

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Кафедра теории и методики физической культуры
и спортивной медицины

**ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОГО
МАСТЕРСТВА
(ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ)**

Методические рекомендации

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2022*

УДК 796.413/.418(075.8)

ББК 75.661я73

П42

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 1 от 05.10.2022.

Составители: старшие преподаватели кафедры теории и методики физической культуры и спортивной медицины ВГУ имени П.М. Машерова **М.А. Карелин, Е.И. Петрушевич**

Р е ц е н з е н т :

доцент кафедры теории и методики физической культуры и спортивной медицины ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук,
доцент *В.Г. Шнак*

П42 Повышение спортивного мастерства (гимнастика спортивная) : методические рекомендации / сост.: М.А. Карелин, Е.И. Петрушевич. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2022. – 55 с.

Методические рекомендации составлены с учетом требований учебной программы по дисциплине «Повышение спортивного мастерства». Описаны техника выполнения и методика обучения упражнениям на гимнастических снарядах мужского многоборья, методика обучения и составления вольных упражнений, а также страховка и виды помощи при выполнении элементов и упражнений.

Издание предназначено для студентов факультета физической культуры и спорта дневной и заочной форм обучения.

УДК 796.413/.418(075.8)

ББК 75.661я73

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Техника акробатических упражнений. Методика обучения ...	5
Техника и методика обучения упражнениям на кольцах	15
Техника и методика обучения упражнениям на перекладине	22
Техника и методика обучения упражнениям на коне	29
Техника и методика обучения упражнениям на параллель- ных брусьях	33
Техника и методика обучения опорным прыжкам	42
Методика обучения вольным упражнениям	50
Литература	54

ВВЕДЕНИЕ

Современный специалист физической культуры должен уметь в постоянно меняющейся обстановке находить оптимальные решения, действовать с учетом складывающейся ситуации, организовывать и качественно проводить учебно-тренировочные и тренировочные занятия по гимнастике.

Методические рекомендации предназначены для студентов факультета физической культуры и спорта по специальности 1-03 02 01 «Физическая культура» (со специализациями). Повышение спортивного мастерства – является обязательной дисциплиной учебного плана факультета физической культуры и спорта входящий в компонент учреждения высшего образования.

Используя данные материалы, студент может получить полное представление о структуре и содержании изучаемой дисциплины, изучить её, а также самостоятельно проверить уровень своей подготовленности.

Средства гимнастики, безусловно, являются наиболее эффективными в физическом воспитании детей подростков, оказывают значительное влияние на их здоровье, развитие физических качеств.

Занятия гимнастикой предъявляют к занимающимся свои особые требования и оказывают на них специфическое воздействие. Гимнастические упражнения в совокупности со словом педагога, музыкой, условиями проведения занятий обладают огромным по разносторонности влиянием на человека как на личность и как на субъект познавательной и практической деятельности в целом. Ориентирует на учебно-воспитательную и организационно-управленческую виды профессиональной деятельности. Будущий дипломированный специалист - педагог должен знать структуру и специфику собственной педагогической деятельности в физическом воспитании подрастающего поколения и активно применять ее на практике. Применение и поиск активных методов обучения в совместных действиях обучающего и обучаемых должно стать постоянной обязанностью педагога. Учебные дисциплины, усвоение которых студентами необходимо для изучения данного курса: Педагогика – возможные и индивидуальные особенности развития и воспитания личности. Теория и методика физического воспитания - физическое воспитание в системе образования и воспитания. Обучение физическим упражнениям. Воспитание физических качеств. Планирование нагрузок в учебных занятиях.

Цель преподавания дисциплины: формирование у выпускника осознанного отношения к занятиям по гимнастике и профессиональная подготовка студентов к будущей деятельности педагога по физической культуре.

Задачи дисциплины:

1. Формирование у студентов специальных знаний в области гимнастики, обучения новым видам движений, совершенствование функций организма;
2. Развитие психомоторных способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, бытовыми, профессионально-прикладными двигательными умениями и навыками;
3. Формирование организаторских и обогащение профессиональных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности.

Дисциплина «Повышение спортивного мастерства (гимнастика спортивная)» входит в компонент учреждения высшего образования, модуль "Исследовательский", дополнительные виды обучения.

Освоение учебной дисциплины должно обеспечить формирование следующих компетенций: 1-03 02 01 Физическая культура. СК – 14. Владеть навыками организации и судейства спортивных соревнований, реализовывать имеющийся уровень технико-тактической и физической подготовленности в условиях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

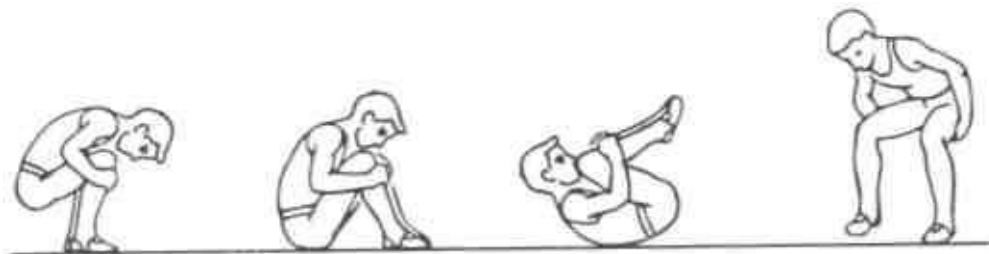
ТЕХНИКА АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Обучение акробатическим упражнениям начинается с простейших упражнений, к которым относятся группировки и перекаты.

Группировка — подготовительное упражнение для выполнения перекатов, кувырков, сальто. Различают следующие виды группировки: в приседе, сидя, лежа на спине и широкую группировку (рис. 1). Все они выполняются из основной стойки, приседа, седа, из положения 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, локти прижать к туловищу, спину округлить.

Перекаты изучаются как самостоятельные упражнения и как подводящие при овладении более сложными упражнениями. Они используются как связующие элементы и приемы самостраховки при падениях, выполняются из различных исходных положений. Различают: перекаты вперед в плотной группировке, в положении лежа на спине (качалка); лежа прогнувшись на животе; из стойки на коленях прогнувшись, с опорой руками и без нее; из стойки на лопатках; перекаты назад из упора присев, из седа, из основной стойки через сед с прямыми ногами в упор на лопатках; перекаты в сторону из упора стоя на коленях (с опорой предплечьями), на одном колене, другую ногу в сторону на носок; в широкой группировке прогнувшись, с группировкой в момент переката на спину; круговой перекат. Перекаты вперед и назад выполняются в плотной группировке. При перекате в сторону выпрямившись сначала фиксируется поза «выпрямившись» (лежа на спине, животе), затем выполняется сам перекат (рис. 1). Перекаты изучаются фронтальным способом.

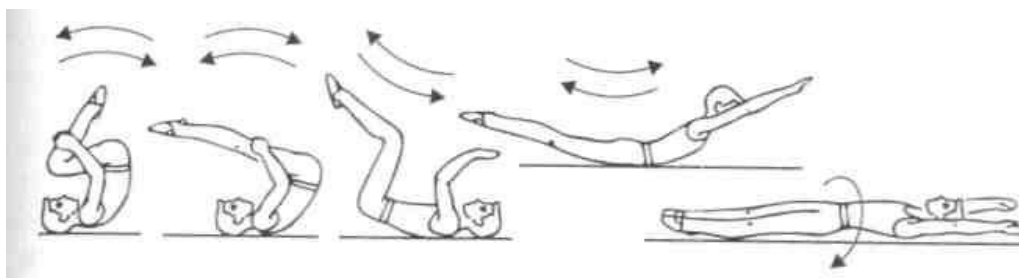
Рисунок 1



После овладения группировкой и перекатами изучаются более сложные упражнения: кувырки, перевороты, полуперевороты, сальто, шпагаты, мосты, равновесия, стойки.

Перекаты вперед и назад выполняются в плотной группировке. При перекате в сторону выпрямившись сначала фиксируется поза «выпрямившись» (лежа на спине, животе), затем выполняется сам перекат (рис. 2). Перекаты изучаются фронтальным способом.

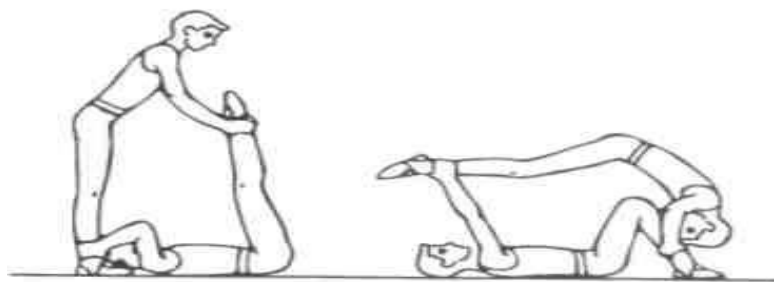
Рисунок 2



После овладения группировкой и перекатами изучаются более сложные упражнения: кувырки, перевороты, полуперевороты, сальто, шпагаты, мосты, равновесия, стойки.

Кувырки выполняются вперед и назад, индивидуально, в парах и большими группами. Кувырки вперед — из упора присев, с шага, из стойки ноги врозь, с опорой и без опоры руками, из упора лежа, с выпада и из горизонтального равновесия, из стойки на руках в упор присев, в сед, в стойку на лопатках; длинный кувырок, прыжком и прогнувшись. Кувырки назад — из седа, из упора присев, из основной стойки после седа с прямыми ногами — в упор стоя на одном и двух коленях, в полушпагат, в упор стоя, ноги врозь; назад согнувшись, ноги вместе и врозь; через стойку на руках; через плечо (согнувшись и прогнувшись); в парах, взявшись под руки; кувырок вперед без опоры руками из положения боком друг к другу; со скрестным хватом руками. Кувырок, выполняемый вперед вдвоем, держась за голени: первый лежит на спине, подняв прямые ноги, второй стоит лицом к нему у головы (голова первого между стопами второго), оба захватывают друг друга за голеностопы; второй наклоняется вперед, слегка отталкивается ногами, ставит ноги первого (согнутые в коленях) ступнями на пол на ширину плеч и, сгибая руки, выполняет кувырок, поднимая ногами партнера; первый встает и выполняет то же самое (рис. 3). Кувырок, выполняемый вдвоем:

Рисунок 3



Стоя лицом друг к другу на расстоянии двух шагов, первый выполняет кувырок вперед, второй прыгает через него, ноги врозь-затем оба прыжком поворачиваются лицом друг к другу и кувырок выполняет второй, а первый прыгает через него, ноги врозь и т.д. Это упражнение можно выполнять втроем.

Овладевая кувырами, занимающиеся подготавливаются к изучению сложных акробатических упражнений типа сальто и формируют навыки самостраховки.

Кувырок вперед выполняется из упора присев. Наклоняясь вперед, надо поставить руки на ширине плеч впереди ступней (на 40 — 50 см) и перенести на них тяжесть тела. Сгибая руки и полностью выпрямляя ноги, наклонить голову к груди, приблизить затылок к мату; оттолкнуться ногами и, группируясь, мягко перекатиться вперед с круглой спиной до упора присев без дополнительной опоры руками. В том случае, если упражнение не получается, его изучают по частям. Сначала овладевают плотной группировкой и перекатом на спине, постепенно увеличивая амплитуду для перехода в упор присев. Затем из упора стоя согнувшись или упора присев выполняется первая половина кувырка до положения упора согнувшись (с прямыми ногами), а после паузы за счет плотной группировки выполняется вторая половина упражнения. При обучении кувырку используют повышенную опору и наклонную плоскость. Переворачиванию через голову помогают активным разгибательным движением ног, а при переходе в упор присев активным движением (накатом) плеч и головы вперед. Кувырок выполняется в одном темпе.

