов (Рисунок 3).

Таким образом, конкурентоспособные соревновательные программы гимнастов высокой квалификации, должны состоять преимущественно из комбинированных двойных и тройных вращений по сальто, которые имеют высокую стоимость, что прямо пропорционально высокой оценке по критерию «трудность соревновательной программы».

Полученные результаты видеоанализа соревновательных программ сильнейших высококвалифициро-

ванных гимнасток, специализирующихся в прыжках на двойном минитрампе, позволили определить следующее, актуальное на текущий момент, содержание соревновательных упражнений (Рисунки 4, 5).



Рисунок 3. Процентное соотношение групп элементов в соревновательных программах мужчин в прыжках на двойном минитрампе (n = 8).

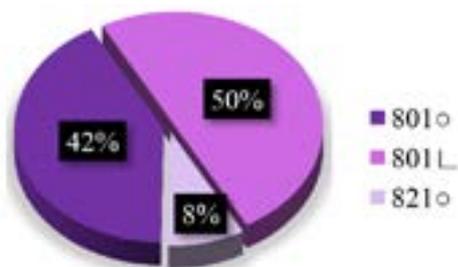


Рисунок 4. Процентное соотношение наскоков в соревновательных программах женщин в прыжках на двойном минитрампе (n=8).

Анализируя полученные результаты, установлено, что все элементы, выполняемые женщинами на заход (первый элемент), представлены комбинированными двойными вращениями согнувшись и в группировке с поворотами на 180° и 540° – 801L, 821o, 821L (Рисунок 5).

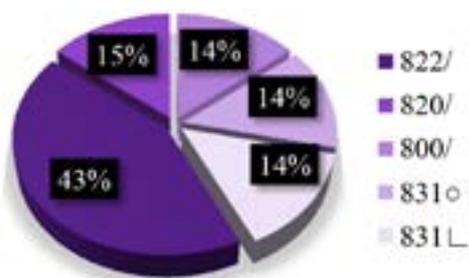


Рисунок 5. Процентное соотношение наскоков, в соревновательных программах женщин в прыжках на двойном минитрампе (n=8).

Соскоки (второй элемент), выполняемые в соревновательных программах женщин, относятся к группе комбинированных двойных сальто (86%), при этом 43% приходится на двойное сальто прогнувшись с поворотом на 360° в каждом – 822/, и только 14% соревновательных комбинаций составляет двойное сальто назад прогнувшись без поворотов – 800/ – элемент, который относится к группе двойные однопозные сальто. Проведённое исследование также позволило определить, что соревновательные упражнения женщин, состоят

преимущественно из двойных однопозных и двойных комбинированных вращений по сальто (Рисунок 6).

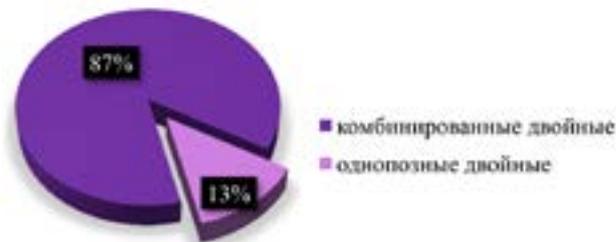


Рисунок 6. Процентное соотношение групп элементов в соревновательных программах женщин в прыжках на двойном минитрампе (n = 8).

Следует отметить, что огромный разрыв в демонстрируемой трудности соревновательных программ мужчин и женщин связан, по нашему мнению, с недостаточной специальной физической подготовленностью спортсменок. Это не позволяет гимнасткам выполнять элементы с такими биомеханическими параметрами, которые позволили бы им увеличить высоту прыжка и как следствие, увеличить количество вращений относительно разных осей тела.

Таким образом, конкурентоспособные соревновательные программы высококвалифицированных гимнасток, специализирующихся в прыжках на двойном минитрампе должны состоять их выше перечисленных перспективных элементов и «связок», имеющих повышенные коэффициенты трудности (КТ) с двойными и тройными однопозными и комбинированными вращениями по сальто, в совокупности с совершенной техникой выполнения соревновательных программ.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Жигайлова, Л. В. Компоненты произвольных упражнений прыгунов на батуте высокой квалификации / Л. В. Жигайлова, Н. В. Береславская, П. Ю. Жигайлов // Спортивное движение: опыт, проблемы, развитие: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 15–16 октября 2020 года. – СПб.: Федеральное государственное бюджетное учреждение «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры», 2020. – С. 155-158.
2. Пилюк, Н. Н. Педагогический контроль специальной технической подготовленности спортсменов высокой квалификации в прыжках на батуте / Н. Н. Пилюк, Н. В. Береславская, Г. М. Свистун, Л. В. Жигайлова, Я. В. Павлова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – Краснодар : КГУФКСТ, 2020. – № 1. – С. 43-48.
3. Пилюк, Н. Н. Структура и содержание соревновательных программ высококвалифицированных прыгунов на батуте / Н. Н. Пилюк // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование // Материалы международной научно-практической конференции (11 февраля 2019 г.): материалы конференции. – Краснодар : КГУФКСТ, 2019. – Часть 1. – С. 113-115.
4. Правила соревнований по прыжкам на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе 2022-2024. – ФИЖ, 2021. – 64 с.
5. Теория и методика избранного вида спорта (гимнастика). Часть 2: курс лекций для студентов 3-4 курса / Н. Н. Пилюк [и др.]. – Краснодар, 2015. – С. 27-30.

