

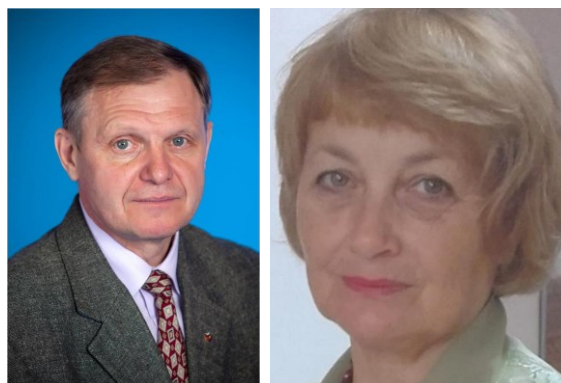
Культура физическая и здоровье. 2023. № 3 (87). С. 126-129.
Physical Culture and Health. 2023, 3 (87), 126-129.

Научная статья

УДК 796.012

DOI: 1047438-1999-3455_2023_3_126

О ДАЛЬНЕЙШЕМ РАЗВИТИИ УПРАЖНЕНИЙ НА ПАРАЛЛЕЛЬНЫХ БРУСЬЯХ НА ОСНОВЕ ВЕРТУШКИ ДИОМИДОВА



Владимир Михайлович Богданов ¹, Лариса Петровна Богданова ²

Самарский национальный исследовательский университет имени академика С. П. Королёва ^{1, 2}
Самара, Россия

¹ Кандидат педагогических наук, профессор кафедры физического воспитания
тел.: +7(846)267-44-27, e-mail: bovm@bk.ru
ORCID 0009-0001-6310-4822

² Доктор медицинских наук, профессор кафедры физического воспитания
тел.: +7(846)267-44-27, e-mail: bolp111@bk.ru
ORCID 0009-0006-7051-9264

Аннотация. В статье рассматривается исторический аспект развития упражнений на параллельных брусьях. Отмечается, что «диомидовское» направление в развитии упражнений, которое появилось после исполнения впервые С. Диомидовым на Чемпионате Мира (1966) своей знаменитой «вертушки», имеет перспективы развития. Этому будет способствовать освоение движений махом вперёд в упоре, когда одна рука находится в обратном хвате, а другая – в хвате сверху. Приводится контурограмма нового, ещё не исполняемого в настоящее время элемента – «Диомидов на 630° в стойку на одной жерди поперёк – Хили на 270° с одной жерди в упор». Описывается методика обучения этому элементу, которая включает конкретные подводящие элементы и порядок их выполнения. Отмечается, что освоение этого элемента и включение его в соревновательные комбинации позволит существенно повысить стоимость трудности упражнений на параллельных брусьях и увеличить вероятность получения более высокой итоговой оценки на соревнованиях. Овладение элементами с поворотами вокруг опорной руки, находящейся в упоре в обратном хвате, открывает новые возможности в развитии упражнений на параллельных брусьях мужского гимнастического многоборья.

Ключевые слова: новый гимнастический элемент, упражнения на параллельных брусьях, подводящие и подводящие упражнения, стоимость трудности упражнений.

Для цитирования: Богданов В. М., Богданова Л. П. О дальнейшем развитии упражнений на параллельных брусьях на основе вертушки Диомидова // Культура физическая и здоровье. 2023. № 3. С. 126-129. DOI: 1047438-1999-3455_2023_3_126.

Введение

Современные упражнения на параллельных брусьях являются одними из самых зрелищных и динамично развивающихся видов мужского гимнастического многоборья. Это явилось результатом научных исследований [1–7, 10] и успешной практической работы ведущих тренеров.

Однако существенный толчок развитию упражнений

на брусья дало и то, что в своё время была увеличена высота брусьев. В настоящее время высота брусьев в соответствии с правилами вида спорта «Спортивная гимнастика» составляет 180 см от поверхности мата и 200 см – от пола [8]. Благодаря этому у гимнастов появилась возможность выполнять разнообразные элементы не только в упорах, в висах согнувшись, но и в висях боль-

шим махом, как на перекладине. Получилось, что современные упражнения на брусках представляют собой в некотором смысле «гибрид» из традиционных элементов и элементов, сходных с элементами из упражнений на перекладине, которые выполняются в висе большим махом. Такое сочетание значительно расширяет возможности разнообразить соревновательные комбинации.

Гимнасты, тренеры и зрители были приятно удивлены, когда впервые в 1966 году на Чемпионате Мира по спортивной гимнастике в Дортмунде был показан «революционный» по своей сути элемент – «Вертушка Диомидова на 360° », выполненный советским гимнастом Сергеем Диомидовым и названный в последующем его именем. И сегодня, несмотря на такой «почтенный» возраст (57 лет) этот элемент долговечен по-прежнему украшает комбинации многих ведущих гимнастов мира.