Длинный кувырок выполняется из полуприседа, руки назад. Толчком ног и махом рук вперед надо перейти в упор стоя с максимальным удалением рук при постановке на

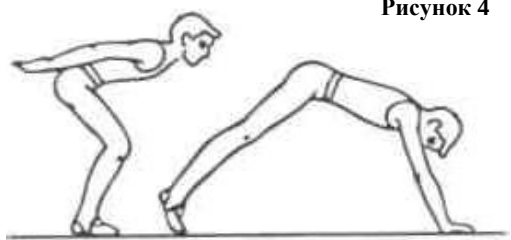


Рисунок 4

опору. Затем, сгибая руки и наклоняя голову на грудь, перейти в упор на лопатках, выполнить группировку и закончить кувырок перекутием в упор присев. Длинный кувырок выполняется по большой амплитуде, но без фазы полета. Группировка выполняется только после касания опоры руками (рис. 4). Овладеть этим упражнением можно, последовательно выполняя: кувырок вперед

из упора присев, с постепенным увеличением расстояния между ногами и постановкой рук, с незначительного возвышения, с постановкой рук на ориентиры (линия, флажок, стык матов и др.). Страховку и помощь оказывают стоя сбоку, под грудь и ноги или стоя несколько сзади и подталкивая исполняющего вперед за пояс для увеличения длины кувырка.

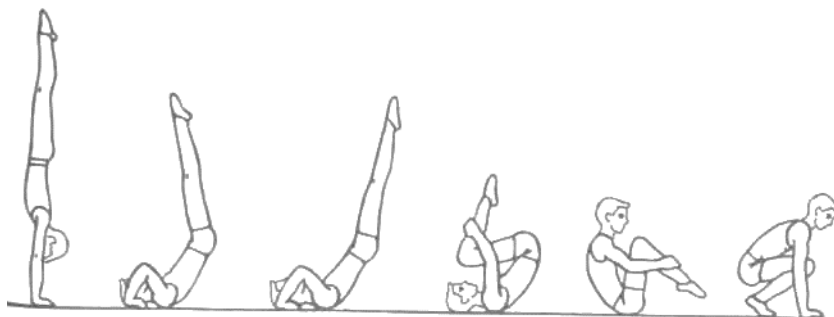
Кувырок прыжком выполняется из положения полуприседа, руки назад толчком ног и махом рук вперед делается прыжок вверх-вперед с приземлением на руки, затем, сгибая руки и наклоняя голову на грудь, завершается кувырок приходом в упор присев. При выполнении кувырка прыжком обязательно наличие фазы полета. Группировка выполняется только после касания опоры руками (рис. 5). Последовательность изучения: кувырок вперед в упор присев; затем, выставляя руки подальше вперед, с повышенной опоры, с небольшим прыжком в длину вверх-вперед, с постепенным увеличением фазы полета, через различные препятствия или через партнеров. Страховку и помощь оказывают стоя сбоку, под грудь и ноги.



Рисунок 5

Кувырок вперед из стойки на руках. После выхода в стойку на руках надо посмотреть вперед и, не задерживаясь, начать падение вперед с прямыми руками и прямым телом. В конце падения наклонить голову на грудь и, опираясь лопатками на мат и не сгибая тела, начать перекутие вперед, затем сгруппироваться и завершить кувырок (рис. 6). Овладеть этим упражнением можно последовательно выполняя: кувырок вперед из различных исходных положений, после остановки в стойке с помощью товарища, из стойки на руках выполнить падение лопатками на мат, не сгибая тело (на время); в стойке на руках сделать дополнительное усилие (с помощью товарища) для выполнения падения на лопатки с прямыми руками. Страховать, стоя сбоку и поддерживая за ноги.

Рисунок 6



Кувырок назад. Из упора присев надо опуститься в сед, не изменяя принятого положения группировки, энергично перекатиться по мату назад, захватить руками ноги около коленных суставов, активным движением усилить вращение. К моменту касания затылком мата быстро поставить руки у головы пальцами как можно ближе к плечам и разогнуть ноги до касания носками пола. Разгибанием рук облегчить переворачивание через голову, одновременно согнуть ноги и принять упор присев. Успешное выполнение кувырка назад во многом зависит от своевременной постановки рук. Голова должна быть наклонена на грудь. Страховать, стоя сбоку, за поясницу в направлении движения.

Сед с прямыми ногами из основной стойки является связующим и наиболее характерным элементом для выполнения различных вариантов кувырка назад. Поэтому его изучают отдельно. Из основной стойки делается наклон вперед, руки ставятся как можно дальше назад. Продолжая наклоняться вперед, выполнить сед с прямыми ногами, ставя прямые руки на опору. При разучивании сначала выполняется хороший наклон вперед с прямыми ногами, затем сед на повышенную опору с помощью товарища (стоя впереди и удерживая за руки или сзади и помогая за пояс), сед, постепенно понижая опору, с помощью и самостоятельно.

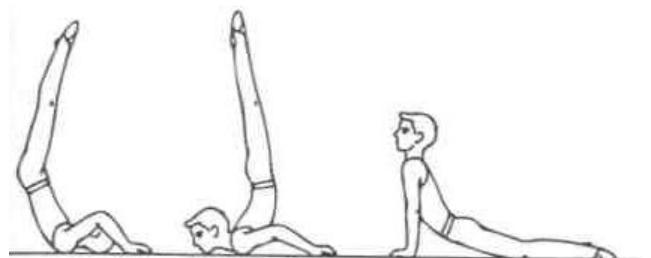
Кувырок назад согнувшись. Из основной стойки, наклоняясь вперед, выполняется сед с прямыми ногами, затем делается перекат на спину с последующим переворачиванием через голову в упор стоя согнувшись (можно ноги врозь). Действия руками в момент переворачивания через голову те же, что и в простом кувырке назад (рис. 7).

Рисунок 7



Кувырок назад прогнувшись через плечо выполняется 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 и разгибаясь через стойку на правом плече, мягко перекатиться через грудь и живот в упор на бедрах. В момент перехода через стойку на плечо руки поставить ближе к туловищу и, опираясь на них, смягчить перекат (рис. 8).

Рисунок 8



При обучении этому упражнению необходимо в положении лежа на спине, руки в стороны, наклонить голову к плечу и повернуть кисть; из стойки на плече сделать пере-
кат через грудь и живот в упор лежа на бедрах; из упора лежа согнувшись разогнуться в тазобедренных суставах и вновь прийти в исходное положение; из седа выполнить

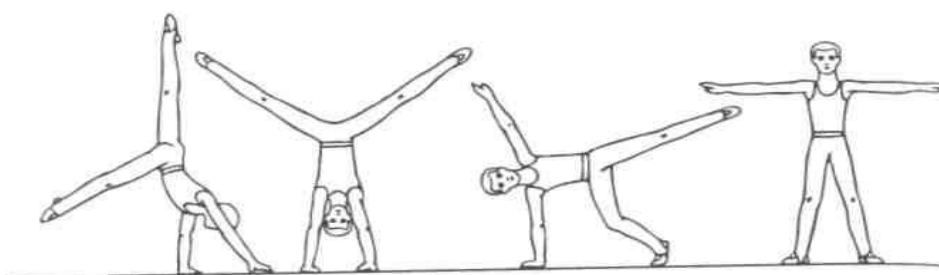
перекат на спину с наклоном головы; выполнить разгибание и перекат через грудь с поддержкой за ноги. Страховку оказывают, стоя сбоку, за ноги.

Кувырок назад через стойку. Выполняется из седа с наклоном вперед или после седа назад с прямыми ногами. Заканчивая перекат назад согнувшись, поставить руки около плеч и быстро разогнуться ногами вверх, одновременно активно выпрямить руки. После выхода в стойку можно, сгибаясь, перейти в упор стоя согнувшись или, сгибая руки, выполнить перекат в упор лежа; можно также обратным движением сделать кувырок в группировке или согнувшись. При обучении этому упражнению необходимо: из упора согнувшись поставить руки около плеч, выполнить разгибание в стойку с помощью товарища и вернуться в исходное положение несколько раз подряд; выполнить то же, но при активной помощи страхующего за ноги в момент разгибания. Страховку оказывают стоя сбоку.

Перевороты выполняются с фазой полета и без нее. Они могут быть: вперед махом одной и толчком другой, опорой руками и головой, медленный, с одновременной и последовательной опорой руками, толчком обеих ног, на одну ногу, с поворотом (рон-Дат); назад махом одной и толчком другой, медленный, с одновременной и последовательной опорой руками, фляк; в сторону — «колесо».

Переворот в сторону. Сущность этого упражнения состоит в выполнении вращательного движения через голову в лицевой плоскости с последовательной опорой руками и ногами. Переворот влево выполняется из стойки на правой ноге, левая впереди, руки вверх ладонями вперед, лицом по направлению движения. С широким шагом левой надо быстро наклонить туловище и, сгибая левую ногу, поставить левую руку вперед на одной линии с левой ногой (примерно в одном шаге от нее). После этого без остановки взмахом правой и толчком левой ноги, последовательно опираясь руками, пройти через стойку на руках, ноги врозь. Поочередно отталкиваясь руками и опуская ноги, встать в стойку ноги врозь, руки в стороны (левым боком по направлению движения). Руки и ноги ставить на одной линии (рис. 9). При разучивании последовательно выполняются: стойка на руках (обозначить), стойка на руках с поворотом и широким разведением ног в стороны с помощью товарища, вторая половина переворота в сторону с помощью; переворот в сторону с использованием гимнастической скамейки; переворот в целом с помощью, а затем и самостоятельно. Изучать переворот следует в обе стороны. Страховать, стоя сзади, за поясницу.

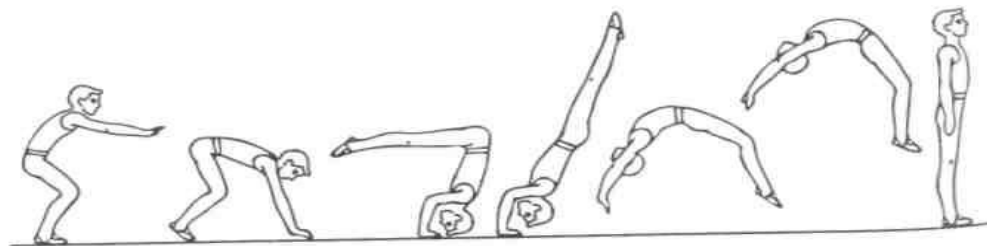
Рисунок 9



Переворот вперед с опорой головой и руками выполняется из полуприседа или основной стойки. Толкаясь ногами, опереться руками и головой (верхней частью лба) дальше от ног, после чего перейти в стойку на голове согнувшись, а затем, не задерживаясь, энергично разгибаясь в тазобедренных суставах (ноги прямые), сделать быстрый толчок руками, завершая движение пальцами. В безопорном положении руки держать вверх, голову назад, максимально прогнуться. Приземляться на носки напряженных ног с переходом на всю стопу (рис. 10). В начале обучения этот элемент целесообразно выполнять с горки матов, постепенно уменьшая ее высоту, затем на небольшое возвышение, через веревку или руку товарища. Его можно делать на одну ногу, на согнутые ноги,

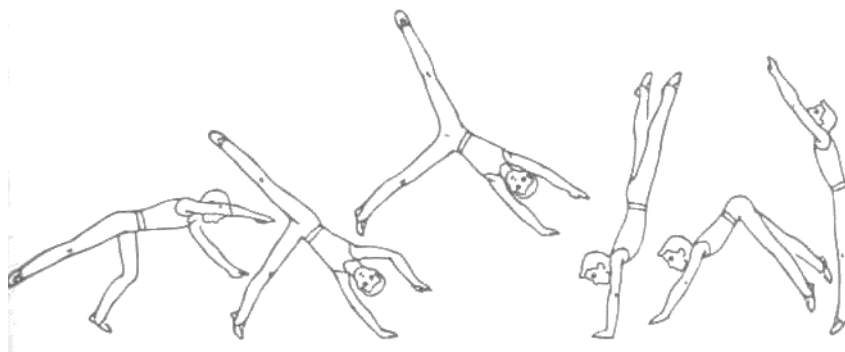
в стойку на коленях, в сед ноги врозь или вместе с наклоном вперед. Помощь оказывается с одной или двух сторон, одной рукой под плечо, а другой под поясницу.

