

УДК:796.012.

ВИДЕО АНАЛИЗ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ ЭЛЕМЕНТАМ

И.А.Таджиматов

Узбекский Государственный Университет Физической Культуры и Спорта

Г.Чирчик, Узбекистон

Email:Tadjimatov.ilya@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10434466>

Аннотация: В данной статье рассматриваются вопросы применения видео анализа элементов, выполняемых гимнастками на видах гимнастического многоборья, как эффективного метода коррекции техники гимнастических упражнений.

Ключевые слова: Гимнастические элементы; обучение; видео; гимнастики, гимнасты.

VIDEO ANALYSIS AS AN EFFECTIVE MEANS OF CORRECTING TRAINING IN GYMNASTIC ELEMENTS

Abstract: This article discusses the use of video analysis of elements performed by gymnasts in all-around gymnastics as an effective method of correcting the technique of gymnastic exercises.

Keywords: Gymnastic elements; education; video; gymnastics; gymnasts.

АКТУАЛЬНОСТЬ

В настоящее время в учебно-тренировочном процессе широко применяются разнообразные современные средства обучения: компьютеры, интерактивные доски, видеопроекторы, средства связи. В повседневной жизни у современных спортсменов находятся в обращении ноутбуки, планшеты, смартфоны. В этих условиях при обучении гимнастическим элементам актуальным является использование тех или иных современных методов.

При этом предлагаются различные методики обучения гимнастическим элементам с применением современных подходов. Так, например, программа «Turnen Lernen, Gymneo», создана европейскими специалистами, дает комплексный ответ на вопрос подготовки юных гимнасток и заслуживает повышенного внимания тренеров и начинающих гимнастов. На сайте проекта размещены учебные материалы в виде описаний и видео уроков, сгруппированных как по уровням подготовки, так и по темам занятий. Проект может использоваться как гимнастами, так и тренерами. Для тренеров доступно мобильное приложение «Gymneo», устанавливаемое на смартфон или планшетный компьютер, которое можно использовать непосредственно в процессе тренировки.

Так же в настоящее время разработаны технические средства для обучения технике гимнастических элементов. Например, непосредственно в программе Gymneo встраиваются датчики положения тел, передающие сигнал с помощью Bluetooth соединения. Программное обеспечение, поставляемое вместе с датчиками, позволяет, подключившись к смартфону или планшету, получать различную информацию о движении гимнастов. Однако высокая стоимость ограничивает широкое применение таких устройств.

Опубликованные в сети Интернет видео уроки показывают какой-либо элемент движения, технику его выполнения или комбинацию в целом. Видеосъемка применяется

для разучивания движений по каждому элементу. Видео раскладывается на кадры, по кадру, соответствующему положению гимнаста в заданной позиции, определяются числовые показатели взаимного расположения различных частей тела: углы между корпусом и бедром, рукой и тому подобное. Таким образом накапливается статистический материал, необходимый в учебно-тренировочном процессе. Производится видеосъемка движений тренера, выполняющего страховку (фото 1). Просмотр видео гимнастами улучшает работу над ошибками.

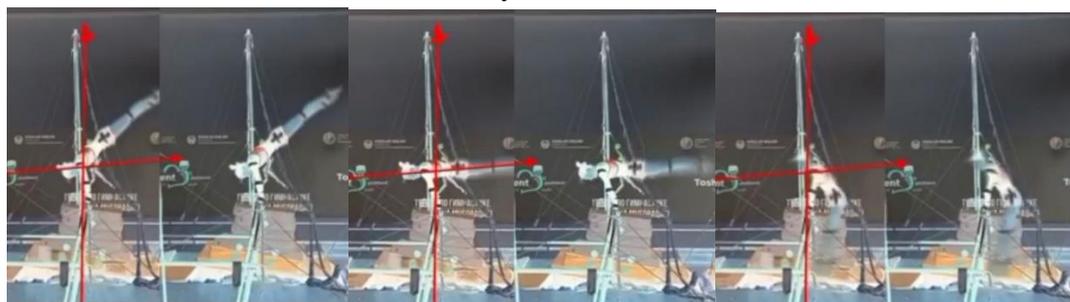


Фото 1. движений тренера, выполняющего страховку



Фото 2.

Данный подход был применен при обучении начинающих гимнасток 2008 года рождения, оборота, не касаясь на нижней жерди разновысоких брусьях. Была проведена видеосъемка серий этих элементов, произведенных гимнастками с разным уровнем подготовки. Покадровый просмотр и сравнение с другими гимнастки позволили каждой гимнастке увидеть собственные ошибки, такие как постановка ног, положение корпуса во время движения элемента, движение отведение рук, согнутых локтей, «подкручивание» кисти. В процессе тренировки важно не просто делать элемент, а выполнять движение правильно и стабильно. Сравнивая по соответствующим кадрам элементов между собой, можно сделать вывод о стабильности движения и исключить из числа правильных упражнений, когда гимнастка сделала это случайно.