Появление этого элемента открыло новое направление в развитии упражнений на параллельных брусьях. Со временем на его «идеологической» основе появились

новые элементы, такие, например, как «Вертушка Диомидова на 450° »; «Вертушка Диомидова на 360° из упора на руках»; «Большой оборот назад с поворотом вокруг опорной руки на 360° в стойку на руках» и др.

Однако в определённый период развития упражнений на брусках наблюдалось некоторое «затишье» в появлении новых элементов в этом структурно близком «диомидовском» направлении. Но, на наш взгляд резервы в развитии этого направления далеко не исчерпаны.

В частности, развитие «диомидовского» направления может быть в дальнейшем связано с освоением элементов, при выполнении которых опорная рука находится в упоре в обратном хвате. В этой связи, нами был предложен новый элемент «Вертушка Диомидова с поворотом на 720° » [1]. Освоение этого элемента позволяет рассматривать дальнейшую возможность выполнения на его основе такого нового, не исполняемого ранее элемента, как «Диомидов на 630° в стойку на одной жерди поперёк – Хили на 270° с одной жерди в упор» (рис. 1).

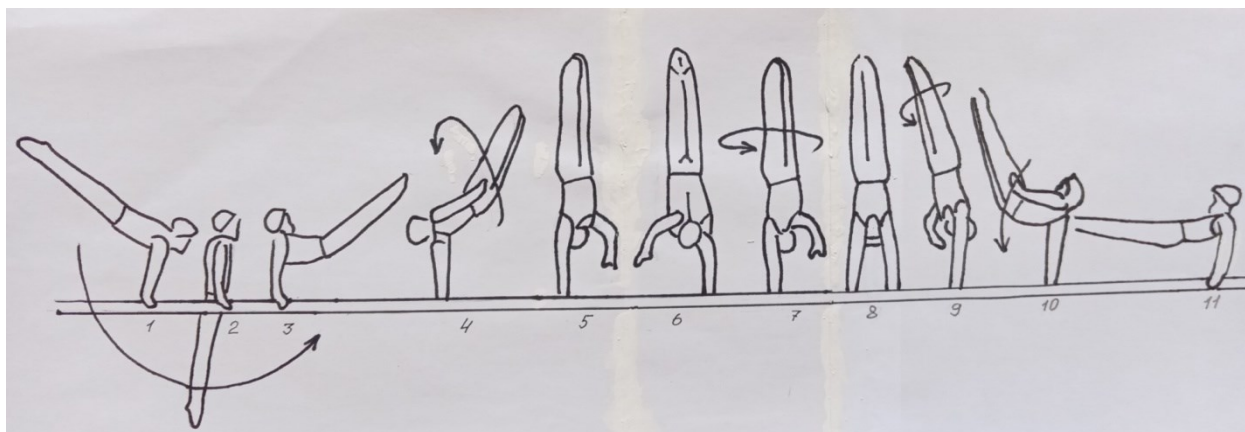


Рис. 1 – Примерная контурогрaмма элемента «Диомидов на 630° в стойку на одной жерди поперёк – Хили на 270° с одной жерди в упор»

Как и в случае с элементом «Диомидов на 720° », возможность обучения этому элементу во многом будет определяться возможностями пронации и супинации опорной руки гимнаста.

Целью нашей работы является описание техники исполнения элемента «Диомидов на 630° в стойку на одной жерди поперёк – Хили на 270° с одной жерди в упор» и разработка примерной методики обучения этому элементу.

Методика обучения

Учебно-тренировочные упражнения, необходимые для обучения этому элементу, подразделяются на *подготовительные*, развивающие необходимые физические качества, и на *подводящие*, направленные на освоение техники исполнения.

Основные подготовительные упражнения приведены в работе [2]. В дополнение к ним можно рекомендовать применять упражнения для улучшения пронации и супинации кисти и руки на ротационном тренажёре [9].

Подводящие же упражнения, необходимые для освоения техники исполнения этого элемента, приведены ниже. Их следует вначале выполнять на стоянках, а затем на параллельных брусьях.

