

Иследване на съотношението на упражнения с преход от опорна в безопорна фаза в съчетанията на висилка изпълнени от елитни гимнастици

Илия Янев

Research on the ratio of the exercises with transitions from support phase to phase without support in combinations on horizontal bar performed by elite gymnasts: *The paper justifies exercises with transitions from support phase to phase without support in combinations on horizontal bar in the finals of major competitions during the last Olympic cycle. The purpose of the research is to determine the quantitative ratio of the exercises with transition from support phase to phase without support in combinations on horizontal bar performed by elite gymnasts. 17 elite competitions are reviewed, surveying the combinations from the horizontal bar final. Circular diagrams are drawn up, representing the percentage correlation between the individual exercises and the exercises, grouped according to certain indications. Some basic trends are revealed, on the grounds of which the conclusions are drawn.*

Key words: *flight elements, artistic gymnastics, horizontal bar*

ВЪВЕДЕНИЕ

Спортната Гимнастика е сложна, развиваща се система. В методически аспект всяко усложняване на системата е свързано с интензивно структуриране, развитие, интеграция и диференциация на съставните му части [6]. Всички тези характеристики са присъщи за гимнастиката, която се усложнява постоянно и следователно прогресивно се развива.

Висилката е един от най-атрактивните уреди от гимнастическия многобой. Интерес представляват упражненията изпълнявани с преход от опорна в безопорна фаза. Изискванията, които поставят към изпълнителите по отношение на физически качества и координационни способности, както и владеене на рационална техника на изпълнение са големи. Разработки по темата има руският учен Смолевски [2,3,4,5]

ИЗЛОЖЕНИЕ

Целта на изследването е да бъде определено количественото съотношение на упражнения с преход от опорна в безопорна фаза в съчетанията на висилка изпълнени от елитни гимнастици.

За достигане на целта, са прегледани съчетания от финалите на висилка от големи състезания през последните години. Това са финали на Олимпийски игри, Световни и Европейски първенства, Световни купи и Гранд При, държавни първенства на Китай и САЩ. След направен анализ на прегледаните съчетания са изведени някои тенденции за двете разглеждани групи упражнения.

Според международния съдийски правилник на FIG [1] упражненията на висилка се разделят на 5 основни групи. Разглежданите упражнения са във втора група – упражнения с летежна фаза и пета група – отскоци.

Изследвани са 17 големи състезания, или 132 съчетания от финалистите на висилка. Изпълнени са 478 упражнения с преход от опорна в безопорна фаза. От тях 132 са финален отскок от уреда. 20 от 132-ма гимнастика изпълняват в съчетанията си само едно упражнение с преход от опорна в безопорна фаза. С две упражнения от изследваната група са 44 състезателя. 35 участника изпълняват 3 прелитания. 33-ма включват 4-то упражнение с безопорна фаза в състезателните си комбинации. На фиг. 1 тези резултати са представени в проценти. От изследваните само един състезател изпълнява пето упражнение с преход от опорна към безопорна фаза. Така замества упражнение от същата група, от което е паднал и според съдийския правилник на FIG, няма да бъде признато за изпълнено.



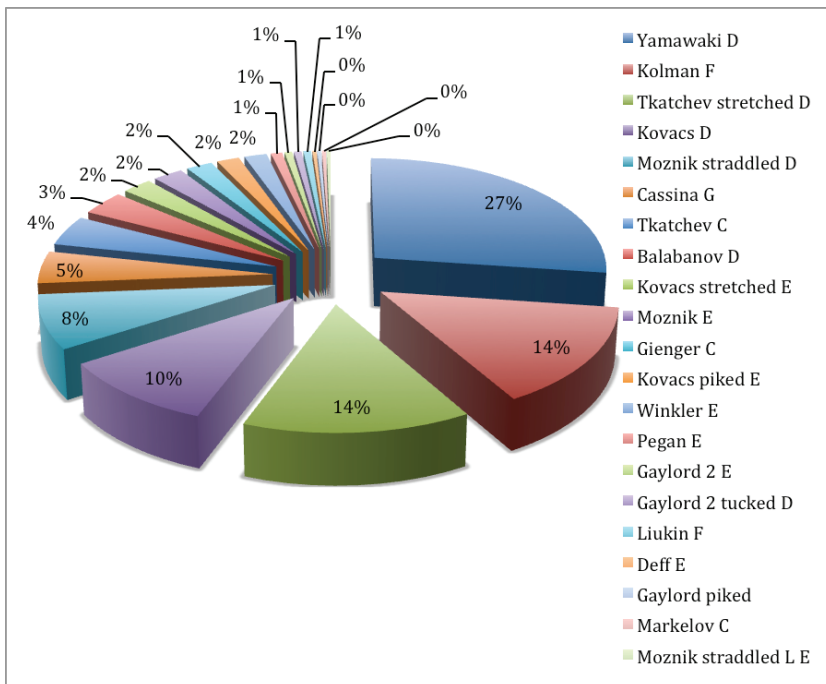
фиг. 1 Процентно съотношение на състезателите изпълняващи упражнения с преход от опорна към безопорна фаза и последващо хващане на уреда

