

Федеральное агентство по образованию
Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Рязанский государственный университет
имени С.А. Есенина»

А.А. ХАЗОВ

**ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ УПРАЖНЕНИЙ
НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ
И АКРОБАТИЧЕСКИХ ПРЫЖКОВ**

Учебное пособие

*Рекомендовано УМО
по специальностям педагогического образования
в качестве учебного пособия
для студентов высших учебных заведений,
обучающихся по специальности
033100 (050720) — физическая культура*

Рязань 2006

ББК 75.6я73
X15

Печатается по решению редакционно-издательского совета Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина» в соответствии с планом изданий на 2006 год.

Научный редактор *Р.С. Сафин*, канд. пед. наук, проф.

Рецензенты: *М.Я. Виленский*, д-р пед. наук, проф.

Ю.А. Барышников, канд. пед. наук, проф.

Хазов, А.А.

X15 Обучение технике упражнений на гимнастических снарядах и акробатических прыжков : учебное пособие / А.А. Хазов ; Ряз. гос. ун-т им. С.А. Есенина. — Рязань, 2006. — 124 с.

ISBN 5–88006–452–2

В учебном пособии дается описание техники исполнения и последовательность обучения более восьмидесяти гимнастических упражнений на снарядах мужского и женского многоборья и акробатических упражнений с использованием иллюстрированного материала.

Рекомендуется студентам высших учебных заведений факультетов физической культуры и спорта, а также молодым специалистам по гимнастике.

Ключевые слова: *вис, упор, подъем, спад, перемах, круг, скрепление, согнувшись, прогнувшись, разгибом, выкрут, соскок, кувырок, переворот, сальто.*

ББК 75.6я73

ISBN 5–88006–452–2

© Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Рязанский государственный университет
им. С.А. Есенина», 2006

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	
Гимнастика как универсальное всестороннее средство физического развития и совершенствования двигательных способностей занимающегося	4
1. Спортивная техника и основы технической подготовки гимнастов	8
2. Упражнения на перекладине	13
3. Упражнения на брусьях	27
4. Упражнения на кольцах	40
5. Упражнения на коне	51
6. Опорные прыжки; основы техники обучения	64
7. Упражнения на брусьях разной высоты	79
8. Упражнения на бревне	90
9. Акробатические упражнения	100
10. Правила эксплуатации гимнастических залов, оборудования и требования к местам проведения занятий . . .	119
Список рекомендуемой литературы	122

ВВЕДЕНИЕ

Гимнастика как универсальное средство всестороннего физического развития и совершенствования двигательных способностей занимающегося

Слово «гимнастика» происходит от греческого слова «гимназо», что означает упражняю, тренирую. Гимнастика — это определенная исторически-сложившаяся совокупность специфических средств и методов физического воспитания людей. Представляет собой систему специально подобранных физических упражнений и научно-разработанных методических приемов, направленных на решение задач всестороннего физического развития, совершенствование двигательных способностей и оздоровление занимающихся.

Спортивная гимнастика — один из наиболее популярных видов спорта, в котором сложнокоординационные действия выполняются в относительно постоянных условиях с оценкой мастерства спортсмена по критериям трудности программы, ее композиции, качества исполнения.

К особенностям спортивной гимнастики относятся: необходимость овладевать упражнениями во всех видах многоборья, необходимость овладевать техникой исполнения новых элементов и упражнений, обилие стрессовых и травмоопасных ситуаций с преодолением отрицательных эмоций при выполнении рискованных элементов повышенной сложности, соревновательная деятельность гимнаста характеризуется отсутствием непосредственного контакта с соперником, гимнастике присущ творческий компонент.

Гимнастика является испытанным действенным и универсальным средством физического воспитания народа. Ее значение обусловлено доступностью и разнообразием средств, эффективностью воздействия на организм занимающихся. Отечественная школа гимнастики сильна гармоничным развитием оздоровительных массовых форм гимнастики и ее спортивных видов. Гимнастические упражнения многоструктурны и многофункциональны. Эти свойства открывают широкие возможности для подбора упражнений и совершенствования способов их применения в оздоровительных, образовательных, воспитательных и прикладных целях. Дальнейшее развитие гимнастики в общеобразовательных и профессиональных школах, в средних и высших учебных заведениях потребует разработки новых подходов к определению наиболее ценных уп-

ражнений для воспитания и совершенствования физических качеств и двигательных способностей, приобретения прикладных умений и навыков, усвоения и совершенствования техники исполнения упражнений. Гимнастические упражнения в совокупности со словом педагога, музыкой, условием проведения занятий обладают огромным по разносторонности влиянием на человека как на личность и как на субъект познавательной и практической деятельности в целом.

Многие упражнения имеют непосредственно прикладное значение, например, некоторые подъемы, опускания, перевороты, перемахи, равновесия, соскоки и другое. Учитывая то обстоятельство, что большинство упражнений в гимнастике классифицируется на несколько однородных групп, можно надеяться, что ознакомление с техникой и методикой обучения одного элемента поможет занимающимся освоить технику исполнения других однородных элементов и соединений.

Гимнастика решает следующие основные задачи:

- укрепление здоровья занимающихся, содействие их физическому развитию, физической подготовленности, формированию правильной осанки;
- обогащение занимающихся специальными знаниями в области гимнастики, формирование гигиенических навыков, приучение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- развитие двигательных и психических способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, жизненно-необходимыми, бытовыми, военно-прикладными двигательными умениями и навыками;
- подготовка высококвалифицированных спортсменов;
- формирование организаторских и профессионально-прикладных умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности;
- воспитание эстетических, волевых, нравственных качеств.

Успех в овладении знаниями, двигательными умениями и навыками в области гимнастики рассматривается в зависимости от способности занимающихся и методического мастерства педагога. Взаимоотношения между педагогом и учеником носят личностный характер. Они должны хорошо и всесторонне знать друг друга. Учитель — он же всегда и ученик.

Наличие различных образовательных технологий, постоянное появление новых требует от преподавателя гибкости, творчества, высокого педагогического мастерства. Квалифицированное препода-

давание гимнастики возможно при условии твердого усвоения теоретических и методических основ обучения, воспитания и спортивной тренировки, которые должны быть хорошо отработаны в процессе педагогической практики. В ходе практической деятельности каждый педагог, в зависимости от его индивидуального склада характера и личностных свойств, отбирает наиболее эффективные методы и методические приемы. Выбор того или иного метода зависит также от учебной задачи, характера и сложности изучаемого упражнения, времени, места и условий, в которых проводятся занятия, от физической и технической подготовленности занимающихся, общих и частных задач обучения. Задача педагога заключается в том, чтобы из множества различных по структуре упражнений и возможных способов их выполнения выбрать такие, с помощью которых можно было бы обогатить занимающихся знаниями, двигательными умениями и навыками, развить у них необходимые способности.

Гимнастические упражнения представляют собой сложную динамическую структуру сознательно выполняемых движений, направленных на достижение заранее поставленной цели: повышение функциональных возможностей организма, развитие двигательных, психических, личностных способностей, обогащение занимающихся двигательным опытом, спортивными и трудовыми навыками и другим, при этом через работу мышц в тесное взаимодействие вступают определенные звенья тела, системы энергообеспечения, сенсорные системы, психические и личностные свойства гимнаста. В основе техники гимнастических упражнений лежат законы механики, динамики, анатомии, физиологии и психологии.

Гимнастические упражнения существуют в следующих типичных кинематических формах:

- удержание статических поз;
- изменение позы (в условиях близких к статике);
- вращение вокруг опоры;
- безопорное вращение;
- форсированное изменение направление вращения;
- изменение положения на опоре и перемещение относительно нее.

Упражнения на гимнастических снарядах и акробатические упражнения занимают ведущее место в числе средств гимнастики. Объем упражнений с каждым годом постоянно увеличивается, их сложность возрастает. За последние годы техника упражнений на гимнастических снарядах прогрессирует быстрыми темпами и под-

нялась на высокую ступень мастерства. Искусственно созданные упражнения на гимнастических снарядах и акробатические упражнения создают хорошие предпосылки к быстрому овладению всяким новым движением. Никакие другие средства гимнастики не могут обеспечить такого развития и укрепления мышечного и связочного аппаратов рук и туловища, как упражнения на снарядах и акробатика. Различные вращения, обороты, переворачивания, висы и упоры, стойки и равновесия весьма полезны для тренировки вестибулярного аппарата, способствуют развитию смелости и решительности, воспитывают умение ориентироваться в неожиданно складывающейся обстановке.

В учебном издании в популярной форме обобщаются результаты научных и методических разработок, опыт работы преподавателей, тренеров в области гимнастики. В содержании описывается характеристика гимнастики, гимнастических упражнений, спортивной техники и основы технической подготовки гимнастов. Дается детальное изложение техники исполнения и методики обучения более 80 упражнений на гимнастических снарядах и акробатических прыжков, к каждому из которых прилагается иллюстрация в рисунках. В процессе обучения каждому конкретному элементу предлагается выполнение серии в среднем из 10 последовательно составленных подготовительных и подводящих упражнений, объем исполнения которых зависит от степени сложности самого элемента и подготовленности занимающихся гимнастикой.

Данное издание может быть использовано в качестве учебного пособия по гимнастике для студентов факультетов физической культуры и спорта вузов. Содержание учебного пособия содействует занимающимся гимнастикой в приобретении специальных знаний, двигательных умений и навыков, спортивного опыта, в усвоении теоретических и методических основ обучения, в овладении профессией педагога по физической культуре и спорту.

Учебное пособие может быть предназначено для применения в практической деятельности преподавателей, тренеров и гимнастов, а также рассчитано на широкий круг специалистов по гимнастике.

1. СПОРТИВНАЯ ТЕХНИКА И ОСНОВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОВ

Спортивная техника в настоящее время рассматривается как специализированная система одновременных и последовательных движений, направленная на рациональную организацию взаимодействия внешних и внутренних сил, действующих на тело спортсмена, с целью полного и эффективного их использования для достижения более высокого спортивного результата. Техника гимнастического упражнения — это объективная как по содержанию, так и по форме модель структуры движения (образец, эталон). Она разрабатывается на основе количественного и качественного биомеханического анализа структуры движений, ее морфологического, биохимического, физиологического и психологического обеспечения. Техника исполнения гимнастического упражнения - это целесообразный способ или совокупность способов управления движениями, обеспечивающими успешное выполнение упражнения или решения конкретно поставленной двигательной задачи. Выделяют следующие виды техники исполнения упражнения:

- образцовая — обеспечивающая безукоризненное близкое к технике выполнение упражнений в условиях борьбы;
- рациональная или индивидуальная — отражает конституционные, двигательные, функциональные, психологические особенности гимнаста и его двигательный опыт.

Рациональная техника гимнастических упражнений включает:

- оптимальное направление развиваемых усилий;
- увеличение скорости движения (скорости управляемой, чтобы техника не разрушалась);
- непрерывность и последовательность применения развиваемых сил (чтобы одно движение подхватывалось другим, чтобы инерция не уменьшалась).

Для гимнастики характерны следующие двигательные задачи в освоении техники упражнений:

- сохранение устойчивости тела;
- сохранение позы;
- управление поступательными перемещениями тела;
- управление вращательными движениями тела при наличии опоры и в безопорном состоянии;
- управление последовательными и одновременными сочетаниями вращательных и поступательных движений;

- координация выразительных движений различными звеньями тела;
- компенсация допущенных технических ошибок.

Структура техники гимнастического упражнения состоит из трех стадий действий: подготовительной, основной и завершающей.

Задача подготовительной стадии действий состоит в том, чтобы подготовить основную стадию движений. Это в первую очередь относится к активным действиям гимнаста, связанным с изменением позы по ходу движения. Кроме того, в подготовительной стадии тело гимнаста перемещается под действием внешних сил и наращивает кинетическую энергию, играющую в дальнейшем решающую роль. От подготовительных действий зависит качество исполнения упражнения.

Подготовительная стадия действий включает:

- действия, связанные с принятием исходного положения и рабочего положения на снаряде, рабочую осанку;
- действия, позволяющие лучше использовать силу тяжести тела гимнаста;
- действия, выполнение которых предопределяет ритм упражнения в целом, предварительное сгибание и разгибание в тазобедренных суставах;
- действия, обеспечивающие наиболее целесообразное исходное взаимное расположение звеньев тела относительно снаряда для выполнения основных движений, а также подготавливающие мышцы к эффективной работе.

Основная стадия действий. Она следует непосредственно за подготовительной стадией и представляет собой решающее звено в цепи действий, составляющих все упражнение. Эти действия так же принято называть технической основой упражнения. От основной стадии зависит выполнение упражнения в целом. Основная стадия действий включает в себя:

- энергообразующие действия типа отталкивания и другие, позволяющие строить гимнастическое упражнение как активный двигательный акт, благодаря которому гимнаст может совершать программное движение;
- действия, связанные с ускорением движения в связи с включением наиболее активных мышечных усилий гимнаста;

- действия, связанные с торможением движений звеньев тела, наиболее удаленных от оси вращения, как обладающих наибольшей скоростью перемещения.

Завершающая стадия действий. Она представляет собой последнюю часть гимнастического упражнения, в ходе которой гимнаст полностью реализует ранее полученную энергию движений тела и совершает действия, придающие всему упражнению законченный вид, соответствующий терминологическому названию упражнения. Завершающая стадия действий подразделяется на действия «реализации» и «собственно-завещающие» действия. Завершающие действия должны привести к остановке движения тела и его звеньев или создать необходимые условия для перехода к выполнению следующего элемента. В срединных элементах комбинации основная задача завершающей стадии действий — обеспечение технически рационального перехода к следующему движению (элементу).

Все эти три стадии взаимосвязаны и взаимозависимы. Хорошее выполнение упражнения — результат слаженности этих всех действий.

В основе техники гимнастических упражнений лежат законы механики, анатомо-физиологические и психологические свойства личности гимнаста. Законы механики объясняют, как в движениях гимнаста перемещаются отдельные звенья тела в целом под действием внешних и внутренних сил. Анатомо-физиологические и психологические свойства объясняют, как воспроизводится техника упражнения в движениях гимнаста. Анатомическое строение человеческого тела позволяет выполнять самые различные по форме и сложности упражнения. Это оказывается возможным благодаря тому, что двигательную деятельность обеспечивают 400—600 мышц, 14 звеньев тела, сочленяясь с суставами, образуют 105 степеней свободы. К тому же сама мышца представляет собой очень сложный двигатель и в то же время орган чувств, способная работать в широком диапазоне режимов. Информацией и энергией двигательную деятельность обеспечивают все другие органы и системы организма. Управляет этой сложной динамической системой человеческий мозг, насчитывающий сотни миллиардов нервных клеток — нейронов.

Техническая подготовка гимнастов — это совокупность необходимых (программных) или фактически выработанных (наличных) двигательных навыков, а также процесс приобретения таких навыков и сопутствующих качеств. Это педагогический процесс, на-

правленный на овладение специфическими для гимнастики двигательными действиями.

Целенаправленная подготовка гимнастов строится на основе применения типичных для данного вида спорта средств и методов технической, физической и психологической подготовки. Выделяют также еще один компонент подготовки — теоретическую подготовку. Только сочетание этих основных видов подготовки обеспечивает полноценное развитие и воспитание специфических двигательных навыков и качеств, характерных для гимнастики.

Задачи технической подготовки в гимнастике:

1. овладение кругом разнообразных по сложности двигательных навыков, составляющих собой основной предмет технической подготовки (освоение элементов, соединений и комбинаций во всех видах гимнастического многоборья);

2. закрепление и совершенствование ранее приобретенных двигательных навыков в соответствии с общей и индивидуальной программами подготовки гимнаста.

В содержание технической подготовки входят:

- элементы начальной «школы» гимнаста;
- базовые двигательные действия;
- профилирующие элементы;
- служебные элементы;
- классификационные элементы и соединения обязательной и произвольной программ.

Процесс технической подготовки в гимнастике является неотъемлемой частью целостного учебно-тренировочного процесса и поэтому не требует специфических организационно-методических форм. Все известные методы воздействия на занимающегося гимнастикой, так или иначе приводящие к становлению необходимого навыка, и, в первую очередь, метода обучения и совершенствования, должны рассматриваться и как методы технической подготовки гимнаста. Техническое совершенствование в гимнастике предполагает овладение все большим числом двигательных навыков повышенной сложности и одновременно работу по повышению качества исполнения упражнений.

Задачи технического совершенствования: выразительные детали техники движения, его стиль; амплитуда маха на опоре; ритм движения и соединения; высота вылета над снарядом или дальность приземления; стабильность движения, в том числе точность попадания в заданное конечное положение; надежность исполнения движения при многократных повторениях в меняющихся связках и

различных исходных и конечных положениях. Можно выделить и специализированную техническую подготовку — это овладение техникой соревновательного упражнения и постоянное совершенствование в ней. Отличительная черта специализированной технической подготовки — ее опора на специальный учебный материал и соответствующие ему методы работы.

2. УПРАЖНЕНИЯ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ

Подъем переворотом силой в упор из виса

Подтягиваясь на руках и сгибаясь в тазобедренных суставах, поднести прямые ноги к перекладине, приближая таз к грифу. Опираясь на него бедрами, перехватить кистями и, разгибая руки, поднять плечи, отвести голову назад, принять положение упора, удерживая ноги от движения вперед.

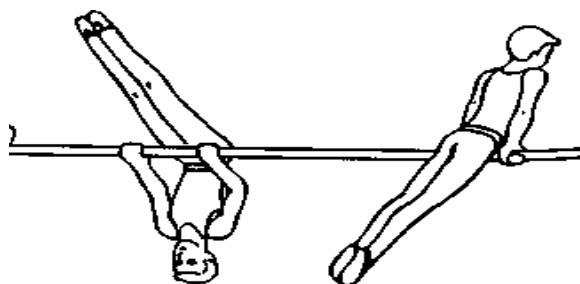


Рис. 1

Последовательность обучения:

- из виса на кольцах силой вис согнувшись и выпрямляясь, вис прогнувшись;
- подтягивание в висящем углом;
- из виса прогнувшись на нижней жерди брусьев разной высоты, опираясь двумя ногами о верхнюю жердь и отталкиваясь ими, сделать подъем переворотом в упор на нижнюю жердь;
- из упора на перекладине сгибание вперед, наклоняя туловище, и возвращение в исходное положение;
- из виса, стоя на низкой перекладине (руки согнуть), толчком одной и махом другой подъем переворотом в упор;
- то же, но толчком двумя ногами.;
- из виса, стоя на низкой перекладине, силой, сгибая руки, подъем переворотом в упор;
- выполнение подъема переворотом из виса.

В каждом случае сначала оказывается помощь, а затем упражнение выполняется самостоятельно.

Подъем правой (левой)

По ходу маха вперед, немного не доходя до крайнего переднего положения, быстро согнуться в тазобедренных и плечевых сус-

тавах, поднося обе ноги к перекладине на уровне голеностопных суставов, слегка развести их, а затем пронести правую ногу под гриф. Эти действия должны закончиться прежде чем начнется мах назад, в висе согнувшись. Вместе с началом маха назад продолжается дальнейшее сгибание в плечевых суставах, а в тазобедренных начинается разгибание. Прямыми руками, нажимая на гриф, приблизить ОЦТ тела к опоре, которая заканчивается в упоре ноги врозь правой. Важно отметить, что в процессе всего разгибания в тазобедренных суставах передняя поверхность левой ноги не отводится от перекладины, а почти касается ее.

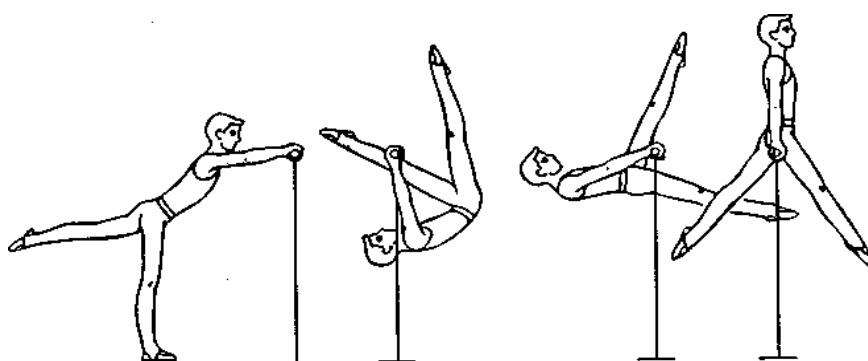


Рис. 2

Последовательность обучения:

- вис согнувшись ноги врозь правой (гриф на уровне носков);
- из вися согнувшись ноги врозь правой разогнуться до положения вися прогнувшись ноги врозь (выполняется с постепенным увеличением скорости разгибания);
- размахивание в висе согнувшись с помощью и самостоятельно;
- из вися согнувшись на махе назад вис прогнувшись ноги врозь;
- после 2—3 размахиваний в висе согнувшись подъем в упор ноги врозь правой с помощью и самостоятельно;
- из упора ноги врозь правой спад назад в вис согнувшись и мах вперед;
- из упора ноги врозь правой спад назад вис согнувшись и подъем правой с помощью и самостоятельно;
- из вися стоя согнувшись с 2—3 шагов махом одной толчком другой подъем правой;

- с прыжка вис углом и подъем правой с помощью;
- из размахивания в висе подъем правой с помощью, а затем самостоятельно.

Подъем разгибом

На махе назад слегка согнуться в тазобедренных суставах, проходя вертикальное положение после маха назад, энергично разогнуться в тазобедренных суставах и одновременно отвести руки назад за голову. Не задерживаясь в положении прогнувшись за счет торможения ног, быстро согнуться в тазобедренных и плечевых суставах и поднести середину голени к перекладине (все действия должны закончиться прежде, чем начнется мах назад в висе согнувшись). С началом маха назад продолжить сгибание в плечевых и начать разгибания в тазобедренных суставах, не отводя ног от грифа, прямыми руками нажать на гриф. В результате этих действий таз приближается к перекладине и увеличивается угловая скорость вращения тела вокруг оси, за счет чего оно повернется до положения упора.

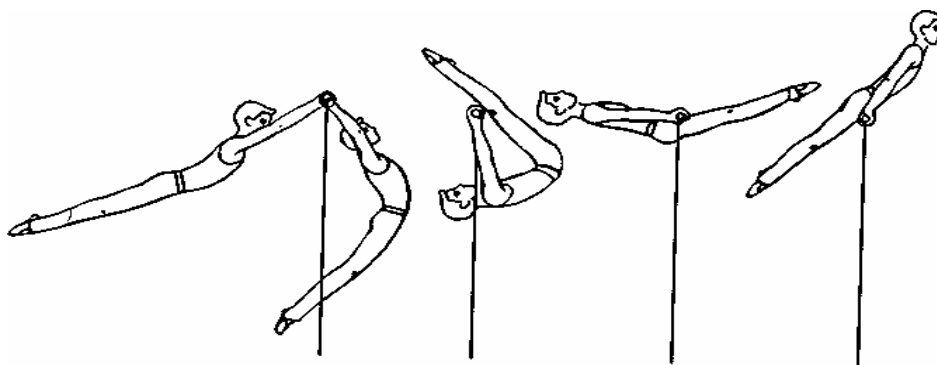


Рис. 3

Последовательность обучения:

- из виса на перекладине или верхней жерди разновысоких брусьев вис согнувшись;
- размахивания в висе согнувшись;
- из виса, опираясь стопами о мат, сгибая и разгибая ноги и проталкивая этим движением все тело вперед, прогнуться и отвести руки за голову;
- то же, но прогибание с полным провисанием выполнить быстро, чтобы стопы в конце движения оторвались от мата;
- то же упражнение, но после прогибания возможно быстрее поднести прямые ноги к перекладине (серединой голеней);

- из виса стоя согнувшись с 3-х шагов разбега махом одной и толчком другой вис согнувшись;
- из виса стоя согнувшись с разбега махом одной и толчком другой подъем разгибом в упор с помощью;
- то же с прыжка, из виса углом подъем разгибом с помощью;
- из размахивания изгибами махом вперед вис согнувшись (середина голеней у грифа);
- последовательная фиксация с помощью партнера согнутого положения тела на махе сзади и прогнутого положения тела на махе спереди после прохождения вертикали;
- преподаватель, стоящий впереди и слева от гимнаста, исполняющего вис, опираясь двумя руками в области подвздошных костей, отводит гимнаста назад от положения равновесия и удерживает его в этом положении. Гимнаст сгибается в тазобедренных суставах, направляя стопы на линию проекции грифа на маты. Далее преподаватель, устраняя опору руками, предоставляет гимнасту возможность свободного движения вперед к положению равновесия. Проходя это вертикальное положение, гимнаст должен резко разогнуться в тазобедренных суставах и, притормаживая движения ног, отвести руки назад за голову;
- то же упражнение, но на махе вперед принять вис согнувшись (середина голеней у перекладины);
- то же упражнение, но после виса согнувшись, удерживая гриф у ног, сделать разгибания в тазобедренных суставах и одновременно сгибания в плечевых суставах и выйти в упор с помощью;
- с трамплина, отстоящего от перекладины на расстоянии 1—1,5 м, прыжком в вис углом и разгибание под перекладиной;
- то же, но после разгибания принять вис согнувшись;
- из виса лежа на нижней жерди брусьев разной высоты подъем разгибом в упор на верхнюю жердь с помощью и самостоятельно;
- с небольшого размахивания (не более 90° по амплитуде) на махе назад сгибание в тазобедренных суставах, разгибание под перекладиной и выполнение подъема разгибом с помощью преподавателя, а затем самостоятельно.

Подъем махом назад

Подъем махом назад выполняется махом значительной амплитуды, полученным после размахивания изгибами, маха дугой из ви-

са или маха дугой из упора. Выполняя достаточно активные действия, проходя нижнюю вертикаль, гимнаст должен возможно более мощным хлестовым движением послать ноги назад и вверх и прогнуться. При этом руки и туловище по-прежнему располагаются на одной прямой линии, голова втянута в плечи и несколько опущена на грудь. В высшей точке движения гимнаст слегка приподнимает голову и, энергично нажимая прямыми руками на перекладину, подает плечи вперед и вверх, стремясь перейти в упор. При этом ноги должны по возможности удерживаться вверху.

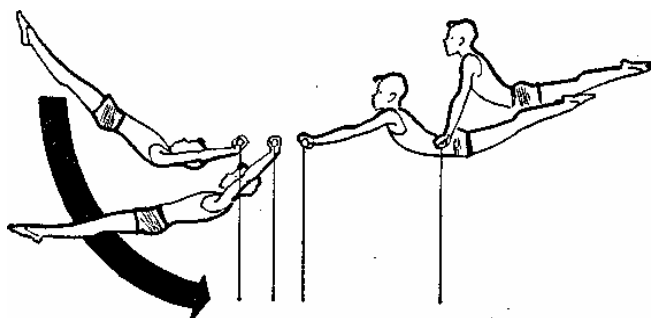


Рис. 4

Последовательность обучения:

- из вися лежа спереди на нижней жерди брусьев разной высоты активный мах ногами назад-вверх;
- размахивание на перекладине, увеличивая амплитуду маха (руки в петлях);
- соскок махом назад с высоким вылетом со страховкой;
- размахивание изгибами и мах дугой (в петлях);
- мах дугой и соскок махам назад со страховкой;
- подъем махом назад на брусьях из разных положений;
- из вися на средней перекладине, поднимая тело гимнаста, помочь выйти в упор;
- после двух-трех махов (в петлях) подъем махом назад. Оказать помощь, стоя на возвышении;
- из упора (в петлях) мах дугой и подъем махом назад. Оказать помощь, стоя на возвышении;
- подъем махом назад (в петлях) после маха дугой из вися и из упора самостоятельно;
- то же упражнение, но выполняется без петель со страховкой.

Оборот назад в упоре

Выполняется после отмаха назад до горизонтального положения тела. В момент приближения тела гимнаста к перекладине плечи подаются назад, голова несколько наклоняется на грудь, руки прижимают бедра к перекладине, ноги подаются вперед, незначительно сгибаясь в тазобедренных суставах. Сохраняя такое положение, гимнаст начинает вращение назад, выполняя активные движения головы и плеч назад, поворотом кистей и разгибанием в тазобедренных суставах до прихода в положение упора.

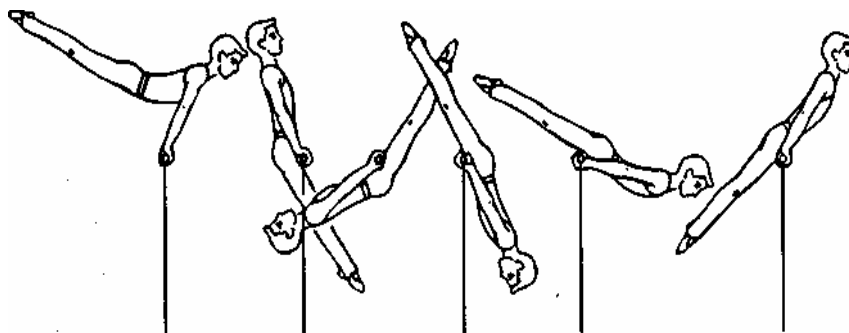


Рис. 5

Последовательность обучения:

- из виса стоя толчком двух вис прогнувшись;
- в упоре, сгибаясь, опустить туловище, разгибаясь — поднять туловище, возвращаясь в исходное положение;
- из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой стопами о верхнюю жердь брусьев разной высоты толчком ног переворот в упор на нижнюю жердь;
- подъем переворотом в упор в быстром темпе и разгибанием тела;
- из упора отмах в соскок, держась руками за гриф низкой перекладины;
- отмах назад и опускание в упор, слегка сгибаясь в тазобедренных суставах;
- оборот назад в упоре с помощью, а затем самостоятельно.

Оборот вперед в упоре ноги врозь правой (левой)

В упоре ноги врозь правой хватом снизу надо приподнять таз и правую ногу вперед, удаляя тем самым ОЦТ тела от опоры, потянуться плечами вверх-вперед, передней поверхностью левой ноги

опереться о перекладину, создать возможно больший момент инерции и начать оборот, не сгибая рук. После прохождения вертикали ноги свести немного поуже и для увеличения угловой скорости таз постепенно приближается к перекладине, подается вверх-вперед и выдвигается над опорой, за ним следуют живот, плечи и голова. При завершении оборота повернуть кисти по ходу вращения. Для удержания равновесия ноги надо предельно развести и принять положение упора ноги врозь правой.

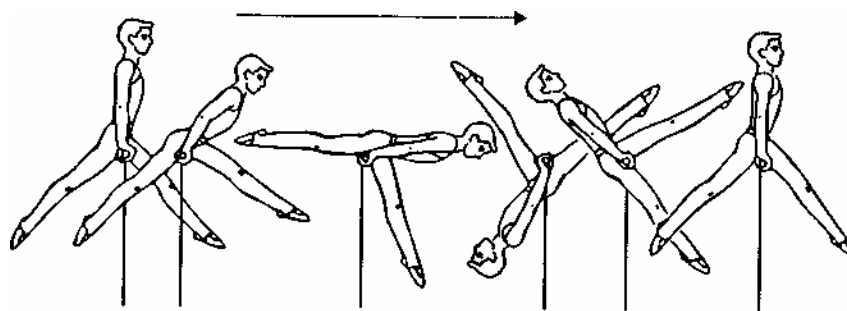


Рис.6

Последовательность обучения:

- шаг вперед с гимнастической скамейки, имитируя перекладину гимнастической палкой;
- в упоре ноги врозь правой хватом снизу, приподнимаясь на руках, «упасть» на руки преподавателя;
- из виса согнувшись правой, хватом снизу изменить положение таза разгибанием и сгибанием тела в тазобедренных суставах;
- из виса согнувшись правой, хватом снизу, разгибаясь, выход в упор с помощью;
- удерживая учащегося вдвоем, медленно перевернуть его вокруг перекладины (проводка по всему упражнению) ;
- оборот вперед в упоре ноги врозь правой с помощью и самостоятельно;
- выполнение оборота вперед из упора ноги врозь правой на высокой перекладине со страховкой.