Подводящие упражнения, выполняемые с тренером на стоянках:

1. Стойка на руках на одной жерди поперёк, руки хватом сверху.
2. Стойка на руках на одной жерди поперёк, левая рука хватом снизу, правая – хватом сверху.
3. Стойка на руках на одной жерди поперёк, левая рука хватом снизу, правая – хватом сверху, Хили 270° в упор сзади.
4. Упор присев на правой (левой), левая (правая) рука в обратном хвате, правая – хватом сверху, махом одной и толчком другой стойка на руках с поворотом плечом назад на 270° в стойку на руках на одной жерди поперёк, левая хватом снизу, правая – сверху.
5. Упор присев на правой, левая рука в обратном хвате, правая – хватом сверху, махом одной и толчком другой выход в стойку на руках с поворотом плечом назад на 270° в стойку на руках на одной жерди поперёк, левая хватом снизу, правая хватом сверху – Хили 270° в упор сзади.
6. Упор лёжа сзади, правая хватом сверху, левая – обратным хватом, подъём тела вверх с поворотом вокруг опорной руки на 630° в стойку на руках на одной жерди

поперёк, левая хватом снизу, правая хватом сверху – Хили 270° в упор сзади.

Поводящие упражнения, выполняемые с тренером на брусьях.

1. Из стойки на руках на одной жерди поперёк, левая рука хватом снизу, правая – хватом сверху, Хили 270° в упор.

2. Из упора, левая рука в обратном хвате, правая – хватом сверху, махом назад поворот плечом назад на 270° в стойку на руках на одной жерди поперёк, левая рука хватом снизу, правая хватом сверху.

3. Из упора, правая хватом сверху, левая – обратным хватом, махом вперёд поворот вокруг опорной руки на 630° в стойку на руках на одной жерди поперёк, левая хватом снизу, правая хватом сверху

4. Из упора, правая хватом сверху, левая – обратным хватом, махом вперёд поворот вокруг опорной руки на 630° в стойку на руках на одной жерди поперёк, левая хватом снизу, правая хватом сверху – Хили 270° в упор.

По мере освоения техники подводящих упражнений на брусьях, следует постепенно переходить к их самостоятельному выполнению сначала на низких брусьях, а затем – на высоких.

Выводы

В работе рассмотрены техника исполнения и методика обучения сложному, в настоящее время не исполняемому элементу для упражнений на параллельных брусьях – «Диомидов на 630° в стойку на одной жерди поперёк – Хили на 270° с одной жерди в упор».

Овладение этим элементом открывает новые возможности в развитии упражнений на брусьях, позволяет гимнастам значительно усложнить комбинации в этом виде гимнастического многоборья, и тем самым, повысить стоимость трудности соревновательных упражнений и как следствие – увеличить вероятность получения более высокой итоговой оценки за выступления на соревнованиях.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. Алекперов С. А. Растёт «семейство Диомидовых» / С. А. Алекперов, Ф. А. Аллахвердиев // Гимнастика; сборник. – Москва, 1986. – Вып. 1. – С. 10-12.
2. Богданов, В. М. Новый элемент для упражнений на параллельных брусьях «Вертушка Диомидова с поворотом на 720°» / В. М. Богданов, Л. П. Богданова // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2022. - № 3 (205). – Часть 1. – С.22-25.
3. Гавердовский Ю. К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. - М.: Терра-Спорт, 2002. – 512 с.
4. Гавердовский Ю. К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю. К. Гавердовский. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 912 с.
5. Гимнастика: теория и практика : методическое приложение к журналу «Гимнастика» / [авт.-сост. Н. Г. Сучилин]. – Москва : Советский спорт. Вып. 1. – 2013. - 88с.
6. Загrevский О. И. Построение техники двигательных действий гимнастов в упражнениях на брусьях / О. И. Загrevский. – Томск: Изд-во Томского государственного педагогического университета, 1999. – 112 с.
7. Поляшов В. С. Обучение сложным гимнастическим упражнениям на брусьях / В. С. Поляшов // Дети, спорт, здоровье. Межрегиональный сборник научных трудов по проблемам интегративной и спортивной антропологии, посвящённый памяти доктора медицинских наук, профессора Р. Н. Дорохова. – Смоленск: Смоленский гос. университет спорта, 2022. – Выпуск 18, С. 32-36.
8. Правила вида спорта «Спортивная гимнастика»: Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.09.2022 г. № 768 // Консультант Плюс: справочная правовая система. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_431426/ (дата обращения: 17.07.2023).
9. Правильная гимнастика: Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.09.2022 г. № 768 // Консультант Плюс: справочная правовая система. – Москва, 2022 г. - Загл. с титул. экрана.
10. Ротационный тренажёр для пронации и супинации кисти. URL: <https://dostupnaya-strana.ru/products/rotacionnij-trenazher-dlya-pronacii-i-supinacii-kisti-ruki> (дата обращения: 30.06.2023).
11. Румянцев, А. А. Сравнение биомеханических и физиологических параметров выполнения упражнения «Оборот назад под жердями в вис» на параллельных брусьях гимнастами разной квалификации / А. А. Румянцев, Д. В. Семёнов, В. Н. Шляхтов // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 10 (152). С.207-212.