Рисунок 10



Рондат (переворот с поворотом) — связующий элемент, в младших разрядах и в учебных программах может иметь самостоятельное значение. Рондат выполняется махом одной и толчком другой ноги с последовательной опорой прямыми руками, с поворотом на 180° и фазой полета после опоры руками. Упражнение делается в строго вертикальной плоскости. Рондат выполняется с места и с разбега. Начинается он с небольшого разбега, выполняется с небольшим наклоном тела, без сгибания в тазобедренных суставах, с параллельным положением рук, завершается подскоком. После подскока начинается наклон туловища вперед. Толчковая нога ставится по линии разбега, после чего следует энергичное движение маховой ногой. При этом плечи не поворачиваются. Поворот начинается только перед самой постановкой правой руки за счет стремления поставить ее возможно дальше вперед, без фазы полета. Левая рука ставится несколько справа (при повороте налево) от средней линии (или на ней), пальцами влево (к средней линии). Правая рука ставится как можно позже снаружи от левой руки, примерно на ширину кисти от продольной линии опоры левой (опорной) руки. Пальцы правой руки слегка развернуты в направлении левой руки. Занимающийся должен выполнить весь поворот и соединить ноги при опоре одной рукой. Далее начинается курбет. Приземляться нужно точно на средней линии разбега, спиной к направлению движения, с выпрямленным телом (рис. 11). Рондат изучают в следующей последовательности: обучают курбету, перевороту боком с поворотом в одноименную сторону (против движения); то же, но соединяя при приземлении ноги и выпрямляя тело; то же, но с прыжком вверх; затем обучают постановке ног и рук по прямой линии, выполнению рондата в целом с места, с темпового подскока, с одного-трех шагов и легкого разбега, с разбега. Страховку оказывают стоя сбоку, в случае надобности поддерживая под спину.

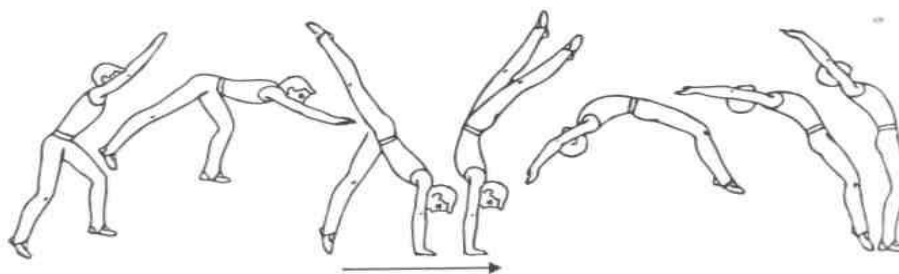
Рисунок 11



Переворот вперед выполняется после темпового подскока на одной ноге. Шагом вперед наклониться и в момент жесткой постановки рук на опору выполнить толчок опорной ногой и быстрый мах назад за голову другой ногой. Руки на опору ставятся впереди плеч. Это обеспечивает активный, стопорящий толчок руками. Он должен

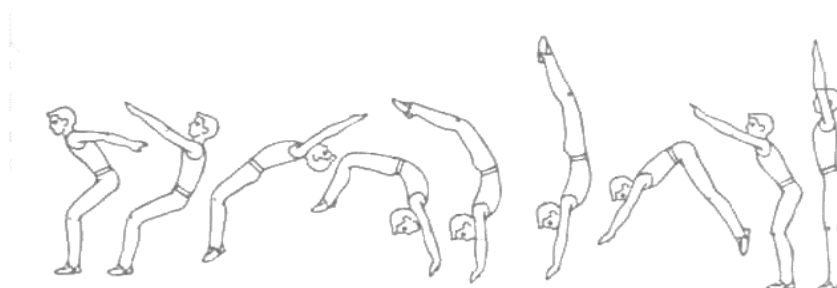
совпадать с соединением ног при прохождении стойки на руках. В полете тело слегка прогнуто, руки удерживаются вверх, голова отклонена назад. Переворот вперед можно выполнить с места, на одну ногу (рис. 12). При обучении необходимо: освоить стойку на руках, различные прыжки на руках в упоре лежа и в стойке; махом одной и толчком другой — стойку на руках с одновременным ударом двумя ногами о мат, висающий на стене; подскок в стойке на руках с отталкиванием от жесткой опоры и подкидного мостика; то же на плечо партнера или горку матов; переворот с помощью партнера и самостоятельно. Помощь оказывают одной рукой за плечо, другой — под поясницу.

Рисунок 12



Переворот назад (фляк) состоит из двух полупереверотов: прыжка назад с ног на руки и прыжка с рук на ноги (курбет). Чем больше скорость движения тела и чем ниже полет, тем лучше. Переворот назад с места удобно выполнять из положения стойки руки вперед. Предварительно выполняется мах руками назад до отказа, в момент движения рук (дугой) вперед тело выводится из равновесия (не выводя колени вперед), ноги слегка сгибаются, голова наклонена на грудь. Отталкиваясь и одновременно прогибаясь назад, нужно сделать активный мах прямыми руками назад за голову. В этом положении тело переворачивается назад в стойку на руках. Жестко встречая опору, следует оттянуться в плечах и выполнить курбет (рис. 13).

Рисунок 13



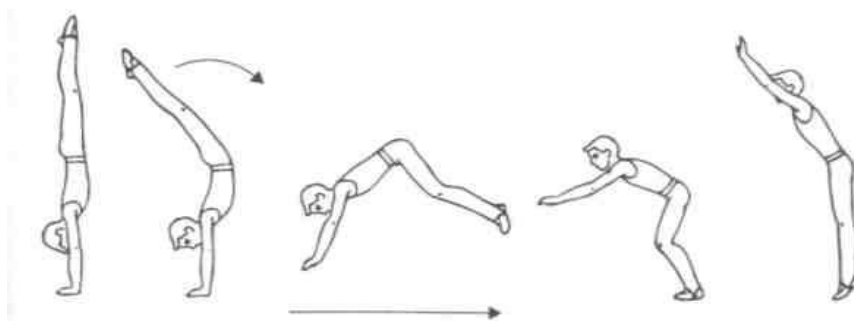
При обучении используются подводящие упражнения: смещение газа назад движением, похожим на момент посадки на стул; переворачивание исполнителя назад прогнувшись через руки партнеров; то же, но прыжком назад в стойку на руках; выполнение переворота назад с рук партнера; соединение прыжка назад в стойку на руках и курбет (с помощью партнера); переворот в целом с постепенно уменьшающейся горки матов (с помощью); переворот назад, стоя лицом к стенке или горке матов (со страховкой). Правильное выполнение переворота назад позволяет набрать скорость поступательного и особенно вращательного движения тела, поэтому после него удобно делать другие акробатические элементы.

Полуперевероты выполняются прыжком с одной части тела на другую с обязательной фазой полета. Они включают в себя: курбет, подъем разгибом, прыжок в стойку на руках, прыжок назад в стойку на руках с последующим перекатом, прыжок назад в упор согнувшись на лопатках и подъем разгибом.

Курбет выполняется из стойки на руках. Нужно оттянуться в плечах назад с выраженным прогибанием тела (растягиваются мышцы передней поверхности тела); затем,

быстро напрягая их, округляя спину и сгибаясь в тазобедренных суставах, оттолкнуться руками от опоры. Постановка ног на опору ближе или дальше к рукам зависит от последующего элемента (рис. 14). При разучивании необходимо: выполнить курбет из стойки на руках на краю возвышения (подкидной трамплин, мостик или один-два мата) с мощным толчком руками, затем на дорожке. Все эти упражнения выполняются с помощью партнера. Он стоит сбоку и в момент отведения плеч и прогибания одной рукой под плечо, а другой под грудь помогает выполнить отталкивание, обеспечивая правильную осанку тела (округленное положение спины) во время сгибания в тазобедренных суставах.

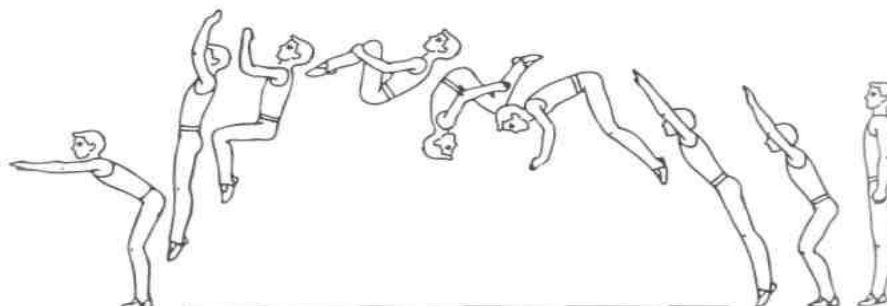
Рисунок 14



Сальто выполняется вперед, назад и в сторону, в группировке, прогнувшись, согнувшись, махом, с поворотами, т.е. с одновременным вращением относительно двух осей: поперечной и продольной.

Сальто назад в группировке выполняется после фляка, рондата и с места. 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 ступнями. В безопорном положении быстро принять плотную группировку. Момент захвата руками голени совпадает с активным отведением головы назад, что усиливает вращательный момент. Находясь лицом к полу, следует быстро разгруппироваться и приземлиться (рис. 15). При обучении необходимо: повторить группировку в положении лежа на спине и кувырок назад; выполнить 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 с места в группировке с помощью партнера, с подкидного мостика, с небольшого возвышения и самостоятельно. Страховка и помощь оказываются рукой под поясницу для увеличения высоты и быстроты вращения; одной рукой под спину или под грудь и плечо при приземлении.