Соскок махом назад

Из крайней точки на махе вперед, проходя вертикальное положение, быстро послать ноги по ходу маха назад, вверх, до прогиба, затем, затормозив движение ногами, сделать энергичный

рывок туловищем и головой назад (от точек хвата), нажав руками на перекладину. Завершить движение туловищем, отпустить перекладину, руки вверх — наружу и приземлиться.

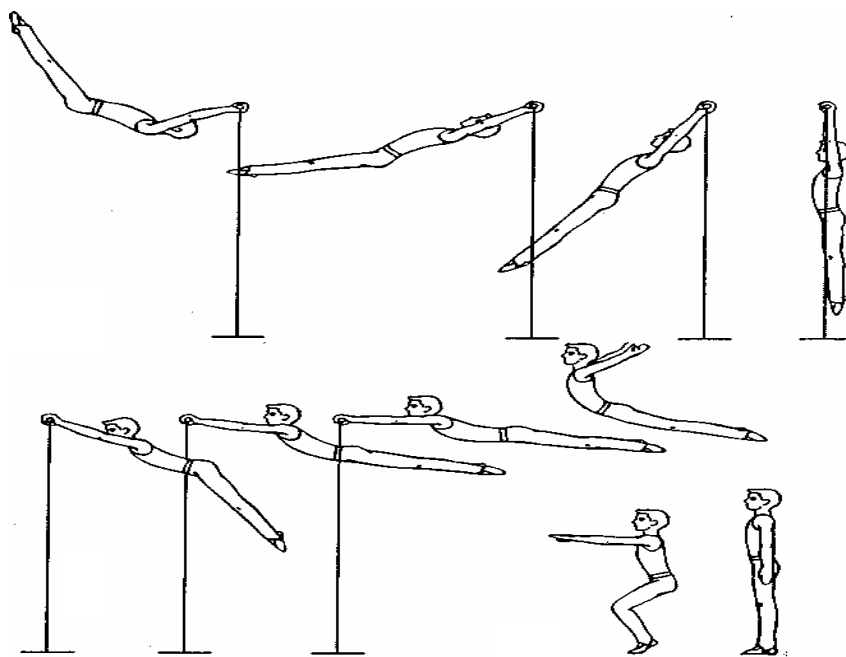


Рис. 7

Последовательность обучения:

- из виса на гимнастической стенке, лицом к ней, соскок махом назад;
- из упора на низкой перекладине, жерди брусьев, соскок махам назад;
- из упора на низких брусьях махом соскок назад;
- из виса углом на перекладине махом соскок ног назад;
- соскок махом назад из размахивания изгибами;
- из размахивания в висе на кольцах соскок махом назад со страховкой;
- соскок махом назад из размахивания в висе с помощью страховки, а затем самостоятельно.

Соскок махом вперед

Из крайнего положения на махе назад, проходя на махе вперед вертикальное положение, активно послать ноги по ходу маха, сгибаясь в тазобедренных суставах, затем, затормозив движение ногами, нужно быстро разогнуться в тазобедренных суставах до полно-

го прогибания, сделать рывок туловищем вперед-кверху и одновременно с этим отвести прямые руки назад за голову. Тотчас по окончании этих действий отпустить гриф и приземлиться, удерживая в полете прогнутое положение тела.

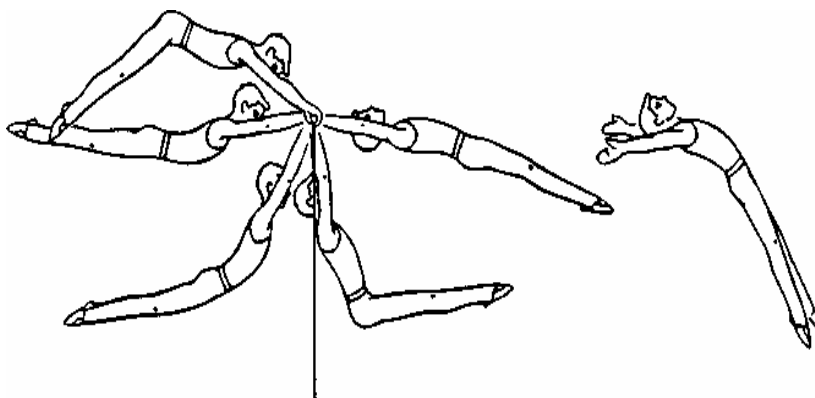


Рис. 8

Последовательность обучения:

- из виса на гимнастической стенке, спиной к ней, соскок махом вперед;
- из упора сзади на коне с ручками, бревне, перекладине, жерди брусьев соскок махом вперед;
- из упора на низких брусках соскок махом вперед;
- из размахивания изгибами соскок махом вперед;
- из размахивания в висе на кольцах соскок махом вперед;
- с трамплина или мостика, отстоящего от перекладины на расстоянии полтора — два метра, прыжком вис и соскок махом вперед;
- соскок махом вперед из размахивания в висе на перекладине с помощью, а затем самостоятельно.

Соскок дугой

Из упора, падая спиной назад, согнуться в тазобедренных суставах и прийти в вис согнувшись, чтобы колени были на уровне грифа. Голову назад не наклонять, руки не сгибать. Энергично разгибаясь, направить ноги вверх-вперед и, нажимая прямыми руками на перекладину, отпустить гриф, когда плечи окажутся впереди него. В полете прогнуться, наклонить голову назад, руки поднять вверх-наружу и приземлиться на носки напряженных, слегка согнутых ног.

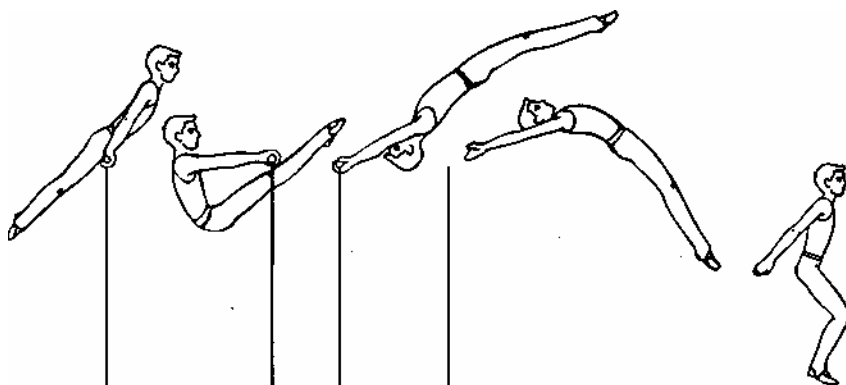


Рис. 9

Последовательность обучения:

- из упора спад назад в вис согнувшись;
- из упора на руках, согнувшись на брусках, мах дугой;
- из виса согнувшись на кольцах мах дугой с помощью;
- из виса стоя на низкой перекладине с прыжка соскок дугой с помощью;
- из виса стоя с прыжка соскок дугой через веревочку, натянутую перед перекладиной на расстоянии один метр. Высота веревочки изменяется: при первых попытках она располагается на тридцать сантиметров ниже грифа, при последующих может быть несколько выше него. Выполнять с помощью и страховкой;
- из упора на низкой перекладине соскок дугой через веревочку, натянутую на высоте грифа, с помощью;
- соскок дугой из упора на перекладине с помощью, а затем со страховкой и самостоятельно.

Подъем назад в упор сзади

Подъем назад выполняется из размахивания. Не доходя до крайней точки маха вперед, гимнаст сгибается в тазобедренных и плечевых суставах и проносит ноги под гриф перекладины и далее в вис согнувшись сзади. С началом маха назад гимнаст приближает таз к перекладине за счет уменьшения плечетуголовичного угла, разгибаясь одновременно в тазобедренных суставах, продолжая разгибание и после момента прохождения плечами нижней вертикали. В крайней точке на махе назад должен быть тупой угол между туловищем и ногами, руки почти горизонтальны и отведены назад за спину. С началом последующего маха (вначале вниз и далее вперед) гимнаст вновь сгибается в тазобедренных суставах, «складыва-

ется» и одновременно с этим приближает таз к перекладине, пронося его далее за вертикальную плоскость, проходящую через гриф. С этого момента, продолжая мах вперед, начинается энергичное разгибание в тазобедренных суставах с приближением таза к перекладине, нажимая прямыми руками, которое завершается выходом в упор сзади, используя ритм маха.

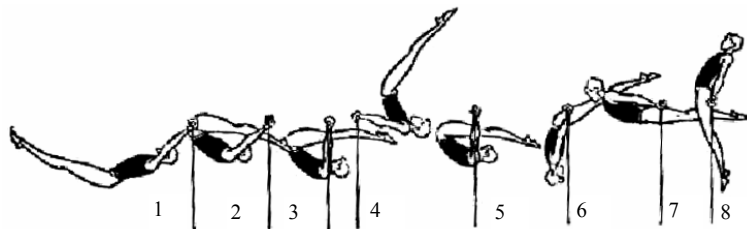


Рис. 10

Последовательность обучения:

- на низкой перекладине из виса согнувшись сзади, разгибаясь, вис прогнувшись сзади;
- в висе согнувшись сзади размахивания с выпрямлением туловища;
- из упора сзади спад назад в вис согнувшись, мах вперед в этом положении, выпрямление туловища на махе назад;
- из виса стоя, с разбега перемах в вис согнувшись сзади с разбега, выпрямление туловища на махе назад;
- то же, но с прыжка из виса углом;
- из упора сзади спад назад в вис согнувшись и подъем назад с помощью;
- подъем назад с разбега и из виса углом с помощью;
- из размахивания на высокой перекладине подъем назад в упор сзади с помощью партнера стоящего на возвышении;
- из размахивания подъем назад в упор сзади со страховкой.

Перелет углом

Перелет выполняется из виса разным хватом (правая сверху при повороте налево). Набрав сильный или максимальный мах, гимнаст движется в прямом положении, без броска. После плавного маха назад до горизонтали гимнаст начинает энергично притягиваться к опоре. Вначале работают руки, а затем к ним присоединяются и действия в тазобедренных суставах, обеспечивающие пере-

ход через гриф и противовращение, при этом голова приподнимается и поворачивается налево. Одновременно с тягой руками происходит поворот налево. Правой рукой гимнаст тянет к тазу, левая рука к концу фазы первой снимается с опоры. С толчком правой рукой за спину гимнаст быстро сгибается и направляет ноги по воображаемой горизонтальной плоскости, проходящей над перекладиной. Перелет углом над перекладиной лучше всего сделать с одновременным дохватом прямыми руками. Правильный спад надо контролировать силой: поставив руки на гриф, гимнаст напрягает плечевой пояс и, по возможности, оттягивается.

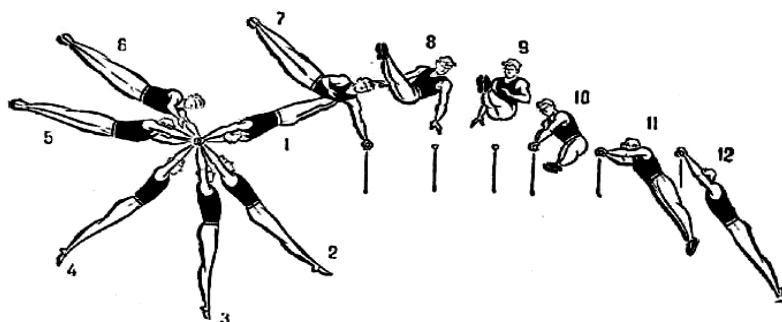


Рис. 11

Последовательность обучения:

- прыжок углом без поворота через коня с ручками;
- прыжок углом с поворотом через коня с ручками;
- прыжок углом через низкую и среднюю перекладину с трамплина;
- то же, но с поворотом лицом к снаряду в вис стоя;
- размахивание в висе разным хватом;
- высокий мах дугой из виса разным хватом;
- подъем махом назад в высокий упор;
- из виса разным хватом мах дугой и махом назад тяга руками с приближением ног к грифу;
- пробный перелет углом над поролоновой ямой;
- перелет углом в вис с помощью пояса;
- перелет углом со страховкой.

Большой оборот назад

Описывая технику исполнения, удобно разделить целостное движение на две фазы. Первая фаза — это переход из стойки на руках в вис-спад. Вторая фаза — переход из виса в стойку на руках —

переворот в стойку. Начало спада в вис из стойки на руках со сгибанием (кадры 1—4) выполняется с полузакрытой или полуоткрытой осанкой. В фазе тазобедренного сгибания «кипа» постепенно увеличивается, но величина конечного сгибания (4) должна быть минимальной. Оттягивание в плечах остается предельным. Расхлест (кадры 4—7). Вспомогательное сгибание уступает место разгибанию. Этот переход должен проходить без паузы. Прогибание тела умеренное, мышцы живота оптимально натянуты и готовы к броску ногами. Бросок (кадры 7—10). Используя расхлест, гимнаст акцентированно бросает ноги вперед-вверх, сгибаясь лишь в тазобедренных суставах. В отвесном положении тело максимально оттянуто от опоры, плечи полностью расслаблены, голова глубоко утоплена между руками, взгляд направлен вперед (8). Разгибание (кадры 10—13). Происходит одновременное увеличение тазобедренного и уменьшение плечевого углов. Напряжению мышц содействует наклон головы назад. Интенсивность разгибания должна быть оптимальной. Слишком резкое движение (с рывком грудью вверх), приводящее к прогибанию тела и движению стоп в противоположном направлении, останавливает вращение. Выход в стойку (кадры 13—1). Перед началом фазы (12) кисти отставали от движения, сгибались в лучезапястных суставах; теперь гимнаст, пользуясь ослаблением давления на опору, перехватывает их и заканчивает оборот в прямом положении (1).

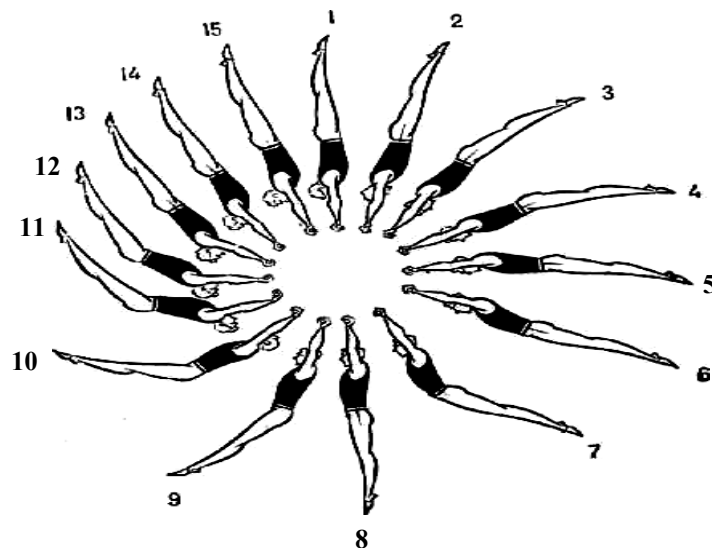


Рис. 12

Последовательность обучения:

- стойка на руках с прямым положением тела на стоялке (перекладине) с опорой ногами о стену;
- на полу или на стоялках: стойка на руках с полным выпрямлением тела и активным оттягиванием; быстрый силовой выход в стойку на руках;
- на брусках: уверенные размахивания в упоре с прямым телом вплоть до стойки на руках;
- на перекладине: технически правильный вис; размахивание броском; отмах назад из упора в высокий упор или стойку;
- на низкой перекладине: спад с прямым телом из стойки на руках в положение лежа на матах (горка матов поднимается до уровня грифа);
- размахивание с движением ногами вперед к ориентиру;
- из виса лежа на низкой перекладине гимнаста партнеры бросают вверх через стойку на руках;
- в висе (кисти в лямках) гимнаст делает размахивания с нарастающей амплитудой вплоть до выхода в стойку и далее большой оборот назад;
- на низкой перекладине из упора отмах и спад на маты;
- большие обороты назад с отмаха из упора (кисти в лямках); то же без лямок со страховкой;
- большие обороты назад с произвольным изменением скорости движения как с помощью лямок, так и без них.

3. УПРАЖНЕНИЯ НА БРУСЬЯХ

Подъем махом вперед

Чтобы выполнить подъем махом вперед из упора на руках, необходим предварительный мах, в крайней точке маха назад, когда туловище и ноги поднимутся выше жердей, следует округлить спину, слегка согнуться, несколько опуская голову. По ходу маха вперед, не доходя до вертикали, хлестовым движением прогнуться и, упруго провисая в плечевых суставах, энергично направить ноги вперед и несколько вверх, сгибаясь в тазобедренных суставах (до 135°). Чуть раньше, чем ноги достигнут уровня жердей, резко разогнуться, притормозив движение ног, выполнить энергичный рывок грудью и оттолкнуться плечами от жердей. Нажимая кистями назад-вниз на жерди и выпрямляя руки, перейти в упор, слегка сгибаясь в тазобедренных суставах и продолжая мах вперед.

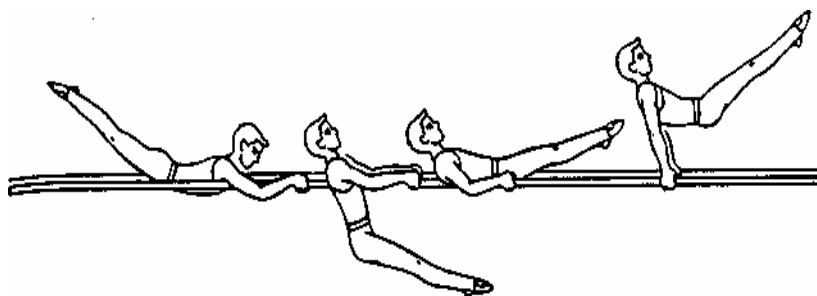


Рис. 13

Последовательность обучения:

- размахивание в упоре на руках с бросковым движением ногами вперед к концу жердей;
- размахивание в упоре на руках, на махе назад согнуть руки, на махе вперед хлестовым движением ног вверх разогнуть руки;
- в упоре лежа сзади с опорой руками о край гимнастической скамейки, несколько согнувшись в тазобедренных суставах, резко прогнуться и медленно вернуться в исходное положение;
- из виса на гимнастической стенке, перекладине, кольцах соскок махом ног вперед;
- из размахивания в упоре на брусьях соскок махом вперед;
- с помощью преподавателя, удерживающего ученика за голеностопные суставы на уровне жердей впереди, предлагается проимитировать разгибание и последующее новое сгибание в тазобедренных суставах;

- в упоре лежа сзади на предплечьях (на концах жердей) с опорой ногами на гимнастический конь быстро выпрямиться и последующим резким сгибанием с активной работой руками выйти в упор;
- из упора лежа сзади на предплечьях на наклонных вперед жердях с опорой ногами на козла, поставленного внутри брусьев, подъем в сед ноги врозь;
- из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь;
- из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед с помощью и самостоятельно;
- из упора лежа на руках (спереди) ноги врозь после небольшого опускания тела в плечевых суставах активным отталкиванием от жердей, нажимая кистями на них, выйти в сед ноги врозь;
- подъем махом вперед в сед ноги врозь с помощью;
- подъем махом вперед в упор с помощью и самостоятельно.

Подъем махом назад

На махе вперед, сгибаясь в тазобедренных суставах, принять упор на руках согнувшись и, не останавливаясь в этом положении, разогнуться вперед несколько выше жердей, направляя стопы вперед-вверх, подтянуть плечи к кистям, сгибая руки в локтевых суставах. Удерживая тело слегка согнутым в тазобедренных суставах, начать активный мах назад. До вертикального положения туловище несколько сгибается и опережает ноги. За вертикалью мах усиливается энергичным хлестовым движением ног (они опережают движение туловища), тело прогибается, и следует отталкивание руками от жердей (нажимая кистями снизу) с одновременной подачей плеч вперед-вверх до выхода в упор. Полное выпрямление рук должно совпадать по времени с остановкой движения стоп назад.

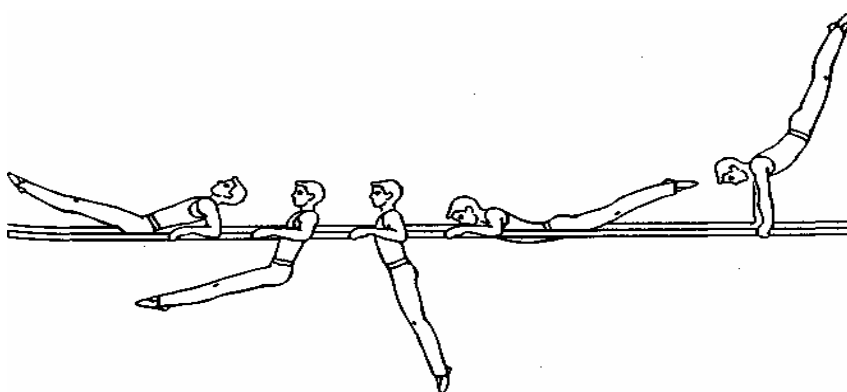


Рис. 14

Последовательность обучения:

- лежа на животе на гимнастическом коне, хватом за рейку гимнастической стенки активный мах ногами назад-вверх;
- в упоре на предплечьях, в упоре на руках, ноги впереди на высоте жердей поддерживаются партнером, пассивное сгибание тела в тазобедренных суставах (за счет опускания таза) с последующим махом назад;
- из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом назад;
- размахивание в упоре на руках. Чтобы освоить сгибание туловища на махе назад по вертикали, под жерди в качестве ориентира кладут два-три гимнастических мата;
- размахивание в упоре на руках со сгибанием рук на махе вперед и разгибанием на махе назад за счет хлестового движения ногами назад-вверх;
- то же из упора на руках согнувшись. Не рекомендуется скользить по брускам, следует сгибать руки, подбросив себя над ними;
- на матах стойка на лопатках и последовательное сгибание и разгибание тела в тазобедренных суставах;
- из размахивания в упоре на руках подтягивание (подбрасывание) плеч к кистям;
- из размахивания в упоре на руках подъем махом назад в сед ноги врозь с помощью.
- на концах жердей лицом внутрь подъем махом назад с помощью;
- из размахивания в упоре на руках подъем махом назад с помощью, а затем самостоятельно.

Подъем разгибом из упора на руках согнувшись

Из размахивания в упоре на руках, махом вперед ускоряя движение, слегка сгибаясь, а затем, выпрямляя тело, принять положение близкое к стойке на лопатках. Пружинисто согнуться в тазобедренных суставах, приближая ноги к груди и слегка опуская таз, и в темпе резко разогнуться, направляя таз и ноги вперед-кверху, отталкиваясь плечами. Разгибание должно быть быстрым и коротким с последующим торможением ног. Это обеспечит отрыв туловища и плеч от жердей. Далее, нажимая на жерди выпрямленными руками, поднять плечи вверх-вперед, выйти в упор и, продолжая разгибание, выпрямляясь вперед, начать мах назад.

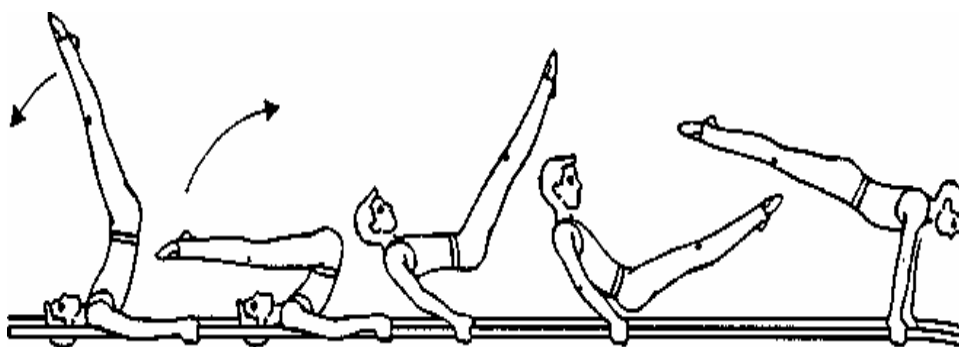


Рис. 15

Последовательность обучения:

- из седа на гимнастическом мате перекатом назад на спину поднять ноги в стойку на лопатках и, тотчас же, мягко сложиться, опуская таз до уровня мата;
- то же, но с последующим кратковременным энергичным движением ног вверх-вперед и отталкиванием руками от мата перекатиться вперед в положение седа ноги врозь;
- то же упражнение, но прийти в упор углом;
- из упора на руках согнувшись на брусьях разгибание и сгибание тела в тазобедренных суставах;
- размахивание в упоре на руках, махом вперед упор на руках согнувшись;
- из упора на руках согнувшись подъем разгибом в сед ноги врозь с помощью;
- подъем разгибом из упора на руках согнувшись с помощью, а затем самостоятельно.

Кувырок вперед из седа ноги врозь

Из седа ноги врозь на брусьях надо перехватить руки вперед вплотную к бедрам, затем, сгибаясь и поднимая таз, округляя спину, локти широко развести в стороны, плечи поставить ближе к кистям, голову наклонить вперед. Не отпуская рук, начать кувырок вперед, уравновесив тело в положении упора на руках согнувшись и соединив ноги, подавая таз вперед, перехватить руки вперед и после этого активным движением ног вперед и разводя их закончить кувырок в сед ноги врозь.

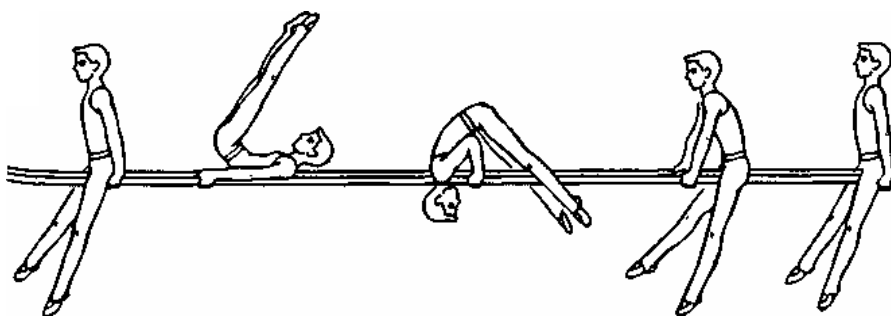


Рис. 16

Последовательность обучения:

- из упора стоя согнувшись ноги врозь на полу, сгибая руки, опуститься на лопатки, голову наклонить вперед и перекатиться вперед в положение лежа на спине;
- из упора лежа на полу, силой сгибая руки, кувырок вперед в упор сидя сзади ноги врозь;
- кувырок вперед из упора стоя на колене в упор сидя сзади ноги врозь;
- кувырок вперед на брусьях из упора стоя на голени с предварительной постановкой плеч на жерди и с остановкой перед перхватом рук с помощью;
- из упора стоя согнувшись на козле, установленным под жердями, поставить плечи на жерди и, толчком ног, кувырок вперед в сед ноги врозь;
- кувырок вперед на мат, положенный на брусья;
- кувырок вперед из седа ноги врозь на брусьях с помощью, а затем самостоятельно.

Стойка на плечах махом

Для выполнения стойки необходимо уметь выполнить мах назад выше уровня плеч. Выполнив мах такой высоты, начать плавное сгибание рук, локти разводятся в стороны, ноги приближаются к верхней вертикали, плечи ставятся на жерди впереди кистей, фиксируется постановка ног в стойке на плечах, с прямым, слегка прогнутым положением тела. Недопустимо преждевременное сгибание рук, когда стопы не достигли еще высокого положения на махе назад (тело должно быть выше горизонтали).

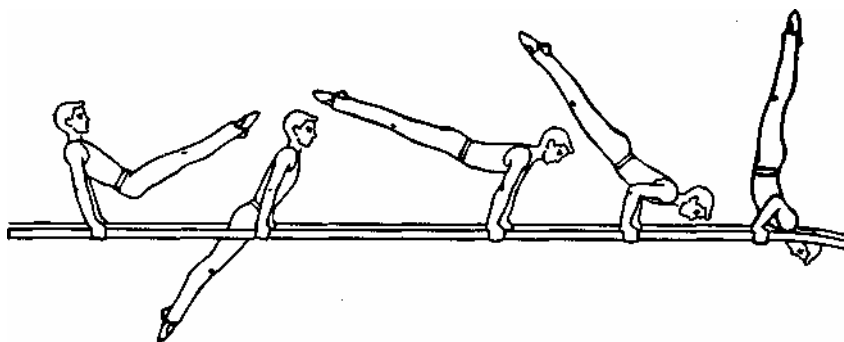


Рис. 17

Последовательность обучения:

- размахивание в упоре на брусках, постепенно увеличивая амплитуду маха;
- стойка на голове на мате толчком двух ног;
- стойка на голове на мате махом одной и толчком другой ноги;
- разновидности стоек на плечах на стоялках;
- из упора стоя согнувшись на коне, установленном под жердями, поставить плечи на жерди и, толкаясь носками, выйти в стойку на плечах;
- из седа ноги врозь на брусках стойка на плечах;
- из упора углом стойка на плечах с помощью;
- из размахивания в упоре махом назад стойка на плечах с помощью, а затем самостоятельно.

Соскок махом вперед вправо с поворотом кругом

Из размахивания в упоре на махе вперед туловище и ноги, сгибаясь в тазобедренных суставах, активно направляются вверх и в сторону соскока (вправо). К конечной точке маха ноги должны накопить возможно больший момент количества движения и за счет энергичного толчка рукой, одноименной стороне соскока, и, опираясь на левую руку с последующим отталкиванием ею, делается вращение тела налево кругом в продольной оси с одновременным разгибанием тела в тазобедренных суставах в прогнутое положение. Поворот начинается со стоп, а заканчивается плечами. Свободная от опоры рука дохватывается за жердь, через которую выполняется соскок, и удерживает гимнаста в устойчивом положении в момент приземления.

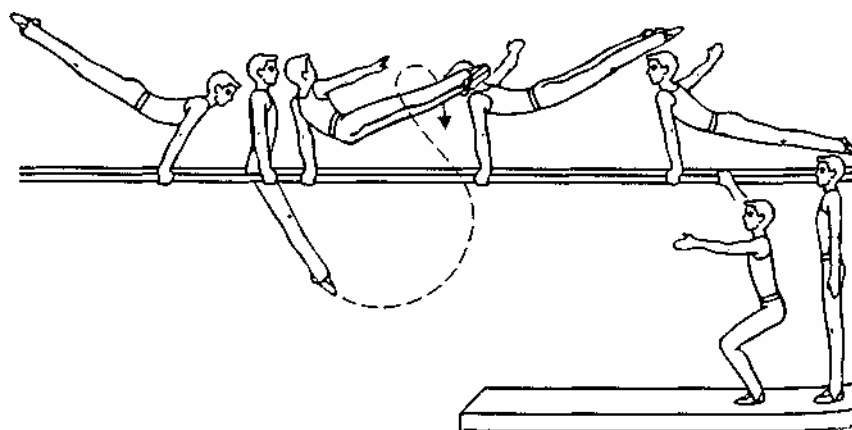


Рис. 18

Последовательность обучения:

- соскок махом вперед с несколько ранним переносом ОЦТ тела на опорную руку и смещением его в сторону толчковой руки;
- из седа на правой жерди (ноги снаружи) перехватить правую руку вперед обратным хватом и, отталкиваясь бедрами и левой рукой, выполнить соскок с поворотом на 90° (лицом к снаряду), а затем и на 180° ;
- из упора лежа сзади на полу поворот налево кругом в положение лежа на спине, руки вверх;
- на стоялках имитация соскока. Из упора лежа сзади на стоялках отвести ноги вправо, отпустить правую руку и одновременно поворачивать тело влево вокруг продольной оси, затем оттолкнуться левой рукой, перемещая плечи вправо, завершить поворот и прийти в упор лежа на полу, хватом правой за стоялку;
- соскок махом вперед с поворотом кругом из упора на концах жердей лицом наружу через натянутую веревочку, изображающую жердь;
- соскок махом вперед с поворотом на 90° (лицом к снаряду) с помощью;
- из размахивания в упоре соскок махом вперед с поворотом кругом с помощью и самостоятельно. Поворот выполняется в сторону, противоположную соскоку.

