2. Гимнастика : учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2009. – 314 с.

3. Гимнастика : учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич [и др.] ; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 2-е изд., стер. – Москва : Академия, 2002. – 448 с.

4. Гимнастика : учебник для техникумов физической культуры / под редакцией М.Л. Украна, А.М. Шлемина. – Москва : Физкультура и спорт, 1977. – 422 с.

5. Лебедихина Т.М. Гимнастика: теория и методика преподавания : учеб. пособие / Т.М. Лебедихина. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 112 с.

6. Основы образовательно-развивающей гимнастики: уч. пос. для студентов / Сост.: Л.Р. Шафикова. - Уфа : БГМУ Минздрава России, 2014. - 144 с.

7. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе : Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – Москва : ВЛАДОС, 2000. – 448 с.

8. Уточнение акробатических терминов «переворот в сторону» и «переворот боком» / А.Н. Старкин, Р.А. Старкин, Л.А. Старкина, А.В. Померанцев // Ученые записки университета им. Лесгафта. – 2021. – № 11 (201). – С. 432–436.

9. Шакамалов Г.М. Теория и методика гимнастики: учебно-методическое пособие / Г.М. Шакамалов, Е.В. Черная – Челябинск : Уральская академия, 2020. – 75 с.

REFERENCES

1. Smolenskiy, V.M. (1987), *Gymnastics and teaching methods*, textbook, Physical education and sports, Moscow.

2. Barshai, V.M., Kurys, V.N., and Pavlov, I.B. (2009), *Gymnastics*, textbook, Phoenix, Rostov-on-don.

3. Zhuravin, M.L., Zagryadskaya, O.V., Kazakevich, N.V. et al. (2002), *Gymnastics*, textbook, Academy, Moscow.

4. Ukran, M.L. and Shlemin, A.M. (1977), *Gymnastics*, textbook, Physical education and sports, Moscow.

5. Lebedihina, T.M. (2017), *Gymnastics: theory and methods of teaching*, textbook, Ural University, Ekaterinburg.

6. Shafikova, L.R. (2014), *Fundamentals of educational and developmental gymnastics*, textbook, Bashkir State Medical University, Ufa.

7. Petrov, P.K. (2000), *Methods of teaching gymnastics at school*, textbook, VLADOS, Moscow.

8. Starkin, A.N., Starkin, R.A., Starkina, L.A. and Pomerancev, A.V. (2021), “Clarification of the acrobatic terms "flip sideways" and "flip sideways"”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 (201), pp. 432–456.

9. Shakamalov, G.M. (2020), *Theory and methodology of gymnastics*, teaching manual, Ural Academy, Chelyabinsk.

Контактная информация: starkin.an@mail.ru

Статья поступила в редакцию 01.08.2023

УДК 796.414.5

ОБОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ ОПТИМИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ПЕРЕЛЕТАМ СТРУКТУРНОЙ ГРУППЫ ШАПОШНИКОВОЙ НА РАЗНОВЫСОКИХ БРУСЬЯХ У ГИМНАСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

***Раиса Николаевна Терехина**, доктор педагогических наук, профессор, заведующая кафедрой, Почетный судья (FIG), **Светлана Ивановна Борисенко**, кандидат педагогических наук, доцент, **Лилия Игоревна Ахаимова**, Заслуженный мастер спорта, Олимпийская чемпионка, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация

Перелеты структурной группы Шапошниковой - элементы повышенной координационной сложности, требующие от гимнасток высокого уровня точности основных управляющих

двигательных действий в отдельных фазах движений. Поэтому одна из главных задач технической подготовки на разновысоких брусьях должна быть направлена на их формирование и совершенствование с учетом специфики техники, на совершенствование точности управляющих движений базовой формы перелета, которая составляет технико-физическую готовность к овладению этими элементами. Совершенствование процесса обучения перелетам структурной группы Шапошниковой на разновысоких брусьях основывается на технологическом подходе, где ведущим звеном выступает формирование готовности гимнасток к овладению профилирующему перелету данной структурной группы из упора стоя согнувшись и далее к более сложным его модификациям.

Ключевые слова: техническая подготовка, совершенствование процесса обучения, готовность к овладению элементами, упражнения на разновысоких брусьях, перелеты Шапошниковой, соревновательные комбинации, технологический процесс.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.08.p331-333

SUBSTANTIATION OF THE NEED TO OPTIMIZE THE PROCESS OF LEARNING TO FLY FLIGHTS OF THE SHAPOSHNIKOVA STRUCTURAL GROUP ON UNEVEN BARS FOR HIGHLY QUALIFIED GYMNASTS

***Raisa Nikolaevna Terekhina**, doctor of pedagogical sciences, professor, department chair, Honorary Judge (FIG), **Svetlana Ivanovna Borisenko**, candidate of pedagogical sciences, docent, **Lilia Igorevna Akhaimova**, Honored Master of Sports, Olympic Champion, Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg*

Abstract

Flights of Shaposhnikova's structural group are elements of increased coordination complexity, requiring from gymnasts a high level of accuracy in the main control motor actions in separate phases of movements. Therefore, one of the main tasks of technical training on uneven bars should be aimed at their formation and improvement, taking into account the specifics of the technique, at improving the accuracy of control movements of the basic form of flight, which constitutes the technical and physical readiness to master these elements. Improving the process of teaching Shaposhnikova's structural group flights on uneven bars is based on a technological approach, where the leading link is the formation of gymnasts' readiness to master the profiling flight of a given structural group from an emphasis while standing bent over and further to its more complex modifications.