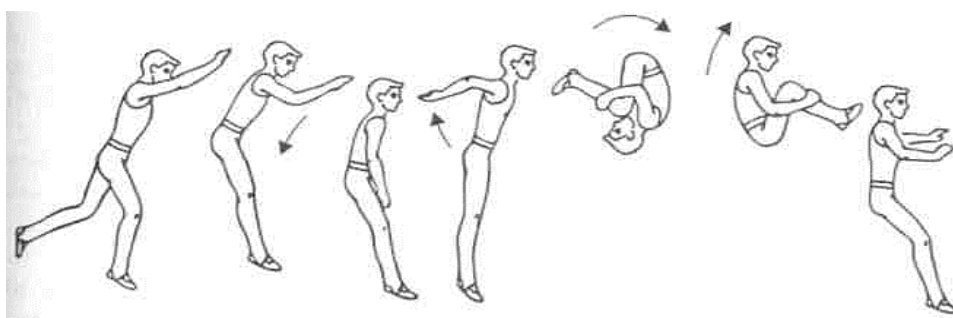
Рисунок 15



Сальто вперед в группировке выполняется с места и с разбега. При выполнении с разбега на последнем шаге делается прыжок (наскок) на обе ноги, руки отводятся назад. В процессе отталкивания руки быстро выносятся вперед-вверх. Отталкивание от опоры происходит прямым телом. Дальнейшее вращение обеспечивается плотной группировкой; руки из положения вперед-вверх энергично опускаются вниз и захватывают колени

разведенных ног. Скорость вращения зависит от плотности группировки. Выполнив $\frac{3}{4}$ сальто, нужно быстро разгруппироваться ногами к полу, встретить опору несколько спереди напряженными ногами (рис. 16). Приземление может быть и на одну ногу. При выполнении сальто в остановку наскок стопорящий: упругие ноги ставятся спереди, взмах руками направлен вверх; в переход: ноги ставятся ближе, взмах руками направлен вперед-вверх. Существует несколько способов взмаха руками: мах руками вперед-вверх, движение рук сверху-вниз и мах рук назад-вверх с последующим сгибанием. Последовательность обучения: выполнить стопорящий наскок и прыжок вверх с прямым телом в сочетании с энергичным взмахом руками вперед-вверх на горку матов или на руки партнера; с разбега кувырок вперед на горку матов с опорой руками и без нее; с разбега сальто с приземлением на спину, в сед, в упор присев на горку матов с постепенным уменьшением ее высоты. Сальто вперед с батута, подкидного мостика, трамплина в яму с поролоном, а затем на дорожке, сальто через веревку. Страховка и помощь оказываются, передвигаясь сбоку, одной рукой под грудь, Другой под спину.

Рисунок 16



Шпагаты выполняются продольно левой (правой), поперек, вертикально, полушпагат. Шпагат можно выполнять из приседа, опираясь на руки, скольжением вперед и назад правой и левой; скольжением вперед из основной стойки, а также из других исходных положений. При их выполнении происходит сильное растягивание мышц и связок ног. Поэтому подходить к изучению этих упражнений нужно с осторожностью, каждый раз обеспечивая тщательное разогревание основных мышечных групп. Для этого предварительно выполняются: полушпагат; пружинящие движения в выпадах; махи ногами вперед, назад, в сторону; то же с помощью партнера; пружинящие движения с использованием гимнастической стенки в положении шпагата (не до конца) на полу и др.

Мосты выполняются опорой руками и ногами, на предплечьях, на одну руку, на одну ногу, разноименно, на коленях. Начинают обучать этому упражнению из положения лежа на спине. Согнутые ноги ставят на ширине плеч, руки опираются у головы (пальцы к плечам). Из этого исходного положения разгибаются ноги и руки, голова отводится назад, плечи над кистями, колени слегка согнуты, вес тела равномерно распределен на ноги и руки. По мере овладения упражнением постепенно сокращается расстояние между руками и ногами. Далее разучивают мост наклоном назад, стоя у гимнастической стенки и с помощью товарища. Мост опусканием выполняется со страховкой и на мягкой опоре до его уверенного выполнения учеником.

Из положения моста выполняют различные переходы: а) в основную стойку, вес тела передается на ноги, таз подается вперед и происходит выпрямление сначала в поясничной, а затем в грудной части; б) в стойку на руках. Помощь и поддержка — рукой под спину. Переходы из моста могут выполняться поворотом вокруг одной руки; в упор стоя на коленях; в упор сидя на пятках; в упор на одном колене, другая нога назад; в упор присев и др. Поворот на месте выполняется с вращением на 360° поочередно с опорой руками и ногами.

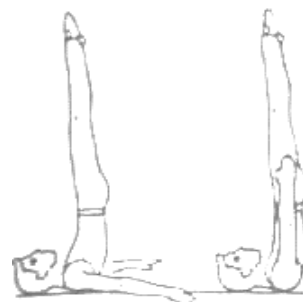
Равновесия могут быть: горизонтальное на правой (левой) ноге, переднее, боковое, с наклоном, «кольцом», вертикальное (шпагатом).

Горизонтальное равновесие выполняется из основной стойки. Для этого надо отвести правую (левую) ногу назад до отказа, руки в стороны (или другое положение), туловище и голову держать прямо. Затем медленно наклонить туловище вперед, поднимая ногу до отказа назад (не ниже уровня плеч), сохранить прогнутое положение. При обучении этому упражнению предварительно выполняются: взмахи ногами, держась за опору на высоте пояса; то же, но с задержкой ноги в крайнем верхнем положении; равновесие с помощью товарища, держась руками за опору на высоте пояса, с кратковременным отпусканием рук.

Стойки могут выполняться на лопатках, на голове и руках, на голове и предплечьях, на предплечьях, на руках, на груди, на плече, на одной руке.

Рисунок 17

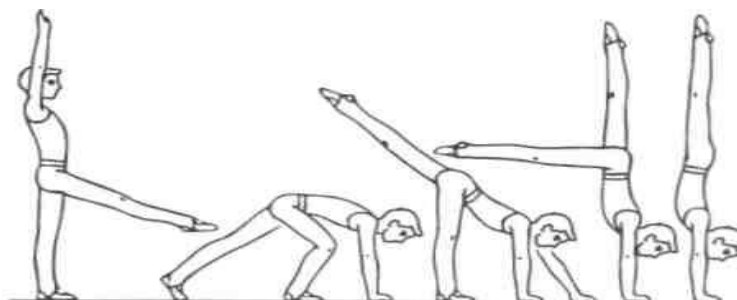
Стойка на лопатках выполняется из различных исходных положений: седа с прямыми и согнутыми ногами, упора присев, упора стоя согнувшись и др. Для ее выполнения надо сделать пережат назад в стойку на лопатках с согнутыми ногами, руки как можно быстрее подставить под спину, пальцами обхватить поясницу. Принять устойчивое положение, равномерно распределив тяжесть тела на затылок, шею, лопатки и руки; разогнуть ноги вверх. Стойка на лопатках выполняется также с опорой прямыми руками о пол и вдоль туловища (рис. 17). Страховку оказывают, стоя сбоку, за ноги.



Стойка на голове и руках выполняется из различных исходных положений и различными способами (толчком ног, силой, махом одной и толчком другой). При выполнении из упора присев толчком ног или силой поставить голову на верхнюю часть лба, прийти в стойку на голове и руках в группировке, затем, разгибая ноги, выполнить стойку прямым телом. Голова ставится впереди рук на такое расстояние, чтобы образовался равносторонний треугольник. Тяжесть тела равномерно распределяется на все точки опоры. Руки ставятся на ширину плеч, локти согнутых рук обращены назад, пальцы развернуты вперед-наружу. При обучении этому упражнению необходимо выполнить: правильную постановку рук и головы из упора стоя согнувшись или на повышенной опоре; стойку на голове и руках в группировке у стены, с помощью товарища. Страховку оказывают стоя сбоку, за голень и стопы.

Стойка на руках выполняется из различных исходных положений и различными способами. Простейшим вариантом является выполнение стойки махом одной и толчком другой ноги. Для этого надо из стойки на маховой ноге, толчковая вперед на носок, руки вверх ладонями вперед наклониться вперед и, не опуская рук и удерживая спину прямой, поставить прямые руки на пол и подать плечи вперед, толчком слегка согнутой толчковой и энергичным движением маховой ноги назад-вверх выйти в стойку на руках. При этом толчковая нога присоединяется к маховой, а тело принимает максимально выпрямленное положение (надо потянуться носками вверх). Руки, туловище и ноги по возможности должны составлять одну прямую линию (рис. 18). Стойку на руках лучше изучать, выполняя ее у стены или с помощью товарища. Страховку оказывают стоя сбоку и ограничивая руками возможность падения.

Рисунок 18



ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯМ НА КОЛЬЦАХ

Упражнения на кольцах (высота 255 см от поверхности матов) относятся к одному из наиболее сложных видов гимнастического многоборья. Основными из них являются: подъемы, выкруты, обороты, статические положения и силовые элементы, соскоки. Из сочетания этих упражнений состоят комбинации, выполняемые гимнастами на соревнованиях. Непременным условием современных комбинаций является сочетание разнообразных силовых перемещений, сложных статических поз, резких переходов маховых упражнений в статические. Диапазон их трудности очень большой. Поэтому для овладения такими упражнениями необходимо сочетание хорошо развитой мышечной силы, гибкости, ориентировки в пространстве и чувства равновесия, эмоциональной устойчивости, решительности и смелости. Перечисленные способности развиваются в процессе овладения упражнениями на кольцах.

Конструктивные особенности этого снаряда представляют собой подвижную опору свободно перемещающихся, в зависимости от движения гимнаста, колец, причем всегда в противоположном направлении. Это создает специфические трудности при выполнении упражнений и требует формирования прочных, устойчивых помехам умений и навыков, присущих упражнениям на данном снаряде.

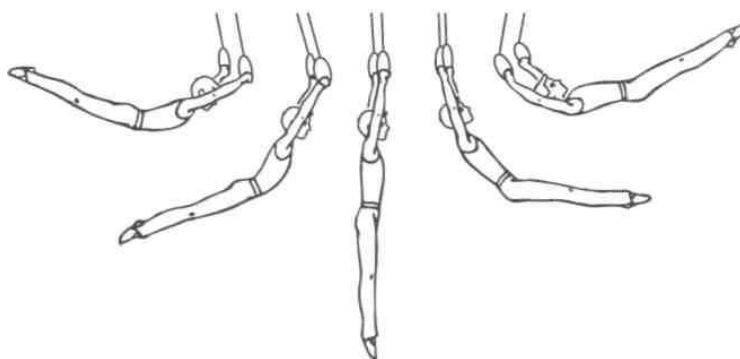
При выполнении упражнений на кольцах все точки тела движутся не по дугам окружностей, как на перекладине, а описывают сложные кривые, приближающиеся к параболам. Общий центр тяжести тела гимнаста перемещается в вертикальной плоскости, проходящей через точки подвеса колец. При выполнении движений большим махом в момент прохождения телом нижней вертикали создаются центробежные силы, в результате чего резко возрастает нагрузка на кисти рук гимнастов, особенно при выполнении хлестовых (бросковых) движений.

Неправильное выполнение упражнений на этом снаряде приводит к нежелательному раскачиванию колец. Чтобы приостановить его, надо сделать движения ногами и туловищем в сторону, Противоположную направлению раскачивания. Целесообразно специально обучать занимающихся умению предупреждать и останавливать раскачивание колец.

На начальном этапе обучения упражнениям на кольцах занимающиеся сначала овладевают основными положениями (позами), которыми в дальнейшем могут начинаться или заканчиваться более сложные упражнения, висом, правильным размахиванием, техникой исполнения основных статических поз из размахивания, переходом из одних статических положений в другие. Многие упражнения разучиваются на низких кольцах, а сложные упражнения — с применением лонжи различных конструкций и специальных тренажеров.

В школьной программе по физической культуре упражнения на кольцах не предусмотрены. Однако простейшие из них (висы, упоры, размахивания, выкруты и легкие соскоки) с успехом могут использоваться для формирования осанки, развития двигательных и психических способностей школьников. При этом следует обеспечивать требования безопасности выполнения упражнений.