Соскок махом назад вправо с поворотом направо кругом

Из размахивания в упоре на махе назад, тормозя движение ногами, когда стопы находятся не ниже уровня плечевой оси, надо

сместить тело вправо, одновременно перенести левую руку на правую жердь впереди правой руки обратным хватом и начать поворот ногами вправо. Проходя над правой жердью, оттолкнуться правой рукой, опираясь на левую, и выполнить поворот кругом правым плечом назад. Продолжая смещать тело вправо, дохватить правой рукой за жердь и приземлиться. Во время поворота тело держать прямым.

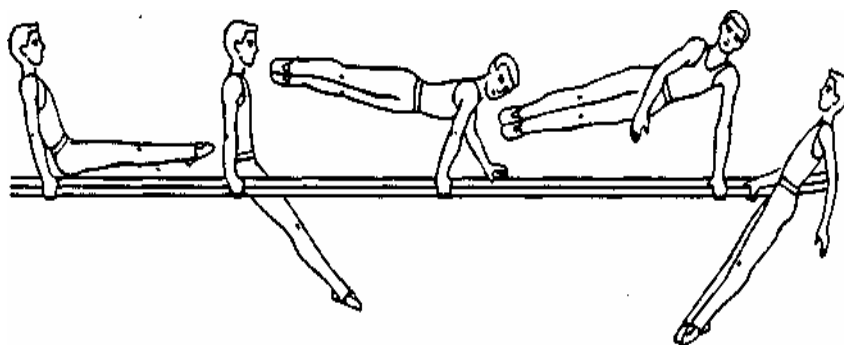


Рис. 19

Последовательность обучения:

- в упоре лежа на полу, поворот направо кругом;
- в упоре лежа на стоялках имитация соскока, выполняя поворот направо кругом;
- имитация соскока, стоя левым боком у гимнастической стенки, хватом левой рукой за рейку на уровне таза. В конце маха назад правой делается подскок на левой ноге с поворотом тела направо кругом и дохватом правой рукой за рейку, левая рука переносится в положение доски;
- из седа на бедрах на правой жерди, ноги сзади, смещая плечи вправо, поставить левую руку обратным хватом на правую жердь впереди правой руки и, отпуская правую и отталкиваясь левой рукой, сделать соскок вправо с поворотом направо кругом, дохватываясь правой рукой за жердь;
- выполнение соскока через веревочку на концах жердей лицом внутрь махом назад поворотом на 90° , а затем на 180° ;
- соскок махом назад вправо с поворотом направо (спиной к брусам) с помощью;
- соскок махом назад вправо с поворотом направо кругом с помощью и страховкой;
- соскок махом назад вправо с поворотом направо кругом на высоких брусках со страховкой.

Соскок ноги врозь на концах жердей

Из размахивания в упоре на концах брусьев лицом наружу на крайней точке маха назад (несколько выше горизонтали) прогнуться и подать плечи вперед, затем слегка согнуться в тазобедренных суставах, одновременно с толчком руками широко развести ноги врозь, в фазе полета прогнуться, перед приземлением соединить ноги.

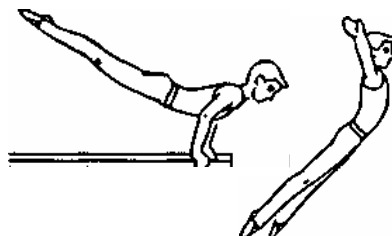


Рис. 20

Последовательность обучения:

- прыжок в длину с места, ноги врозь;
- из упора лежа на полу толчком ног переход в упор стоя согнувшись, ноги врозь, прямые ноги ставить за линию опоры руками;
- из упора лежа на полу толчком ног и рук прыжок в стойку ноги врозь с наклоном с продвижением вперед за линию опоры руками;
- из упора лежа на теле коня толчком ног и рук соскок ноги врозь;
- в упоре на низких брусьях перемахи, не касаясь одной, затем другой ногой;
- из размахивания в упоре на концах жердей лицом наружу соскок махом вперед;
- соскок ноги врозь на концах через одну жердь, перемещая вес тела во время перемаха одной ногой на разноименную руку;
- то же, но перемах выполнить через другую жердь;
- из упора лежа ноги врозь на брусьях хватом за концы жердей толчком ног и рук соскок ноги врозь с помощью;
- соскок перемахом ноги врозь через обе жерди низких брусьев с помощью и самостоятельно;
- соскок ноги врозь на концах жердей высоких брусьев со страховкой.

Перемах ноги врозь махом назад в упор, в упор углом

После небольшого, но резко захлестывающего маха назад, когда тело гимнаста прогнуто, плечи слегка впереди, следует энер-

гичное сгибание в тазобедренных суставах, широко разводя ноги в стороны. Вслед за этим гимнаст резко отталкивается двумя руками от опоры, поднимая немного спину и таз. Ноги после перемаха соединяются, а таз смещается вперед, руки одновременно ставятся на жерди, плечи немного отводятся назад. Перемах ноги врозь также может заканчиваться углом в упоре.

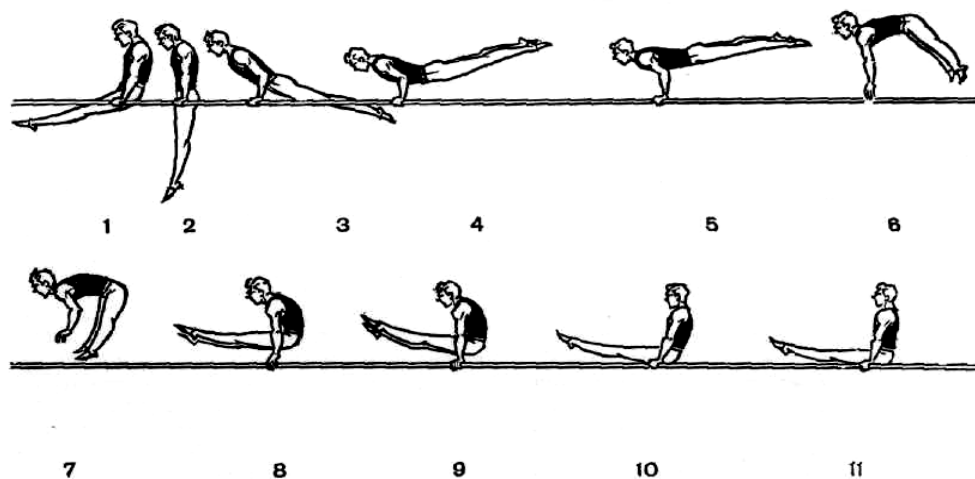


Рис. 21

Последовательность обучения:

- прыжки вверх ноги врозь;
- прыжок ноги врозь через коня в ширину;
- из упора лежа на полу перемахом ноги врозь в упор лежа сзади;
- имитация движений в упоре без перемахов;
- махом назад в упоре прыжок, толкаясь руками;
- на низких брусках из упора стоя хватом за концы лицом внутрь с прыжка перемахи одной и другой ногой в упор;
- то же, но перемахом ноги врозь, толчком ногами с мостика (с помощью);
- из упора лежа ноги врозь на низких брусках хватом за концы соскок перемахом ноги врозь;
- из размаха в упоре хватом за концы соскок-перемахом ноги врозь со страховкой;
- перемахом одной, затем другой ногой в упор, в упор углом;
- из размахивания перемахом ноги врозь в упор, в упор углом со страховкой;
- из размахивания на высоких брусках перемахом ноги врозь в упор, в упор углом со страховкой и самостоятельно.

Подъем дугой в упор на руках

Из упора на махе вперед после выполнения позднего спада с умеренной оттяжкой ног к груди гимнаст несколько раньше момента пересечения плечами вертикали внизу начинает энергично разгибаться и поднимать таз кверху (кадры 10—13). О.ц.м. тела перемещается вверх и ближе к оси вращения. Сразу же после пересечения тазом уровня жердей гимнаст отрывает руки от опоры и при продолжающемся подъеме тела быстрым и коротким сгибанием спины ставит плечи на опору (кадры 13—14). Затем, несколько сгибаясь, захватывает жерди кистями на 80—100 см. впереди от места отрыва.

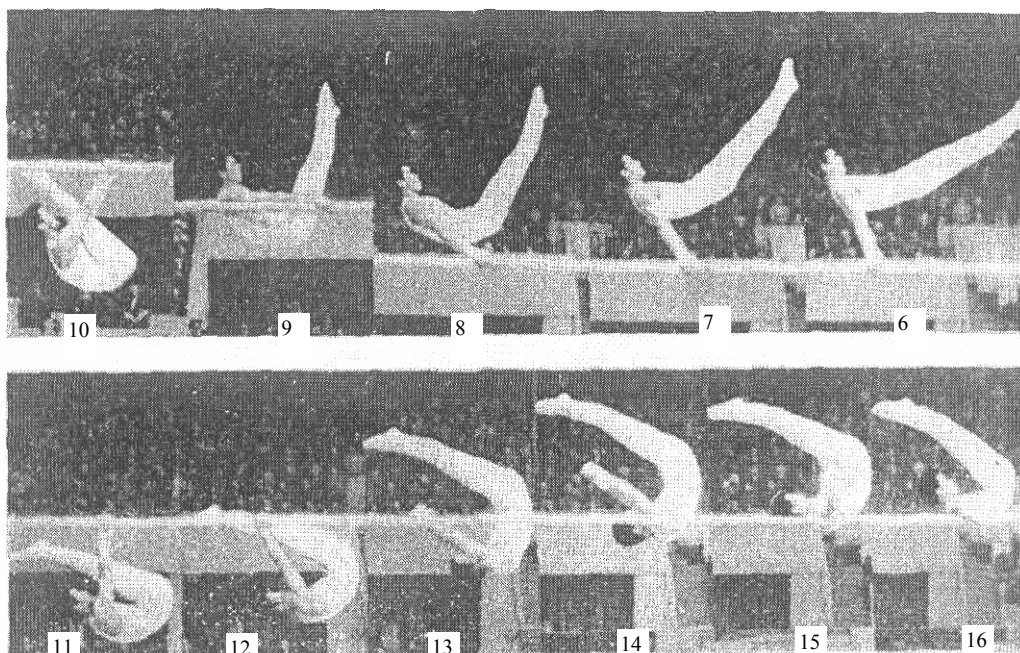


Рис. 22(а)

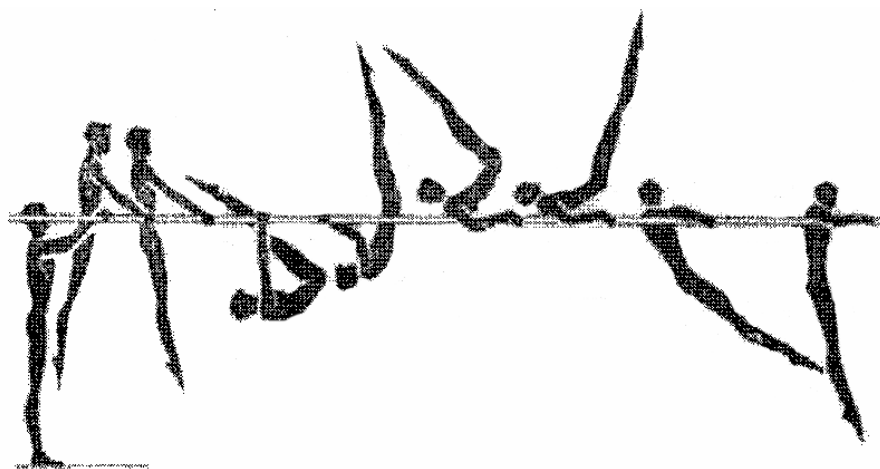


Рис. 22(б)

Последовательность обучения:

- из упора на махе вперед выполнить спад в вис согнувшись;
- размахивание в висе согнувшись с предельным «складыванием» (таз внизу) с помощью партнера;
- мах дугой с доставанием ногами ориентира (мяч), подвешенного над брусьями на высоте 90 см. впереди от места захвата жердей на 20 см.;
- с прыжка вис согнувшись и соскок дугой с концов жердей лицом наружу;
- с прыжка вис согнувшись и подъема дугой в положение лежа на мат, положенный на жерди спереди;
- подъем дугой в упор на руки из виса согнувшись с помощью;
- подъем дугой в упор на руки после спада с помощью;
- подъем дугой после спада в упор на руки со страховкой и самостоятельно.

Соскок сальто вперед согнувшись

Необходимо выполнить предельно доступный для гимнаста замах вперед с высоким положением таза (не ниже уровня плеч) минимальным сгибанием тела в тазобедренных суставах, возможно больший плечевой угол (больше прямого) с сильно натянутыми мышцами плечевого пояса, смещение плеч вперед относительно точек хвата или минимальный их наклон назад. Соскок выполняется мощным маховым движением назад, скорость которого усиливается за счет быстрой, но под небольшим углом, подачи плеч вперед с момента пересечения вертикали до принятия телом горизонтального положения. Толчок руками от опоры происходит в положении тела близком к стойке на руках, при высоте о.ц.м. тела около 60 см. над жердями. Одновременно с махом назад, начиная от вертикали, все тело равномерно смещается в сторону соскока до самого момента вылета. Этим смещением объясняется видимая разновременность отрыва рук от жердей, хотя по ощущениям гимнаста отход должен быть строго одновременным. Следить за точным движением головы по сальто без поворотов и наклонов в стороны. В полете тело гимнаста за счет энергии маха поднимается еще на 20 см., достигая максимальной высоты над жердями 80 см. и более. Благодаря этому гимнаст успевает сгруппироваться и подготовиться к устойчивому приземлению. Группируясь от горизонтали и уво-

для плечи назад, гимнаст сохраняет необходимую для сальто скорость вращения и создает усилия, выталкивающее тело вверх.

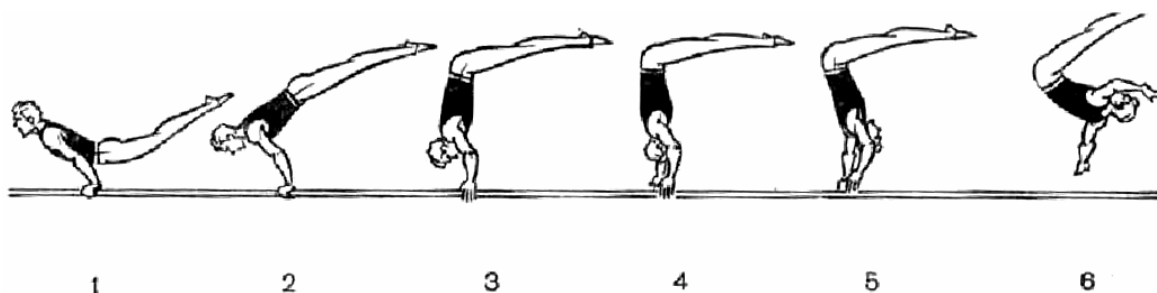


Рис. 23

Последовательность обучения:

- кувырок вперед согнувшись махом назад в сед ноги врозь;
- размахивание в упоре с предельной амплитудой вплоть до стойки на руках и высокого упора сзади;
- сальто вперед согнувшись на батуте, трамплине;
- размахивание в упоре с подлетом повыше махом назад;
- махом назад вылет в сторону на горку матов;
- махом назад вылет в сторону на горку матов или помост в стойку на руках и кувырок вперед (высота помоста на уровне жердей);
- сальто вперед согнувшись с приземлением спиной на стопку поролоновых матов;
- то же, но с приземлением в сед (плоскость смещения в сторону была строго вертикальной, ноги параллельно жердям);
- соскок сальто вперед согнувшись в поролоновую яму;
- соскок сальто вперед согнувшись на низких брусьях со страховкой;
- соскок сальто вперед согнувшись на высоких брусьях со страховкой и самостоятельно.

4. УПРАЖНЕНИЯ НА КОЛЬЦАХ

Подъем силой в упор

Из виса глубоким хватом на прямых руках, кисти развернуты вперед-наружу, подтягиваясь и слегка сгибаясь в тазобедренных суставах, отвести плечи несколько назад, кисти держать поближе друг к другу, локти вперед. Затем, нажимая руками на кольца и разворачивая кисти, быстро подать плечи вперед, локти резко отвести назад и выйти в упор на согнутые руки, выпрямляя руки, прогнуться. Подъем выполняется в одном темпе, без остановок и с прямыми ногами. Гимнасты должны уметь к этому времени выполнять подтягивание на перекладине, на кольцах, по несколько раз подряд, сгибание и выпрямление рук в упоре лежа на полу, в упоре на брусьях, на кольцах.

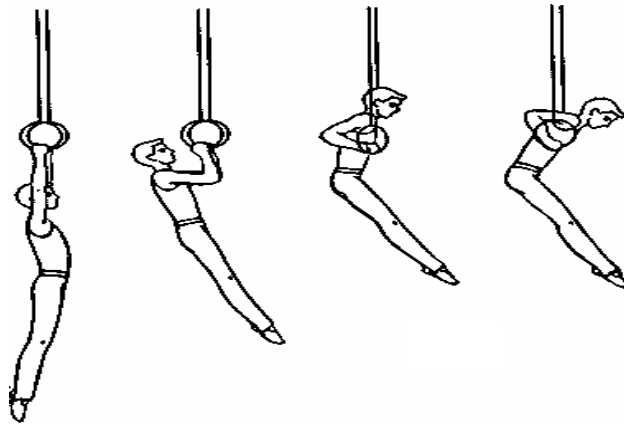


Рис. 24

Последовательность обучения

- подтягивание в висе на кольцах глубоким хватом;
- сгибание и разгибание рук в упоре на кольцах;
- подъем силой из виса стоя глубоким хватом на низких кольцах (на высоте плеч) толчком ног в упор на согнутые руки;
- подъем силой из виса лежа глубоким хватом, опираясь ногами о пол или другую опору (табурет, козел);
- из виса стоя глубоким хватом кольца на высоте прямых рук подъем силой в упор на согнутые руки с помощью. Оказывая помощь, поддерживая за талию в момент перехода из виса в упор на согнутые руки;
- подъем силой в упор из виса стоя глубоким хватом за концы жердей брусьев с помощью;

- подъем силой из виса глубоким хватом в упор на кольцах с помощью. Все время следить за правильным положением рук;
- подъем силой в упор самостоятельно.

Подъем махом вперед

Из размахивания в висе в конечной точке маха назад ОЦТ тела предельно удаляется от опоры, создается возможно больший момент инерции тела. На махе вперед при подходе тела к вертикали грудь и живот обгоняют ноги, натягиваются мышцы передней поверхности тела. Затем за счет их энергичного сокращения ноги хлестовым движением посылаются вперед-вверх до горизонтального положения. Далее, сильно нажимая на кольца прямыми руками, делается рывковое движение грудью вверх, останавливая движения ног. Теперь уже туловище обгоняет ноги и за счет этого перемещается вверх. Движения рук через стороны и несколько назад, плечи из виса переводятся в упор на прямые руки.

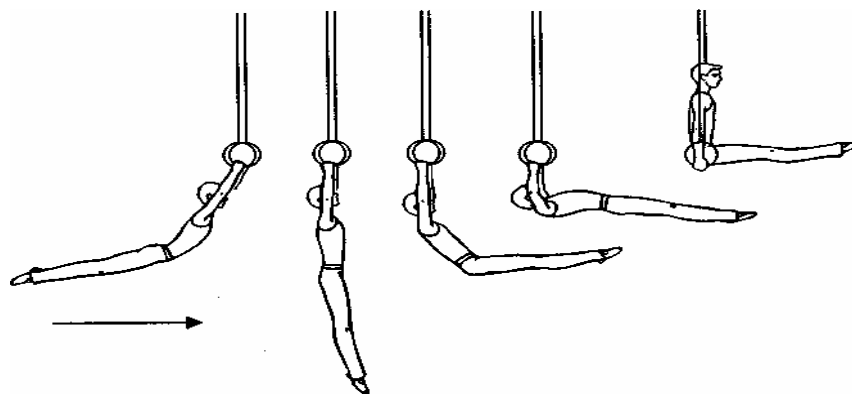


Рис. 25

Последовательность обучения:

- размахивания в упоре на кольцах;
- из виса стоя (кольца на высоте плеч), толчком ног выйти в упор
- из виса лежа на низких кольцах (стопы прямых ног на теле гимнастического коня) резкие прогибания и сгибания в тазобедренных суставах с одновременным нажимом руками на кольца и с последующим выходом в упор;
- размахивания в висе с акцентированным разгибанием и подъемом тела вверх за счет сгибания и работы рук;

- подъем силой в быстром темпе со значительным сгибанием в тазобедренных суставах;
- соскок махом вперед на кольцах, на перекладине;
- подъем махом вперед на брусках с наклонными жердями, лицом к высоким концам, с помощью;
- из размахивания в висе на согнутых руках махом вперед, выполняя характерные для этого подъема рывковые движения туловищем, выйти в упор на согнутые руки с помощью и самостоятельно;
- из размахивания в висе подъем махом вперед с помощью, а затем самостоятельно.

Подъем махом назад

Из размахивания в висе в конечной точке маха вперед ОЦТ тела удаляется от опоры за счет отведения колен назад за голову, выпрямления тела с положением ног выше колен, закрытого положения груди, втянутого живота, округлой спины и опущенной головы. На махе назад, двигаясь по инерции, при подходе тела к вертикали гимнаст, активно провисая в плечевых суставах, выполняет замах. При этом спина опережает движение ног. Затем ноги опережают движение туловища, за счет чего делается мощное бросковое движение (хлест) ногами назад; вверх тело поднимается до горизонтального положения. В высшей точке маха назад руки, туловище и ноги расположены на одной прямой, голова несколько опущена, руки отведены далеко вперед и слегка разведены в стороны. Как только хлестовое движение ногами назад-вверх затормаживается (не раньше), гимнаст быстрым движением руками активно нажимает на кольца вниз через стороны к тазу и выходит в упор прежде, чем ноги опустятся вниз.

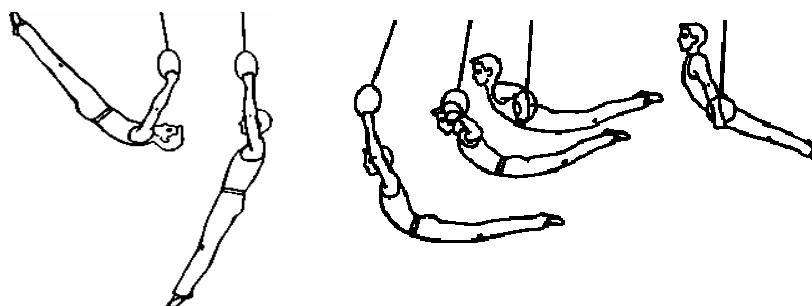


Рис. 26

Последовательность обучения:

- максимально высокие размахивания в вися на кольцах;
- соскок махом назад с высоким вылетом, на кольцах, на перекладине, на брусках;
- лежа на животе, руки вверх, ладони на полу, силой, слегка сгибая руки, перейти в упор лежа, не сдвигая ладоней с места;
- то же, но прямыми руками;
- то же упражнение, но опираясь руками о низко (почти до пола) опущенные кольца (или лежа на возвышении на высоте колец) разводя руки слегка в стороны и сгибая их, выйти в упор лежа;
- подъем махом назад из размахивания в упоре на руках на брусках с наклонными жердями (лицом к высоким концам) ;
- из виса стоя на кольцах толчком ног выполнить переход в упор, с постепенным уменьшением силы толчка и увеличением высоты колец;
- из виса лежа на кольцах ноги сзади переход силой в упор, разводя руки в стороны и приводя их к тазу, с помощью;
- из размахивания в вися на кольцах подъем махом назад с помощью, а затем самостоятельно.

Подъем переворотом в упор

Из виса большим махом вперед гимнаст посылает ноги высоко вверх «через себя», сгибаясь в тазобедренных и плечевых суставах. Когда таз поднимется выше плеч, гимнаст наклоняет голову назад, разгибается в тазобедренных суставах и направляет ноги высоко вверх, вдоль тросов или слегка за них. Одновременно с разгибанием не отводя колен от таза, поворачивает их наружу и, сгибая руки, энергично подтягивается вверх. Переходя из виса в упор, гимнаст, непрерывно нажимая руками на опору, поднимает тело вверх, как можно раньше выпрямляет руки и приходит в упор.

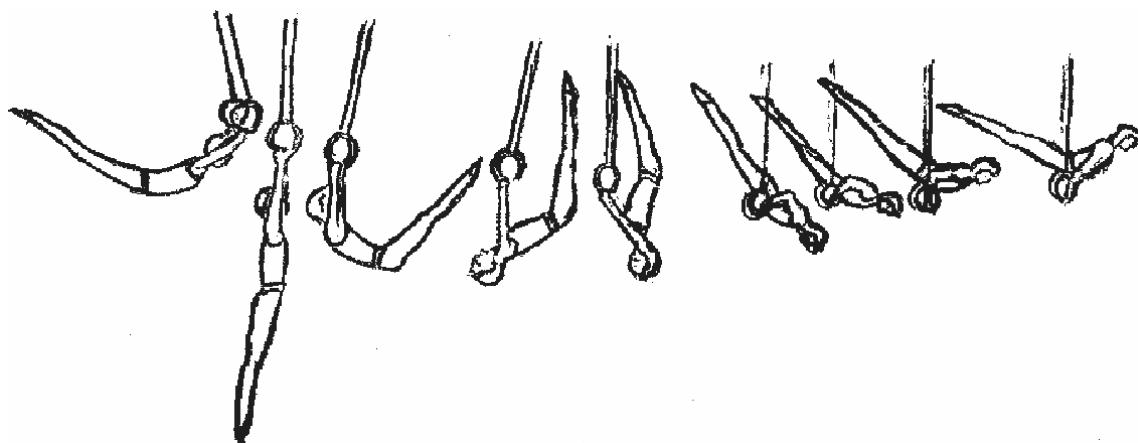


Рис. 27

Последовательность обучения:

- освоение подъемов переворотом силой и махом на перекладине;
- из виса стоя на низких кольцах махом одной ноги вис согнувшись на согнутых руках;
- из виса стоя на низких кольцах вис согнувшись на согнутых руках и, разгибая ноги вверх по направлению тросов колец, вис прогнувшись;
- подъем переворотом в упор на низких кольцах захватом за верхнюю часть колец толчком ног с помощью и самостоятельно;
- подъем переворотом в упор на низких кольцах с помощью;
- в упоре на низких кольцах оборот назад с помощью;
- из размахивания в висе выполнить соскок переворотом назад ноги врозь;
- из размахивания в висе большим махом послать ноги высоко вверх, сгибая руки и тело;
- из размахивания в висе подъем переворотом в упор с помощью и страховкой.

Выкрут вперед согнувшись

Из размахивания в висе на махе назад, после прохождения телом вертикали, тотчас же делается хлестовое движение ногами назад-вверх с прогибанием, не поднимая плеч, руки постепенно разводятся в стороны, нажимают на кольца и поворачиваются наружу, плечи подаются вперед, голова отводится назад. В конце маха назад, когда ОЦТ тела будет выше горизонтали, давление на опору ослабевает, гимнаст расслабляет мышцы плечевых суставов, кисти поворачивает внутрь, проводит их несколько назад к тазу и, наклоняя голову вперед, делает выкрут в плечевых суставах, одновременно сгибаясь в тазобедренных, и приходит в положение виса согнувшись.

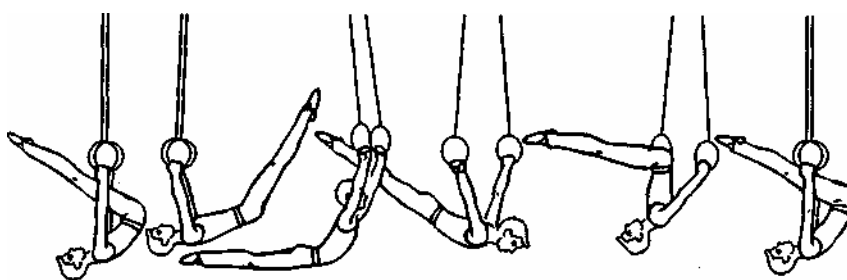


Рис. 28

Последовательность обучения:

- размахивание в висячем положении с активным движением ног назад;
- в висячем положении на гимнастической стенке, лицом к ней или лежа на животе на теле коня, хватом за рейку, движение ногами назад с ускорением;
- из стойки на коленях, перекинуться вперед прогнувшись на грудь;
- из виса сзади на кольцах махом назад сгибаясь, вис согнувшись;
- из упора на руках сзади на брусках махом назад или силой стойка на плечах с помощью;
- из положения наклона вперед руки вверх, кисти сжаты в кулак, поворачивая кисти большими пальцами внутрь и затем вниз, развести руки в стороны и далее с одновременным наклоном головы вперед привести руки к бедрам, еще больше сгибаясь в тазобедренных суставах;
- выкрут в плечевых суставах, держа гимнастическую палку или веревку за концы;
- из упора стоя (кольца немного ниже плеч), разводя руки в стороны, придти в вис стоя сзади согнувшись, закончив его выкрутом;
- из виса присев или виса стоя на низких кольцах с прямыми руками, разводя их в стороны и поворачивая наружу, толчком ног выполнить выкрут в вис согнувшись;
- равновесие на одной ноге, руки вверх, держась за низкие кольца, махом свободной и толчком опорной ноги, проделав соответствующее движение руками и головой, придти в положение виса согнувшись;
- из размахивания выкрут вперед согнувшись с помощью, а затем самостоятельно.

Соскок выкрутом назад

Из виса согнувшись надо, резко разгибаясь в тазобедренных суставах, направить ноги вверх-назад, одновременно с этим повернуть руки наружу, нажимая на кольца, развести прямые руки в стороны, поворачивая кисти вперед, ладонями назад выполнить выкрут в плечевых суставах. Тело выпрямляется назад и принимает горизонтальное положение, а руки выводятся вверх и в стороны, кольца отпускаются и завершается соскок с небольшим прогибанием тела в полете.

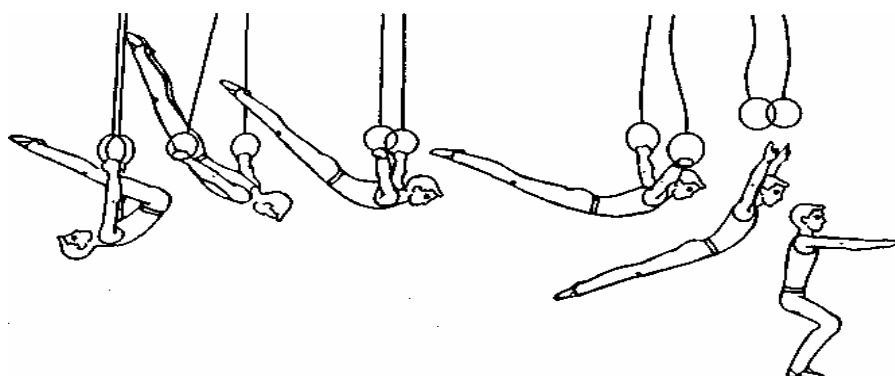


Рис. 29

Последовательность обучения:

- кувырок назад прогнувшись через плечо на матах;
- сгибание и разгибание тела в стойке на лопатках (руки на полу) ;
- из стойки на голове согнувшись, выйти с помощью партнера в положение близкое к стойке на руках;
- то же из стойки на лопатках, руки за плечами;
- стоя согнувшись, руки назад, пальцы в кулаках, поворачивая руки наружу, развести их в стороны и далее вверх. Одновременно с этим разогнуться в тазобедренных суставах и отвести голову назад;
- из виса стоя согнувшись сзади на низко опущенных кольцах проделать то же упражнение;
- из виса стоя согнувшись сзади на одной ноге, другая отведена назад, слегка касаясь пола, с дальнейшим отведением свободной ноги до положения «ласточки», выполняя соответствующее движение руками и головой;
- на низких кольцах из виса согнувшись с помощью поднимание тела в более высокое положение за счет надавливания прямыми руками на кольца, разведения их в стороны и резкого разгибания в тазобедренных суставах, направляя ноги вверх и немного назад;
- в висе согнувшись на низких кольцах с опорой ногами о тело коня, вначале медленно, а затем быстро выполнить выкрут назад с помощью;
- на низких кольцах из виса согнувшись выполнить выкрут назад с помощью одной рукой под бедро, а другой под плечо;
- из виса согнувшись сосок выкрутом назад с помощью, а затем со страховкой на средних и высоких кольцах.