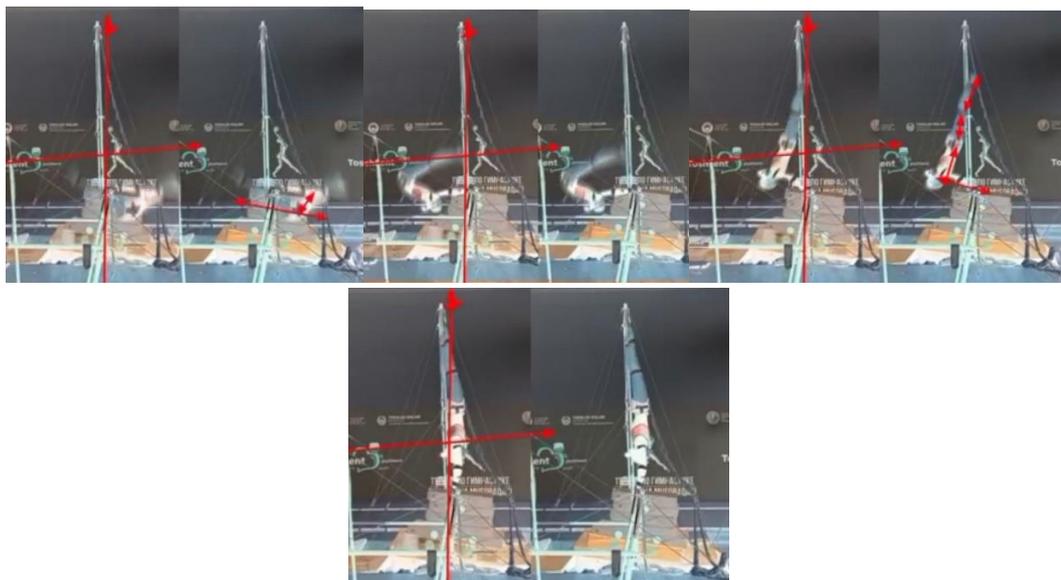


Фото 3.

В качестве образца правильного исполнения использовалась видеосъемка серий элементов, выполненных гимнасткой, членом сборной команды. Видеосъемка проводилась камерой Panasonic HC-X900M (FULHD – 1920x1080).

На основе результатов обработки видеоматериала – на элементе оборота, не касаясь опытной гимнастки, (фото 2и 3) было проведено описание техники элемента оборота, не касаясь на нижней жерди брусках разной высоты, работы частей тела и групп мышц, определены скорость и угол положения тел по отношению к горизонту для каждого движения.

Для определения скорости движения кадр, соответствующий моменту движения тела, совмещался со следующим кадром (фото 3). На изображении получалось два элемента, между центрами которых измерялось расстояние. Расчет скорости производился как отношение реального расстояния к времени между кадрами – 1/25 секунды. Углы звенья тела определялся как угол между центрами и линией горизонта.

Приведенный пример показывает, что видеосъемка может шире применяться при обучении гимнастических элементов. Кроме видео упражнений, разбора комбинаций, как своих, так и команд, видеосъемка может дать материал для анализа ошибок начинающих гимнастов, сбора статистической информации, определения параметров, которые сложно определить при визуальном наблюдении.

Список использованной литературы:

1. Айрапетянц Л.Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх: Автореф. дис... д-ра пед. наук. - М., 1992. - 42 с.
2. Акилов М. В. Анализ соревновательной деятельности спортсменов с позиций психолого-педагогической деятельности // Методологические аспекты теории спорта: Сб. науч. статей. - Алма-Ата, 1992. - С. 31-85.
3. Аркаев Л.Я. Интегральная подготовка гимнастов (на примере сборной команды страны): Автореф. дис...канд. пед. наук в виде научного доклада. - СПб., 1994.-43 с.

4. Безродная Н.С., Пилюк Н.Н. Взаимосвязь показателей готовности и результатов соревновательной деятельности акробатов высокой квалификации // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: Труды НИИ проблем физической культуры и спорта КубГАФК. - Т. 2. - Краснодар, 1999. С. 69- 74.
5. Сулейманов М. А. Э. У. Методы и средства управления процессом обучения гимнастическим упражнениям на кольцах //CENTRAL ASIAN JOURNAL OF THEORETICAL & APPLIED SCIENCES. - 2022. - Т. 3. - №. 1. - С. 28-36.
6. Эштаев С.А. и др. СТЕПЕНЬ ВЛИЯНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ВАРИАНТОВ ЧЕРЕДОВАНИЯ ВИДОВ ГИМНАСТИЧЕСКОГО МНОГОБОРЬЯ НА ОРГАНИЗМ ЮНЫХ ГИМНАСТОВ //Fan-Sportga. - 2021. - №. 2. - С. 18-20.
7. Eshtaev S.A. Technology of Managing System of Competitive Activity at High Qualification Gymnasts //Eastern European Scientific Journal. - 2018. - №. 2.