Вис — основное статическое упражнение, выполняется простым и глубоким хватом. При правильном вися тело выпрямлено во всех суставах, голова между руками, живот подтянут, ноги вместе, носки оттянуты, кольца параллельны или повернуты внутрь (кисти пронаированы). Техника исполнения вися обусловлена необходимостью предельного удаления всех звеньев тела от опоры, а при маховых упражнениях — созданием возможно большего момента инерции тела в первой части упражнения. Это достигается за счет главным образом подвижности в плечевых суставах и изгибов позвоночника (рис. 19).



Висы смешанные характеризуются дополнительной опорой о снаряд или пол каким-либо звеном тела. Наиболее распространенными упражнениями являются: вис стоя, лежа, присев, присев сзади (спиной к снаряду), стоя сзади и лежа боком (продольно и поперек), вис стоя согнувшись и прогнувшись, вис лежа сзади и лежа ноги назад, вис на левой (правой) и на подколенках, вис на носках и завесом в кольца (то же в одно кольцо, то же — отпуская одну руку), вис прогнувшись опорой стопами о тросы.

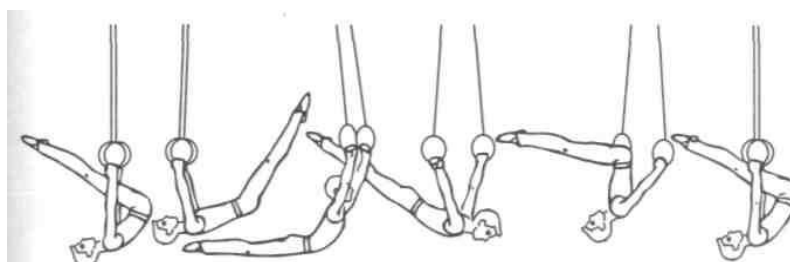
Висы простые являются исходными положениями для выполнения многих упражнений. В середине комбинации они носят самостоятельный характер. Наиболее распространенными из них являются: вис на прямых и согнутых руках, вис сзади, согнувшись, прогнувшись и углом, горизонтальный вис сзади и спереди.

Вис на согнутых руках характеризуется предельным сгибанием рук, кисти поворачиваются и прижимаются пальцами к груди.

Вис сзади выполняется из виса согнувшись опусканием ног и туловища до предела назад и вниз, требует значительных мышечных усилий и подвижности в плечевых суставах.

Вис согнувшись является основным исходным или конечным положением при выполнении многих простых элементов, связок и комбинаций. На начальном этапе обучения он выполняется как самостоятельное упражнение из размахивания в висе, толчком двух ног, махом одной и толчком другой, силой. Во время виса руки должны быть прямыми (кольца параллельно туловищу), голова наклонена к груди, ноги прямые и подняты в положение согнувшись под углом 45° к продольной оси туловища, ОЦМ тела — в плоскости тросов (рис. 20). Страховка и помощь оказываются стоя сбоку поддержкой обучаемого за руку или под шею и поясницу.

Рисунок 20



Вис прогнувшись также может быть исходным или конечным положением при выполнении многих элементов, связок и комбинаций. Он выполняется из виса согнувшись, из размахивания в висе и силой. В висе прогнувшись тело должно быть слегка прогнутым или прямым, головой вниз, руки прямые, кольца прижаты к туловищу, таз в плоскости колец, пятки и голова на одной линии. Страховка и помощь оказываются сбоку за руку или под живот и поясницу.

Вис углом выполняется из виса подниманием ног до прямого угла. Основную работу выполняют мышцы подвздошно-поясничные, передней и внутренней поверхности бедра и брюшного пресса.

Горизонтальный вис сзади — силовое упражнение, несложное по технике исполнения, но требующее хорошо развитой силы мышц шеи, спины, задней поверхности бедра и кистей рук. Используется как самостоятельное упражнение и для развития мышечной силы. При выполнении упражнения тело находится в горизонтальном положении в висте сзади, кольца повернуты наружу, руки супинированы и соприкасаются с широчайшими мышцами спины. Голова слегка приподнята. Страховка и помощь оказываются поддержанием под грудь и ноги.

Горизонтальный вис спереди — наиболее трудное из висов силовое упражнение, требующее хорошо развитой силы грудных, широчайших мышц спины, брюшного пресса, подвздошно-поясничных, передней и внутренней поверхности бедра. Напряжение ягодичных мышц способствует удержанию тела в выпрямленном положении. Эта разновидность виса используется как самостоятельное упражнение в программах гимнастов старших разрядов и для развития у них мышечной силы. При выполнении упражнения тело находится в горизонтальном положении, руки в локтевых суставах выпрямлены, голова и туловище составляют прямую линию, кольца повернуты внутрь — большие пальцы обращены друг к другу, кисти рук несильно сжимают кольца, опора в основном приходится на пальцы. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку поддержанием под спину и бедра.

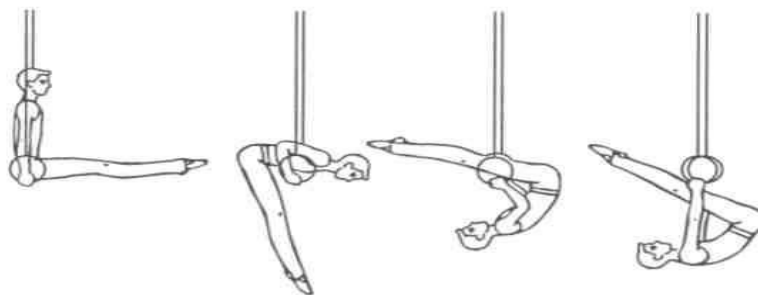
Упор служит основным элементом начальной подготовки гимнастов. При его выполнении тело и руки должны быть выпрямлены, плечи опущены, локти приближены к туловищу, кисти слегка супинированы, живот подтянут, голова прямо, кольца удерживаются у середины бедер, основные усилия направлены на создание надежной опоры. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку, на низких кольцах под живот и спину, на высоких — за ноги.

Упоры смешанные характеризуются дополнительной опорой ногами о снаряд: упор завесом бедрами в кольца и на руку. Они сложны по затратам мышечных усилий при переходе из одного упора в другой.

Упоры простые довольно трудны для исполнения без предварительной тренировки, так как требуют хорошо развитой силы мышц рук и туловища, способности сохранять равновесие на подвижной опоре. Ими начинаются или заканчиваются как простые, так и сложные элементы и связки. При разучивании этих упоров у занимающихся развивается сила мышц рук, способность сохранять равновесие. Наиболее простыми являются упор и упор углом, наиболее сложными — горизонтальный упор на руках, упор руки в стороны («крест») и упор руки в стороны вниз головой.

Упор углом характерен удержанием ног в положении прямого угла по отношению к туловищу. Выполняется за счет подвздошно-поясничных мышц, мышц брюшного пресса, передней и внутренней поверхности бедра, подвижности в тазобедренных суставах. При выполнении этого упора руки должны быть выпрямлены, кисти слегка развернуты наружу, спина прямая, голова слегка приподнята (рис. 21). Подвижная опора усложняет выполнение элемента. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку, в случае необходимости возможна поддержка под ноги и спину.

Рисунок 21

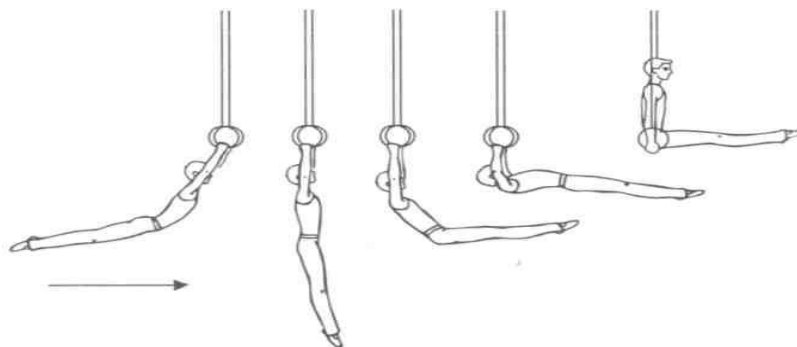


Размахивание в висте выполняется последовательными махами туловищем и ногами. При махе вперед кольца активно подаются назад, а при махе назад — вперед. На этой технической основе выполняются более сложные маховые упражнения. При размахивании ОЦМ тела всегда располагается на вертикали, проходящей через точки крепления колец. На махе вперед в момент прохождения телом вертикали делается энергичное бросковое движение ногами и туловищем вперед-вверх, ОЦМ поднимается на возможно большую высоту, в конечной точке маха вперед кольца предельно отводятся назад за голову. Из этого положения мах назад начинается спиной и тазом, при некотором отставании ног. При прохождении вертикали ноги догоняют туловище и энергичным бросковым движением отводятся назад, обгоняя туловище, ОЦМ тела гимнаста достигает наивысшей точки, прямые руки вытянуты вперед и активно нажимают на кольца. Затем начинается мах вперед. Активными движениями руками назад и вперед обеспечивается постоянное натяжение колец, необходимое для эффективного размахивания. При обучении размахиванию вначале изучают правильный вис, потом оказывают помощь в выполнении махов, постепенно увеличивая их амплитуду, затем предоставляют возможность выполнить размахивание самостоятельно.

Выкрут вперед из виса согнувшись выполняется только махом назад. После прохождения телом вертикали тотчас же делается хлестовое движение ногами назад-вверх, руки постепенно разводятся в стороны, нажимают на кольца и поворачиваются наружу; плечи подаются вперед, голова отводится назад. В конце маха, когда ОЦМ будет выше горизонтали, делается выкрут в плечевых суставах. Завершается упражнение висом согнувшись или прогнувшись. Успех его выполнения зависит от момента количества движения, созданного в первой части упражнения, от силовых возможностей мышц задней поверхности туловища и ног, работы мышц рук и подвижности в плечевых суставах. Изучать это упражнение рекомендуется в следующей последовательности: из положения наклона вперед руки вверх, кисти сжаты в кулак, поворачивая кисти большими пальцами внутрь и затем вниз (пронируя кисти рук), развести руки в стороны и далее с одновременным наклоном головы вперед привести руки к бедрам, еще больше сгибаясь в тазобедренных суставах; исходное положение то же, но, захватив кистями кольца на высоте плеч, проделать это же упражнение, закончив его выкрутом в положение виса стоя сзади; 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; выкрут прогнувшись с помощью вначале под бедро, в конце под спину. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку под грудь и бедра.

Подъем махом вперед выполняется из размахивания в висте. В конечной точке маха назад ОЦМ 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. Ими создается наибольший момент количества движения. Далее, опираясь на ноги и нажимая на кольца прямыми руками, делается рывковое движение вниз. Теперь уже туловище обгоняет ноги и за счет этого перемещается вверх, в упор (рис. 22).

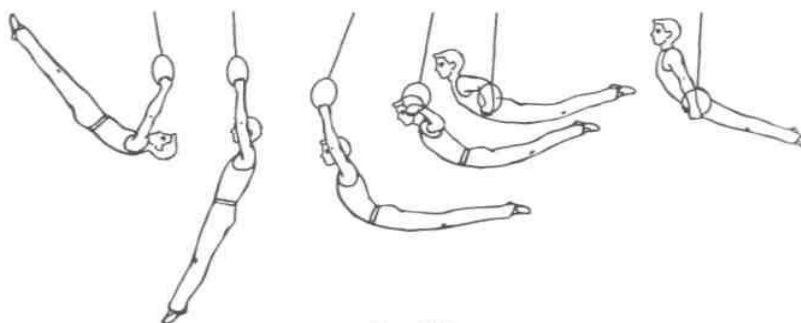
Рисунок 22



При обучении рекомендуется выполнять: из виса лежа на низких кольцах (стопы вытянутых ног на гимнастическом коне) резкое прогибание и сгибание в тазобедренных суставах с одновременным нажимом руками на кольца с последующим выходом в упор; подъем силой в быстром темпе со значительным сгибанием в тазобедренных суставах; соскок махом вперед на кольцах, на перекладине и на брусках; то же на наклонных жердях, лицом к высоким концам; подъем махом вперед на кольцах с помощью и самостоятельно. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку под спину и ноги.