Соскок переворотом назад ноги врозь

Активным махом вперед гимнаст посылает ноги высоко вверх и бросковым движением ногами тело сгибается в плечевых и тазобедренных суставах, ноги широко разводятся врозь, таз поднимается до уровня плеч и прижимается к кольцам. После прохождения верхней вертикали гимнаст дополнительно сгибается, не теряя опору о снаряд, слегка подтягивается к кольцам, «загоняя» ноги назад-вниз, после чего выпрямляется и, отводя голову назад, переворачиваясь назад, выходит в упор и, пройдя горизонтальное положение, отпускает кольца.

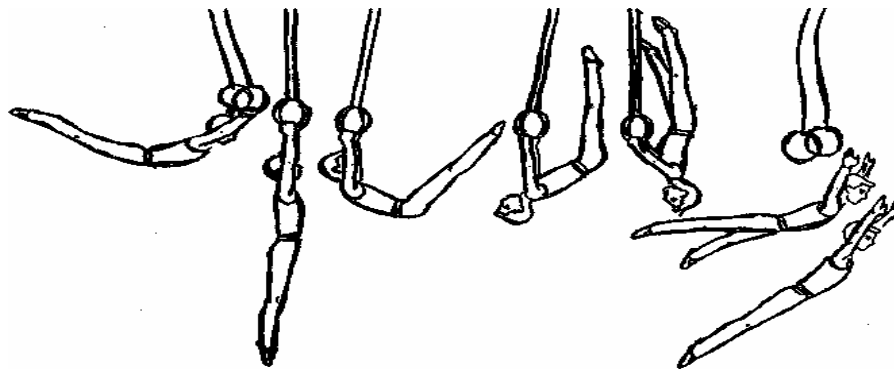


Рис. 30

Последовательность обучения:

- на матах кувырок назад согнувшись в упор стоя ноги врозь;
- из виса прогнувшись на низких кольцах соскок переворотом назад, отпуская кольца в тот момент, когда тело окажется в горизонтальном вися сзади;
- на низких кольцах толчком ног выполняется вис согнувшись ноги врозь и поднятие плеч вверх с помощью партнера;
- из виса стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой развести ноги врозь и коснуться бедрами колец не отпуская рук. При этом стремиться увидеть мат под кольцами;
- то же из размахивания в висе на согнутых руках;
- из виса стоя на согнутых руках соскок переворотом назад ноги врозь согнувшись, толчком одной и махом другой ноги с помощью;
- из размахивания в висе на согнутых руках соскок переворотом назад ноги врозь с помощью;

- из размахивания в висе махом вперед вис согнувшись ноги врозь, делается имитация соскока без отпускания рук;
- из размахивания в висе соскок переворотом назад ноги врозь с помощью, а затем со страховкой.

Выкрут назад

Из виса прогнувшись, наклоняя голову вперед, придти в вис согнувшись. При складывании в вис согнувшись колени движутся почти вдоль тросов и в нижней точке находятся на уровне локтей. Начать активное разгибание вверх в тазобедренных суставах с попыткой поднять плечи до уровня колец за счет мощного нажима руками на кольца. Проходя положение «самолета», гимнаст активно выводит прямые руки вперед через стороны, надавливая ими на кольца, и приходит в вис в более высоком положении, что позволяет выполнить более мощный мах вперед.

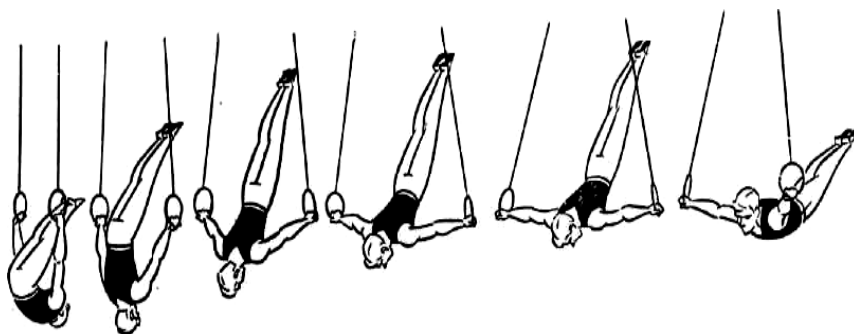


Рис. 31

Последовательность обучения:

- выкрут с гимнастической палкой хватом снизу (шире плеч);
- кувырок назад прогнувшись через плечо на дорожке;
- вис согнувшись;
- размахивание в висе;
- подъем назад в упор с помощью;
- тяга руками после разгиба на низких кольцах с нажимом на опору;
- лежа на спине в положении виса согнувшись на низких кольцах, подъем в стойку руки в стороны с помощью;
- из упора стоя сзади, отводя руки в стороны, придти в вис лежа ноги сзади;

- отодвигание из стойки руки в стороны с падением на поролоновые маты, положенные вровень с кольцами;
- из виса стоя махом одной и толчком другой ноги, полуподъемом через стойку руки в стороны соскок прогнувшись;
- из виса согнувшись высокий выкрут назад в соскок;
- выкрут назад со страховкой.

Соскок сальто назад прогнувшись

После замаха, несколько не доходя до нижней вертикали, гимнаст выполняет мощный бросок ногами вперед-вверх, сгибаясь в тазобедренных и плечевых суставах. Отход начинается в момент, когда носки приближаются к опорной горизонтали. Притормаживая движение ног, гимнаст разгибается в тазобедренных суставах и, выпрямляясь, приподнимает голову. Одновременно с этим он выполняет мощный «подрыв», нажимая руками на кольца. Руки слегка сгибаются в локтях, а кольца несколько разводятся в стороны, чтобы увеличить высоту вылета и не касаться тросов. В фазе отхода стараться вывести таз выше уровня колец без резкого опережения движения грудью на фоне выпрямления тела. Заканчивая рывок руками, гимнаст полностью выпрямляется и, отталкиваясь от колец, отпускает опору. В полете гимнаст поднимает руки вверх и в стороны и, вращаясь назад, фиксирует легкий прогиб в груди. Перед приземлением он слегка ссутуливается, несколько сгибается в тазобедренных суставах, приземляется прямо под кольцами.

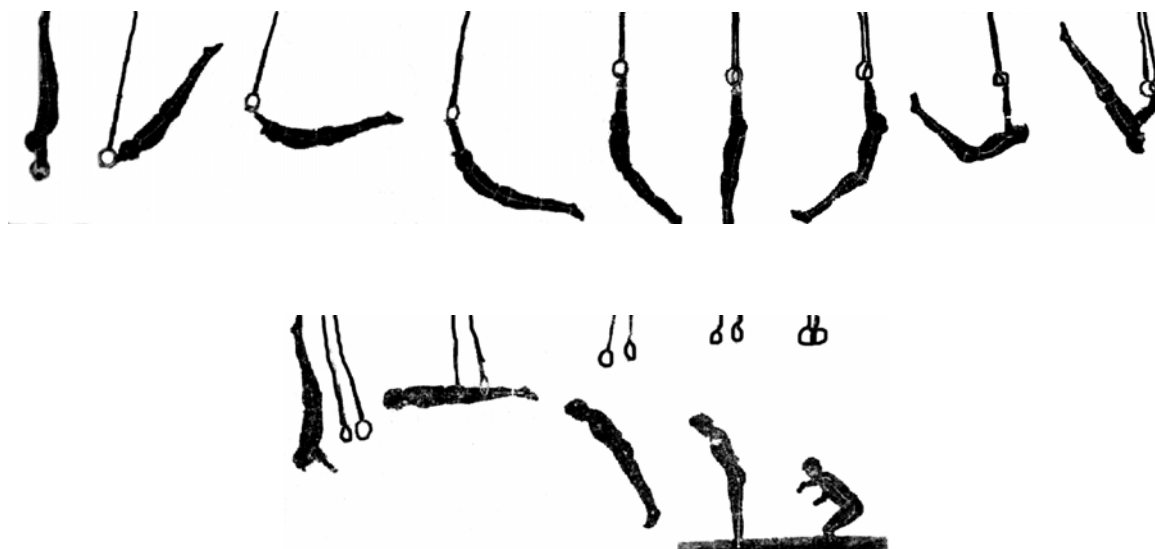


Рис. 32

Последовательность обучения:

- размахивание в вися с бросковым махом вперед максимальной амплитуды;
- соскок переворотом назад;
- соскок переворотом назад ноги врозь с высоким вылетом;
- сальто назад прямым телом, руки вверх на батуте (без горизонтального передвижения в полете);
- то же, но с отходом со спины;
- на низких кольцах толчком одной, махом другой выполнить бросковое движение вверх, вдоль тросов, с подтягиванием согнутыми руками на фоне выпрямления тела;
- то же, но выполнить на махе вперед;
- отработка фазы отхода на махе вперед;
- соскок сальто назад прогнувшись с постепенным увеличением высоты и выпрямление тела в полете в поролоновую яму;
- соскок сальто назад прогнувшись со страховкой.

5. УПРАЖНЕНИЯ НА КОНЕ

Из упора ноги врозь левой перемах левой вправо-назад

В упоре ноги врозь левой надо сделать маятникообразное бро-сковое движение туловищем и ногами вправо и выполнить сильный, акцентированный взмах правой ногой в сторону — кверху, а затем — за голову, оставляя левую ногу внизу; ноги широко разводятся. В момент остановки правой ноги в крайней верхней точке правая рука отталкивается от ручки, левая нога выполняет перемах вправо-назад, сначала сгибаясь, а затем разгибаясь в тазобедренном суставе. Когда нога переместится через снаряд, продолжить отведение вправо правой ноги и нижней части туловища, задерживая ногу вверху быстро поставить правую руку на ручку и придти в упор.

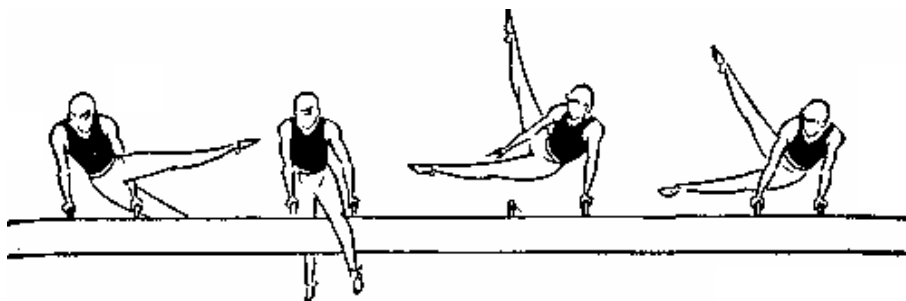


Рис. 33

Последовательность обучения:

- размахивание в висе широким хватом спиной к гимнастической стенке ноги вместе и врозь пошире с фиксированным положением ног в конце маха;
- размахивание в стороны в упоре и в упоре на руках на средних брусках в положении ноги вместе и врозь без задержки и с задержкой в конце маха;
- отталкивание поочередно руками в упоре лежа на полу;
- рукохождение в упоре на брусках;
- махи в упоре на коне с ручками;
- соскок на брусках боком;
- на комбинированном снаряде в упоре на руках на брусках (конь без ручек находится под жердями поперек) размахивание в упоре ноги врозь левой, вторым-третьим махом перемах левой вправо-назад;
- в упоре ноги врозь левой на нижней жерди брусков разной высоты, хватом правой за верхнюю жердь, соскок перемахом левой вправо-назад;

- то же, но придти в упор на нижнюю жердь;
- размахивание в упоре ноги врозь левой на коне с ручками, вторым-третьим махом перемах левой вправо-назад с помощью;
- с прыжка перемах левой, мах вправо, акцентируя подъем правой ноги, мах влево, перемах левой вправо-назад с помощью и самостоятельно;
- то же из упора, но в другую сторону с помощью;
- из упора ноги врозь левой перемах левой вправо-назад с помощью, а затем самостоятельно.

Круг правой (одноименный)

Круги одной ногой на коне правильнее называть соединениями одноименных перемахов с разноименными.

Из упора круг правой представляет собой последовательные соединения перемаха правой с перемахом правой влево-назад. Оба перемаха должны быть одинаковыми по амплитуде и высоте подъема «ведущей» (в первом перемахе — правой, а во втором — левой ноги). Обе ноги отвести вправо, незначительно сгибаясь в тазобедренных суставах, переместить таз вправо, отталкиваясь правой рукой, перенести тяжесть тела на левую руку и сделать перемах правой ногой вперед над правой ручкой. При перемахе разогнуться в тазобедренных суставах и направить таз вперед, чтобы он находился над конем, а ноги в положении упора ноги врозь были расположены симметрично. После перемаха надо возможно раньше взяться правой рукой за ручку, сохраняя мах ногами влево. При приближении ног к крайней точке маха влево, сделать взмах ногами кверху, стараясь поднять левую ногу повыше. Одновременно с этим оттолкнуться левой рукой, сгибаясь в тазобедренных суставах, перенести правую ногу назад над левой ручкой, быстро поставить левую руку на ручку, соединить ноги до прихода в вертикальное положение в упоре, сохраняя мах ногами вправо.



Рис. 34

Последовательность обучения:

- размахивание в стороны в упоре на руках на брусках;
- махи ногами в упоре ноги врозь правой (левой) ;
- на комбинированном снаряде (конь без ручек поперек под жердями) в упоре на руках на брусках перемах правой, мах влево, перемах правой назад. То же в другую сторону;
- на комбинированном снаряде из упора на руках ноги врозь правой перемах правой влево-назад. То же в другую сторону;
- на комбинированном снаряде из упора на руках круг правой. То же в другую сторону;
- в упоре на концах брусьев лицом к жердям — одноименные перемахи наружу, а затем внутрь;
- упор присев на левой на полу, правая назад — круги прямой правой ногой вперед и влево, попеременно переставляя через нее руки и перепрыгивая на левой ноге;
- из упора махом вправо упор лежа левым боком с опорой левой о тело коня, отпуская правую руку и высоко поднимая правую ногу в сторону;
- из упора махом вправо перемах правой с помощью и самостоятельно.
- то же, но из упора левой вне;
- в упоре ноги врозь правой махом влево упор лежа правым боком с опорой правой о тело коня, отпуская левую руку и высоко поднимая левую ногу в сторону;
- то же, но после касания правой ногой коня разогнуться и передать вес тела на правую руку;
- из упора ноги врозь правой, махом влево перемах правой назад с помощью и самостоятельно;
- с прыжка круг правой в упор стоя продольно;
- круг правой с прыжка, из упора и упора левой вне с помощью и самостоятельно. То же в другую сторону.

Круг левой вправо (разноименный)

В упоре выполнить мах вправо, подбросить ноги вправо-кверху. В момент, когда ноги поднимутся выше горизонтали поверхности коня, оттолкнуться правой рукой, передавая тяжесть тела на левую руку, и сделать перемах левой ногой вперед над правой ручкой, направляя таз вперед так, чтобы он оказался точно над конем, а ноги в положении упора ноги врозь были расположены симметрично. При перемахе левой вперед таз незначительно поворачи-

вается вправо, левую ногу высоко не поднимать. Сразу после перемаха, когда ноги еще находятся справа, быстро взяться правой рукой за ручку и повернуть таз в положение продольно. Не задерживаясь в упоре ноги врозь левой, продолжая движение ногами влево, оттолкнуться левой рукой и сделать перемах левой ногой назад под левой рукой. Ноги надо соединить до прихода в вертикальное положение и сохранить мах ногами вправо.

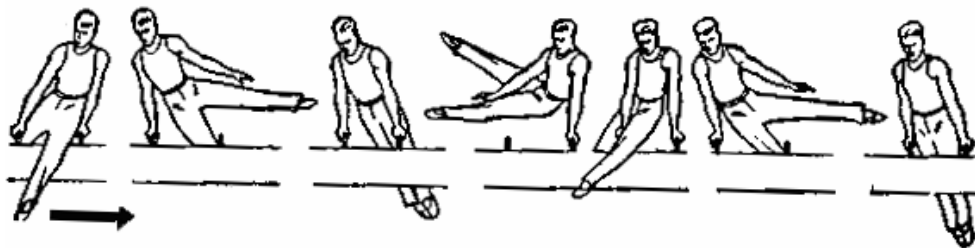


Рис. 35

Последовательность обучения:

- на комбинированном снаряде (конь без ручек поперек под жердями брусьев) из упора на руках на брусьях круги правой влево. То же, но круги левой вправо;
- в упоре лежа на полу круг правой влево. То же, но круг левой вправо;
- в упоре на концах брусьев лицом к жердям перемах левой вправо. То же, но перемах правой влево;
- из упора сзади махи ногами вправо (правой ногой вправо-вперед) ;
- в упоре ноги врозь левой махи влево;
- из упора ноги врозь левой перемах левой назад;
- из упора сзади на левой ручке, опираясь двумя руками, перемах левой вправо-назад в упор ноги врозь правой;
- из упора сзади махом вправо перемах левой вправо-назад с помощью и самостоятельно;
- с прыжка, упор лежа левым боком, опираясь левой ногой о дальний край коня правая нога в сторону повыше;
- то же, но перехватить руку, подать таз вперед и перейти в упор ноги врозь левой;
- из упора левой вне, перемах левой назад;

- из упора левой вне, перемах левой назад, и, махом вправо, перемах левой вправо в упор ноги врозь левой и мах влево;
- из упора левой вне, перемах левой назад и круг левой вправо;
- с прыжка, круг левой вправо;
- из упора круг левой вправо с помощью, а затем самостоятельно.

Прямое скрещение влево

Скрещения (прямые и обратные) представляют собой два одновременных перемаха из упора ноги врозь правой (левой), выполненных навстречу друг другу в крайней точке колебания.

После перемаха правой ногой вперед, до прихода в вертикальное положение в упоре ноги врозь правой, взяться правой рукой за ручку и постепенно перенести на нее тяжесть тела так, чтобы в вертикальном положении она была распределена на обеих руках. Далее, опираясь на обе руки, сохранить мах влево, сделать энергичный взмах левой ногой как можно выше и оттолкнуться левой рукой от ручки, удерживая левую ногу в крайнем верхнем положении, полностью перенести тяжесть тела на правую руку и сделать мах ногами, выполнить перемах правой над конем и левой рукой, а с движением тела вниз таз слегка вывести вперед, сделать перемах левой вперед, быстро пронести руку над левым бедром и поставить ее на ручку между широко разведенными ногами.

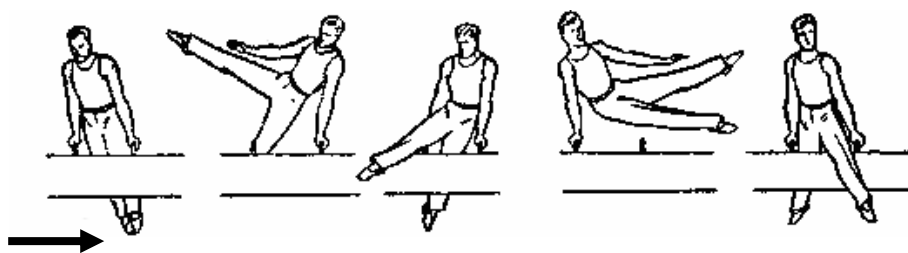


Рис. 36

Последовательность обучения:

- из седа ноги врозь правой на теле коня, левая рука на теле, правая на ручке, имитация прямого скрещения;
- из виса лежа правой на нижней жерди брусьев разной высоты прямое скрещение влево. То же в другую сторону;
- на комбинированном снаряде из упора на руках ноги врозь правой выполнить прямое скрещение влево. То же в другую сторону, а затем несколько скрещений в одном темпе;

- из упора перемах правой, мах влево;
- из упора ноги врозь правой перемах правой влево-назад;
- круг правой из упора;
- из упора ноги врозь правой махом влево упор лежа правым боком с опорой правой ногой от тела коня, отпуская левую руку и высоко поднимая левую ногу в сторону, подавая таз вперед, сделать перемах левой вперед с одновременным отведением правой ноги назад и быстро взяться левой рукой за ручку придти в упор ноги врозь левой широко разводя ноги;
- медленное прямое скрещение влево с помощью, поднимая и удерживая левую ногу обучаемого в момент перемаха правой влево;
- выполнить прямое скрещение со второго-третьего взмаха с помощью и самостоятельно.

Обратное скрещение вправо

Обратное скрещение выполняется из упора ноги врозь в сторону, одноименную ноге, находящейся впереди. После предварительного взмаха влево при движении ног к вертикали тяжесть тела передается на левую руку и выполняется мах ногами вправо с энергичным движением правой ногой в сторону и отталкиванием правой рукой от ручки, чтобы полностью перенести тяжесть тела на левую руку. Мах ногами сочетается с разгибанием в тазобедренных суставах и широким разведением ног, направляя таз вперед так, чтобы он оказался точно над конем. Когда ноги и таз поднимутся значительно выше коня, сделать одновременно перемахи левой вперед, правой назад и поставить правую руку на ручку между широко разведенными ногами. Еще тогда, когда ноги находятся справа, сдержать движение левой ноги вниз, и гимнаст приходит в упор ноги врозь левой.

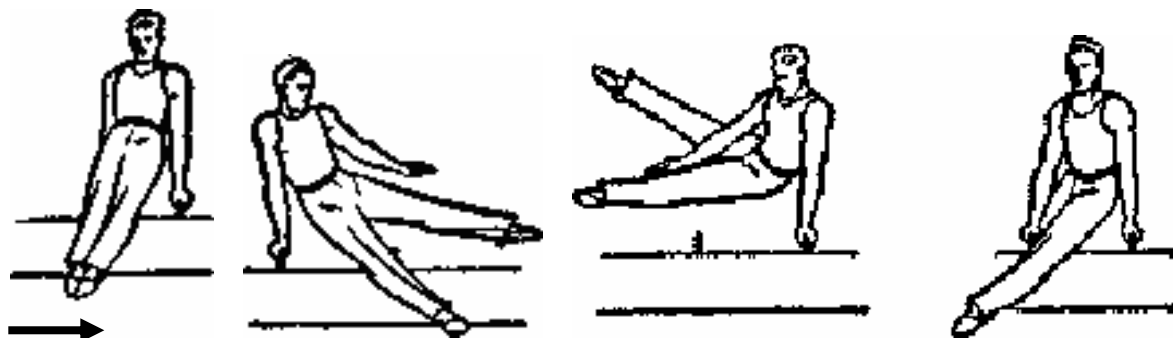


Рис. 37

Последовательность обучения:

- из упора ноги врозь правой перемах левой вправо в упор сзади. То же в другую сторону;
- из упора махом вправо перемах левой в упор ноги врозь левой. То же в другую сторону;
- в висе лежа правой на нижней жерди брусьев разной высоты обратное скрещение вправо. То же в другую сторону;
- на комбинированном снаряде в упоре на руках на брусках ноги врозь правой несколько обратных скрещений;
- из упора сидя ноги врозь поперек на теле коня хватом за ближнюю ручку махом назад скрещение с поворотом направо в упор ноги врозь левой, правая рука на теле коня, левая на ручке. То же в другую сторону;
- в упоре перемах левой — перемах правой вне — перемах левой назад — перемах правой назад;
- из упора правой вне обратное скрещение вправо в упор ноги врозь левой с помощью и самостоятельно;
- медленное обратное скрещение с помощью. Помощь оказывается подниманием и удержанием правой ноги обучаемого в момент перемаха левой вперед;
- из упора ноги врозь правой со второго-третьего взмаха выполнить обратное скрещение вправо с помощью, а затем самостоятельно.

Соскок углом влево-назад из упора сзади

Из упора ноги врозь левой махом ноги вправо, прогибаясь и направляя таз и правую ногу вперед, сделать перемах правой, замедляя ее движение и одновременно подавая таз вперед и вправо, быстро поставить правую руку на ручку, перенося на нее вес тела. Продолжая мах правой ногой в направлении справа налево по кругу, как можно раньше соединить ноги. Поворачиваясь налево в упор на левой ручке, оттолкнуться левой рукой и сделать перемах двумя углом влево-назад. После перемаха двумя, отводя плечи назад и опуская ноги, прогнуться и приземлиться правым боком к снаряду.

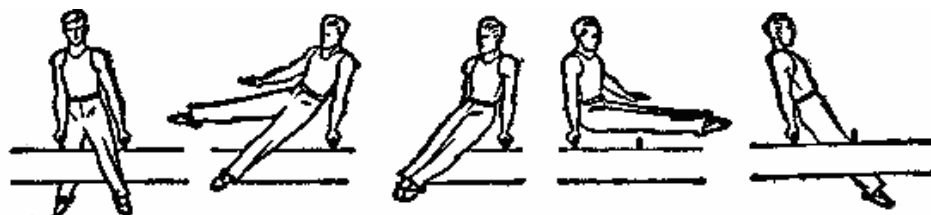


Рис. 38

Последовательность обучения:

- на комбинированном снаряде в упоре на руках на брусках перемах левой, перемах правой, перемах двумя влево. То же в другую сторону;
- из упора сидя на нижней жерди брусков разной высоты лицом к верхней, хватом левой за верхнюю жердь махом влево перемах двумя влево-назад, соскок правым боком к снаряду;
- из упора ноги врозь левой на нижней жерди брусков разной высоты лицом к верхней жерди, хватом левой за верхнюю жердь, перемах правой и перемахом двумя влево-назад, соскок правым боком к снаряду;
- в упоре на коне с ручками два-три разноименных круга;
- из упора ноги врозь левой, перемах левой назад и соскок с поворотом налево;
- из упора перемах левой, перемах правой, перемахом двумя влево-назад соскок с помощью;
- то же, но перемах двумя выполнить в упор. Также в другую сторону с помощью;
- из упора сзади левая рука на теле коня, правая на ручке соскок углом влево-назад с помощью и самостоятельно;
- из упора сзади, предварительно отводя ноги вправо, соскок углом влево-назад с помощью и самостоятельно;
- из упора ноги врозь левой, перемах правой вперед и соскок углом влево-назад с помощью, а затем самостоятельно.

Прямое скрещение с переходом прыжком

Из упора ноги врозь левой скрещение вправо с переходом вправо прыжком в упор ноги врозь правой на корпусе коня и правой ручке. В отличие от обычного прямого скрещения акцент в броске правой ногой и ее торможение происходят раньше, а усилия рук направлены больше влево, чем книзу (кадры 1—2). По достижении правой ногой горизонтального положения правая рука снимается с опоры (3) и сразу вслед за этим гимнаст отталкивается левой (4), продолжая действия нижней частью тела и ногами, как при обычном скрещении, гимнаст захватывает левой кистью правую ручку коня (6). После достижения прочной опоры на левую ручку начинается опускание ног (7) и правая рука ставится на корпус коня, полностью опущенная в плечевом суставе (кадр 8).

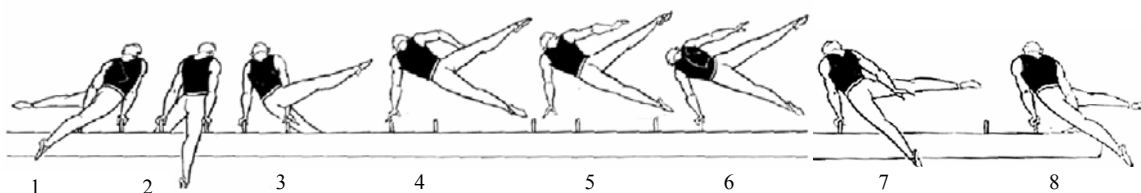


Рис. 39

Последовательность обучения:

- темповые скрещения на ручках с акцентированными взмахами «ведущей» ногой;
- темповые скрещения в упоре ноги врозь левой на корпусе коня и правой ручке;
- из упора стоя имитация действий руками;
- из упора ноги врозь левой на корпусе коня и ручке прямое скрещение вправо в соскок;
- из размахивания в упоре ноги врозь левой на ручках махом вправо перескок в сед ноги врозь левой на корпусе коня и ручке;
- из размахивания в упоре махом вправо перескок в упор на корпусе коня и ручке;
- из размахивания в упоре ноги врозь левой перемахом левой вправо-назад с перескоком в упор на корпусе и ручке в соскок;
- на тренажере скрещение вправо, скрещение влево, скрещение вправо в соскок;
- то же на коне с ручками с помощью;
- перемахом правой, скрещение влево, скрещение вправо с перескоком в упор ноги врозь правой на корпусе коня и правой ручке, мах влево.

Прямое скрещение с поворотом кругом

Из упора ноги врозь левой скрещение вправо с поворотом налево кругом. Принимая исходное положение, перемахом левой и упора оставить свободной переднюю часть ручки. Мах вправо, как для скрещения без поворота, но с началом торможения подъема ног начать поворот налево (кадры 1—2). Оттолкнувшись правой рукой, продолжить отведение туловища от левой руки и подъем ног. Закончить поворот налево в упор поперек на ручке с прогнутым телом (3). Нажимая руками на ручку вперед и книзу, стараться сохранить это положение и после отталкивания левой для перехвата ею

на свободную ручку (кадры 4—5). В этот момент следить только за перехватом, не форсируя завершение поворота.

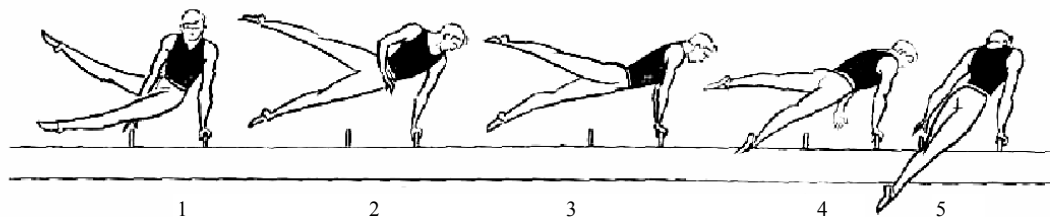


Рис. 40

Последовательность обучения:

- широкие темповые скрещения с полным разгибанием в тазобедренных суставах;
- из размахивания в упоре перемах правой с поворотом налево кругом;
- из упора лежа левым боком ноги врозь на полу имитация поворота налево кругом с перестановкой рук (через упор лежа ноги врозь правым боком);
- упор поперек ноги врозь на передней ручке и поворот налево в упор ноги врозь левой на ручках;
- из упора ноги врозь левой имитация скрещения вправо с поворотом кругом;
- из упора стоя поперек хватом за ручку с прыжка перемах правой в упор ноги врозь поперек и поворот налево в упор ноги врозь левой на ручках;
- с прыжка, а затем из упора перемах правой с поворотом налево кругом (через упор поперек на ручке);
- из упора ноги врозь левой проводка по всему скрещению с поворотом кругом;
- перемах левой, скрещение вправо с поворотом налево в упор поперек на ручке ноги врозь прогнувшись;
- то же, но перехват левой на свободную ручку;
- перемах левой, скрещение вправо с поворотом налево кругом, перемах правой.

