**ФОРМИРОВАНИЕ ТЕХНИКИ ОТТАЛКИВАНИЯ НОГАМИ И РУКАМИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НАКЛОННОЙ АКРОБАТИЧЕСКОЙ ДОРОЖКИ ДЛЯ ГИМНАСТОВ 6-8 ЛЕТ**

***Л.М.Бондаренко, преподаватель гимнастики***

 **(ОГБПОУ Ульяновский физкультурно-спортивный техникум Олимпийского резерва)**

**Актуальность.** В спортивной гимнастике, как и во многих видах спорта, чрезвычайно важна начальная базовая подготовка. От того насколько технично сформированы базовые навыки, зависит успех в обучении профилирующим элементам, а от них к модельным элементам и комбинациям.

Формирование навыков отталкивания ногами и руками является одним из важных компонентов специализированной технической подготовки на начальном этапе тренировки гимнастов. Однако анализ литературы и практики показывают, что специалисты не уделяют должного внимания вопросам их формирования. В основном этот аспект рассматривается в контексте прыжковой подготовки, направленной на развитие скоростно-силовых способностей и не носит выраженного и целенаправленного характера. В специальной литературе мало обоснованных подходов к формированию навыка отталкивания руками, мало упражнений, которые позволили бы надежно применять навык отталкивания при изучении акробатических элементов с фазами полета и опорных прыжков.

Отталкивание - это сложное, тонко координационное действие, требующее специально направленной работы, учитывающей адекватность условий и особенностей двигательного аппарата спортсмена. Необходимым условием для успешного формирования данных навыков, является наличия определенного уровня развития скоростно-силовых способностей, без которого процесс будет осуществляться длительное время и сопровождаться появлением ошибок.

Юных гимнастов нужно умело подвести к формированию навыков отталкивания, создать такие условия, в которых упор делался бы и на развитие необходимых качеств, и на формирование техники.

Во время прохождения производственной практики мы с научным руководителем Бондаренко Л.М. и тренером спортивной школы УФСТОР по спортивной гимнастике Марининым С.А. проанализировали базовую техническую подготовленность юных гимнастов в отталкивании ногами и руками сопряженным методом, применяя наклонную акробатическую дорожку. Мы предполагаем, что присоздании условий, в которых упор делался бы и на развитие необходимых качеств, и на формирование техники отталкивания ногами и руками с использованием наклонной акробатической дорожки для гимнастов 6-8 лет можно добиться повышения результатов в подготовке юных гимнастов.

В ходе работы мы определили:

1. средства и методические приемы, применяемые в учебно-тренировочном процессе при развитии скоростно-силовых способностей и формировании навыков отталкивания ногами и руками.
2. подобрали гимнастические упражнения для сопряженного развития скоростно-силовых способностей и формирования навыков отталкивания ногами и руками с использованием наклонной акробатической дорожки для гимнастов 6-8 лет.

Значение базовых навыков отталкивания ногами и руками в спортивной гимнастике обусловлено тем, что это техническое действие является сложнейшим, тонко координационным действием, практически недоступным - ввиду быстротечности и срочной коррекции. Таким образом, прыжковая подготовка должна стать предметом специализированной работы акробатики и опорных прыжков. Специализированная работа над отталкиванием может существенно продвинуть вперед освоение многих упражнений [2].

Постоянно растущая сложность опорных и акробатических прыжков предъявляют высокие требования к скоростно-силовой подготовке гимнастов. Успешность выполнения сложного опорного или акробатического прыжков, вольных упражнений и упражнений на бревне зависит от эффективности отталкивания ногами [1].

От степени сформированности навыка отталкивания ногами на базовом этапе существенно зависит успех юных гимнастов в будущем [6].

Строго контролируя правильность техники отталкивания ногами, видоизменяя схемы перемещения в прыжках с продвижением, изменяя количество повторений и применяя отягощения, целенаправленно формируется универсальный навык отталкивания ногами, развиваются скоростно-силовые качества гимнастов, так необходимые в гимнастике [6].

Техника отталкивания ногами зависит от направления движения гимнаста (либо лицом, либо спиной вперед), а также от упругости опоры: мостика, гимнастического ковра, бревна. В связи с этим уже на начальном этапе необходимо заложить правильную технику [5].

Выполнение опорных прыжков возможно лишь при достаточной продолжительности безопорных фаз. Характеристики полета тела в безопорных фазах зависят от скорости разбега, силы и продолжительности толчка ногами о мостик и руками о тело коня. Эти действия являются энергетическим и техническим фундаментом всего прыжка [7].