Подъем махом назад выполняется из размахивания в висе. В конечной точке маха вперед ОЦМ тела предельно удаляется от опоры за счет отведения колец назад за голову, выпрямления тела с положением ног выше колец, закрытого положения груди, втянутого живота, округлой спины и опущенной головы. При этом создается возможно больший момент инерции тела. 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, при этом руками выполняется активный нажим на кольца вниз через стороны (рис. 23). При обучении этому упражнению рекомендуется выполнять: переход в Упор толчком двух ног, с постепенным уменьшением силы толчка и увеличением высоты колец; из виса лежа ноги сзади переход силой в упор с помощью; соскок махом назад из размахивания и виса согнувшись; из размахивания подъем махом назад с помощью и самостоятельно. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку под бедра и живот.

Рисунок 23



Из упора углом опускание вперед в вис согнувшись выполняется за счет медленного сгибания рук и опускания плеч вперед и вниз, не поднимая таза вверх, поворота колец наружу, разгибания рук и медленного опускания в вис согнувшись. Во время опускания кольца прижимаются к тазу. Упражнение выполняется в медленном темпе без рывков (см. рис. 179). Изучается оно на низких кольцах с помощью и самостоятельно. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку за ноги, под грудь и спину.

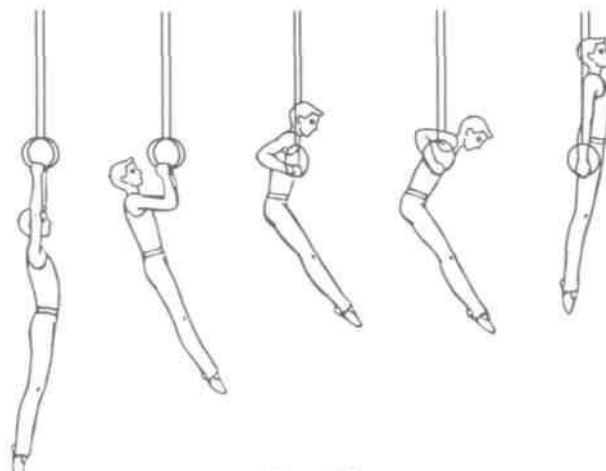
Оборот вперед согнувшись из упора выполняется без остановки за счет медленного сгибания рук и опускания плеч вперед и вниз, не поднимая таза вверх, поворота колец наружу и медленного опускания в вис согнувшись на согнутых руках в глубоком хвате. Продолжая поворачивать кисти, плечи подать вперед и, не разгибаясь в тазобедренных суставах, выполнить подъем силой. Для изучения этого упражнения рекомендуется выполнить из виса лежа и виса согнувшись глубоким хватом переход в упор на согнутых руках, на низких кольцах с помощью и без нее — на высоких. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку под спину и ноги.

Подъем силой выполняется из виса глубоким хватом на прямых руках, кисти развернуты вперед-наружу. Подтягиваясь и слегка сгибаясь в тазобедренных суставах, отвести плечи несколько назад, кисти рук при этом держать поближе друг к другу, локти вперед. Затем, нажимая руками на кольца и разворачивая кисти, быстро подать плечи вперед, локти отвести назад и выйти в упор на согнутые руки, выпрямляя руки,

прогнуться. Подъем выполняется в одном темпе, без остановок (рис. 24). При обучении выполняются следующие подводящие упражнения: вис и подтягивание в вися простом и глубоким хватом; подъем силой из вися стоя глубоким хватом, толчком двух ног; подъем силой из вися лежа глубоким хватом, опираясь ногами о пол или другую опору (козел, табурет и др.); подъем силой с помощью за бедро и голень

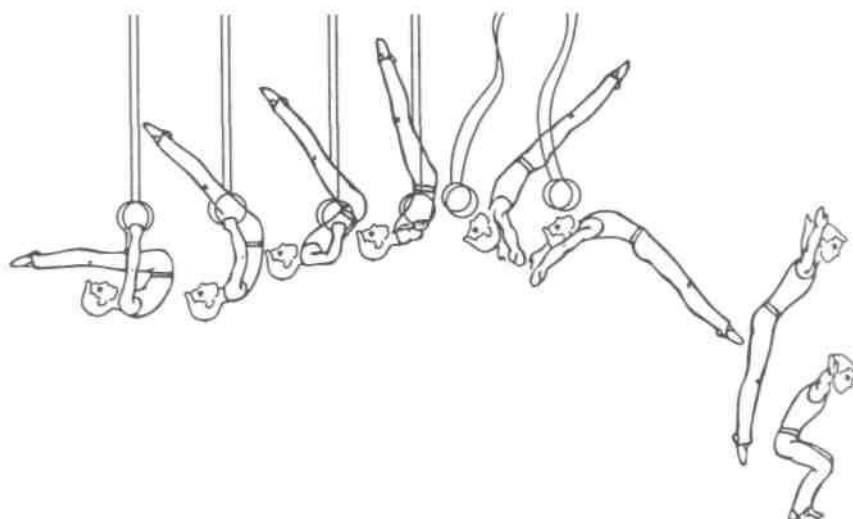
Рисунок 24

Соскок махом назад из вися согнувшись выполняется за счет активного разгибания в тазобедренных суставах, движения ногами по дуге (вверх, вперед, вниз, назад) и нажатия прямыми руками на кольца в конце маха назад. Плечи поднимаются до уровня колен, тело прогнуто. При выполнении соскока делается бросковое движение (хлест) — как при подъеме махом назад. При изучении рекомендуется выполнить: правильное размахивание в вися с акцентированным махом назад и нажимом прямыми руками на кольца; мах дугой из вися согнувшись с акцентированным махом назад и нажимом прямыми руками на кольца и возвращение в исходное положение; соскок махом назад из размахивания в вися и из вися согнувшись с помощью. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку одной рукой под живот, а другой под поясницу от начала выполнения до приземления.



Соскок дугой выполняется из вися согнувшись. Для этого надо, направляя ноги вверх-вперед, активно разогнуться и, нажимая на кольца, развести руки в стороны. В момент полного разгибания отпустить руки и соскочить. Соскок выполняется на большой амплитуде (рис. 25). Для изучения соскока используются следующие подводящие упражнения: имитация движения соскока лежа на спине на полу; выполнение соскока на низких кольцах, не отпуская и отпуская руки в момент приземления; выполнение соскока дугой на кольцах средней высоты и на высоких кольцах с помощью, а затем и самостоятельно. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку поддержкой под спину и грудь.

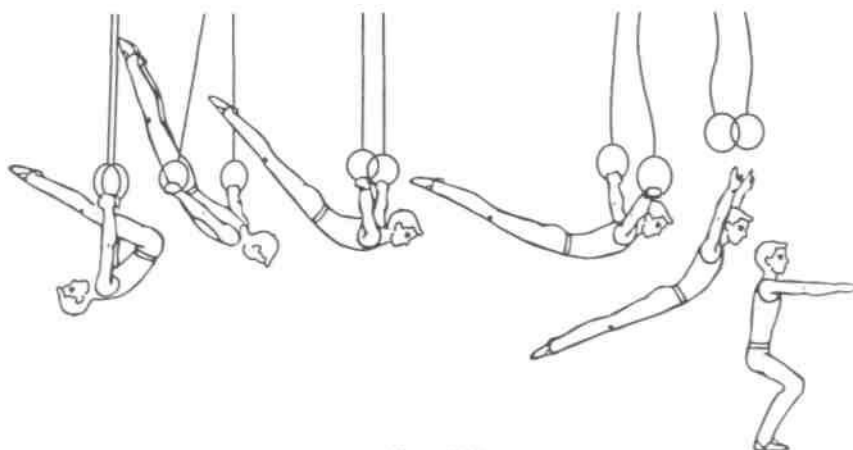
Рисунок 25



Соскок выкрутом назад выполняется из вися согнувшись. Для этого надо разогнуться ногами вверх-назад, нажимая на кольца, развести прямые руки в стороны,

поворачивая кисти вперед. Завершается соскок выведением рук вверх — в стороны, опусканием колец и прогибанием тела в полете (рис. 26). При изучении соскока рекомендуется предварительно выполнить следующие упражнения: кувырок назад прогнувшись, через плечо — для создания некоторого представления о движениях ног и туловища; имитацию выкрута из исходного положения стоя согнувшись, руки назад, без колец, с захватом руками низко опущенных колец и стоя на одной ноге, другая отведена назад, слегка касаясь пола, с дальнейшим отведением свободной ноги до положения «ласточки»; поднимание тела из виса согнувшись, на низких кольцах с помощью, в более высокое положение за счет надавливания прямыми руками на кольца, разведения их в стороны и резкого разгибания в тазобедренных суставах в направлении вверх и немного назад; а затем и выкрут назад с помощью одной рукой под бедро, а другой под плечо; соскок из виса согнувшись с помощью. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку под грудь и бедро.

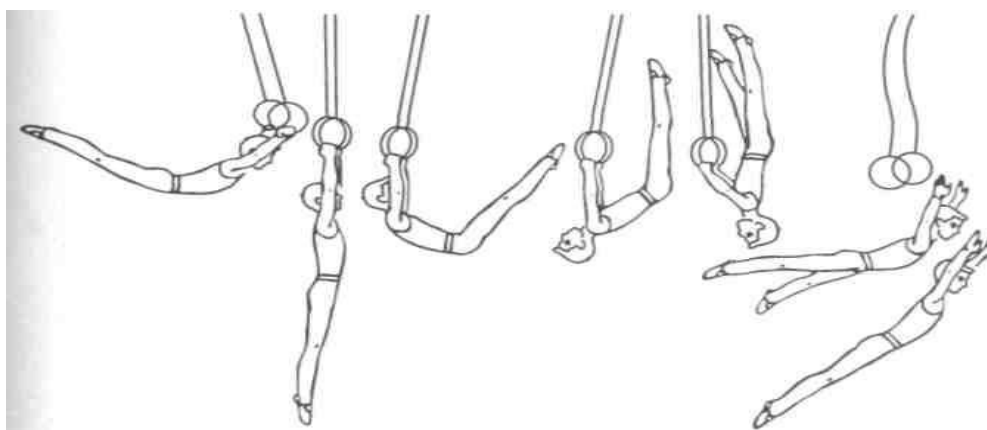
Рисунок 26



Соскок переворотом ноги врозь выполняется махом вперед. Бросковым движением ногами тело сгибается в плечевых и тазобедренных суставах, таз сильно прижимается к кольцам, ноги широко разводятся врозь. После прохождения вертикали гимнаст дополнительно сгибается, «загоняя» ноги назад-вниз, после чего выпрямляется и, отводя голову назад, оборотом назад выходит в упор и отпускает кольца (рис. 27).