Keywords: technical training, improvement of the learning process, readiness to master the elements, exercises on uneven bars, Shaposhnikova's flights, competitive combinations, technological process.

Анализ соревновательных программ гимнасток на разновысоких брусьях свидетельствует о том, что перелеты Шапошниковой включены в содержание комбинаций каждой спортсменки. Данная структурная группа элементов имеет долгосрочную перспективу их использования [1, 2]. Как осуществляется процесс обучения элементам данной структурной группы, мы выяснили в ходе опроса опытных тренеров, работающих с гимнастками на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства со стажем работы свыше 10 лет. В опросе участвовали 23 тренера.

Все тренеры (100%) отметили, что целесообразно начинать обучение элементов структурной группы перелетов Шапошниковой с перелета из упора стоя согнувшись, подчеркнув ряд его преимуществ перед другими элементами данной группы:

1. Основные управляющие двигательные действия, формируемые в этом элементе, оказывают положительный перенос на освоение других перелетов Шапошниковой (86,6%);
2. Способ выполнения этого перелета характеризуется двойной опорой в подготовительной и основной фазах перелета, что позволяет компенсировать недостаточное проявления двигательных способностей, чем в других перелетах Шапошниковой, которые выполняются из положения упоров не касаясь (60%);
3. Он более прост в обучении в точки зрения «психологического зажима» (53,3%).

86,6% тренеров в обучении перелетов Шапошниковой используют расчлененный метод, отмечая, что для использования целостного метода нет «продуманной»

предшествующей подготовки. 13,4% респондентов высказывают преимущество целостного метода, при этом процесс освоения данных элементов начинают с определения готовности гимнасток к освоению перелетов данной структурной группы.

В ходе опроса специалистов были выявлены трудности, с которыми сталкиваются тренеры в обучении перелета Шапошниковой, и в частности, перелета из упора стоя согнувшись:

– 80% респондентов указали, что большие затруднения вызывают отрицательное влияние ранее сформированных навыков, преимущественно навыка контрвращения, который является ведущим в перелетах Ткачева;

– 73,3% тренеров отметили несоответствие уровня развития основных двигательных способностей и навыков обучаемому элементу, что осложняет процесс нежелательными ошибками;

– 66,6% специалистов указали на отсутствие «должной смелости» для освоения элементов данной структурной группы. Большинство гимнасток испытывают боязнь удариться о жердь, перелетая с нижней жерди на верхнюю.

На вопрос о возможных способах преодоления трудностей в процессе обучения перелетам Шапошниковой были получены следующие ответы:

– целенаправленное развитие способности дифференцировать параметры в управляющих двигательных действиях в основных рабочих фазах перелетов (73,3%);

– повышение уровня владения основными двигательными навыками, лежащими в основе техники перелетов Шапошниковой (66,6%);

– необходима предшествующая подготовка, направленная на формирование технической, физической и психологической готовности к овладению перелетам Шапошниковой (53,3%).

Таким образом, опрос тренеров позволил сделать заключение о том, что использование расчлененного метода имеет положительные стороны, эффективен и может применяться в практике. Но поскольку процесс обучения индивидуален, с учетом способностей каждой спортсменки, мы считаем целесообразным включение, в том числе, использование как отдельных технологических операций, так и технологии в целом. Технологический процесс позволит обеспечить долгосрочную перспективу технико-физической готовности для освоения этой структурной группы элементов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Терехина Р.Н. Анализ результатов спортсменок на Играх XXXI Олимпиады в женской спортивной гимнастике / Р.Н. Терехина, С.И. Борисенко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. –2017. – №3 (145) – С. 217–219.

2. Терехина Р.Н. Разнообразие и сложность элементов структурной группы перелетов Шапошниковой в комбинациях гимнасток высокой квалификации на разновысоких брусьях / Р.Н. Терехина, С.И. Борисенко, Л.И. Ахаимова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 10 (212) – С. 434–437.

REFERENCES

1. Terekhina, R.N. and Borisenko, S.I. (2017), “Analysis of the results of athletes at the Games of the XXXI Olympiad in women's artistic gymnastics”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (145), pp. 217–220.

2. Terekhina, R.N., Borisenko, S.I. and Akhaimova, L.I. (2022), “Diversity and complexity of the elements of Shaposhnikova's structural group of flights in combinations of highly qualified gymnasts on uneven bars”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 10 (212), pp. 434-437

Контактная информация: zavkaf58@mail.ru

Статья поступила в редакцию 17.08.2023