78% от 21 изпълнявани упражнения с летежна фаза са разпределени в първите 6 (фиг. 2). 27% от всички е Ямаваки. Упражнението се изпълнява от контрадвижение в задмах, с прелитане над лоста, половин обръщане и хващане. Второ и трето място с 14% си поделят две упражнения - Колман и Ткачов с обтегнато тяло. И двете се изпълняват в предмах, с прелитане над лоста на висилката и хващане. Ткачов се изпълнява от контра движение, а Колман със задно превъртане и половина, с обръщане на 360°. На четвърто място е Ковач -10%. Изпълнява се в предмах със задно превъртане и половина над лоста и хващане. Следва Мозник с разтворени крака - 8%. Изпълнява се от контрадвижение в предмах, с прелитане над лоста, с половин обръщане и хващане. Шестото по честота упражнение е Казина – 5%. Това е едно от най-трудните упражнения изпълнявани на висилка в момента. Изпълнява се в предмах със задно превъртане и половина с обтегнато тяло над лоста, с обръщане на 360° и хващане.

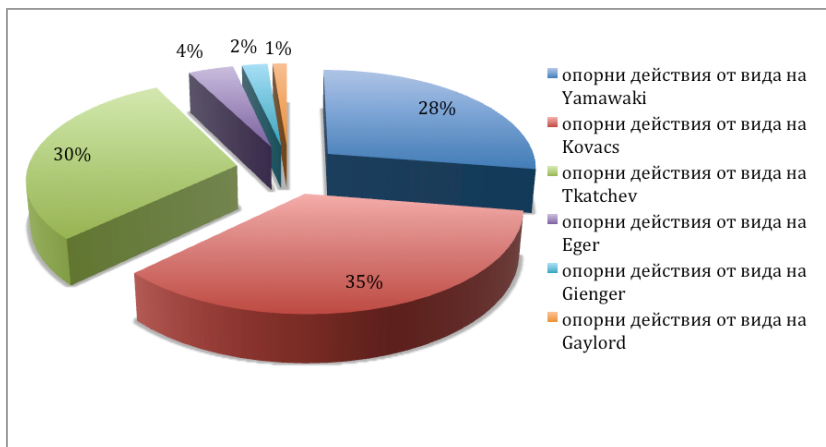
При групиране според опорните действия на изпълнените упражнения от втора група (фиг. 3), могат да бъдат обособени 6 основни групи. С най-голяма повтаряемост са упражненията изпълнявани с пускане на лоста в предмах с превъртане над лоста – 35%. Следват упражнения с пускане на лоста в предмах с контра движение и прелитане над лоста – 30%. На трето място са упражнения с пускане на лоста в задмаха и прелитане над лоста – 28%.

При отскоците (фиг. 4) се наблюдава значително по-малко разнообразие. Изпълнени са само 6 упражнения, като в първите две са концентрирани 93% от опитите. С най-голяма честота е двойно задно обтегнато превъртане с обръщане на 720° - 63%. На второ място двойно задно обтегнато превъртане с обръщане на 360° - 30%. Според опорните действия (фиг. 5) отскоците се разделят на три групи. Значение има само една от тях. Това са отскоците изпълнявани от силно приближен към лоста заден въртеж, при минаване на тялото на гимнастика през горния

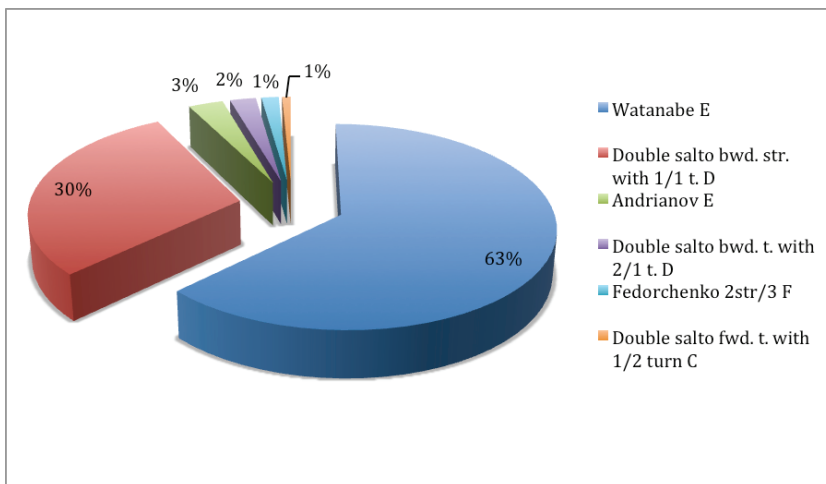
вертикал.