PERSPECTIVE CONTENT OF COMPETITIVE PROGRAMS OF HIGHLY QUALIFIED GYMNASTS SPECIALIZING IN IN JUMPING ON A DOUBLE MINI-TRAMPOLINE

N. Bereslavskaya, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Gymnastics.

G. Begim, student.

Kuban State University of Physical Culture and Sports and Tourism», Krasnodar.

Contact information for correspondence: 350015, Russia, Krasnodar, Budyonny str., 161,

e-mail: beresla@mail.ru.

Annotation

Relevance. Successful training of highly qualified gymnasts can only be built on the basis of trends in the development of the sport and the systematic study of advanced coaching experience.

Modern competitive programs in the sports discipline of «double mini-trampoline» must meet high requirements for structure and content, which, combined with the difficulty of the exercises and the technique of execution, are the main criteria for their competitiveness. Knowledge of promising directions for building competitive programs in double mini-trampoline jumping, should be considered as a benchmark and a strategic basis that allows you to effectively solve the target tasks of sports training of highly qualified gymnasts in this discipline.

The purpose of the study is to determine the content of competitive programs of the strongest gymnasts specializing in double mini-trampoline jumping.

Research methods: analysis of scientific and methodological literature, pedagogical observation, video analysis, methods of mathematical statistics.

Results of the study. The results of the study show that a competitive and promising competition program in the men's double mini-trampoline should consist of triple «single-pose» bending somersaults (12000 \perp), triple combined somersaults in grouping and bending (12001 \perp , 12200 \perp and 12001 \circ) and combined double somersaults (823/, 824/ and 833/, 12200 \perp), performed both in a jump (first element) and in a jump (second element).

At the present stage of the development of women's double mini-trampoline jumps, a competitive and promising competition program should consist of double «single-pose» somersaults with a straight body position and bending (800/ and 800 \perp) and double combined somersaults in a grouping and bending (801 \perp , 801 \circ , 821 \circ , 821 \perp , 831 \circ , 831 \perp , 820/, 822/), performed both in the jump and in the niple.

Conclusions. Knowledge of the structure and content of competitive programs of gymnasts in double mini-trampoline allows tactically competently and technically correct to compose competitive exercises corresponding

to a sufficient level of difficulty in the preliminary and final starts, to effectively solve the tasks at the stage of the highest sportsmanship.

Keywords: highly qualified gymnasts, double minitrampoline jumps, content of competitive programs.

Reference:

1. ZHigajlova L.V., Bereslavskaya N.V., ZHigajlov P.YU. Components of arbitrary exercises of highly qualified trampoliners. *Sportivnoe dvizhenie: opyt, problemy, razvitie: Sbornik materialov Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem, Sankt-Peterburg, 15-16 oktyabrya 2020 goda* [Sports Movement: Experience, Problems, Development: Collection of Materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference with International Participation, St. Petersburg, October 15-16, 2020]. St. Petersburg: Federal State Budgetary Institution "St. Petersburg Scientific Research Institute of Physical Culture", 2020, pp. 155-158. (in Russian).
2. Pilyuk N.N., Bereslavskaya N.V., Svistun G.M., ZHigajlova L.V., Pavlova YA.V. Pedagogical control of special technical preparedness of highly qualified athletes in trampoline jumping. *Fizicheskaya kul'tura, sport – nauka i praktika* [Physical Culture, Sport – Science and Practice]. Krasnodar: KSUFKST, 2020, no. 1, pp. 43-48. (in Russian).
3. Pilyuk N.N. Structure and Content of Competitive Programs of Highly Qualified Trampolinists. *Materialy mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii (11 fevralya 2019 g.)* [Physical culture and sport. Olympic education // Proceedings of the international scientific and practical conference (February 11, 2019)]. Krasnodar: KGUFKST, 2019, part 1, pp. 113-115. (in Russian).
4. *Pravila sorevnovanij po pryzhkam na batute, akrobaticheskoj dorozhke i dvojnomoj minitrampe 2022-2024* [Rules of trampoline, acrobatic track and double minitramp competitions 2022-2024]. FIG, 2021, 64 p. (in Russian).
5. Pilyuk N.N. [et al.]. *Teoriya i metodika izbrannogo vida sporta (gimnastika)* [Theory and methodology of the chosen sport (gymnastics)]. Part 2: a course of lectures for 3-4 year students. Krasnodar, 2015, pp. 27-30.

Поступила / Received 07.02.2024

Принята в печать / Accepted 29.03.2024