При изучении рекомендуется выполнить: на низких кольцах соскок переворотом ноги врозь согнувшись, толчком одной и махом другой ноги; толчком двух ног выполняется вис согнувшись ноги врозь и поднимание плеч вверх с помощью товарища; из размахивания делается имитация соскока без отпускания рук; соскок с помощью и самостоятельно. Страховать, стоя сбоку, одной рукой за плечо до момента приземления, другой нажимом под спину, помогая вращению. Во время отпускания колец поддерживать одной рукой плечо, другой под грудь.

Рисунок 27



ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯМ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ

На перекладине выполняются висы, упоры, подъемы, перевороты, обороты, размахивания, повороты и соскоки. Они могут быть простыми и очень сложными, поддающимися овладению только квалифицированным гимнастам. Эти упражнения располагают большими потенциальными возможностями для развития у занимающихся координации движений, мышечной силы, гибкости, устойчивости функций вестибулярного анализатора к действию ускорений, ориентировки в пространстве, эмоциональной устойчивости, решительности и смелости, точного расчета и осторожности при выполнении сложных упражнений, для формирования правильной осанки, а следовательно, и укрепления здоровья.

В занятиях со школьниками используются низкая, средняя и высокая (высота 255 см от поверхности матов) перекладины. На больших физкультурных праздниках довольно сложные упражнения выполняются на перекладинах высотой до 4 м.

Основной рабочей частью перекладины является гриф. Он представляет собой металлический стержень, опираясь на который гимнасты выполняют упражнения, держась за него руками хватом сверху, снизу; разным, обратным и скрестным хватами.

Упражнения на перекладине выполняются на соревнованиях гимнастов всех уровней подготовленности — от новичков до мастеров международного класса.

Вис является исходным и промежуточным элементом в системе элементов комбинации. Он выполняется обхватом грифа перекладины четырьмя пальцами сверху и большим пальцем снизу. Вис характеризуется провисанием в плечевых, грудинно-ключичных и тазобедренных суставах под действием тяжести тела. Обучение начинают с виса на верхней рейке гимнастической стенки лицом и спиной к ней. Различают несколько разновидностей висов.

Вис на согнутых руках характеризуется предельным их сгибанием в локтевых суставах, подбородок выше грифа перекладины. Выполняется с помощью, а затем и самостоятельно.

Вис прогнувшись выполняется спереди (бедра касаются передней поверхностью грифа перекладины), сзади (бедра касаются задней поверхностью грифа перекладины), ноги врозь левой (правой), на подколенках. При этом тело гимнаста висит вниз головой.

Вис согнувшись — это такое положение гимнаста на снаряде, при котором его тело максимально согнуто в тазобедренных суставах, ноги находятся между рук, голова слегка наклонена вперед. Выполняется силой или из размахивания. Разновидностями виса согнувшись являются вис согнувшись спереди и сзади.

Вис сзади выполняется из положения виса согнувшись и прогнувшись опусканием ног и таза до предела вниз, допускается небольшое сгибание в тазобедренных суставах.

Страховка и помощь при выполнении упражнений в виси оказываются стоя сбоку одной рукой под спину, другой — под живот или шею и таз.

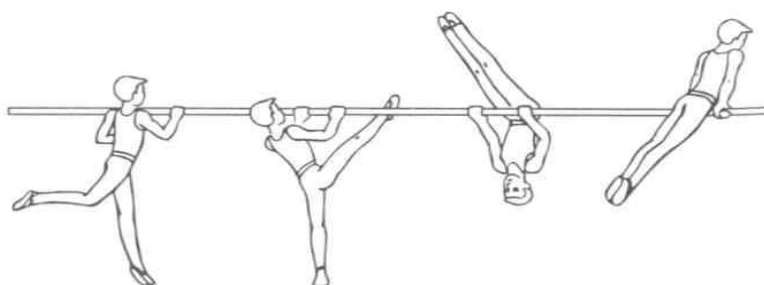
К смешанным висам относятся: вис стоя; вис присев; вис лежа; вис лежа ноги назад; вис лежа боком продольно и поперек; вис на одной и двух ногах; вис на правой (левой) вне.

Упоры на перекладине чаще всего являются смешанными, так как гимнаст опирается на нее не только руками, но и другими звеньями тела. К упорам относятся: упор, упор сзади, упор присев; упор — правая (левая) в сторону, с опорой ступней о перекладину, упор ноги врозь правой (левой), то же вне; упор стоя согнувшись, то же ноги врозь. Техника их исполнения простая, поэтому изучаются они целостным методом сначала на низкой, а потом и на высокой перекладине. К простым упорам относятся: упор углом и упор углом ноги врозь вне. Эти упоры являются связующими и могут служить исходным положением для выполнения сложных элементов.

Подъем переворотом в упор — силовое упражнение. Для его выполнения надо предельно согнуть руки и, сгибаясь в тазобедренных суставах, поднести прямые ноги к

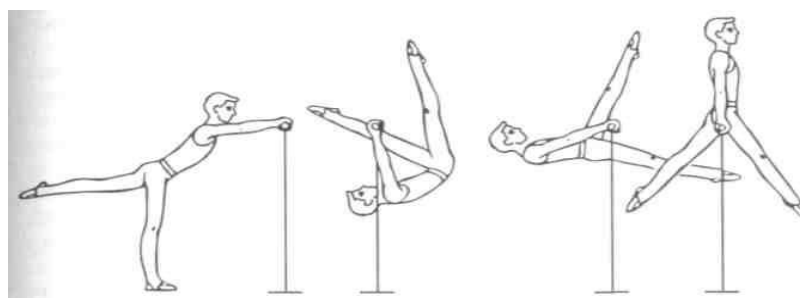
перекладине, приближая таз к грифу. Опираясь на него бедрами, перехватить кистями и, разгибая руки, поднять плечи, принять положение упора, удерживая ноги от движения вперед. Обучение начинают на низкой перекладине в следующей последовательности: толчком одной и махом другой упражнение выполняется из виса стоя (руки согнуты), опорная нога под перекладиной, маховая отведена назад. Махом ноги кверху и за перекладину таз подносится к перекладине, ноги соединяются и создают вращательный момент. По мере переворачивания голова и плечи отводятся назад, включаются в работу мышцы задней поверхности туловища, чтобы предотвратить движение ног под перекладину (рис. 28). После овладения упражнением этим способом приступают к его изучению толчком двумя, а затем силой. В каждом случае сначала оказывается помощь, а затем упражнение выполняется самостоятельно. Страховка и помощь оказываются под ноги, спину и плечо, а при выходе в упор поддержкой за ноги. Техника выполнения подъема переворотом на высокой перекладине силой аналогична выполнению на низкой перекладине.

Рисунок 28



Подъем правой (левой) выполняется из виса стоя согнувшись. Разгибая руки в плечевых суставах, голова прямо, делается несколько (3–4) беговых шагов до почти полного разгибания тела в тазобедренных суставах. Затем махом одной и толчком другой надо вновь резко согнуться в тазобедренных суставах, поднести обе ноги к перекладине на уровне носков, слегка развести их и пронести левую (правую) ногу под перекладину, не сгибая ее в колене. С началом маха назад начинается разгибание в тазобедренных суставах, ОЦМ тела приближается к опоре. Движения завершаются упором ноги врозь правой, передняя поверхность левой ноги удерживается у перекладины, туловище прогнуто, голова прямо (рис. 29). Для правильного выполнения разбега надо несколько раз пробежать в медленном темпе с полным провисанием в плечевых суставах. Упражнение изучается в следующей последовательности: а) вис согнувшись ноги врозь (гриф на уровне носков); б) из виса согнувшись ноги врозь разогнуться до положения виса прогнувшись ноги врозь (выполняется с постепенным увеличением скорости разгибания); в) размахивания в висе согнувшись с помощью и самостоятельно; г) на махе назад из виса согнувшись вис прогнувшись ноги врозь; д) после двух-трех размахиваний подъем в упор правой (левой) с помощью и самостоятельно. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку под спину и за голень или стопу.

Рисунок 29

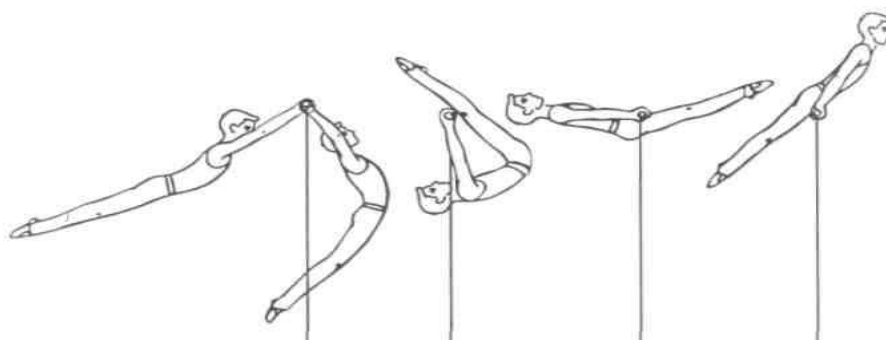


Это упражнение также можно выполнять: из виса углом, с разбега, из упора правой после спада и из упора после перемаха одной; на высокой перекладине из размахивания.

После окончания маха вперед активно согнуться в тазобедренных суставах и, поднося ноги подъемами к грифу, выполнить перемах одной и без паузы начать размахивание в тазобедренных суставах, соединяя ноги, в конце разгибания перехватить кисти прямыми руками и выйти в упор. Помощь оказывается стоя сбоку со стороны Ноги, не выполняющей перемах; подталкивать под таз, а в конце подъема удерживать за ногу, чтобы затормозить избыток движения плечами.

Подъем разгибом выполняется на низкой перекладине из упора стоя согнувшись, с разбега, виса углом и после спада из упора, а также на высокой перекладине из размахивания. Последний способ выполнения этого элемента наиболее характерен для гимнастических упражнений со спортивной направленностью. После окончания маха вперед активно согнуться в тазобедренных суставах, направляя стопы ног к грифу перекладины и активным движением, посылая ноги вверх и вперед, разогнуться, приближая таз к перекладине. В этот момент усилиями рук послать плечи вперед и перехватить кисти рук, зафиксировав положение упора или выполнив отмах для выполнения следующего элемента (рис. 30). Упражнение изучается вначале на низкой или средней перекладине с применением подводящих упражнений: а) имитация движений ногами с помощью гимнастической палки; б) в висящем углом, опираясь стопами о мат, сгибая ноги в коленях прогнуться, не отводя головы назад; в) после прогибания быстро поднести прямые ноги к перекладине (носками или серединой голени); г) выполнить подъем с разгибом с помощью; д) с помощью преподавателя выполнить мах в положении виса согнувшись спереди, а при движении назад выполнить подъем разгибом. Затем переходят на высокую перекладину. Преподаватель, стоящий впереди и слева от гимнаста, исполняющего вис, опираясь двумя руками в области подвздошных костей, отводит учащегося назад от положения равновесия и удерживает его в этом положении. Гимнаст сгибается в тазобедренных суставах, направляя стопы на линию проекции грифа на маты. После этого преподаватель устраняет опору руками и предоставляет гимнасту возможность свободного движения вперед к положению равновесия, т. е. к исходному положению виса. Проходя это положение, гимнаст должен резко разогнуться в тазобедренных суставах и отвести руки назад за голову. Далее — с трамплина, стоящего от перекладины на расстоянии 1 м, прыжок в вис углом и разгибание под перекладиной с последующими действиями, изложенными выше; с небольшого размахивания на махе назад сгибание в тазобедренных суставах, разгибание под перекладиной и выполнение подъема разгибом с помощью. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку под ноги и таз.