Круги двумя ногами продольно

Полный цикл вращения при круге (вправо-назад) состоит из двух перемахов: из упора сзади вправо-назад в упор (кадры 1—5) и из упора влево в упор сзади (кадры 6—10). Основу рабочей осанки

составляет прямое тело, расположенное во всех фазах движения под углом 60° к вертикали. Начав движение из упора сзади, необходимо стремиться, чтобы стопы и плечевой пояс перемещались по правильным горизонтальным окружностям. Действия гимнаста для каждого перемаха распределены с чередованием по двухопорным и одноопорным фазам. В каждой двухопорной фазе (кадры 1—4 и 6—8) активными усилиями увеличивается скорость движения ног по кругу, одновременно опуская одноименную сторону плечевого пояса, то есть увеличивая давление на опору одноименной рукой. После отталкивания рукой для каждого из перемахов, составляющих круг (кадры 5—9), движение продолжается по инерции, а гимнаст одновременно с разгибанием в тазобедренных суставах быстро возвращает свободную руку на опору (кадры 5—6 и 9—10). Гимнаст должен ясно ощущать отталкивание каждой рукой и мягко, без стука, снова захватить ручку коня. Перед каждым отпусканьем опоры слегка поворачивать тело вокруг продольной оси навстречу вращению ног (кадры 4—8).

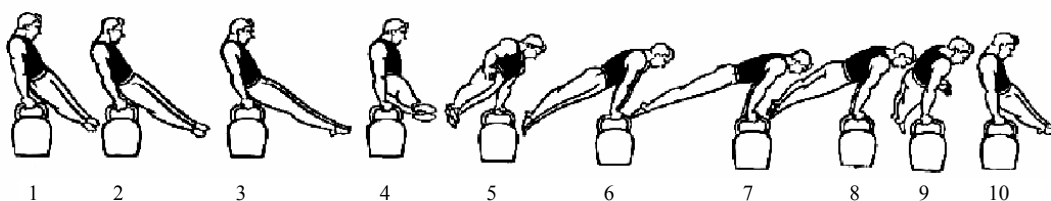


Рис. 41

Последовательность обучения:

- круговые движения прямым телом в вися на низких кольцах;
- то же в упоре на руках на брусьях;
- проводка (медленно, силой) из упора сзади, взяв гимнаста за ступни, провести его по наиболее рациональной траектории круга;
- чередовать круги двумя на специальном тренажере с дополнительной опорой ногами о подвижный подшипник; то же на комбинированном снаряде;
- круги двумя в круговом тренажере с полной и с частичной разгрузкой;
- круги двумя ногами на грибке; то же на шляпке грибка, положенной на пол;

- круги двумя на корпусе козла продольно и поперек;
- круги двумя на коне без ручек (на всех частях);
- круги двумя на низком коне с ручками;
- на укороченном коне с прыжка или после перемаха одной вне и назад круг двумя в соскок;
- то же, но в упор и несколько кругов;
- круг двумя на коне с ручками с прыжка или из упора в соскок;
- круги двумя на коне с ручками, постепенно увеличивая количество кругов.

Круги двумя поперек

Круг поперек (из упора поперек на корпусе коня круг двумя влево).

Темповые круги поперек — базовое упражнение для разучивания всех остальных кругов в упоре поперек. В системе подготовки они стоят первыми среди кругов двумя. Необходимость высоко поднимать ноги в упоре сзади (кадр 4), чтобы не удариться о ручки, приводит к наклону траектории движения ног назад (в упоре ноги проходят значительно ниже, чем в упоре сзади (кадр 2)). Это неизбежно, но не должно повлечь за собой уменьшение амплитуды движения ног в боковой плоскости. Поэтому особое внимание нужно уделить отведению нижней части туловища и ног в сторону как из упора, так из упора сзади (кадры 3 и 5). Хотя в упоре сзади полностью разогнуться никому не удастся, но нужно стремиться свести это сгибание к минимуму. При махе в упоре обязательно полностью разогнуться отведя ноги назад (кадр 2). Равновесие станет более надежным, если кисти ставить не близко к краю, а посередине корпуса коня, не слишком разворачивая пальцами наружу. В упоре плечевой пояс подать ближе к ручкам (кадры 1—2), а в упоре сзади не откидываться назад (кадр 4), а сильно нажимать руками на опору назад, как бы готовясь начать прямой переход вперед в упор на ручке.

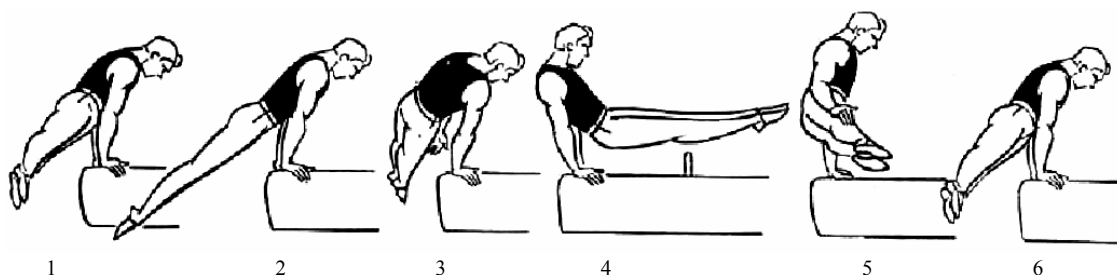


Рис. 42

Последовательность обучения:

- медленные круги двумя на грибке при уменьшенной опоре;
- из упора поперек на козле проводка по траектории модельного круга;
- круги поперек на тренажере;
- из упора стоя поперек с прыжка круг поперек в соскок;
- тоже, но из упора поперек;
- темповые круги поперек на козле без ручек и коне без ручек;
- темповые круги поперек на коне с одной ближней ручкой;
- то же, но с двумя ручками;
- темповые круги поперек на коне с ручками с прыжка и из упора поперек.

6. ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ; ОСНОВА ТЕХНИКИ И ОБУЧЕНИЕ

Несмотря на большое разнообразие прыжков, в каждом из них есть много общих элементов техники. Сходные элементы составляют основу техники. Прыжки, выполняемые гимнастами и гимнастками имеют одну и ту же техническую основу. Для облегчения изучения основ техники и анализа прыжков каждый из них делится на следующие фазы: разбег, наскок на мостик, толчок ногами, полет до толчка ногами, толчок руками, полет после толчка руками, приземление. Неправильное выполнение хотя бы одной из перечисленных фаз отрицательно сказывается на качестве исполнения прыжка в целом.

Разбег. У высококвалифицированных гимнастов разбег имеет важную роль при выполнении последующих фаз прыжка, скорость его достигает 7,6—8,5 м/с. Длина разбега у начинающих гимнастов не превышает 8—12 м, а у гимнастов старших разрядов — 25 м. На данный соревновательный период необходимо иметь постоянную длину разбега. Начинать разбег необходимо с одного и того же расстояния от снаряда и исходного положения гимнаста на старте, наращивать скорость постепенно. В момент постановки ноги на опору она не должна сильно сгибаться в коленном и голеностопном суставах. Отталкивание завершается полным разгибанием опорной ноги в коленном и предельным сгибанием в голеностопном суставе. Техника беговых шагов ничем не отличается от техники легкоатлетического бега на короткие дистанции (бег на передней части стопы, параллельная постановка стоп, перекрестные энергичные движения рук, наклон туловища от 5 до 15 градусов). Для точности разбега надо знать длину и количество беговых шагов. Длина их постепенно увеличивается, последний, перед наскоком на мостик беговой шаг несколько короче предыдущего. Длина бегового шага равняется длине двух обычных шагов.

Длина разбега, для начинающих бег с толчковой ноги:

3 беговых шага + наскок на мостик = 6 обычных шагов;

5 беговых шага + наскок на мостик = 10 обычных шагов;

7 беговых шага + наскок на мостик = 14 обычных шагов;

9 беговых шага + наскок на мостик = 18 обычных шагов;

11 беговых шага + наскок на мостик = 22 обычных шагов.

Длина разбега, для начинающих бег не с толчковой ноги:

4 беговых шага + наскок на мостик = 8 обычных шагов;

6 беговых шага + наскок на мостик = 12 обычных шагов;

8 беговых шага + наскок на мостик = 16 обычных шагов;
10 беговых шага + наскок на мостик = 20 обычных шагов;
12 беговых шага + наскок на мостик = 24 обычных шагов.

Наскок на мостик. Наскок выполняется в момент приобретения гимнастом наибольшей горизонтальной скорости толчком сильнейшей (толчковой) ноги. Толчковая нога, согнутая в тазобедренном и коленном суставах, подтягивается к маховой ноге, затем ноги соединяются и почти прямые выносятся вперед, обеспечивая «стопорящий» наскок на мостик. Длина последнего шага (наскока) равна 2,3—2,8 м, а траектория полета зависит от квалификации гимнаста и формы выполняемого прыжка. Высота подъема ОЦТ тела 15—25 см. При наскоке туловище наклонено вперед (5—25° от вертикали), ноги несколько обгоняют его, руки внизу для того, чтобы сделать ими активный взмах вверх во время отталкивания от мостика. Стопы на место отталкивания ставятся параллельно на ширину стопы, время наскока на мостик составляет 0,27—0,33 с.

Толчок ногами. Толчок ногами является энергетическим и техническим фундаментом всего прыжка. Гимнаст ставит ноги на место отталкивания акцентировано, на переднюю часть стопы. Ставя на место толчка напряженные, почти прямые ноги (угол сгибания в коленных суставах 160—165°), гимнаст незначительно сгибает их на 15—20° в амортизационной фазе толчка. Толчок ногами происходит при акцентированной постановке ног за 0,09—0,11 с., а при неакцентированной — за 0,15—0,18 с. и должен обязательно сопровождаться взмахом рук назад-вверх или вперед-вверх (одновременно с рывком плечами вверх). Это способствует увеличению высоты взлета гимнаста на 20—25 %. Движение рук тормозится на уровне головы. Окончание толчка ногами совпадает с окончанием взмаха руками. К моменту окончания толчка проекция ОЦТ тела находится впереди площади опоры, угол вылета по отношению к вертикали равняется 75—85°, благодаря чему гимнасту в полете сообщается вращательное движение вперед. Опора должна равномерно распределяться на головки всех плюсневых костей стопы.

Полет до толчка руками. Полет до толчка руками зависит от эффективности разбега и толчка от мостика. Траектория полета от момента отталкивания ногами до толчка руками определяется расстоянием между мостиком и снарядом, длины и высоты снаряда, подготовленности гимнаста и измеряется расстоянием от одного до двух с половиной метров. Продолжительность полета составляет 0,27—0,45 с. В этой фазе выполняется предварительный мах ногами назад за счет разгибания тела в тазобедренных суставах (до

слегка прогнутого положения). Он завершается до опоры руками о снаряд и способствует увеличению скорости движения ногами по касательной вверх; создает условия для резкого сгибания тела в тазобедренных суставах в момент толчка руками. Замах в прыжках переверотом вперед выполняется в пределах $45\text{—}60^\circ$, в прямых прыжках — $20\text{—}35^\circ$. В прыжках толчком о дальнюю часть коня он на $10\text{—}15^\circ$ больше, чем в прыжках толчком о ближнюю часть.

Толчок руками. Толчок руками в значительной мере определяет количество и качество последующих фаз прыжка. Руки ставятся на снаряд впереди туловища под тупым углом к нему равным $150\text{—}165^\circ$ и под острым углом к снаряду. Кисти располагаются параллельно, пальцами вперед. В этом случае гимнаст опирается всей ладонью о снаряд и завершает толчок пальцами. Толчок руками выполняется навстречу движению тела, как бы от себя, за счет разгибания рук в плечевых и локтевых суставах и сгибания в лучезапястных. Он должен быть энергичным, коротким ($0,13\text{—}0,45\text{с.}$) и сочетаться с рывковым движением туловища, где при сгибании тела в тазобедренных суставах таз перемещается вверх. Толчок руками должен закончиться к моменту, когда плечи пересекут вертикаль площади опоры и одновременно руки оставят ее. Попеременный толчок — грубая ошибка.

Полет после толчка руками. Полет после толчка руками определяет вид прыжка. От качества выполнения этой фазы в наибольшей степени зависит оценка прыжка в целом. Чем дольше сохраняется фиксированное положение тела в полете, тем выше качество исполнения прыжка. Высота и длина полета после толчка руками зависит от вертикальной и горизонтальной скорости, направления и силы толчка руками и ногами, а также от характера прыжка. У лучших гимнастов высота подъема ОЦТ тела в этой фазе достигает $2,5\text{—}2,8\text{м}$ от уровня пола, длина полета достигает 3 м и более. Время полета после толчка руками до приземления составляет $0,75\text{—}0,95\text{ с.}$ При выполнении прямых прыжков руки после толчка движутся не вперед, а назад-вверх.

Приземление. Приземление завершает опорный прыжок и определяет его качество в целом. В завершающей фазе действия гимнастов направлены на смягчение (амортизацию) удара, возникающего при соприкосновении с опорой, ликвидацию поступательного, а в иных прыжках и вращательного движения и обеспечение устойчивого равновесия тела. Перед приземлением тело необходимо выпрямить. Приземлившись на носки напряженных и прямых ног, надо немедленно опуститься на всю стопу, самортизировать действие

внешних сил за счет небольшого сгибания ног. В этом положении пятки должны быть вместе, носки и колени слегка разведены, туловище немного наклонено вперед, руки подняты вперед-вверх-наружу, голова прямо. Не задерживаясь в этом положении, выпрямиться и опустить руки.

Прыжок боком через коня в ширину

Прыжок боком выполняется с небольшого прямого разбега через коня в ширину с ручками и без ручек. Одновременно с толчком ногами надо опереться руками о тело или ручки коня и, поднимая таз, согнуться в тазобедренных суставах. Продолжая движения ног в сторону-вверх и передавая вес тела на левую руку, отпустить правую руку и разогнуться в тазобедренных суставах над плоскостью коня. Туловище поднято до горизонтального положения, правая рука в сторону, голова прямо. Пройдя над плоскостью коня, оттолкнуться левой рукой и приземлиться спиной к снаряду.

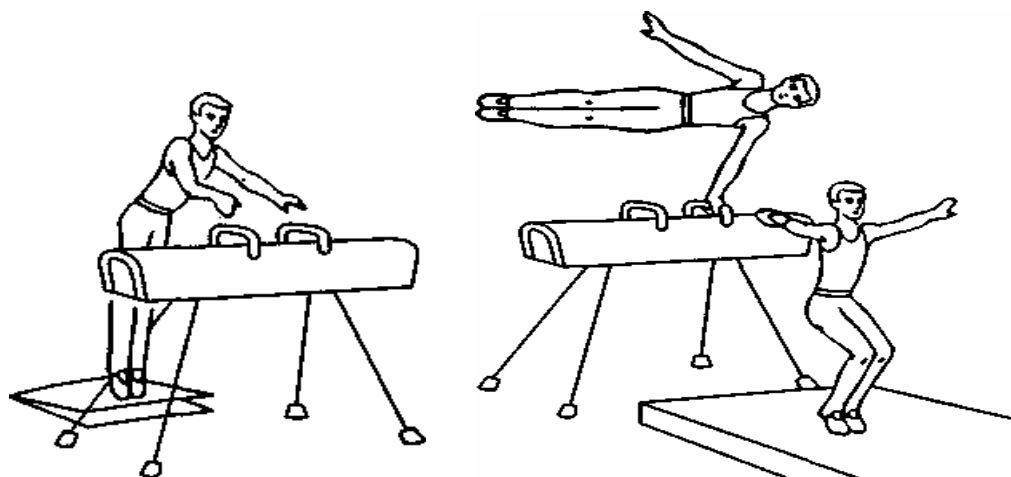


Рис. 43

Последовательность обучения:

- из упора стоя согнувшись на полу толчком ног перейти в упор лежа левым боком;
- из упора лежа на полу перемах двумя вправо в упор лежа левым боком;
- упор лежа на полу левым боком с опорой ногами о гимнастическую стенку. То же из упора присев толчком ног;
- из размахивания в упоре на брусках на махе вперед соскок боком приземляясь спиной к снаряду;

- из упора на коне с ручками или из упора левая рука на правой ручке правая на теле коня перемахом двумя вправо соскок;
- из упора стоя на мостике толчком двух ног упор лежа левым боком опираясь ногами о тело коня, с последующим отталкиванием правой рукой;
- из упора на низкой перекладине или бревне с опорой правой ногой в сторону о снаряд, отпуская правую руку и продевая левую ногу вперед соскок боком;
- из упора стоя на мостике правая нога в сторону на теле коня, опираясь на левую руку и ногу, продевая левую ногу, выполнить соскок боком;
- из упора стоя на подкидном мостике перед конем, отталкиваясь ногами прыжок боком;
- прыжок боком с опорой на руку и разноименную ногу через коня в ширину без ручек;
- с разбега прыжок боком, опираясь одной рукой о ручку коня, другой о тело;
- прыжок боком через коня в ширину с помощью и страховкой;
- прыжок боком через положенный на коня набивной мяч со страховкой.

Прыжок углом через коня в ширину с ручками

После прямого разбега, оттолкнувшись ногами от мостика и опираясь руками о ручки коня, повернуться направо на 90°. Начинать поворот последовательным движением ног и туловища. В момент поворота ноги поднимаются и находятся под прямым углом к туловищу, тяжесть тела перенести на левую руку и пропустить под правой рукой ноги над снарядом. После этого левая рука отталкивается от ручки в направлении прыжка и несколько вперед, тяжесть тела переносится на правую руку. В момент приземления левая рука поднимается вперед или в сторону.

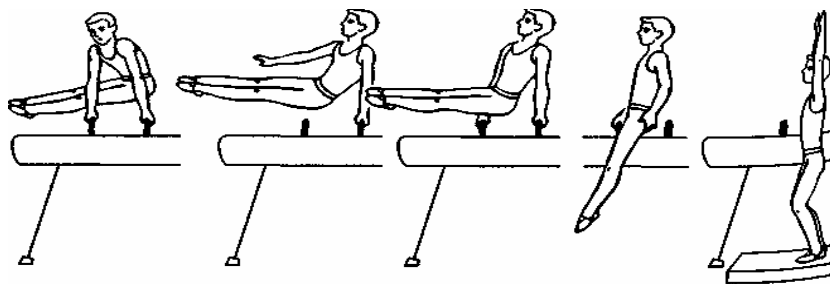


Рис. 44

Последовательность обучения:

- из упора лежа на полу перемах левой вправо в сед с поворотом направо, приставляя правую ногу к левой;
- из упора лежа на полу толчком двух ног перемах вправо в сед с поворотом направо;
- из размахивания в упоре на брусках на махе вперед соскок углом;
- из седа на правом бедре на нижней жерди брусков разной высоты хватом левой за верхнюю жердь, а правой сзади за нижнюю, соскок углом влево;
- из седа на левом бедре на правой жерди низких брусков, перемахом двумя через обе жерди соскок углом влево с помощью;
- из упора стоя на мостике перед конем без ручек толчком ног придти в сед поперек на тело коня с быстрой сменой рук;
- стоя на мостике, хватом за ручки сделать несколько подскоков на месте и с последним подскоком выполнить прыжок углом;
- прыжок углом вправо или влево в сед поперек на горку матов, находящихся за конем на одной высоте с ним;
- из упора стоя на подкидном мостике перед конем с ручками выполнить прыжок углом;
- целостное выполнение прыжка углом с разбега с помощью и страховкой.

Прыжок согнув ноги через козла и коня в длину

После энергичного разбега напрыгнуть на мостик и оттолкнуться двумя ногами. При наскоке на снаряд гимнаст держит ноги прямыми и делает предварительный мах назад. В момент постановки рук на снаряд ноги сгибаются в тазобедренных и коленных суставах и подтягиваются к груди. После толчка руками, гимнаст начинает разгибаться, поднимая плечи и руки вперед-вверх, а также опуская и выпрямляя ноги и отводя их назад. В завершающей фазе полета тело слегка прогнуто, голова прямо, руки вверх-наружу, после чего начинается приземление.

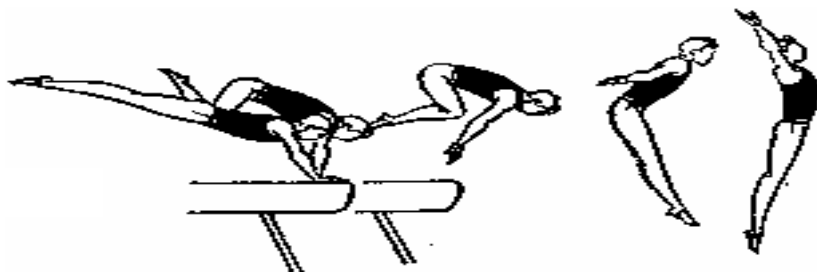


Рис. 45

Последовательность обучения:

- опираясь руками о гимнастическую стенку (прямые руки на уровне плеч), прыжки на месте, сгибая ноги вперед;
- из упора лежа толчком ног перейти в упор присев (в упоре присев ноги вместе, носки доходят до линии рук, колени у груди);
- из упора присев встать, руки вверх-наружу, затем принять положение приземления с последующим выпрямлением в основную стойку;
- из упора лежа толчком ног упор присев и с энергичным толчком руками встать. То же, но придти в полуприсед, руки вперед-вверх;
- прыжки с высоты (в глубину), сгибая и разгибая ноги;
- с двух-трех шагов прыжок на горку матов в упор лежа и, отталкиваясь руками, придти в полуприсед, руки вверх-наружу;
- из упора лежа на теле коня в длину толчком рук и ног соскок, согнув ноги;
- с разбега вскок упор присев на козла и в темпе соскок, согнув ноги;
- с разбега прыжок, согнув ноги, через козла в ширину. То же, но постепенно увеличивая высоту снаряда и расстояние от мостика до козла;
- прыжок, согнув ноги, через веревочку, протянутую перед или за снарядом;
- прыжок, согнув ноги, через козла в длину с помощью;
- прыжок, согнув ноги, через двух козлов, поставленных в плотную, с помощью;
- прыжок, согнув ноги, через коня, установленного под углом по направлению движения с постепенным выравниванием его до положения в длину, с помощью;
- прыжок, согнув ноги, через коня в длину с положенным на него гимнастическим матом, с помощью и страховкой.

Прыжок ноги врозь через коня в длину

После толчка ногами гимнаст выполняет предварительный мах ногами назад (до слегка прогнутого положения). Замах, как правило, не превышает 30°. Постановка рук на снаряд значительно впереди туловища (плечетуловищный угол равен 150—168°). Сразу после стопора следует отталкивание руками. В момент толчка руками происходит рывковое движение туловищем. Ноги разводятся в стороны только с началом толчка руками, и одновременно тело сгибается в тазобедренных суставах под углом 160—145°, таз перемещается вверх. Закончив отталкивание руками, гимнаст поднима-

ет плечи и руки вверх и, зафиксировав положение ноги врозь прогнувшись, соединяя ноги, слегка сгибаясь в тазобедренных суставах, готовится к приземлению.



Рис. 46

Последовательность обучения:

- прыжки на месте ноги врозь, слегка сгибаясь в тазобедренных суставах; то же, опираясь руками о гимнастическую стенку или коня;
- из упора лежа на полу толчком ног перейти в упор стоя согнувшись ноги врозь. То же, но отталкиваясь руками и ногами, стойка ноги врозь;
- прыжок ноги врозь с высоты. То же, но сгибаясь-разгибаясь;
- прыжок ноги врозь из приседа на коне через козла, стоящего впереди;
- из упора лежа на теле коня в длину, толчком рук и ног соскок ноги врозь;
- стоя в полуприсяди на ближней части коня, выполнить прыжок ноги врозь толчком руками о дальнюю часть коня;
- прыжок на вертикальный канат, захватив его руками, как бы упереться в него и приземлиться перед ним, не касаясь его грудью;
- полет-кувырок прогнувшись на горку из трех-четырех гимнастических матов;
- прыжок ноги врозь через козла в длину. То же, но с использованием веревки, натянутой между мостиком и снарядом;
- прыжок ноги врозь через коня в ширину с положенным на него матом;
- прыжок ноги врозь через двух козлов, поставленных вплотную, толчком руками о дальний снаряд, с помощью;
- прыжок ноги врозь через коня, установленного под углом, по направлению движения с постепенным выравниванием его до положения в длину, с помощью;

- прыжок ноги врозь через коня в длину с приземлением на горку матов, уложенных вплотную к коню на одной с ним высоте;
- прыжок ноги врозь через коня в длину с положенным на него матом, с помощью;
- прыжок ноги врозь через коня в длину с приземлением в поролоновую яму;
- целостное выполнение прыжка ноги врозь через коня в длину со страховкой.

Прыжок ноги врозь назад через козла и коня в длину

После толчка ногами гимнаст делает предварительный мах ногами назад. Замах выполняется под углом не более 20° . При напрыгивании на снаряд руки надо ставить на одной линии и не поворачивать туловище. Отталкиваться обеими руками одновременно. В процессе толчка гимнаст сгибается в тазобедренных суставах до угла $140\text{—}155^\circ$ и таз поворачивает налево на 90° . При повороте налево правая нога перемещается влево. Отталкивание руками заканчивается до поворота плечевого пояса. Поворот плечами начинается в безопорной фазе. После толчка руками плечи поднимаются вверх и делается мах левой рукой влево-назад. Одновременно с этим гимнаст, разгибаясь в тазобедренных суставах, поворачивается на 180° . Зафиксировав положение прогнувшись ноги врозь, он соединяет ноги и приземляется лицом к снаряду.

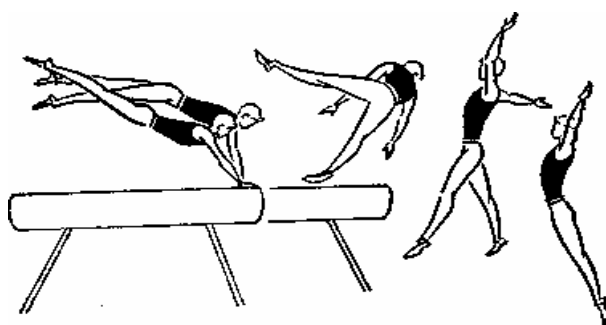


Рис. 47

Последовательность обучения:

- прыжки на месте ноги врозь левой или правой, руки на пояс;
- с места прыжок вверх, приземляясь в стойку ноги врозь скрестно правой (левой) пошире, руки на пояс;

- прыжки ноги скрестно с одновременным поворотом кругом, руки на пояс;
- из упора ноги врозь на полу толчком ног поворот кругом в сед ноги врозь;
- прыжки ноги врозь боком через козла в длину;
- прыжок ноги врозь назад в сед ноги врозь на середину коня;
- прыжок ноги врозь назад через козла в длину с помощью;
- прыжок ноги врозь назад через коня в длину в сед ноги врозь на горку матов, уложенных вплотную к снаряду на одну с ним высоту;
- прыжок ноги врозь назад через коня в длину с приземлением в поролоновую яму;
- прыжок ноги врозь назад через коня в длину с положенным на него матом, с помощью и страховкой;
- целостное выполнение прыжка ноги врозь назад через коня в длину со страховкой.

Прыжок ноги врозь через коня в ширину

Этот прыжок характерен для женского гимнастического многоборья. Длина наскока на мостик составляет 2—2,5 метра. Угол вылета после толчка ногами $70—75^\circ$. К моменту постановки рук слегка прогнутое тело гимнастки при замахе ногами находится под углом $30—35^\circ$ к оси снаряда. Одновременно с толчком руками гимнастка разводит широко ноги и сгибается в тазобедренных суставах под углом $150—140^\circ$. Сгибание заканчивается, как только ноги пройдут над телом коня. Стопорящий толчок руками позволяет высоко взлететь над снарядом и пройти над ним в положении, близком к вертикальному. Положение ноги врозь фиксировать до момента приземления.

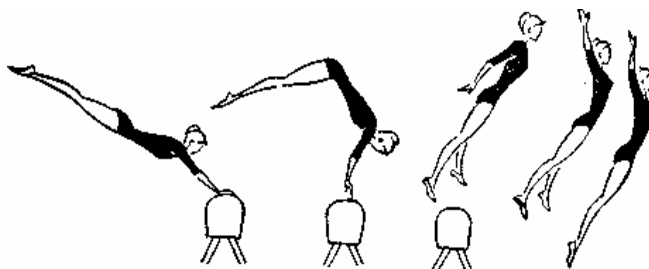


Рис. 48

Последовательность обучения:

- прыжки ноги врозь на полу;
- то же с опорой о снаряд, сгибаясь в тазобедренных суставах;
- из упора лежа, толчком ног, перейти в упор стоя согнувшись ноги врозь;
- из упора лежа, отталкиваясь руками и ногами, стойка ноги врозь;
- прыжок ноги врозь с высоты;
- то же упражнение, но сгибаясь и разгибаясь;
- прыжок ноги врозь через козла в ширину с помощью;
- то же, отодвигая мостик от снаряда на 1 метр и более;
- вскок в упор стоя согнувшись ноги врозь на коня с положенным на него матом и соскок прогнувшись;
- прыжок ноги врозь с приземлением на горку матов, уложенных вплотную к коню на одной с ним высоте;
- прыжок ноги врозь через коня в ширину с положенным на него матом, с помощью;
- целостное выполнение прыжка ноги врозь через коня в ширину со страховкой.

Прыжок летом толчком о дальнюю часть коня

Мостик устанавливается на расстоянии 100—110 см от коня. Разбегаясь, гимнаст должен стремиться к наибольшей скорости 7,5—8 м/сек. После толчка ногами тело гимнаста вылетает под углом 70°. В полете гимнаст постепенно переворачивается вперед, поэтому после прохождения высшей точки движения его плечи начинают опускаться, а ноги — подниматься. Одновременно с этим тело постепенно прогибается и заканчивается прогибание в момент постановки рук на опору под углом 40°, при этом плечевой угол равен 150—160°. Хорошее отталкивание носит взрывной характер, гимнаст чувствует «стопорящую» работу рук и нередко ощущает удар, направленный вдоль тела, особенно в плечах. В отталкивании от коня участвуют все звенья тела гимнаста. Вначале, после касания кистями опоры, тело амортизирует (несколько «подседает» в плечах и дополнительно слегка прогибается) кратковременно, а затем немедленно следует собственно отталкивание, которое выражается в активном надавливании руками на опору. При этом руки движутся вперед за счет поднимания лопаток, нажим на опору книзу с ак-

тивным уменьшением плечевого угла и быстрое сгибание тела в тазобедренных и межпозвоночных суставах. Отталкивание руками от коня должно быть очень мощным и кратковременным. Его необходимо закончить до того, как гимнаст поднимет руки до вертикального положения. Закончив отталкивание руками, гимнаст поднимает плечи вверх и постепенно прогибается. После толчка он сразу опускает руки и делает ими неполный круг вниз-назад, что способствует подъему плеч и правильному приземлению. Дальность полета после толчка руками зависит от скорости разбега и обоих отталкиваний.