Специфика гимнастических упражнений такова, что прыжковая подготовка необходима не только для мышц ног, ни и для мышц рук и пояса верхних конечностей, то есть необходима работа по отталкиванию руками, так как большинство упражнений требует опоры на них [6].

Рациональное отталкивание руками - это целый комплекс соответствующих двигательных действий гимнаста.

В гимнастических упражнениях отталкивание руками выполняется после предварительного темпового подскока (вальсета) или первой полетной фазы в опорных прыжках. Роль отталкивания руками заключается в том, чтобы обеспечить необходимую скорость для последующих успешных Действий, так как после него осуществляются основные полетные фазы упражнений. Акцентированная постановка рук на опору выполняется или после замаха, или маха одной ногой под углом к вертикальной плоскости, проходящей через точку опоры.

Стопорящая постановка рук осуществляется при наличии горизонтальной скорости, активное выпрямление тела в момент опоры руками из пружиноподобной позы, резкое торможение движения ног, вызывает активное давление на упругую опору. Она, деформируя и затем восстанавливая свою форму, "выталкивает жесткое тело" в полет. Высота и дальность полета, как и в отталкивании ногами будет зависеть от согласованности и мощности опорных взаимодействий гимнаста [6].

Таким образом, базовые навыки отталкивания ногами и руками имеют очень важное и большое значение в спортивной гимнастике. Об этом свидетельствует использование навыков отталкивания в гимнастическом многоборье: на опорном прыжке, в вольных упражнениях (отталкивание ногами и руками от упругой опоры на помосте, владение техникой курбета с разным назначением, а также элементы акробатики на бревне).

Наклонная дорожка служит самостоятельным средством специальной подготовки (СП) для развития скоростно-силовых качеств. Она является тем компенсаторным звеном, которое восполняет недостаточную скоростно-силовую подготовленность при освоении сложных опорных прыжков, дает возможность овладеть их техникой и параллельно совершенствовать отстающее качество. Позволяет в процессе совершенствования в том или ином опорном прыжке увеличить количество попыток, облегчить фазу разбега и, экономя силы, уделить большее внимание корректировке технике [4]. Наклонная дорожка позволяет облегчать выполнение упражнений на первых этапах обучения и усложнять - при совершенствовании в этих же упражнениях [3]; способствует созданию горизонтальной скорости, на фоне которой выполняются все действия гимнаста, затрудняет стрикоссированое отталкивание, уменьшает вращательный путь в прыжках с ног на руки и с рук на ноги. Использование «горки» увеличивает упругость опорной поверхности и снижает нагрузку на опорные звенья тела гимнастов [6].

Высота и длина наклонной дорожки зависит от степени подготовленности занимающихся. Она повышает эмоциональность и эффективность учебно-тренировочного процесса [4].

Наклонные снаряды (такие как бревно, дорожка и другие) позволяют адаптироваться к условиям уменьшенной опоры, снизить психологическое напряжение, связанное с истинными условиями выполнения упражнений или неуверенностью перед выполнением какого-либо нового элемента. Они также позволяют тратить меньше сил, что способствует увеличению интенсивности занятия.

**Список литературы**

1. Бундусов, Е.Е. Использование прыжкового моста в подводящих упражнениях / Е.Е.Бундусов. - Гимнастика: Сб. ст.- Вып. 1-й. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - с.47-48.
2. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. – Т.1 Издательство /"Советский спорт".2014
3. Жарских, М.В. Акробатические упражнения на наклонной плоскости / М.В.Жарских. - Физкультура в школе. - № 8. - М., 1962. - с. 23-26.
4. Коньков, Н.В. Что дает наклонная дорожка? / Н.В.Коньков. - Гимнастика: Сб.ст. - Вып. 2-й, 1982. - с. 25-26.
5. Пономарев, Н.И. Основы спортивной тренировки: Учебник для техникумов физ. Культуры. Изд. 2-у, доп. / Н.И.Пономарев, Л.П.Федоров, Н.А.Годик. Под ред. Г.Д. Харабуги. - М.: Физкультура и спорт, 1974. - с. 128-165.
6. Солодянников, В.А. Технологии обучения гимнастическим упражнениям начального этапа подготовки гимнастов и программы общеобразовательной школы: Учеб.пособие / В.А.Солодянников. - СПб.: СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта, 1999.
7. Шевченко, Ф.В. Обучение гимнастическим упражнениям, специальная физическая подготовка гимнастов в опорных прыжках: В кн. Гимнастика. - Сб. ст. - Вып. - 2-й / Ф.В. Шевченко, П.Е.Толмачев, Л.П.Семенов. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - с. 27-28.