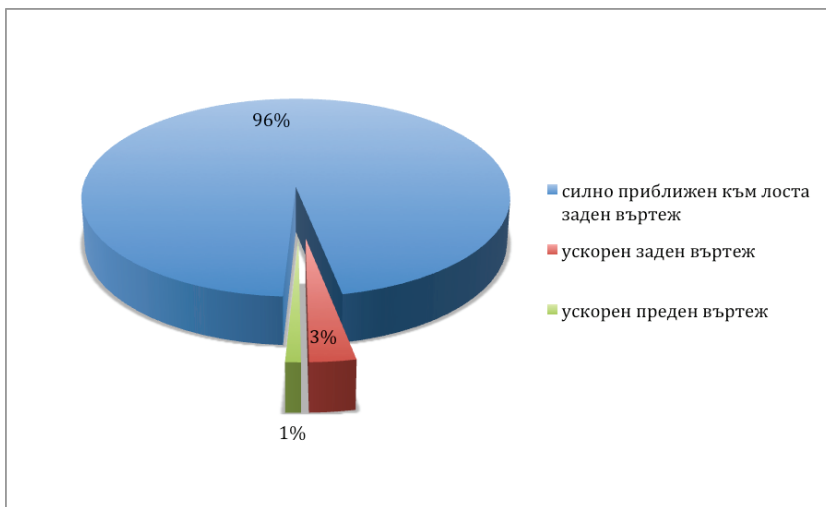
фиг. 2 Процентно съотношение на упражненията с преход от опорна към безопорна фаза и последващо хващане на уреда



фиг. 3 Процентно съотношение на упражненията с летежна фаза, според действията в опората



фиг. 4 Процентно съотношение на упражненията с преход от опорна към безопорна фаза и последващо приземяване



фиг. 5 Процентно съотношение на отскоците на висилка, според действията в опората

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

След направеното изследване на количественото съотношение на упражненията с преход от опорна в безопорна фаза се разкриват следните тенденции:

1. Упражненията с летежна фаза и хващане с минаване над лоста в съвременните съчетания доминират, спрямо упражненията изпълнени пред или зад лоста.

2. Упражненията от изследваните групи са най-често срещани изпълнени в предмах, в предмах с контра движение и в задмах с контра движение.

3. Почти всички отскоци са изпълнени в предмах от заден въртеж със силно приближаване към лоста при преминаване през горния вертикал.

Изведените тенденции насочват към някои изводи приложими в спортната практика:

1. Поради високата си сложност и възможност за логично продължение на комбинацията, при обучението трябва да се акцентира върху прелитанията с минаване над лоста. Като най-перспективни и с голяма сигурност при изпълнение са тези в предмах и в предах от контра движение.

2. При отскоците трябва да се обърне внимание на изучаване и усъвършенстване на заден въртеж с късно замахване и силно приближаване към лоста при преминаване през горния вертикал.

ЛИТЕРАТУРА

[1] Международен съдийски правилник по спортна гимнастика – мъже 2009–2012г.

[2] Сучулин, Н. Г. - Соскок сальто с поворотом на 360° с последующим сальто назад в группировке на перекладине. Сп. Гимнастика, бр.1, 1970 г.

[3] Сучулин, Н. Г. – Три эффективных соскока с перекладины. Сп. Гимнастика, вып.1, 1970 г.

[4] Сучулин, Н. Г., Н. Ю. Иполитов – Об уменьшении вариативности движений с повышением сложности соскоков с перекладины. Сп. Гимнастика, вып.1, 1970 г.

[5] Сучулин, Н. Г. – Гимнаст в воздухе. Изд. ФиС, М., 1978 г.

[6] Философский энциклопедический словарь. - М.: Прогресс, 1983. 840 с.

За контакти:

Ас. Илия Янев, Катедра "Гимнастика", НСА "Васил Левски", София, тел.: +359886847575, e-mail: iliayanev@gmail.com

Докладът е рецензиран.