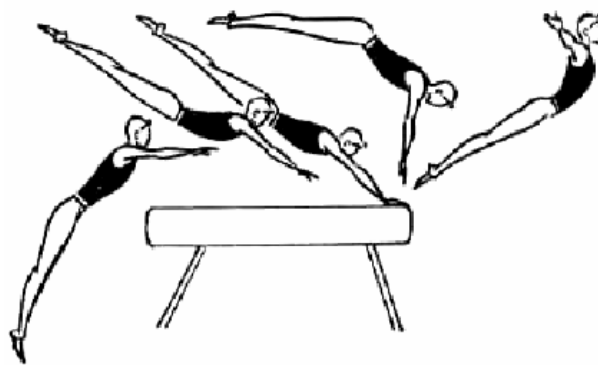


Рис. 49

Последовательность обучения:

- прыжок, согнув ноги, назад через козла в длину;
- прыжок, согнувшись, толчком о дальнюю часть коня;
- прыжок на возвышение из нескольких матов в положение лежа на животе;
- за конем в ширину установить гимнастический стол, ближняя часть которого на уровне коня, дальняя — на 20 см. выше. На стол положить мат. Выполнить прыжок летом толчком о коня и перекат с ног на грудь в положение лежа на гимнастическом столе;
- прыжок летом через козла высотой 125 см и веревочку, протянутую за снарядом на расстоянии 80—100 см (на уровне козла);
- прыжок летом толчком о дальнюю часть коня с приземлением в поролоновую яму;
- прыжок летом через коня в ширину с приземлением в стойку на гимнастическом столе или на горку матов;

- прыжок летом через двух козлов, поставленных вплотную;
- прыжок летом толчком о дальнюю часть коня со страховкой.

Прыжок переворотом вперед толчком о дальнюю часть коня

При выполнении прыжка угол вылета после толчка ногами составляет $75—80^\circ$. Взлетая вверх, гимнаст быстро отводит ноги назад до слегка прогнутого положения. К моменту постановки рук тело гимнаста должно находиться под углом $55—60^\circ$ к оси снаряда. Отталкиваясь от коня руками, гимнаст должен сделать рывковое движение туловищем, стремясь как бы вытянуться в одну прямую линию. В процессе толчка величина прогиба в поясничной части позвоночника уменьшается на $10—15^\circ$. Движение ногами назад несколько притормаживается, благодаря чему получается более высокий взлет вверх. Толчок руками должен быть коротким в течение $0,14—0,16$ с., не сгибая их в локтях. Во время толчка не следует наклонять голову на грудь. Отталкиваясь, необходимо стремиться взлететь вверх, не создавая при этом сильного вращения туловищем вперед. Положение рук, принятое к моменту окончания толчка, нужно сохранить до приземления. Перед приземлением не сгибаться, голову держать прямо.

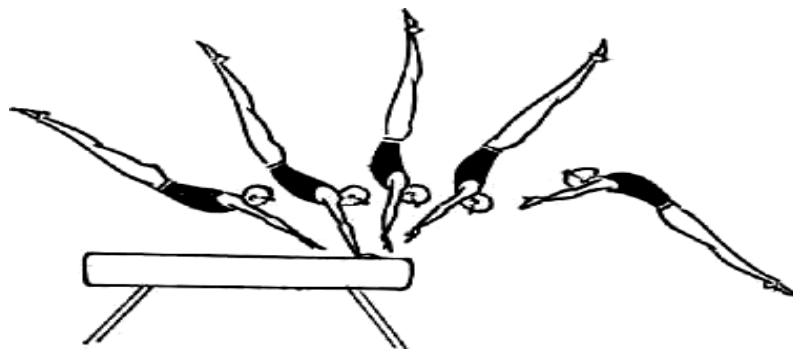


Рис. 50

Последовательность обучения:

- на акробатической дорожке с разбега переворот вперед толчком двух ног;
- с разбега прыжок лет-кувырок на горку матов через веревочку, протянутую за мостиком на высоте $140—150$ см;

- стоя на коне, толчком одной и махом другой стойка на руках и в темпе соскок переворотом вперед;
- переворот вперед толчком о дальнюю часть коня с приземлением в положение лежа на спине на гимнастический стол с поролоновым матом, установленный вплотную к коню или на горку матов высотой на уровне коня;
- с разбега переворот вперед через горку матов, постепенно увеличивая высоту с 50 до 130 см;
- с батута прыжок переворотом вперед через коня в ширину или в длину;
- прыжок переворотом вперед через коня в ширину, постепенно отодвигая мостик дальше, со страховкой;
- прыжок переворотом вперед через коня в длину с положенным на него матом, приземляясь в поролоновую яму;
- переворот вперед через коня, поставленного наклонно (дальняя часть коня на 15 см выше ближней), со страховкой;
- прыжок переворотом вперед через коня в длину со страховкой.

Прыжок переворотом вперед сгибаясь — разгибаясь через коня в ширину (женщины)

Необходим быстрый разбег (не менее 7,5 м/сек). Мостик от коня устанавливается в зависимости от индивидуальных особенностей гимнасток, в пределах 170—200 см. Траектория полета до толчка руками не должна быть высокой и крутой. Оптимальный угол между горизонтальной плоскостью и телом при постановке рук на коня составляет 45°, а между руками и туловищем 170°. Сгибание тела в тазобедренных суставах начинается на опоре и продолжается до момента высшей точки траектории 2-ой полетной фазы. С толчком «от себя» руки перемещаются вверх по отношению к телу, и продолжается сгибание тела. Время 2-ой полетной фазы достигает 0,7—0,8 с. После завершения сгибания голова гимнастки находится над конем, слегка наклонив вперед, ноги располагаются вертикально, туловище — горизонтально. Угол сгибания в тазобедренных суставах должен быть в пределах 45—60°. Разгибание, которое надо выполнить без прогиба следует начинать без задержки, голова перемещается назад. После разгибания следует быстрое небольшое сгибание тела и ног для приземления. Руки подняты вверх наружу.

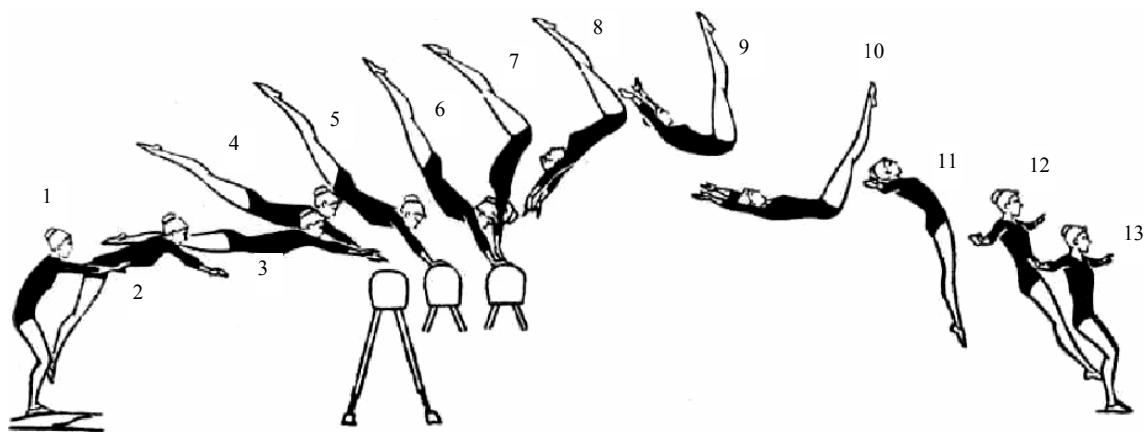


Рис. 51

Последовательность обучения:

- в стойке на руках, касаясь ногами стенки, имитация толчка руками;
- переворот вперед на полу с разбега толчком 2-х ног;
- прыжок переворотом вперед через коня в ширину;
- сальто вперед сгибаясь-разгибаясь на батуте, с трамплина в поролоновую яму;
- соскок переворотом вперед и переворотом вперед сгибаясь-разгибаясь с 2-х коней, поставленных под прямым углом по отношению друг к другу со страховкой;
- прыжок переворотом вперед сгибаясь-разгибаясь через коня в ширину, накрытого гимнастическим матом с приземлением в сет на горку матов, лежащих за конем выше его уровня на 20—30 см;
- прыжок переворотом вперед сгибаясь-разгибаясь через коня в ширину в поролоновую яму;
- прыжок переворотом вперед сгибаясь-разгибаясь с 2-х мостиков со страховкой;
- прыжок переворотом вперед сгибаясь-разгибаясь через коня в ширину со страховкой.

7. УПРАЖНЕНИЯ НА БРУСЬЯХ РАЗНОЙ ВЫСОТЫ

Из размахивания изгибами в висе на верхней жерди перемахом ноги врозь в вис лежа на нижней

Из вися на верхней жерди, провисая в плечевых суставах, поднимать прямые ноги вперед и, не задерживая их в конечном положении, бросковым движением отвести вниз и назад, полностью разогнуться в тазобедренных и плечевых суставах, подавая плечи вперед. Весь этот цикл повторить два-три раза, постепенно увеличивая амплитуду движения. Сгибание и разгибание выполняется слитно, так, чтобы ОЦТ тела при этом не перемещался в переднезаднем направлении, то есть не допускать размахивания тела вокруг точек хвата. Махом вперед, отводя плечи и спину назад, резко согнуться в тазобедренных суставах, стремясь поднять повыше широко разведенные врозь ноги, соединить их вверху, акцентированно надавливая руками на верхнюю жердь и, продолжая дугообразное разгибание ногами и тазом вперед и вверх, опустить ноги на нижнюю жердь. В конечном положении, в висе лежа, гимнастка должна опираться задней поверхностью бедер на нижнюю жердь, слегка прогнуться в тазобедренных суставах, выпрямить руки, голову немного наклонить назад.

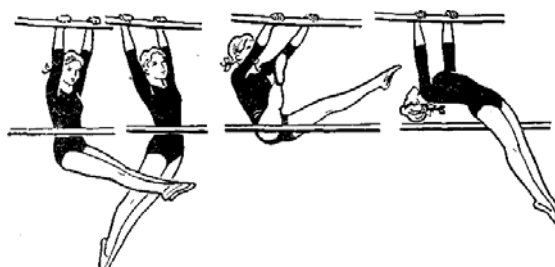


Рис. 52

Последовательность обучения:

- вис на верхней жерди лицом к нижней;
- вис лежа на нижней жерди;
- из вися стоя у гимнастической стенки вис присев и прыжком вис стоя согнувшись ноги врозь на гимнастической стенке;
- из вися стоя хватом за нижнюю жердь или перекладину с прыжка невысокий мах дугой в вис лежа на горку гимнастических матов;
- размахивание изгибами в висе на верхней жерди с акцентированным движением ногами вперед;

- из виса на верхней жерди вис присев и вис стоя согнувшись ноги врозь на нижней жерди;
- из виса на верхней жерди перемах согнув ноги в вис лежа на нижней;
- из виса на верхней жерди перемах одной в сторону в вис лежа правой (левой) на нижней жерди. То же другой ногой;
- из размахивания изгибами в висе на верхней жерди перемах ноги врозь в вис лежа на нижней с помощью, а затем самостоятельно.

Подъем переворотом в упор на верхнюю жердь

Из виса, присев на правой, на нижней жерди, отвести левую ногу назад. Толчком правой, махом левой и одновременным активным сгибанием рук общий центр тяжести тела приблизить к верхней жерди; левая нога проходит через верхнюю жердь, после чего к ней присоединяется правая нога, направляя их вверх-назад. Сгибаясь в тазобедренных суставах, опустить ноги верхней частью бедер на жердь сверху. Вслед за этим энергично разогнуться в тазобедренных суставах и позвоночнике; тормозя опускание ног, выпрямить руки, поворачивая кисти в упор. Переворачивание в упор завершается активным движением головы и туловища назад и прогибанием.

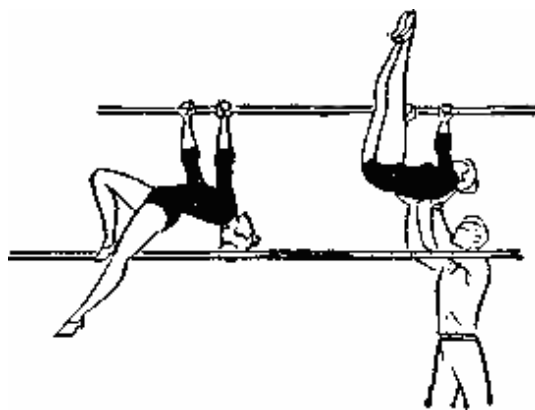


Рис. 53

Последовательность обучения:

- прыжком, переход в упор на нижнюю жердь;
- в упоре на нижней жерди или низкой перекладине опускание туловища вперед и затем, разгибаясь, поднимая туловище и выпрямляя руки, придти в упор;

- из виса стоя, махом одной и толчком другой вис на согнутых руках;
- из виса стоя на низких кольцах махом одной и толчком другой вис согнувшись;
- из виса стоя, хватом за нижнюю жердь, лицом к верхней, махом одной и толчком другой вис прогнувшись с опорой стопами о верхнюю жердь;
- из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой стопами о верхнюю, махом левой и толчком правой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь;
- из виса присев хватом за нижнюю жердь, ноги опираются на горку матов, подъем переворотом в упор на нижнюю жердь махом левой и толчком правой;
- из виса стоя хватом за нижнюю жердь махом левой и толчком правой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь с помощью;
- из виса, присев на правой, на нижней жерди, хватом за верхнюю, махом левой и толчком правой подъем переворотом в упор на верхнюю жердь с помощью, а затем самостоятельно.

Подъем в упор на верхнюю жердь из виса присев на нижней

Из виса присев на нижней жерди энергично разогнуть ноги, оттягиваясь по направлению назад-вниз и сохраняя полное провисание в плечевых суставах. Заканчивая выпрямление ног, быстро разогнуться в тазобедренных суставах, приближая таз к верхней жерди; резко нажать прямыми руками на верхнюю жердь впереди и, оттолкнувшись ногами, выйти в упор на верхнюю жердь.

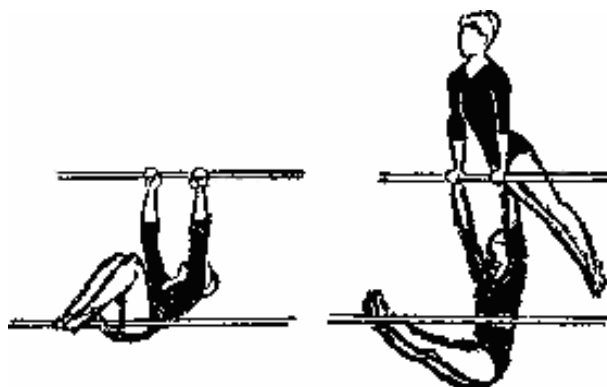


Рис. 54

Последовательность обучения:

- в упоре лежа на полу сгибание и активное разгибание рук;
- из вися, стоя на перекладине нижней жерди, толчком ног, и надавливая прямыми руками на опору, выйти в упор;
- из вися, стоя согнувшись на гимнастической стенке, притягивая себя прямыми руками, выпрямиться до упора стоя;
- из вися, присев на нижней жерди, выпрямляя ноги, вис стоя согнувшись;
- из вися, лежа на низких кольцах, толчком ног и рывком грудью выйти в упор стоя;
- из вися стоя согнувшись на нижней жерди, разгибаясь в тазобедренных суставах, не сгибая рук, коснуться животом верхней жерди;
- то же, но из вися, присев на нижней жерди;
- из вися, присев на нижней жерди, подъем в упор на верхнюю жердь толчком ног с помощью, а затем самостоятельно.

Из упора ноги врозь правой (левой) на нижней жерди спад назад в вис согнувшись и подъем правой (левой)

В упоре ноги врозь правой на нижней жерди прогнуться, создавая вращение тела назад, затем, активно сгибаясь в тазобедренных суставах и округляя спину, выполнить спад назад, направляя таз вниз, скользя при этом левой ногой по жерди и приближая правую как можно ближе к груди (руки не сгибать). Проходя вертикаль, слегка разогнуться, увеличивая мах вперед, а с началом маха назад пружинно согнуться и в темпе разогнуться в тазобедренных суставах, направляя ноги вперед и вверх, надавливая прямыми руками на жердь. К концу маха назад надо стремиться к полному прогибанию в тазобедренных суставах. Затем, тормозя движение ног и поворачивая кисти, слегка согнуться в тазобедренных суставах и выйти в упор с широко разведенными ногами.

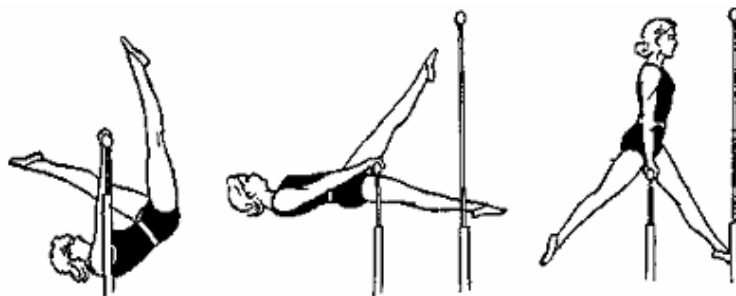


Рис. 55

Последовательность обучения:

- упор ноги врозь правой на нижней жерди;
- вис согнувшись ноги врозь правой (жердь на уровне носков);
- из виса согнувшись ноги врозь правой быстро разогнуться до положения виса прогнувшись ноги врозь и возвратиться в исходное положение;
- с помощью преподавателя размахивание в висе согнувшись;
- то же в висе согнувшись ноги врозь правой увеличивая постепенно амплитуду движений;
- из упора ноги врозь правой на нижней жерди спад назад в вис согнувшись с помощью;
- из упора ноги врозь правой спад назад и два-три маха в висе согнувшись;
- из упора ноги врозь правой спад назад и с междумаха подъем в упор ноги врозь правой с помощью;
- из упора ноги врозь правой на нижней жерди спад назад в вис согнувшись и подъем правой с помощью, а затем самостоятельно.

Соскок углом назад из седа на бедре на нижней жерди

Из седа на левом бедре на нижней жерди махом вперед, соединяя ноги, принять сед углом. Поворачиваясь налево, лицом к верхней жерди, опустить ноги, полностью разгибаясь в тазобедренных суставах, одновременно правой рукой взяться обратным хватом за нижнюю жердь под правым бедром, оттягиваясь на левой руке от жерди. Продолжая поворот, опираясь на правую руку и отпуская левую, сделать активный перемах двумя ногами через нижнюю жердь, разогнуться и приземлиться правым боком к снаряду.

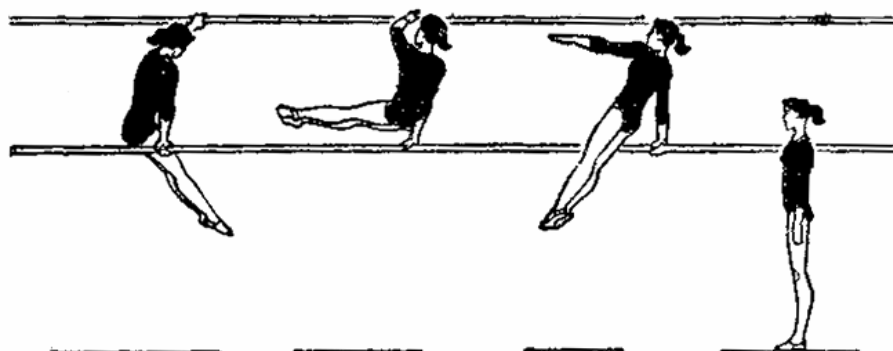


Рис. 56

Последовательность обучения:

- из седа поперек на гимнастической скамейке сед углом и, выполняя поворот налево, опустить ноги на пол;
- из седа на левом бедре на нижней жерди перемах внутрь в упор сидя сзади;
- из упора сидя сзади на коне, на бревне, поворачиваясь налево, выполнить соскок перемахом двумя влево-назад;
- в упоре на низких брусьях махом вперед соскок углом;
- из упора ноги врозь левой на нижней жерди перемахом левой назад соскок с поворотом налево;
- из упора ноги врозь левой на нижней жерди, хватом левой за верхнюю жердь перемахом левой назад с отталкиванием левой рукой от жерди выполнить соскок с поворотом налево;
- из упора сидя сзади на нижней жерди лицом к верхней, хватом левой за верхнюю жердь после предварительного маха ногами вправо активным перемахом двумя ногами через нижнюю жердь и отталкиванием левой рукой выполнить соскок углом влево-назад с помощью;
- из седа на левом бедре на нижней жерди соскок углом назад с помощью, а затем самостоятельно.

Из упора на верхней жерди лицом внутрь соскок махом назад (прогнувшись)

В упоре на верхней жерди лицом к нижней, поднимая правую руку вверх и наклоняясь вперед, поставить руку на нижнюю жердь. Быстро выполнить сильный мах назад, перейти в положение стойки (правая рука на нижней жерди, левая — хватом за верхнюю). Не задерживаясь в стойке, поворачиваясь налево, продолжить движение через нижнюю жердь, выпрямляя левую руку и переноса ОЦТ тела на правую. Далее перехватить левую руку на нижнюю жердь рядом с правой, отпустить правую руку и выполнить приземление левым боком к снаряду.

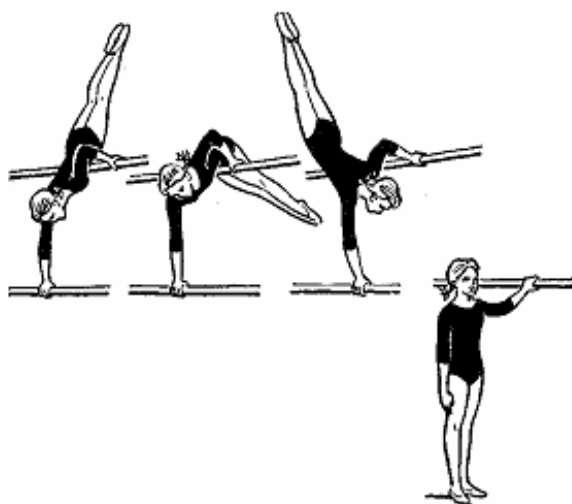


Рис. 57

Последовательность обучения:

- махом одной и толчком другой стойка на руках на полу и на стоялках с помощью;
- то же, но в стойке на руках сделать поворот налево;
- стоя боком у гимнастической стенки, хватом одной за рейку, махом одной ногой и толчком другой стойка на руках с помощью;
- выполнение переворота в сторону на полу;
- из упора, стоя на левом колене на бревне, махом правой назад, соскок прогнувшись;
- из упора, присев на одной на нижней жерди поперек, махом другой назад, отталкиваясь опорной ногой, соскок прогнувшись;
- из упора на нижней жерди, наклоняясь вперед и опираясь одной рукой о горку матов, уложенных впереди нижней жерди, выполнить махом назад соскок прогнувшись через нижнюю жердь;
- из упора стоя поперек на нижней жерди махом одной и толчком другой, соскок прогнувшись с помощью и страховкой;
- из упора на верхней жерди лицом внутрь соскок махом назад через нижнюю жердь с помощью, а затем самостоятельно.

Подъем вперед с перемахом ноги врозь в вис углом на н/ж

После маха в висе углом на н/ж и перемаха согнувшись (кадры 1—5) гимнастка остро акцентированным движением разгибается в тазобедренных суставах, делая короткое быстрое движение ногами вперед (кадры 5—6). Четко затормозив движение ног, гимнастка, сгибаясь, посылает плечи вперед и только тогда отпускает руки

(кадры 6) и разводя ноги в стороны, делает перемах ноги врозь (кадры 6—7), дохватываясь вновь за н/ж, несколько отходя назад и приходя в вис углом.

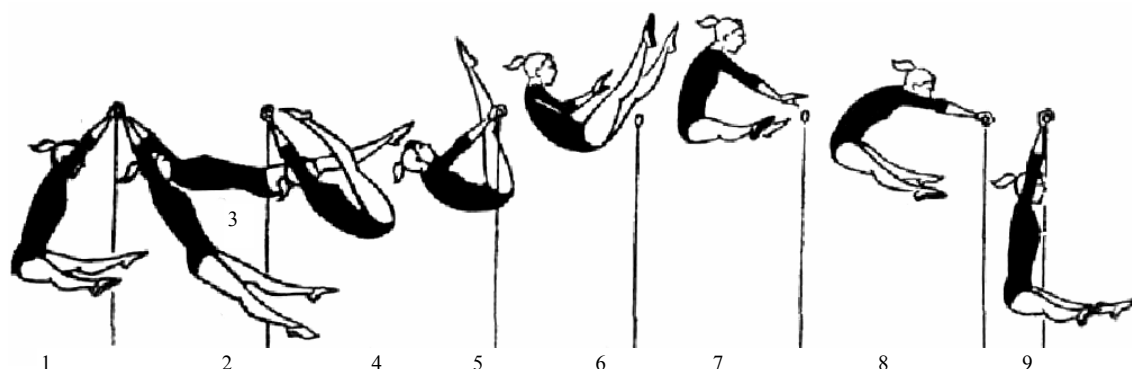


Рис. 58

Последовательность обучения:

- взмахи ногами в сторону и круговые движения ногой вперед, в сторону-назад у гимнастической стенке;
- из виса лежа на н/ж перемах ноги врозь в вис на в/ж;
- упор ноги врозь вне на полу, брусках, кольцах;
- из виса углом на н/ж перемах согнувшись;
- из виса стоя на н/ж с разбега и виса углом подъем вперед в упор сзади;
- из виса углом на н/ж подъем двумя в упор ноги врозь вне;
- на низких или средних брусках хватом за концы с прыжка или с разбега подъем разгибом с перемахом ноги врозь и перехватом рук в вис стоя или вис углом;
- из виса углом на н/ж подъем вперед с перемахом ноги врозь в соскок приземляясь на поролоновые маты, со страховкой;
- из упора сзади на н/ж спад назад и полуподъем вперед с перемахом ноги врозь в вис на в/ж;
- подъем вперед с перемахом ноги врозь в вис углом на н/ж со страховкой и самостоятельно.

Мах дугой с поворотом кругом и оборотом назад упор на н/ж

Из упора на в/ж, падая назад, удерживать бедра у жерди. Затем слегка согнуться в тазобедренных суставах скользящим движением ног вверх-вперед и в сторону поворота начать разгибание тела. По-

ворот начинать носками (как бы ввинчиваясь), выполнять одновременно с разгибанием тела в тазобедренных суставах. Делать его вокруг прямой опорной руки, другую отпустить, и заканчивать в момент приближения ног к горизонтальному положению. При этом туловище и руки должны быть на одной линии. В этот момент надо взяться свободной рукой за жердь и махом вперед, касаясь животом н/ж, тотчас же согнуться в тазобедренных суставах, поднимая ноги кверху. Отпустив руки с в/ж, продолжая вращение, выполнить оборотом назад упор на н/ж.

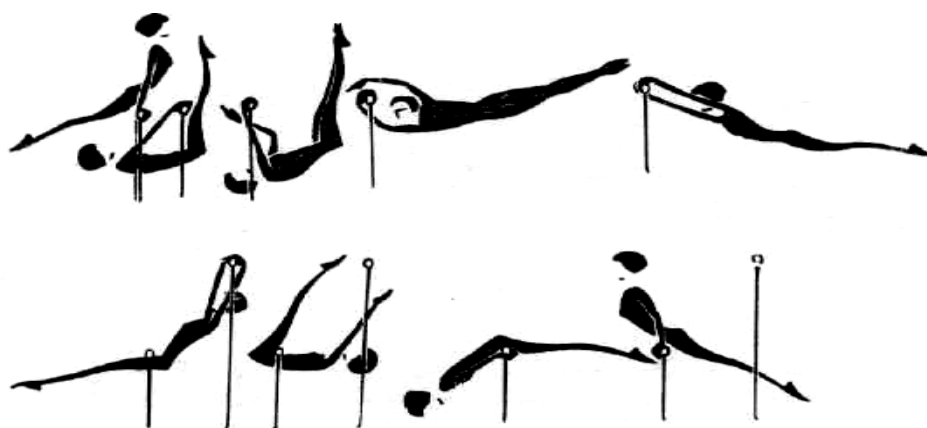


Рис. 59

Последовательность обучения:

- из упора на н/ж или низкой перекладине соскок дугой;
- то же, но через натянутую впереди жерди веревочку;
- из седа на н/ж внутри хватом за в/ж махом вперед через вис согнувшись соскок дугой;
- из положения лежа на спине руки вверх на пол, слегка сгибаясь в тазобедренных суставах, поворот кругом;
- из упора на н/ж спиной к в/ж мах дугой с поворотом кругом в вис стоя на полу;
- из упора на в/ж мах дугой с поворотом кругом в сойку на горку матов, держась руками за жердь;
- из вися, присев на одной ноге, другую вперед хватом за в/ж (лицом к в/ж) мах дугой с поворотом кругом в вис на верхней жерди с помощью;
- из упора на в/ж (спиной к н/ж) соскок дугой со страховкой;

- махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на н/ж;
- оборот назад в упоре на н/ж;
- из виса на в/ж махом вперед коснуться животом жерди и тотчас же согнуться в тазобедренных суставах, подняв ноги кверху;
- из виса присев на н/ж толчком ног мах назад — махом вперед коснуться животом жерди и отпуская руки сделать оборот назад в упор на н/ж с помощью;
- мах дугой с поворотом кругом и оборотом назад упор на н/ж со страховкой и самостоятельно.

Соскок срывом с нижней жерди

Упражнение начинается спадом и махом вперед в висе на в/ж (кадры 1—2). Переход на н/ж — одна из важнейших фаз упражнения. Наиболее активное движение дает жесткий приход на н/ж, при котором тело гимнастки резко напряжено и фиксировано в положении, близком к прямому. Мах вперед в висе касаясь (кадры 3—4) начинается ударом о жердь тазобедренным сгибом или нижней частью живота. Полный переход на н/ж с отпусанием в/ж происходит в момент, когда угол в тазобедренных суставах приближается к 50—60° (кадр 4), а ноги продолжают вращаться назад за счет сгибания тела. Отпустив в/ж, гимнастка продолжает вращение на тазобедренном сгибе, складываясь еще сильнее (кадры 4—5). При этом голова опущена на грудь, руки расположены над головой. Достигнув предельного сгибания, тут же, используя натяжение мышц спины, пружинящим движением гимнастка начинает разгибаться и заканчивает выпрямление тела у горизонтали (кадр 9). В это время скорость тела направлена вперед-вверх, гимнастку «сносит» с жерди, получая в полете нужную высокодалекую траекторию, затем следует приземление.

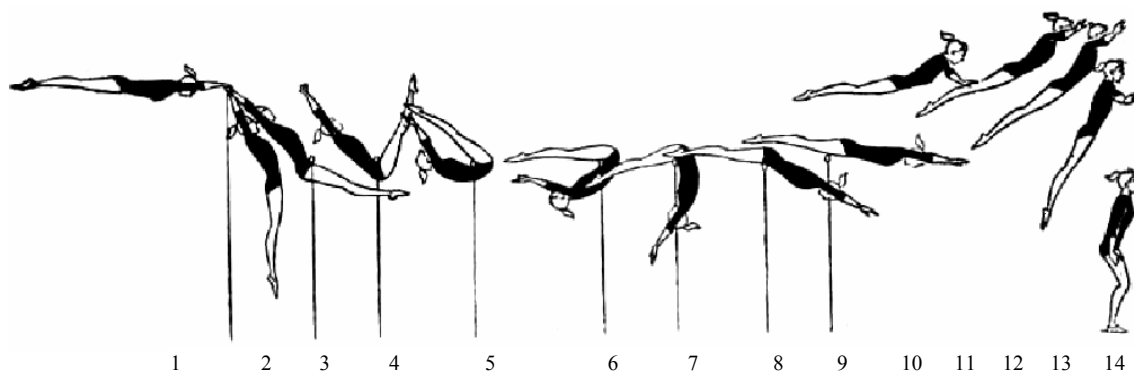


Рис. 60

Последовательность обучения:

- в упоре на н/ж оборот назад;
- активные многократные отмахи назад из виса лежа хватом за в/ж с отталкиванием тазом и подлетом вверх над н/ж;
- махом вперед из виса на в/ж оборотом назад упор на н/ж;
- отмах назад из упора на в/ж в вис с помощью;
- из виса на тазобедренном сгибе на н/ж гимнастка, разгибаясь соскакивает со снаряда с помощью;
- лежа на животе (в согнутом положении) на н/ж, опустить руки и ноги вниз. Затем энергичным взмахом рук и головы назад-вверх разогнуться, поднять туловище вверх и положить руки на плечи стоящего впереди тренера;
- махом вперед из виса на в/ж оборот назад на н/ж с махом руками и активизируя все остальные действия;
- соскок срывом с н/ж на возвышение из матов с помощью;
- небольшим махом вперед в висе на в/ж оборот назад и соскок срывом на поролоновые маты с помощью;
- отмахом назад из упора на в/ж в вис махом вперед оборотом назад на н/ж соскок срывом с помощью;
- соскок срывом с н/ж со страховкой и самостоятельно.