References

1. Alekperov S. A. The "Diomid family" is growing. S. A. Alekperov, F. A. Allahverdiev. Gymnastics; collection. – Moscow, 1986. – Issue 1, pp. 10-12.
2. Bogdanov, V. M. A new element for exercises on parallel bars "A Diomidov turntable with a 720° rotation". V. M. Bogdanov, L. P. Bogdanova. Scientific notes of the P. F. Lesgaft University. – 2022. - №3 (205). – Part 1, p. 22-25.
3. Gaverdovsky Yu. K. Technique of gymnastic exercises. Popular textbook. – Moscow, Terra-Sport, 2002. – 512 p.
4. Gaverdovsky Yu, K. Training in sports exercises. Biomechanics. Methodology. Didactics. – Moscow, Physical culture and sport, 2007. – 912 p.
5. Gymnastics: theory and practice : methodical appendix to the journal "Gymnastics" [author.- comp. N. G. Suchilin]. – Moscow, Soviet Sport. Issue 1. – 2013. – 88 p.

6. Zagrevsky O. I. The construction of the technique of motor actions of gymnasts in exercises on uneven bars. – Tomsk, Publishing House of Tomsk State Pedagogical University, 1999. – 112 p.
7. Polyashov V. S. Teaching complex gymnastic exercises on the uneven bars. Children, sport, health : Interregional collection of scientific papers on the problems of integrative and sports anthropology, dedicated to the memory of Doctor of Medical Sciences, Professor R. N. Dorokhov. Smolensk, Smolensk State University of Sport, 2022. Issue 18. P. 32-36.
8. Rules of the sport "Gymnastics" : Order of the Ministry of Sports of the Russian Federation No. 768 dated 27.09.2022. Consultant Plus: reference legal system. Available from: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_431426/ (accessed 17 July 2023).
9. Rotary simulator for pronation and supination of the brush. Available from: <https://dostupnaya-strana.ru/products/rotacionnij-trenazher-dlya-pronacii-i-supinacii-kisti-ruki> (accessed 30 June 2023).
10. Rumyantsev, A. A. Comparison of biomechanical and physiological parameters of the exercise "Turning back under the poles in the VIS" on parallel bars by gymnasts of different qualifications. A. A. Rumyantsev, D. V. Semenov, V. N. Shlyakhtov. Scientific notes of the P. F. Lesgaft University. – 2017. – № 10 (152). P. 207-212.

Поступила в редакцию 18.07.2023

Подписана в печать 28.09.2023

Original article

UDC 796.012

DOI: 1047438-1999-3455_2023_3_126

ON THE FURTHER DEVELOPMENT OF EXERCISES ON PARALLEL BARS BASED ON THE DIOMIDOV'S TURNTABLE

Vladimir M. Bogdanov [№], Larisa P. Bogdanov ^I

*Samara National Research University named after Academician S. P. Korolev ^{№, I}
Samara, Russia*

*[№] PhD of Pedagogy, Professor of the Department of Physical Education
ph.: +7(846)267-44-27, e-mail: bovm@bk.ru
ORCID 0009-0001-6310-4822*

*^I Grand PhD of Medicine, Professor of the Department of Physical Education
ph.: +7(846) 267-44-27, e-mail: bolp111@bk.ru
ORCID 0009-0006-7051-9264*

Abstract. The article discusses the historical aspect of the development of exercises on parallel bars. It is noted that the "Diamidov" direction in the development of exercises, which appeared after S. Diomidov performed his famous turntable for the first time at the World Championship (1966), has prospects for development. This will be facilitated by mastering the forward swing movements in the stop, when one hand is in the reverse grip, and the other is in the grip from above. The conturogram of a new element, not yet being executed at the present time, is given - "Diomides at 630 ° in a rack on one pole across – Healy at 270 ° from one pole at point-blank range". The method of teaching this element is described, which includes specific summing elements and the order of their implementation. It is noted that the development of this element and its inclusion in competitive combinations will significantly increase the cost of the difficulty of exercises on parallel bars and increase the likelihood of obtaining a higher final score at competitions. Mastering the elements with turns around the supporting arm, which is in a stop in the reverse grip, opens up new opportunities in the development of exercises on parallel bars of the men's gymnastics all-around.

Keywords: new gymnastic element, parallel bars exercises, preparatory and summing exercises, the cost of the difficulty of exercises.

Cite as: Bogdanov, V. M., Bogdanova, L. P. (2023) On the further development of exercises on parallel bars based on the Diomidov's turntable. *Physical Culture and Health*. (3), 126-129. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2023_3_126.

Received 18.07.2023

Accepted 28.09.2023