

Государственное казенное образовательное
Учреждение Волгоградской области
Дополнительного образования для детей
СДЮШОР №2

Методическая работа

Тема доклада: «Метаморфозы выкурута»

ДОКЛАДЧИК: тренер-преподаватель Кудинов А.В

г.Волжский

2015

запущено!
ст. инс-руктчр. педагог
Фомичев

План конспект методического занятия.

1. Тема: «Метаморфозы выкрута».
2. Цель: Ознакомление с новой техникой выкрутов вперед и назад
3. Задача: Довести до тренеров новую, перспективную технику выполнения элемента.
4. Рабочий конспект, кинограмма.
5. Организационная часть: психологический настрой докладчика.
6. Содержательный блок:
 - а) Описание техник выполнения элемента
 - б) Различия техники
 - в) Кинограмма
 - г) Перспектива новой техники исполнения
 - д) Выводы: Обсуждение докладчика.

Важнейшая проблема совершенствования в гимнастике, как мы не устаем отмечать, это- энергонасыщение движений. От того насколько мощно, амплитудно способен гимнаст отработать в махе, прыжке, зависит если не все, то почти все. Это не только высота подъемов и подлетов, время, которым гимнаст может распоряжаться для оформления и усложнения движения, не только стилистика и различные биомеханические ресурсы упражнения, но и доступная точность, надежность исполнения и иные важнейшие компоненты.

Говоря о модернизации махов на кольцах(также направленной, прежде всего, на повышение энергетики движения) можно было бы упомянуть о целой веренице важных биомеханических компонентов действий гимнаста. Но все же для колец самый яркий, пожалуй, этап технической эволюции связан с так называемыми выкрутами.

Что такое «выкруты» в хрестоматийном гимнастическом смысле?

Читаем в словаре спортивных терминов: Выкрут:
«Гимнастический элемент, переход из виса сзади в вис или из виса в вис сзади за счет вращения на 360 град. в плечевых суставах».

Отметим, что понятие «выкурута» здесь по старой традиции связывается с вращением в плечевых суставах».

Действительно, выкруты новичка сопровождались характерными действиями в плечевых суставах, знакомыми каждому по манипуляциям, хотя бы, с гимнастической палкой, когда ее проводят обеими руками за голову и обратно.

Рассмотрим эволюцию этих элементов в начале на примере выкрутов назад.

Простейший классический элемент такого рода, исполняемый на кольцах, показан на рис. А.

Акцентрированно «накрываясь» ногами в висе согнувшись (к.1), гимнаст тут же разгибается и , оставляя плечи внизу(к.2), проводит руки с кольцами вперед и с буквальным выкрутом в плечевых суставах переходит в более или менее высокий а, скорее всего, низкий вис(к.3)

А.

Но как было сказано, основная тенденция в развитии гимнастики- наращивание мощности движения. Гимнасты стали прибегать к темповому движению, когда махом вперед из виса, не задерживаясь в висе согнувшись, гимнаст сразу, высоким движением разгибался, посылая ноги высоко вдоль тросов, быстро включая руки, содействовавшие подъему, и уже из гораздо более высокого, активного положения упора, а не виса, шел вниз.

Б.

Но дальше - больше. Зачем идти, пусть даже в высокий и проходящий вис согнувшись, если можно сделать, фактически, переворотом назад через нефиксированный упор? Это показано на рис. Б.

Подготовительное сгибание здесь (ср. с к.1 р.а) следует гораздо раньше, еще в середине подъема (к.1), после чего гимнаст мощно «выстреливает» ногами вверх, вдоль тросов (к.2) и с мощным нажимом с легка разведенными руками подымает себя вверх, приходя створ тросов, фактически, в широкой стойке на руках (к.к. 2-3). Последующий спад из такого положения дает мощный мах в висе, с которого можно делать что угодно.

Следует констатировать: выкрут, как специфический элемент, постепенно прекратил свое существование, так же начальное движение, называющиеся «выкрутом», не только радикально изменило свою форму, но и собственно выкрут в плечах – действие, давшее элементу первичное название, - тут отсутствует так же, как он отсутствует в переворотах в стойку и в больших оборотах.

Так как описанный современный «выкрут»-уже вовсе не выкрут, а просто движение типа переворота (оборота) назад большим махом, исполняемого без задержки в высокой точке подъема. У многих исполнителей, делающих серии однотипных движений махом вперед, «выкрут», в сущности, неотличим от большого оборота назад.

То же самое произошло и с выкрутами вперед. Вместо старинного движения, выполняемого с окончанием в висе прогнувшись, гимнасты стали выполнять все более широкое маховое движение с форсированным проходом в вис и последующим махом назад, стали все более активно действовать руками, разводя их в стороны и поднимая плечевой пояс выше точек опоры. Таким образом, и здесь

место традиционного «выкрута» вперед заняло движение типа темпового переворота в вис через стойку на разведенных руках.

Переход к технике высоких выкрутов сыграл кардинальную роль в энергетическом оснащении махов на кольцах.

Гимнастам стали доступными многие расхожие ныне типы элементов: большие обороты с прямыми руками, движение типа переворота вперед («хонма») и их производные («итальянские обороты вперед»), разнообразные подъемы махом назад и, конечно, усложненные сальто обоих направлений.

Самый обычный выкрут назад не только встречается, но и необходим гимнасту, но делать его надо по настоящему – с мощным высоким подъемом плеч над опорой. Владение таким движением – хорошая база для «высоких выкрутов».

Литература:

1. «Техника гимнастических упражнений» Ю.К Гавердовский.
изд. Терра-спорт» - 2002 г.
2. «Журнал спортивная гимнастика»