8. УПРАЖНЕНИЯ НА БРЕВНЕ

Вскок в упор присев на левой, правую в сторону

Вскоки являются обязательным началом упражнений. Прыгнув на мостик с 2—3 шагов прямого разбега, поставить руки на бревно. Отталкиваясь ногами и сильно подавая плечи вперед, поднять таз и согнуть левую ногу, подтягивая колено к груди. Поставив левую ногу на бревно между рук, а правую прямую отвести в сторону, продолжать удерживать тяжесть тела на руках, не уводя плечи назад.

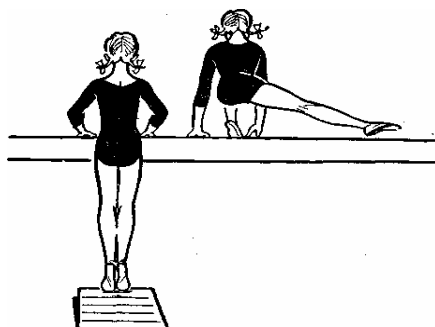


Рис. 61

Последовательность обучения:

- из упора, лежа на полу, толчком ног упор присев;
- из упора, лежа на полу, толчком ног упор присев на левой, правую в сторону;
- из упора, лежа на гимнастической скамейке или низком бревне, толчком ног упор присев;
- то же упражнение, но упор присев на левой, правую в сторону;
- из упора, стоя на коне с ручками и без ручек, толчком ног упор присев на левой, правую в сторону;
- прыжок в упор, присев на левой, правую в сторону на коня в ширину с ручками и без ручек;
- вскок в упор, присев на бревно, с 2—3 шагов косого разбега с помощью;
- вскок в упор, присев на бревно, с 2—3 шагов прямого разбега с помощью;
- вскок в упор, присев на левой, правую в сторону на носок с помощью;
- вскок в упор, присев на левой, правую в сторону с помощью, а затем самостоятельно.

Вскок на конце бревна перемахом углом в сед на бедро

Стоя поперек у конца бревна, взяться за него руками. С прыжка в упор, поднимая таз и прямые ноги, делая перемах углом над бревном влево, снять правую руку, передавая тяжесть тела на левую и перейти в сед на правое бедро на бревне.

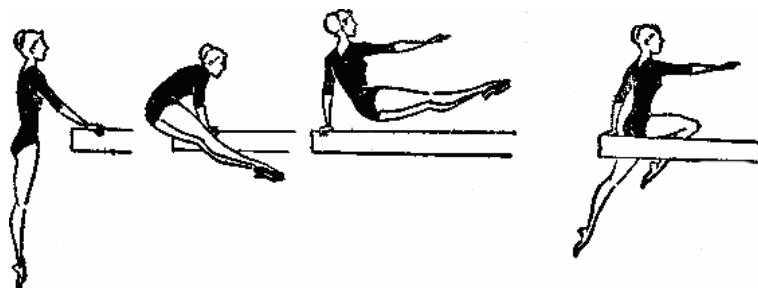


Рис. 62

Последовательность обучения:

- из упора продольно на бревне, поворотом налево сед на правом бедре. Из седа ноги врозь поперек на гимнастической скамейке, перемахом правой сед на правом бедре. Из седа ноги врозь поперек на бревне, перемахом правой сед на правом бедре;
- из упора на низких брусьях, перемахом двумя сед на правом бедре на левой жерди, отпуская правую руку;
- то же из упора на концах на низких брусьях лицом внутрь;
- из седа на левом бедре на правой жерди низких брусьев, выпрямляя ноги, перемахом двумя сед на правом бедре на левой жерди;
- то же упражнение, но с отпусанием правой руки;
- стоя поперек у конца низкого коня без ручек, опираясь о него руками, с прыжка перемахом углом влево в сед на правое бедро с помощью;
- стоя поперек у конца бревна с положенным на него матом, с прыжка перемахом углом влево в сед на правое бедро с помощью;
- стоя поперек у конца бревна, с прыжка перемахом углом влево в сед на правое бедро с помощью, а затем самостоятельно.

Горизонтальное равновесие, стоя на одной ноге, другая назад

Равновесия — это группа статических элементов, трудность которых состоит в неподвижном удержании точного положения тела (позы) на уменьшенной площади опоры, где существенную роль играет балансирование.

Шагом вперед с носка на правую поднять левую ногу назад, руки в стороны. При этом ведущим является движение левой ноги назад, одновременно с которым туловище наклоняется вперед, голову отвести назад, спина и ноги напряжены. Левая нога вывернута, ее носок удерживать против пятки опорной ноги. Возможность выполнения различных равновесий связана с развитием гибкости и подвижности в суставах, зависит от силы мышц туловища и нижних конечностей.

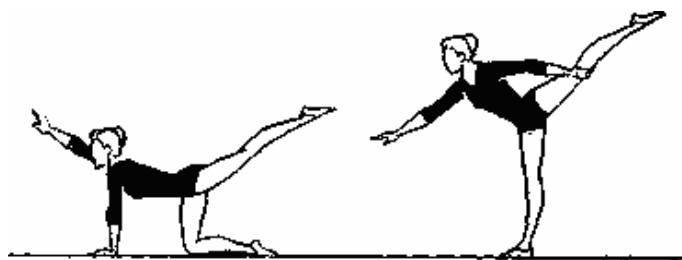


Рис. 63

Последовательность обучения:

- стоя боком у гимнастической стенки, мах ногой назад;
- стоя на одной ноге, туловище вертикально, другая нога назад;
- равновесие, стоя на левой ноге на полу у станка или у гимнастической стенки. То же, стоя на правой;
- равновесие, стоя на левой ноге на полу без опоры с различным положением рук. То же, стоя на правой;
- горизонтальное равновесие, стоя на одной ноге на гимнастической скамейке поперек и продольно;
- горизонтальное равновесие, стоя на одной ноге на низком бревне поперек и продольно;
- горизонтальное равновесие, стоя на одной ноге на бревне обычной высоты.

Одноименный поворот кругом

Одноименный поворот кругом выполняется в сторону опорной ноги. Из стойки на левой поперек, правая сзади сделать мах правой ногой вперед и немного влево, поворачивая в конце стопы носком внутрь, а плечи влево. Одновременно с махом встать на левый носок и, выпрямляясь, повернуть ее пяткой внутрь. При повороте налево кругом голова сохраняет прямое положение с тулови-

щем. Заканчивая поворот, встать на всю стопу и удержать правую ногу сзади на высоте маха. Во время поворота положение рук можно изменять, помня, что, приближаясь к вертикальной оси, они содействуют вращению.



Рис. 64

Последовательность обучения:

- стоя у гимнастической стенки, равновесие (вертикальное) на одном носке, другая нога сзади (вперед) с опорой рукой о рейку;
- то же равновесие в течении 5—10 с., но без опоры о гимнастическую рейку;
- из стойки левым боком к гимнастической стенке, хватом левой за рейку, махом правой вперед, встать на левый носок с поворотом лицом к гимнастической стенке, ставя правый носок на 3—4 рейку;
- то же, но с поворотом налево кругом с перехватом рук;
- то же упражнение, но не ставя ногу на рейку;
- одноименный поворот на левой ноге кругом на полу без опоры рукой;
- то же на гимнастической скамейке и низком бревне;
- одноименный поворот на левой ноге кругом на бревне обычной высоты со страховкой.

Перекидной прыжок

Из стойки поперек толчком левой и махом правой прыгнуть с поворотом налево кругом, сохраняя прямое положение спины и удерживая правую ногу повыше, руки вверх. После поворота сменить положение прямых ног (левая назад-вверх, правая вперед-вниз) и приземлиться на носок правой, слегка сгибая ногу в колене.



Рис. 65

Последовательность обучения:

- прыжок с левой на правую на полу, на гимнастической скамейке, на низком и обычном бревне на месте и с продвижением вперед;
- прыжок со сменой положения прямых ног впереди на полу, на гимнастической скамейке, на низком бревне и бревне обычной высоты;
- после шага левой, делая мах правой вперед, прыгнуть выше, меняя в воздухе положение прямых ног, и приземлиться на правую, левую вперед;
- одноименный поворот на левой ноге кругом и шаг правой вперед на низком бревне. То же упражнение на бревне обычной высоты;
- перекидной прыжок, стоя левым боком у гимнастической стенки и перехватываясь руками;
- то же без опоры на полу и на гимнастической скамейке;
- перекидной прыжок на низком и среднем бревне;
- перекидной прыжок на бревне обычной высоты с помощью, а затем самостоятельно.

Соскок переворотом в сторону с конца бревна

Соскоки завершают упражнения на бревне. Из стойки поперек ближе к концу бревна, делая шаг левой, выполнить стойку на руках продольно махом правой и толчком левой ноги. Продолжая движение ногами во фронтальной плоскости, оттолкнуться левой рукой, передавая тяжесть тела на правую. Теряя равновесие, оттолкнуться правой рукой и приземлиться правым боком к бревну.

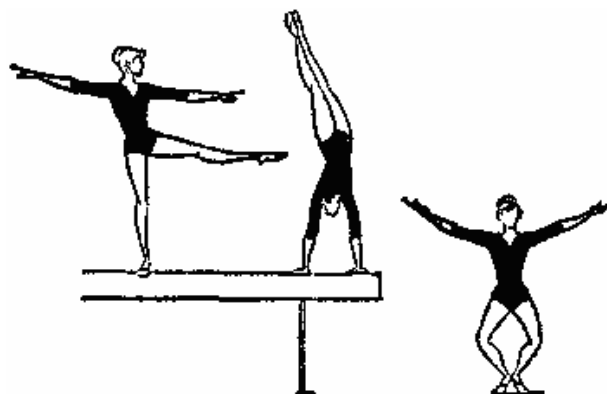


Рис. 66

Последовательность обучения:

- стойка на руках махом одной и толчком другой у гимнастической стенки с опорой стопами о рейку. То же на полу без опоры ногами;
- переворот в сторону на полу;
- переворотом влево сделать стойку на руках с поддержкой;
- то же на гимнастической скамейке и низком бревне;
- соскок переворотом влево на гимнастической скамейке и низком бревне с помощью;
- соскок переворотом в сторону с коня без ручек, приземляясь на горку матов;
- соскок переворотом влево с конца бревна, приземляясь на горку матов на одной высоте с бревном со страховкой;
- соскок переворотом влево с конца бревна с помощью и со страховкой;
- соскок переворотом в сторону с конца бревна после темпового подскока со страховкой.

Вскок кувырком вперед в упор согнувшись на конце бревна

С разбега или с места оттолкнуться от мостика, опираясь руками о бревно, поднять таз выше и согнуться в тазобедренных суставах, прижимая локти к голове. Продолжая поднимать таз вверх-вперед, наклонить голову и сделать кувырок вперед, опираясь на шею и верхнюю часть круглой спины. В момент наскока опираться руками сверху, затем скользящим движением перехватить руки хватом снизу и остановиться в положении упора, согнувшись на лопатках.

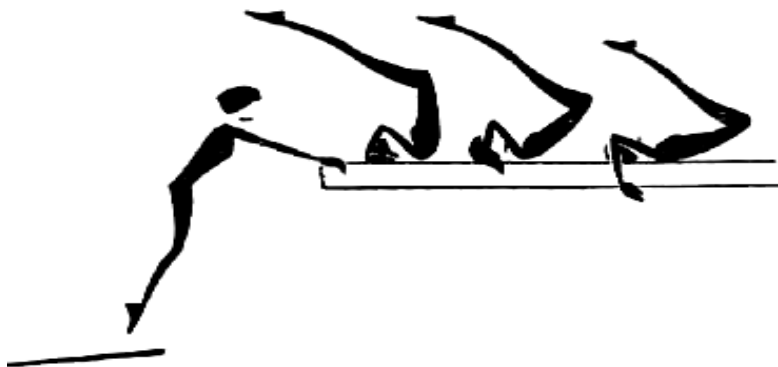


Рис. 67

Последовательность обучения:

- кувырок прыжком вперед на полу, на скамейке, на скатанной валиком гимнастической дорожке;
- упор согнувшись на лопатках на бревне, выполняя сгибание и разгибание тела в тазобедренных суставах;
- длинный кувырок вперед на полу, на скамейке с остановкой в положении лежа согнувшись;
- кувырок вперед из упора, стоя, согнувшись на полу, на скамейке, на низком и среднем бревне в положении лежа согнувшись;
- из упора, стоя на колене, на бревне кувырок вперед в упор лежа согнувшись;
- на коне в длину высотой 1 метр толчком ног о мостик выполнить кувырок вперед в положении упора согнувшись на лопатках;
- наскок на бревно с мягкой обивкой и кувырок вперед в упор на лопатках согнувшись со страховкой;
- вскок кувырком вперед в упор согнувшись на лопатках на конце обычного бревна со страховкой и самостоятельно.

Переворот в сторону

Из стойки поперек лицом по направлению движения тела поставить толчковую ногу на шаг вперед и, слегка сгибая ее (через выпад), опустить плечи и поставить на бревно левую руку. Одновременно выполнить мах другой ногой (правой), затем оттолкнуться толковой ногой (левой), поставить вторую руку (правую), соблюдая правильное направление движения, и выйти в стойку на руках продольно ноги врозь. Не останавливаясь в стойке, последова-

тельно поставить на бревно маховую ногу (правую), снять одну руку (левую), опустить толчковую ногу, снять вторую руку (правую) и, выпрямляясь, встать в стойку ноги врозь, следя за тем, чтобы движение тела строго проходило в вертикальной плоскости бревна.



Рис. 68

Последовательность обучения:

- стойка на руках на полу махом одной и толчком другой;
- на полу: переворотом в сторону стойка на руках ноги врозь;
- имитация постановки рук на низком бревне;
- на гимнастической скамейке переворотом в сторону стойка на руках ноги врозь с помощью;
- то же, но на низком и среднем бревне с помощью;
- выход в стойку на руках ноги врозь движением переворота в сторону у стены;
- переворот в сторону на полу с последовательной постановкой ног и рук строго по прочерченной линии;
- переворотом в сторону соскок с конца бревна приземляясь на продольную линию на поролоновом мате;
- переворот в сторону на низком и среднем бревне с помощью;
- переворот в сторону на высоком бревне с мягкой обивкой со страховкой;
- переворот в сторону на обычном бревне со страховкой и самостоятельно.

Медленный переворот вперед на одну ногу

Выход в стойку на руках с широко разведенными ногами осуществляется махом одной и толчком другой. Гимнастка опирается о рабочую поверхность бревна большими пальцами и прилежащими к ним частями ладоней, большие части ладоней и остальные пальцы лежат на боковых поверхностях бревна. Из-за узкой постановки рук подвижность плечевых суставов уменьшается, поэтому приходится больше внимания уделять отведению плеч назад (кадры 2—3), позволяющему во второй части переворота (после стойки) лучше прогнуться в пояснице, ближе к рукам поставить ногу и позднее перенести на нее вес тела. Благодаря этому смягчается постановка ноги. Подавая таз вперед, оттолкнуться руками от опоры и, выпрямляя тело, устойчиво стать на ноги. Необходим точный контроль движений и положений звеньев тела полагаясь на двигательные ощущения, так как нет зрительного контроля при постановке маховой ноги.

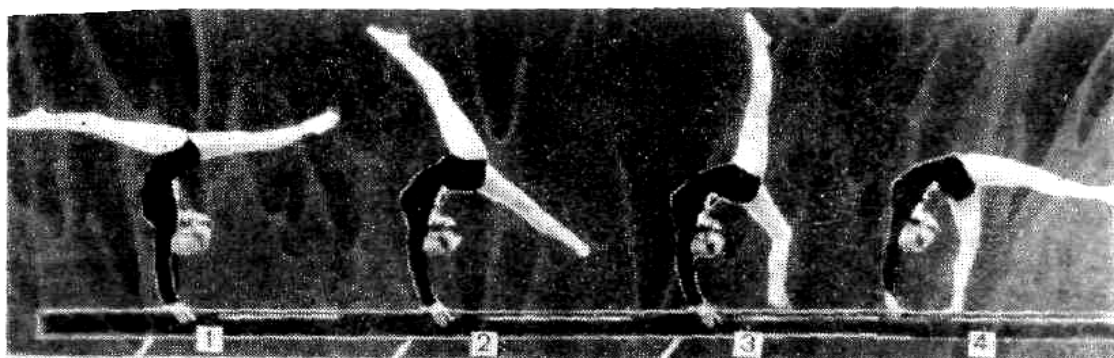


Рис. 69

Последовательность обучения:

- на полу на гимнастической скамейке наклоном назад сделать мост и, выпрямляясь, встать;
- на полу со стойки на руках опускание в мост и встать; то же на гимнастической скамейке;
- медленные перевороты вперед на полу, на гимнастической скамейке на две ноги;
- медленные перевороты вперед на низком бревне с помощью;
- на гимнастической скамейке: из моста опорой одной ногой встать на нее с помощью;

- то же на низком бревне;
- на полу: переворотом вперед мост с опорой одной ногой с фиксацией;
- то же на гимнастической скамейке, затем на низком бревне;
- медленный переворот вперед на наклонном бревне (вниз) со страховкой;
- медленный переворот вперед на одну ногу со страховкой на бревне с мягкой обивкой и обычном со страховкой и самостоятельно.

9. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Кувырок присев в упор присев

Кувырок — вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову. В упоре присев, переставляя руки на ширину плеч впереди ступней на 40—50 см и опираясь на них, начать толчок ногами. Перенести тяжесть тела на руки, одновременно согнуть их, наклонить голову к груди и, до конца разгибая ноги, закончить толчок стопами. Перевернувшись через голову и коснувшись лопатками пола, быстро сгруппироваться. Мягко перекатиться вперед с круглой спиной, сразу после касания стопами пола отпустить ноги и, активным движением (накатом) плеч и головы вперед, посылая руки вперед, придти в упор присев без дополнительной опоры руками. Кувырок выполняется в одном темпе.



Рис. 70

Последовательность обучения:

- группировка в приседе, в седе, в положении лежа на спине, руки вверх; из этих положений надо согнуть ноги в коленях, руками взяться за середину голеней и плотно подтянуть колени к плечам, голову наклонить вперед к груди, локти прижать к туловищу, спину округлить;
- перекаты в группировке лежа на спине, постепенно увеличивая амплитуду для перехода в сед с группировкой;
- перекаты в группировке лежа на спине и активным движением (накатом) рук, плеч и головы вперед придти в упор присев с помощью и самостоятельно;
- в упоре присев сгибание рук с наклоном головы к груди до касания затылком пола;
- из упора стоя согнувшись или упора присев, перекатываясь вперед, придти в упор на лопатках согнувшись (с прямыми ногами);

- из упора на лопатках согнувшись, группируясь, перекатом вперед придти в сед с группировкой, а затем в упор присев с помощью;
- из упора стоя согнувшись ноги врозь, кувырок вперед, не касаясь головой пола, в сед ноги врозь. То же в сед в группировке;
- из упора присев на повышенной опоре с наклонной плоскостью выполнить кувырок вперед;
- из упора присев, руки впереди ступней на 40 см, сгибая и разгибая ноги, выполнить кувырок вперед в упор присев, с помощью;
- кувырок вперед в упор присев самостоятельно.

Кувырок назад в упор присев

Из упора присев, руки впереди стоп на 20—30 см, тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, сгруппироваться, подтянуть колени к плечам, голову наклонить вперед и, округляя спину, быстро перекатиться назад. В момент касания опоры лопатками быстро поставить согнутые руки на уровне головы ладонями на пол (пальцами к плечам) и, переворачиваясь через голову, опираясь на руки и выпрямляя их в локтевых суставах, придти в упор присев. Во время кувырка ноги не разгибать.



Рис. 71

Последовательность обучения:

- в упоре лежа, ноги на рейке гимнастической стенки, сгибание и разгибание рук;
- стоя спиной к стене, опираясь руками за плечами на линии головы, локти параллельно, пальцы к плечам;
- группировка из различных исходных положений;
- перекаты в группировке назад и вперед из различных исходных положений;
- из седа ноги врозь и из упора присев перекаат назад в группировке с опорой руками о пол за головой и возвращение в исходное положение;

- сидя на подкидном трамплине, накрытом гимнастическим матом, выполнить кувырок назад вниз по наклонной плоскости; При опоре руками предплечьями не касаться опоры;
- кувырок назад на дорожке с помощью;
- выполнить самостоятельно кувырок назад в группировке, приземляясь на носки.

Кувырок назад прогнувшись через плечо

Из седа с прямыми ногами, наклоняясь назад и одновременно поднимая ноги, надо перекатиться на лопатки, руки отвести в стороны и положить ладонями на пол. Опираясь на руки, голову наклонить на левое плечо и, поворачивая ладонь правой руки по ходу кувырка, разгибаясь в тазобедренных суставах через стойку на правом плече, мягко прогибаясь, перекатиться через грудь и живот в упор лежа на бедрах. В момент переката через стойку на плече руки поставить ближе к туловищу и, опираясь на них, смягчить перекат.



Рис. 72

Последовательность обучения:

- кувырок назад в группировке через плечо;
- стойка на лопатках;
- из упора лежа согнувшись разогнуться в тазобедренных суставах и вновь придти в исходное положение;
- из упора лежа на бедрах перекаты вперед и назад;
- в положении лежа на спине, руки в стороны, наклонить голову к левому плечу и повернуть кисть;
- стойка на правом плече, правая рука в сторону, левая опирается о пол у груди;
- из стойки на правом плече сделать перекат назад прогнувшись через грудь и живот в упор лежа на бедрах;

- из стойки на лопатках, руки на полу, согнуться в тазобедренных суставах и, быстро разогнувшись выйти в стойку на правом плече с помощью;
- из седа выполнить перекат на спину с наклоном головы;
- из седа выполнить перекат на спину и, разгибаясь в тазобедренных суставах, придти в стойку на правом плече с помощью;
- из седа кувырок назад прогнувшись через правое плечо с помощью и самостоятельно.

Стойка на голове

Стойка на голове — вертикальное положение тела ногами кверху с опорой о пол головой и руками. Из упора присев, опираясь головой (верхней частью лба) не наклоняя ее назад впереди согнутых в локтях рук, образуя равносторонний треугольник, толчком ног поднять таз и выйти в стойку на голове согнув ноги с последующим выпрямлением туловища и ног до прямого вертикального положения, сохраняя равновесие. При выходе в стойку значительная часть тяжести тела переносится на руки, кисти располагаются на ширине плеч, пальцы разведены и обращены вперед, мышцы задней поверхности тела напряжены.

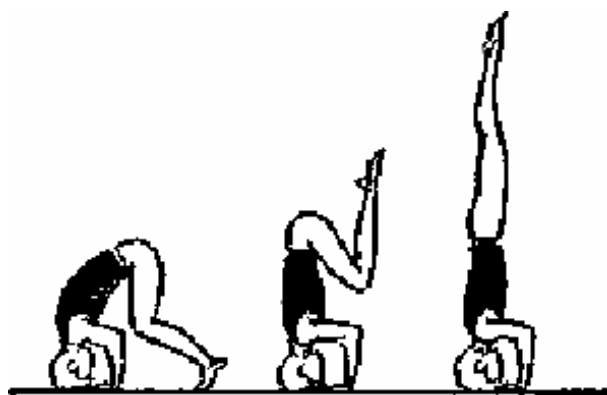


Рис. 73

Последовательность обучения:

- стойка на лопатках на полу;
- вис прогнувшись на гимнастической стенке или кольцах;
- из упора присев, руки впереди стоп на 20 см, наклониться вперед и, разгибая ноги, опереться головой и руками на горку из 3—4 матов;

- в упоре лежа, носки на гимнастической скамейке, сгибание и разгибание рук;
- из упора присев, руки на горке из трех матов, стойка на голове, согнув ноги;
- из упора лежа с помощью 2-х партнеров, которые, стоя сбоку поднимают за бедра и голени, выполнить стойку на голове;
- стойка на голове толчком ног с опорой стопами о гимнастическую стенку;
- стойка на голове согнув ноги с последующим медленным выпрямлением туловища и ног до прямого положения с помощью;
- стойка на голове толчком ног с помощью, а затем самостоятельно;
- из основной стойки упор присев, стойка на голове согнув ноги, обозначить, выпрямиться, держать. Возвратиться в упор присев и встать в исходное положение.

Стойка на руках

Из основной стойки руки вверх, шагом правой сделать выпад, наклонить туловище вперед, поставить прямые руки на пол на ширине плеч, пальцы разведены и направлены вперед, плечи находятся немного спереди или точно над опорой. Махом левой и толчком правой выйти в стойку на руках и соединить ноги вместе, сохраняя равновесие, максимально выпрямиться. В стойке на руках напряжением мышц туловища удержать жесткое прямое положение тела, не прогибаясь.

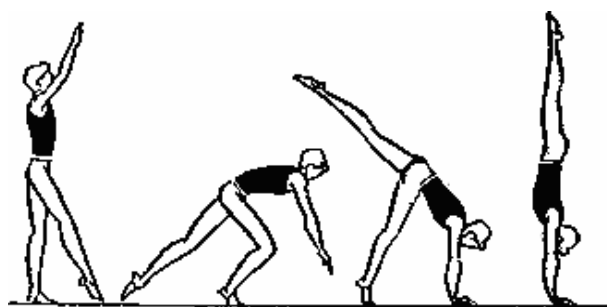


Рис. 74

Последовательность обучения:

- положение лежа на спине на полу, руки вверх;
- удержание напряжением мышц туловища прямой позы тела в стойке руки вверх;

- в стойке руки вверх вытянуться в плечах с одновременным подниманием на носки;
- из основной стойки руки вверх с набивным мячом или с грифом штанги, поднимание и опускание плеч;
- стоя на расстоянии 2-х шагов от гимнастической стенки и опираясь руками о рейку, наклоны вперед, не сгибая руки и туловище;
- махи ногами назад с опорой руками о гимнастическую стенку;
- из основной стойки выпад толчковой ногой и постановка прямых рук на пол с удержанием плеч над опорой;
- то же, но толчком одной и махом другой сменить положение ног постепенно поднимая таз как можно выше;
- из упора лежа на полу (тело прямое), с помощью 2-х партнеров, которые, стоя сбоку, поднимают за бедро и голени, выполнить стойку на руках;
- из основной стойки махом одной и толчком другой стойка на руках с оказанием помощи по движению, используя прием проводки;
- стойка на руках с опорой ногами о стену; То же, но с опорой одной ногой о стену;
- толчком одной и махом другой стойка на руках с поддержкой и фиксацией;
- самостоятельное выполнение выхода в стойку на руках без фиксации;
- самостоятельное выполнение выхода в стойку на руках с фиксацией.

Переворот в сторону

Переворот — вращательное движение тела с полным переворачиванием и с промежуточной опорой руками или головой, с одной или двумя фазами полета. Стоя лицом по ходу движения, руки вперед — кверху, сделать выпад левой. Отталкиваясь левой ногой и махом правой, наклониться вперед и поставить левую руку на опору спереди на расстоянии шага от левой ноги. Проходя через стойку на левой руке, повернуться на 90° в одноименную сторону с последующим переходом в упор на правую руку. Используя дальнейший мах толчковой ноги, быстро выйти в положении стойки на руках с широко разведенными ногами. Не задерживаясь, пройдя стойку на руках, активно опуская правую ногу вниз и отталкиваясь правой рукой, приземлиться на маховую ногу и, выпрямляясь, встать в стойку ноги врозь, руки в стороны. Перестановка ног и рук прохо-

дит точно по одной линии, примерно через равные расстояния, тело совершенно прямое.

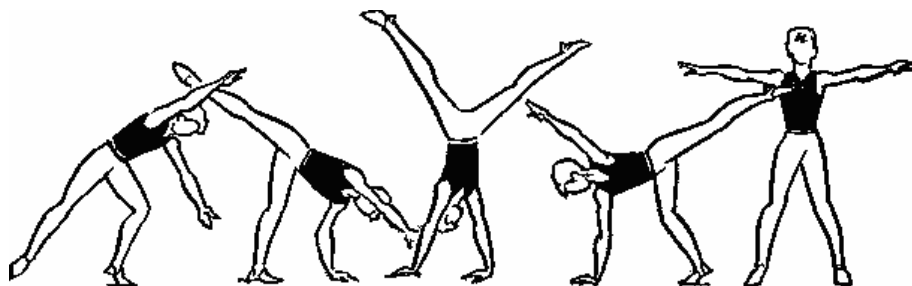


Рис. 75

Последовательность обучения:

- в широкой стойке ноги врозь, наклоны влево и вправо, руки вверх;
- махи ногами в стороны с опорой о рейку гимнастической стенки;
- выпад в сторону с наклоном к согнутой ноге, с последующим выпрямлением туловища и ноги, руки вверх;
- махом одной и толчком другой стойка на руках с помощью партнера;
- выполнить стойку на руках, ноги врозь, с помощью партнера, который поддерживает товарища за плечо и туловище, а затем опускает на ноги в стойку ноги врозь;
- из стойки на руках, ноги врозь, у стенки опуститься в упор на полу с последующим выпрямлением в стойку ноги врозь, руки в стороны;
- стоя лицом в направлении движения, махом одной ноги и толчком другой выйти в стойку на руках ноги врозь с поворотом, поддерживая со стороны спины за бедра;
- переворот в сторону с проводкой по движению. Партнер, стоя сбоку исполняющего, со стороны спины, помогает ему выйти в стойку на руках, поддерживая левой рукой у поясницы справа, а правой слева и переворачивая его, опускает на ноги в стойку ноги врозь;
- переворот в сторону с поддержкой в завершающей фазе;
- переворот в сторону самостоятельно;
- переворот в сторону с темпового прыжка с места, а затем с 2—3 шагов.

Переворот с поворотом (рондат)

Рондат служит переходным элементом от разбега к акробатическим прыжкам. Выполняется махом одной и толчком другой ногой с последовательной опорой прямыми руками, поворотом на 180° и фазой полета после толчка руками. Все упражнение выполняется в строго вертикальной плоскости (сагиттальной) с темпового подскока (вальсета) и с разбега.

Рондат вправо выполняется после темпового подскока на левой ноге, руки вперед-вверх. Толчковая правая нога ставится по линии разбега, после чего следует энергичное движение маховой левой ногой назад-вверх, при этом плечи не поворачиваются. Начинается наклон туловища вперед, не ощущая сгибания в тазобедренных суставах. Поворот на 90° начинается только перед самой постановкой правой руки на опору за счет стремления поставить ее возможно дальше вперед от правой ноги, пальцами наружу, без фазы полета. В конце взмаха ногой продолжается поворот левым плечом вперед и ставится на пол левая рука пальцами вперед на 10 см (на ширину кисти) вправо (снаружи) от продольной линии опоры правой (опорной) руки как можно позже. Необходимо выполнить выход в стойку, поворот туловищем и соединить ноги при опоре одной рукой. Проходя стойку на руках и завершая весь поворот туловищем, начинается курбет. Когда туловище находится под углом 70° надо оттолкнуться в плечах назад, резко согнувшись в тазобедренных суставах и тут же округляя спину, голову опустить на грудь, затормозив движение ног, активно оттолкнуться руками от опоры и сделать ими мах вверх, быстро поднимая плечи, приземлиться точно на среднюю линию разбега на носки напряженных ног, спиной к направлению движения, с выпрямленным телом. После отталкивания руками обязательно должна быть фаза полета.

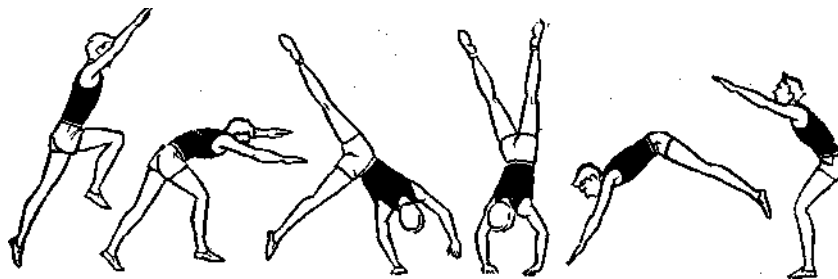


Рис. 76

Последовательность обучения:

- стойка на руках махом одной и толчком другой.
- быстрый переворот в сторону с округлой спиной и пробежкой по ходу движения;
- быстрый переворот в сторону с опорой на одну руку и пробежкой по ходу движения;
- поворот на 180° в стойке на руках с поддержкой за ноги;
- постановка ног и рук по прямой продольной линии;
- из стойки на руках на возвышении из 2—3 гимнастических матов курбет с быстрым разгибанием туловища, с помощью;
- курбет на ровном месте через веревочку, протянутую на высоте 60 см;
- с темпового подскока (вальсета) переворот в сторону с поворотом в положении стоя согнувшись, со страховкой;
- проводка по рондату — делается переворот в сторону с места (с поддержкой) с остановкой в стойке на руках, соединением ног одновременно с поворотом на 90°, приземлением на ноги и разгибанием туловища;
- рондат на гимнастической скамейке;
- рондат в целом с места. То же с прыжком вверх. То же с темпового подскока (вальсета), с помощью;
- рондат с 2—3 шагов разбега через веревочку, протянутую на уровне пояса гимнаста со страховкой;
- рондат с 3-х шагов разбега с поддержкой под спину;
- рондат на дорожке с разбега самостоятельно.

Переворот с головы

Основные компоненты техники — толчок и мах ногами с последующим торможением, толчок руками от пола и приземление. Из основной стойки, полуприседая и наклоняясь вперед, поставить руки на пол возможно дальше от ног, без фазы полета, а головой (верхней частью лба) опереться о пол несколько впереди рук, после чего перейти в стойку на голове, согнувшись, а затем, не задерживаясь, следует энергичный разгиб с прямыми ногами в тазобедренных суставах с последующим торможением относительно туловища и быстрый толчок руками от пола, завершая движение пальцами. В безопорном положении туловище максимально прогнуто, голова наклонена назад, руки вверх. Приземлиться на носки напряженных ног с переходом на всю ступню. Расстояние между линиями толчка ногами, опоры руками и приземления примерно равно.

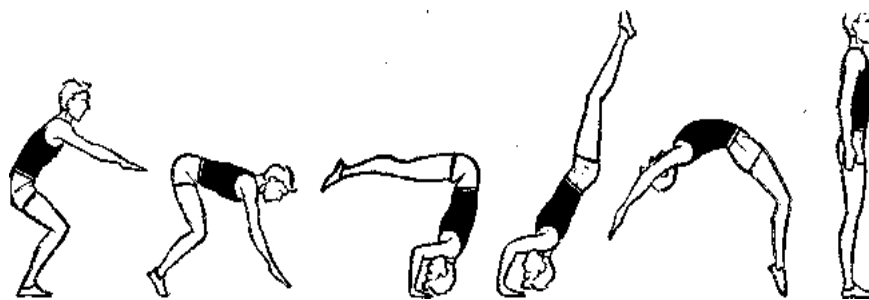


Рис. 77

Последовательность обучения:

- стойка на голове толчком ног;
- в стойке на голове, сгибание в тазобедренных суставах (ноги прямые) почти до касания пола носками и вновь разгибаясь, возвратиться в стойку на голову;
- стоя лицом к стенке на расстоянии полутора шагов толчком и махом прямых ног стойка на голове с ударом стопами о стену;
- стоя спиной к стене на расстоянии 1,5—2 шагов, опереться о стену лопатками и согнутыми руками за головой. Активно разогнув руки, наклонить голову назад и, подавая вперед колени и таз, прийти в основную стойку, руки вверх;
- лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах (ступни опираются о пол на ширине стопы), руки вперед. Партнер становится у головы исполнителя, берет его за руки. С помощью партнера, подав вперед колени и таз и наклонив голову назад, встать прогнувшись;
- из положения лежа согнувшись на лопатках, руки вперед, резко разгибая тело в тазобедренных суставах, выполнить вскок разгибом с помощью двух партнеров, держащих за руки;
- из упора лежа на лопатках согнувшись на возвышении из 3-х гимнастических матов, энергично разгибаясь в тазобедренных суставах, сильно оттолкнуться руками и выполнить вскок разгибом с помощью;
- из стойки на голове согнувшись на возвышении из 3—5 гимнастических матов, носки почти касаются мата, теряя равновесие назад резко разогнуться в тазобедренных суставах, оттолкнуться руками от мата и вскочить на ноги с помощью;
- переворот с головы с возвышения из 3—5 гимнастических матов с помощью. Постепенно высота уменьшается;

- переворот с головы через веревочку или руку партнера;
- переворот с головы на ровном месте (на дорожке) самостоятельно.

Переворот вперед

Переворот вперед выполняется после темпового подскока на одной ноге. Шагом вперед наклониться и в момент жесткой постановки прямых рук на опору впереди плеч (возможно дальше от ног, но без прыжка) выполнить толчок опорной ногой и быстрый мах назад за голову другой ногой. Сделать активный, стопорящий толчок прямыми руками, который должен совпадать с соединением ног при прохождении стойки на руках. В полете тело слегка прогнуто, руки удерживаются вверху, голова отклонена назад. Приземлиться на носки напряженных прямых ног, ставя их под себя с переходом на всю стопу. В этот момент туловище чуть прогнуто, голова наклонена назад, руки вверху и несколько сзади.

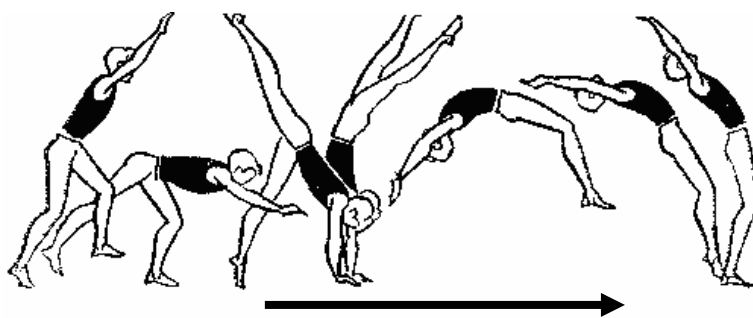


Рис. 78

Последовательность обучения:

- переворот с головы.
- стойка на руках махом одной ногой и толчком другой у стены;
- различные прыжки в упоре лежа и в стойке на руках;
- махам одной ногой и толчком другой стойка на руках с одновременным ударом стопами о гимнастический мат, висящий на гимнастической стенке (в момент удара о мат, ноги должны быть уже соединены);
- махом одной ногой и толчком другой стойка на руках. Партнер стоя сбоку, рукой ограничивает движение ног назад;
- подскок в стойке на руках с отталкиванием от жесткой опоры и пружинного мостика с помощью;

- то же на плечо партнера или горку матов;
- партнер, наклонившись вперед с округленной спиной, захватывает запястья исполнителя находящегося в стойке на руках. Исполняющий прогибается в грудной и поясничной частях позвоночника и ложится на спину партнера. Медленно выпрямляясь, партнер переворачивает исполнителя;
- то же, но партнер становится к исполнителю спиной и захватывает его за голеностопные суставы с дальнейшим переворачиванием на ноги;
- переворот вперед с 3-х шагов разбега с помощью двух партнеров, которые, взявшись за руки, располагаются лицом друг к другу и боком к линии разбега. Руки партнеров должны встречать ноги исполнителя;
- партнер лежит на спине с согнутыми ногами, руки вперед. Исполнитель с 2—3 шагов выполняет переворот вперед с опорой руками о колени партнера, а плечами о его кисти;
- переворот вперед с приземлением на возвышение из 2-х матов, постепенно количество матов увеличивается до пяти (руки ставить до матов). Выполняется с помощью;
- переворот вперед с темпового подскока толкаясь руками о гимнастический мостик с помощью;
- переворот вперед через сложенный вдвое гимнастический мат с помощью;
- переворот вперед с темпового подскока на дорожке с помощью, а затем самостоятельно.

Переворот назад (фляк)

Переворот назад выполняется толчком двумя ногами с вращением назад прогнувшись и промежуточной опорой прямыми руками с двумя фазами полета (до и после опоры руками), равными по высоте и длине. Из основной стойки, руки вперед, предварительно выполняется мах руками назад до отказа и, полуприседая, плечи наклонить вперед. В момент движения рук вперед тело выводится из равновесия (не выводя колени вперед), как бы «свалить» тело назад голова наклонена на грудь. Отталкиваясь ногами и одновременно прогибаясь назад, нужно сделать активный мах прямыми руками вверх-назад за голову. В этом положении тело переворачивается назад в стойку на руках, голова слегка отведена назад, жестко встречая опору руками. Далее следует оттянуться в плечах и выполнить мощный толчок руками в курбетовом движении, сгибаясь

в тазобедренных суставах с фазой полета. Приземление на носки напряженных ног и, выпрямляясь, основная стойка, руки вверх.

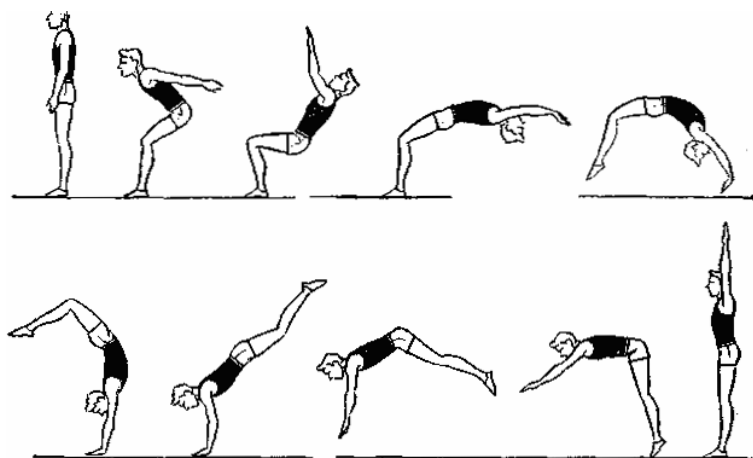


Рис. 79

Последовательность обучения:

- прыжок назад с места толчком двумя ногами (на дальность);
- сед назад на возвышение (стул, ногу партнера и т.п.) с почти прямыми ногами в основном назад, а не вниз;
- полуприсед с отведением рук до отказа назад с небольшим наклоном плеч вперед и потерей равновесия назад;
- из основной стойки руки вверх, наклоняясь назад, мост;
- из моста, с помощью одного или двух партнеров, оттолкнувшись ногами, выйти в стойку на руках и затем, сгибаясь, стать на ноги;
- медленное переворачивание назад, прогнувшись, через руки двух партнеров;
- медленный переворот назад с помощью партнера. Из основной стойки, руки вверх, партнер, стоя спиной к исполнителю, берет за лучезапястные суставы и, округляя спину, наклоняется вперед, ставя его руки на пол перед собой. При этом исполняющий ложится на спину партнера, наклоняя голову назад, прогибаясь в пояснице и расслабляя ноги. Затем партнер, подталкивая исполнителя, переворачивает его;
- прыжок назад-вверх с хлестообразным махом руками вверх-назад. Партнер останавливает вращение, поддерживая сзади за шею или лопатки;

- прыжок назад-вверх с активным махом руками вверх-назад за голову и приземлением на спину на горку матов высотой до уровня поясницы;
- прыжок назад в стойку на руках с помощью;
- из стойки на руках на возвышенной опоре прыжок с рук на ноги с мощным подхлестывающим махом ногами (курбет);
- из наклонной стойки на руках со сгибанием голеней и опорой стопами о гимнастическую стенку прыжок с рук на ноги (курбет);
- в стойке на руках, потеряв равновесие, вперед, выполнить курбет;
- курбет на дорожке с помощью и самостоятельно;
- соединение прыжка назад в стойку на руках и курбета с помощью партнера или на лонже;
- переворот назад (фляк) с места на наклонной плоскости с помощью;
- фляк с постановкой рук на пониженную опору и выполнением курбета с высоты. Соотношение высот мест опоры: 0,4:0,3:0,2м;
- фляк, стоя лицом к стенке или горке матов, с помощью и страховкой;
- фляк толчком ногами с пониженной опоры со страховкой;
- самостоятельное выполнение переворота назад (фляка) с места на дорожке;
- выполнение фляка после курбета со страховкой.

Сальто вперед в группировке (переднее сальто)

Сальто — вращательное движение тела прыжком с полным переворачиванием без промежуточной опоры. На последнем шаге разбега выполняется прыжок с одной ноги на обе (наскок) и отведение рук назад. В процессе отталкивания ногами руки быстро выносятся вперед-вверх. Стопорящий толчок ногами от опоры происходит с прямым телом. Дальнейшее вращение по сальто в полете обеспечивается плотной группировкой. Руки из положения вперед-вверх опускаются вниз и захватывают голени, колени разведены, голова наклонена вниз, поясница округлена. У гимнаста должно появиться такое чувство, что он подтягивает плечи к ногам, а не ноги к плечам, если будет достаточно большая скорость движения ног назад. Скорость вращения зависит от плотности группировки. Выполнив $\frac{3}{4}$ сальто, нужно быстро разгруппироваться ногами к полу,

но не точно вниз, а немного вперед, чтобы встретить опору несколько спереди напряженными ногами. Выпрямление тела начинается при приближении туловища к вертикали, разгибанием ног вперед и вниз по дуге и с выведением рук вперед и вверх. Амортизация приземления осуществляется незначительным сгибанием ног.



Рис. 80

Последовательность обучения:

- стоя на одной ноге, освоить правильную группировку другой ногой;
- прыжок вверх с места толчком двух ног без взмаха руками. То же со взмахом руками вперед-вверх;
- с разбега стопорящий наскок и прыжок вверх с прямым телом в сочетании с энергичным взмахом руками вперед-вверх;
- то же, но с приземлением на горку матов или на руки партнера;
- с разбега толчком двух кувырок вперед на горку матов с опорой руками;
- то же, но без опоры руками;
- из приседа на корпусе коня кувырок вперед с приземлением на мат;
- с разбега $\frac{3}{4}$ сальто вперед (на спину) на горку матов;
- постепенно уменьшая высоту горки матов, выполнить сальто в сед или в упор присев;
- переднее сальто с места на поясе для страховки с возвышения и на ровном месте;
- сальто вперед (с батута, подкидного мостика, трамплина) в яму с поролоном;
- сальто вперед с 3—5 шагов разбега толчком о пружинный мостик с помощью;
- сальто вперед через веревочку, протянутую перед горкой матов, со страховкой;

- сальто вперед через веревочку, понижая высоту приземления, постепенно убирая маты, со страховкой;
- сальто вперед на дорожке с помощью, а затем самостоятельно.

Сальто назад в группировке

Сальто назад в группировке выполняется с места, после фляка, рондата. Из стойки с параллельными ступнями выполнить полуприсед с небольшим наклоном туловища вперед, руки назад. Энергичным взмахом руками вперед-вверх, поднимая плечи, потянуться вверх, разогнуться в тазобедренных и коленных суставах и закончить толчок ногами. В безопорном положении быстро принять плотную группировку, поднимая бедра по дуге вверх и назад. Мах руками на сальто должен быть свободным, но не выше уровня глаз. Во время толчка наклонять голову назад не следует. Руки после замедления маха удерживать на месте и «ждать» приближения постепенно сгибающихся ног с тем, чтобы захватить их за голени. Момент захвата руками голеней совпадает с активным отведением головы назад, что усиливает вращательный момент по сальто. Находясь лицом к полу, следует быстро разгруппироваться и приземлиться.

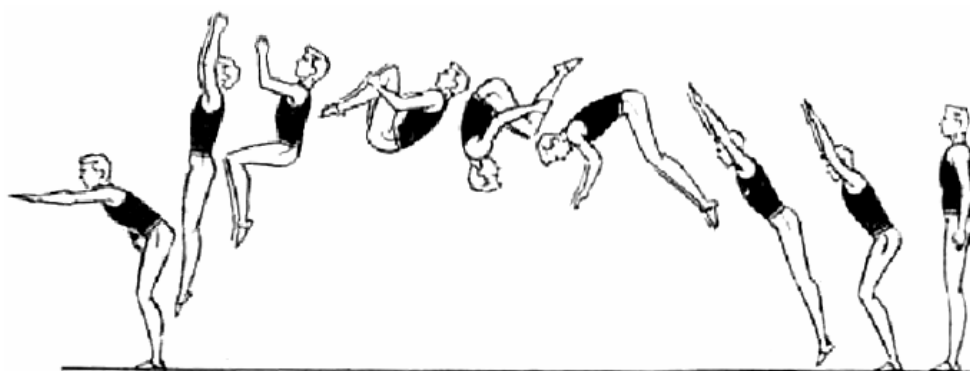


Рис. 81

Последовательность обучения:

- прыжок со взмахом руками вверх;
- стоя на одной ноге, группироваться, захватывая другую ногу и наклоняя голову;
- группировка в положении лежа на спине;
- из упора присев перекаат назад в группировке;

- кувырок назад;
- прыжок вверх с места и с рондата в высокий «отскок» без группировки и с группировкой с помощью партнера или на горку матов;
- то же, но в соединении с кувырком назад;
- сальто назад с места в группировке с помощью партнера и второго партнера сидящего на полу, подкидывая под ступни;
- сальто назад с подкидного мостика, с небольшого возвышения со страховкой (страховка и помощь оказывается рукой под поясницу для увеличения высоты и быстроты вращения; одной рукой под спину или под грудь и плечо при приземлении);
- сальто назад на батуте или в яму с поролоном;
- сальто назад на дорожке с места, с рондата или фляка со страховкой и самостоятельно.

Сальто назад прогнувшись (выпрямившись)

Сальто назад прогнувшись можно выполнять после рондата или фляка. Выполняя курбет, гимнаст должен приземлиться на носки напряженных ног под острым углом к опоре — от 48 до 51°. Начав активное разгибание туловища еще при завершении курбета, гимнаст должен продолжить его в опорном положении до полного выпрямления тела. После отталкивания руками быстро выполнить мах вверх и несколько назад. Мах должен быть быстрым, хлестким и не выше 45° от горизонтали плечевых суставов.

Максимальное ускорение маха руками совпадает с касанием носками опоры до конца амортизации. Начало замедления маха руками должно совпадать с полным разгибанием туловища до прямого или слегка прогнутого положения тела. В момент выталкивания гимнаст должен ограничивать продвижение плечевого пояса назад, «не сваливать» плечи. При этом очень важно сохранить округлость туловища, которое контролируется напряжением мышц передней поверхности тела. Выталкивание на сальто целесообразно завершать до пересечения плечевым поясом вертикали опоры. Одновременное, активное замедление маха руками и продвижение плечевого пояса назад приводят к передаче вращательного движения ниже расположенным звеньям тела. После предварительного растягивания мышц передней поверхности тела во время его незначительного прогибания гимнаст выполняет «хлест» ногами вперед и вверх при вылете на сальто. Движение «хлеста» должно быть коротким и не приводить к сгибанию тела. Руки в полете надо держать близко к

груди, расположив их в одном из 3-х положений, по усмотрению исполнителя (прижав к груди, перед грудью, внизу вдоль туловища). Предпочтительно сальто, при котором вращение тела происходит как бы вокруг оси, проходящей через область плечевого пояса. К приземлению следует готовиться на границе 3-ей и 4-ой четвертей сальто. При этом гимнаст должен удерживать прямое положение тела или чуть согнуться и вывести руки вперед, вверх и в стороны, а ногами потянуться назад и приземлиться под острым углом на носки упругих напряженных ног. Устойчивость приземления достигается упругим сгибанием ног в коленях, а также наклоном туловища к опоре 33—36°.

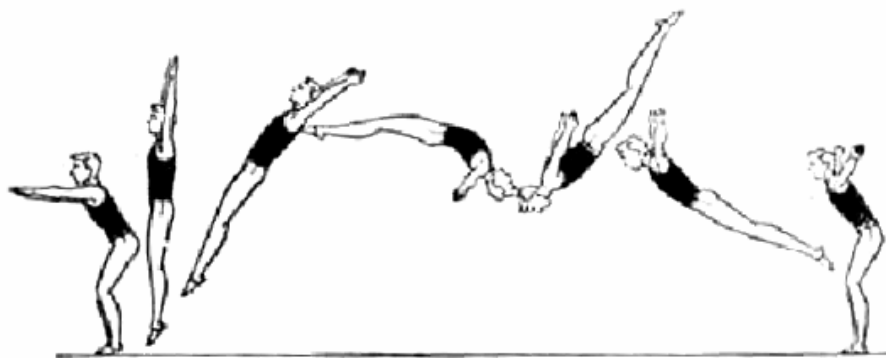


Рис. 82

Последовательность обучения:

- прыжок назад — прямым телом на горку матов;
- прыжок назад на руки, на возвышение с последующим перекатом;
- темповый подскок, рондат, прыжок вверх;
- стоя на полу многократно проимитировать мах руками на сальто. Мах должен быть быстрым, хлестким и не выше 45° от горизонтали плечевых суставов;
- кувырок назад прогнувшись через плечо;
- выполнение рондата или фляка с высокой скоростью вращения и перемещения;
- лечь животом на возвышение из матов, ноги на весу, затем, прогибаясь и поднимая плечи вверх, слегка оттолкнуться руками от возвышения и, не сгибаясь в тазобедренных суставах встать на ноги;

- рондат с последующим прыжком вверх-назад с помощью партнера, поддерживающего гимнаста под спину;
- прыжок на батуте вверх и назад как бы в стойку на голове с прямым телом, стараясь приземлиться в стойку вертикально сверху, выполняя с подвесным поясом для помощи;
- сальто назад прогнувшись на батуте;
- сальто назад прогнувшись с трамплина, приземляясь на горку матов и в поролоновую яму;
- сальто назад прогнувшись с подкидывания гимнаста под ступни сидящим партнером;
- сальто назад прогнувшись после рондата и фляка на дорожке со страховкой.

10. ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ ГИМНАСТИЧЕСКИХ ЗАЛОВ, ОБОРУДОВАНИЯ И ТРЕБОВАНИЯ К МЕСТАМ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Занимающиеся обязаны соблюдать следующие основные правила:

1. Бережно обращаться с оборудованием и инвентарем. Умело готовить их к занятиям и затем убирать.

2. Аккуратно обращаться с магнезией, наждачной бумагой, канифолью. Окончив занятие, занимающиеся должны очистить гриф перекладины, жерди брусьев, кольца, ручки коня от магнезии, протереть их полотенцем, а маты влажной тряпкой.

3. Хранить снаряды и инвентарь в специальных помещениях или нишах (подальше от отопительных приборов).

4. Ежедневно убирать гимнастический зал. Горячей водой мыть полы, стены, подоконники, двери и др. Мягкий инвентарь (акробатические дорожки, ковер для вольных упражнений и др.) регулярно чистить пылесосом.

5. В перерыве между занятиями протирать полы влажной тряпкой, зал проветривать.

6. Находиться в зале только в спортивном костюме и тапочках (чешках).

7. Во время занятий точно выполнять указания преподавателя, тренера, помочь товарищам.

8. Изучить правила безопасности, приемы страховки и само-страховки, приемы помощи.

9. Входить в гимнастический зал и уходить только с разрешения преподавателя.

10. Запрещается заниматься на гимнастических снарядах без разрешения и без преподавателя.

11. У каждого гимнастического снаряда на полу должны быть уложены маты.

12. Для выполнения упражнений на снарядах гимнастам следует надевать на кисти наладонные накладки, чтобы избежать срывов мозолей.

13. Нельзя тренироваться в одежде, сдавливающей тело; гимнасты должны тщательно следить за хорошим состоянием спортивной одежды.

Размеры гимнастического зала должны соответствовать установленным стандартам, пол должен быть деревянным, гладким и нескользким, естественное освещение, определяемое отношением

площади окон к площади пола, составлять 1:5—1:6, искусственное освещение — не менее 80—100 люксов на уровне пола, температура в помещении — не менее 15—16 градусов С, влажность воздуха — 60 %. В процессе проведения занятий нужен постоянный приток свежего воздуха (нагнетательно-вытяжная вентиляция). До и после занятий помещения тщательно проветриваются и содержатся в чистоте.

В гимнастическом зале располагать снаряды надо на достаточном расстоянии от стен и друг от друга, чтобы их продольная ось была под углом 90 и 180 градусов по отношению к ближней стене. Не следует ставить их вблизи входных дверей и мест для зрителей. При работе на них свет не должен попадать в глаза. Гимнаст должен хорошо видеть снаряд и место приземления при соскоках.

Раз в год испытываются на прочность установка снаряда и все его детали.

При установке перекладины обеспечивается: вертикальное положение стоек и горизонтальное положение грифа, прочное крепление грифа к стойкам; нормальное натяжение растяжек и удержание перекладины в устойчивом и прочном положении; наличие запасной глубины вкручивания тандеров; надежность крепления пластинок в полу и его исправное состояние.

При установке брусьев необходимо следить за параллельным расположением жердей (они поднимаются и опускаются с обеих сторон путем удержания одной рукой жерди другой — отвинчивания или завинчивания винта; нельзя стоять под жердью при ее опускании или поднимании); следить за соединением жердей со стойками; проверять исправность крепящих винтов и зажимов, а также вращение стержней в стойках; передвигать брусья с помощью специальной тележки или приподнимая их над телом, проверить устойчивость снаряда.

При установке брусьев разной высоты соблюдаются правила установки для брусьев и перекладины.

При установке коня с ручками необходимо соблюдать следующие правила: он должен стоять устойчиво на полу без малейших колебаний; ручки должны быть тщательно прикреплены к корпусу коня и иметь гладкую, очищенную от магнезии поверхность; покрытие коня — без порезов и различных неровностей.

При подвеске колец высоту устанавливают в соответствии с ростом занимающихся; проверить состояние тросов, ремней и пряжек, а также надежность крепления цепи в металлическом стержне,

и наличие трещин на кольцах. Периодически проверяются прочность крепления блоков на балке или специальной раме на высоте 570 см.

При установке бревна необходимо следить, чтобы его поверхность была в горизонтальном положении, без царапин и других повреждений; основание стоек плотно прилегало к полу; винты и другие виды креплений были исправны и удерживали бревно на соответствующей высоте.

При установке прыжковых снарядов обеспечивается исправное состояние снаряда и его прочное крепление к полу; исправное состояние мостика, покрытого специальным синтетическим материалом, и его установка на специальную синтетическую дорожку для разбега гимнаста.

Канаты, шесты, лестницы, гимнастические скамейки и стенки должны быть крепкими, надежно прикрепленными к потолку, стене или полу. На канатах не допускается завязывания узлов. Шесты, рейки гимнастической лестницы должны иметь гладкую поверхность, прочно прикрепляться к боковым плоскостям. Гимнастическая лестница устанавливается в наклонное положение с помощью двух крюков. Гимнастическая скамейка должна плотно и устойчиво стоять на полу, иметь гладкую поверхность.

Необходимо следить за исправностью металлических креплений. Гимнастические маты кладут без промежутков и с таким расчетом, чтобы крепление приходилось на середину одного из них, при этом учитывается и возможность падения занимающихся; соединить их на одном уровне. При выполнении сложных соскоков с большой высоты маты укладывают в несколько слоев. Они должны быть целыми, ровными, без бугристостей. Установка и уборка снарядов осуществляется организованно.

Гимнастический зал для занятий должен быть достаточно просторным. На одного человека для гимнастов младших разрядов должно приходиться 10—12 квадратных метров площади, для старших разрядов — 15—20 квадратных метров.

В спортивно-гимнастическом зале должна быть в наличии аптечка со всеми необходимыми медицинскими средствами.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алекперов, С.А. Упражнения на брусьях. — М. : ФиС, 1975.
2. Брыкин, А.Т. Гимнастическая терминология. — М. : Фис, 1969.
3. Гавердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений. — М. : Тера-Спорт, 2002.
4. Гавердовский, Ю.К. Гимнастическое многоборье. Мужские виды. — М. : ФиС, 1987.
5. Гавердовский, Ю.К. Гимнастическое многоборье. Женские виды. — М. : ФиС, 1985.
6. Гавердовский, Ю.К. Упражнения на перекладине. — М. : ФиС, 1975.
7. Журавин, М.Л. Гимнастика / М.Л. Журавин, Н.К. Меньшиков. — М. : Академа, 2005.
8. Железняк, Ю.Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. — М. : Академа, 2005.
9. Коркин, В.П. Спортивная акробатика. — М. : ФиС, 1981.
10. Коркин, В.П. Акробатика. Каноны терминологии / В.П. Коркин, В.Н. Аракчеев. — М. : ФиС, 1989.
11. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. — СПб. : Лань, 2003.
12. Маслов, Б.В. Упражнения на коне. — М. : ФиС, 1980.
13. Назаров, В. Упражнения на перекладине / В.П. Коркин, В.Н. Аракчеев. — М. : ФиС, 1978.
14. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. — М. : Владос, 2003.
15. Радионенко, А.Ф. Упражнения на кольцах / А.Ф. Радионенко, Н.Г. Сучилин. — М. : ФиС, 1978.
16. Смолевский, В.М. Гимнастика и методика преподавания. — М. : ФиС, 1987.
17. Смолевский, В.М. Вольные упражнения мужчин / В.М. Смолевский, В.Н. Курыев. — М. : ФиС, 1976.
18. Семенов, Л.П. Опорные прыжки мужчин. — М. : ФиС, 1975.
19. Соколов, Е. Акробатическая подготовка гимнастов. — М. : ФиС, 1968.
20. Соколов, Е. Обучение акробатическим прыжкам / Е. Соколов, Ю. Николаев. — М. : ФиС, 1961.
21. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. — М. : Академа, 2004.
22. Хазов, А.А. Вопросы теории гимнастики и педагогической технологии обучения упражнениям на гимнастических снарядах. — Рязань, 2004.

Для заметок

Учебно-методическое издание

Хазов Анатолий Александрович

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ УПРАЖНЕНИЙ
НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ
И АКРОБАТИЧЕСКИХ ПРЫЖКОВ

Учебное пособие

Редактор *С.Н. Моторин*

Технический редактор *О.С. Верецагина*

Подписано в печать 18.12.06. Поз. № 22. Бумага офсетная. Формат 60х84¹/₁₆.

Гарнитура Times New Roman. Печать трафаретная.

Усл. печ. л. 7,2. Уч.-изд. л. 6,7. Тираж 400 экз. Заказ № 278

Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования

«Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина»

390000, г. Рязань, ул. Свободы, 46

Редакционно-издательский центр РГУ

390023, г. Рязань, ул. Урицкого, 22