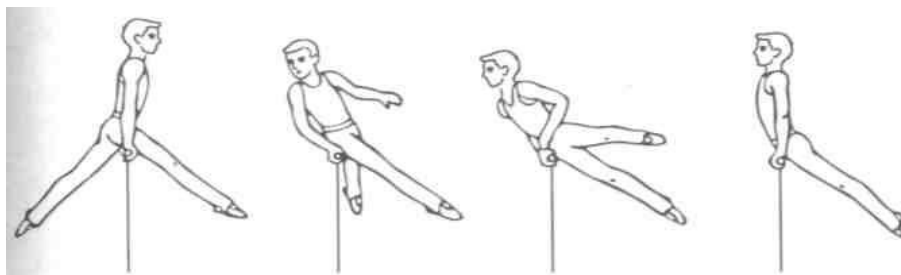
Рисунок 30



Поворот из упора ноги врозь правой (левой) перемахом ноги вперед с поворотом кругом в упор. При его выполнении надо тяжесть тела передать вправо и одновременно перехватить правой рукой в хват снизу, наклонить немного туловище вправо и назад, опираясь на бедро и руку, отпустить левую руку и начать поворот направо. Упражнение начинается последовательным поворотом головы, левого плеча, туловища и левой ноги, а заканчивается положением упора (рис. 31). Разучивать упражнение начинают на гимнастической скамейке, где воспроизводят всю последовательность движений во время

поворота и напряжение мышц спины, необходимое для того, чтобы удержать ноги от движения под перекладину. После этого переходят к выполнению упражнения на низкой перекладине сначала с поддержкой за стопу правой ноги или удерживая за правое плечо стоя сбоку, затем самостоятельно. Завершается изучение на высокой перекладине.

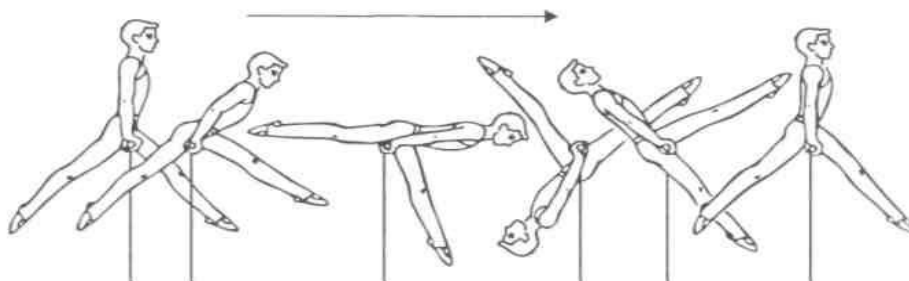
Рисунок 31



Поворот кругом из упора ноги врозь правой (левой) перемахом ноги назад в упор. Упражнение начинается с перехвата левой рукой в хват снизу перенесением на нее тяжести тела, поворотом головы, правого плеча и туловища, завершается постановкой правой руки на перекладину, приподниманием таза и перемахом левой ноги через перекладину в упор. При разучивании упражнения сначала выполняют поворот с ранней постановкой правой руки, затем из упора ноги врозь левой вне выполняют перемах в положение упора. Начинается обучение на низкой, а завершается на высокой перекладине. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку со стороны левой руки, а в случае необходимости занимающийся поддерживается под грудь или ноги.

Оборот вперед в упоре ноги врозь правой (левой) выполняется хватом снизу. В этом положении надо приподнять таз и правую ногу вперед, удаляя тем самым ОЦМ тела от опоры, потянуться плечами вверх-вперед, передней поверхностью левой ноги опереться о перекладину, создать возможно больший момент инерции и начать оборот. После прохождения вертикали 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 для удержания равновесия ноги надо предельно развести и принять положение упора ноги врозь правой (рис. 32). Для овладения этим упражнением рекомендуется выполнить следующее: а) шаг вперед с гимнастической скамейки, имитируя перекладину гимнастической палкой; б) в вися ноги врозь быстрое соединение ног с наклоном плеч и головы вперед; в) раздельное выполнение первой и второй частей упражнения с помощью; г) проводка по всему упражнению на низкой перекладине; д) оборот вперед с помощью и самостоятельно; е) выполнение на высокой перекладине. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку захватом за запястье обратным хватом и поддержкой под спину.

Рисунок 32



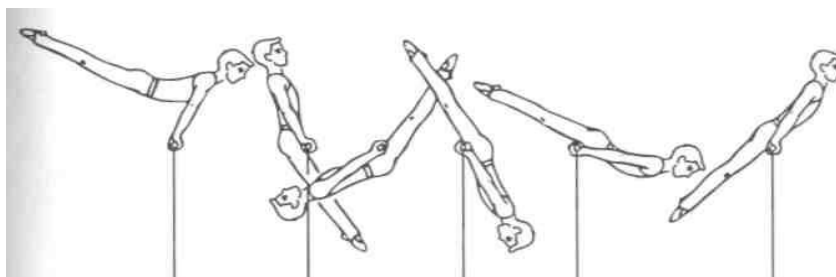
Оборот назад в упоре ноги врозь правой (левой) имеет ту же техническую основу, что и оборот вперед, только выполняется в противоположном направлении. Для его выполнения надо приподнять таз, отвести левую ногу назад, опереться задней поверхностью бедра правой ноги о перекладину, послать плечи и голову назад и начать оборот. После прохождения вертикального положения головой вниз надо свести ноги,

приблизить таз к перекладине и тем самым увеличить скорость вращения. Вторая часть упражнения завершается активным движением головы и плеч назад до выхода тела в положение упора ноги врозь. Последовательность разучивания: а) шаг назад с гимнастической скамейки, имитируя перекладину гимнастической палкой; б) раздельное выполнение первой и второй частей упражнения с помощью; в) проводка по всему упражнению на низкой перекладине; г) выполнение упражнения в целом с помощью и самостоятельно сначала на низкой, а потом и на высокой перекладине. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку и спереди захватом за запястье обратным хватом и поддержкой под грудь.

Оборот назад в упоре выполняется после отмаха назад до горизонтального положения тела. В момент приближения тела к перекладине плечи подаются назад, голова несколько наклоняется на грудь, руки прижимают бедра к перекладине, ноги подаются вперед, немного сгибаясь в тазобедренных суставах. В таком положении выполняется первая часть упражнения. Вторая его часть завершается активным движением головы и плеч назад, поворотом кистей и разгибанием в тазобедренных суставах до положения упора (рис. 33). Изучение оборота начинается с овладения переворотом в упор в быстром темпе, а затем позой, в которой выполняется оборот. Для этого после отмаха надо вернуться в упор с прямым положением тела. Данное упражнение проделывается несколько раз до уверенного исполнения. В специальном разучивании нуждается выполнение второй части оборота, когда голова и туловище пройдут вертикаль под перекладиной. Здесь важно вовремя включить в работу мышцы шеи и спины. Для этого, находясь в упоре, надо согнуться, опустив плечи и голову вниз, а затем, поворачивая кисти над перекладиной и включая в активную работу мышцы шеи и спины, быстро разогнуться и вернуться в исходное положение. Упражнение изучается сначала на низкой перекладине, а затем и на высокой. Помощь оказывается захватом одной рукой предплечья обучаемого (рука снизу перекладины), другой оказывается содействие вращению; в конце оборота одной рукой надо подхватить обучаемого под грудь, а другой удержать ноги от движения под перекладину.

Обучение упражнениям на высокой перекладине начинается с изучения размахивания и простых соскоков.

Рисунок 33



Размахивание характеризуется движением тела гимнаста относительно перекладины по определенной амплитуде. Оно может начинаться изгибами, подтягиванием и с прыжка (рис. 34).

Рисунок 34



Размахивание изгибами начинается с того, что в положении виса надо поднять ноги, затем быстро опустить их и отвести назад до прогибания. После этого их нужно быстро поднести к перекладине на уровне коленей и удерживать в этом положении, выждав начало движения всего тела вперед. После прохождения виса согнувшись спереди начинается интенсивное разгибание в тазобедренных и плечевых суставах, которое заканчивается в крайней точке маха перед позой простого виса.

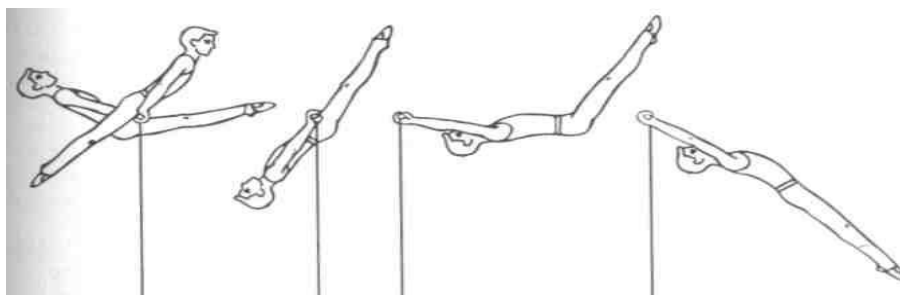
Размахивание подтягиванием выполняется энергичным подтягиванием в висе, поднесением ног к перекладине на уровень коленей не разгибая рук (вис согнувшись спереди на согнутых руках) и разгибанием в тазобедренных и плечевых суставах. Действия в заключительной фазе совпадают с действиями при размахивании изгибами и дополняются лишь разгибанием в локтевых суставах.

Размахивание с прыжка (с полумаха). Из положения стоя на расстоянии большого шага от перекладины надо прыжком принять положение виса, создав тем самым небольшой мах. На махе назад после прохождения телом вертикали надо согнуть руки и слегка прогнуться. Далее после начала маха вперед ноги поднимаются вперед и тело переходит в вис согнувшись спереди на согнутых руках. Окончательные действия те же, что и при размахивании подтягиванием. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку руками под заднюю поверхность бедра и спину, а после разгибания в тазобедренных суставах — под грудь и спину.

Мах дугой. Из упора, отводя плечи назад и посылая ноги вперед под перекладину, слегка согнуться в тазобедренных суставах и, опустив голову на грудь, начать движение на оборот назад в упоре.

В этом упражнении нужно с самого начала видеть носки своих ног. Достигнув положения головой вниз, мягко отвести руки назад за голову, сохраняя тело слегка согнутым. В последующем все действия совпадают с описанием размахивания изгибами (рис. 35).

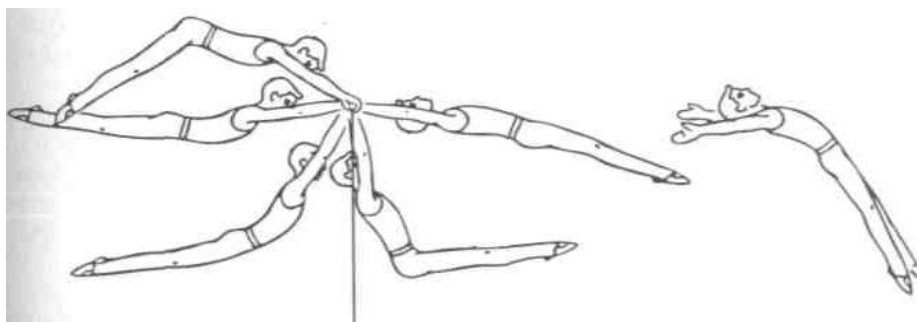
Рисунок 35



Страховка и помощь оказываются стоя сбоку под заднюю поверхность бедра и спину, а после разгибания в тазобедренных суставах — под грудь и спину.

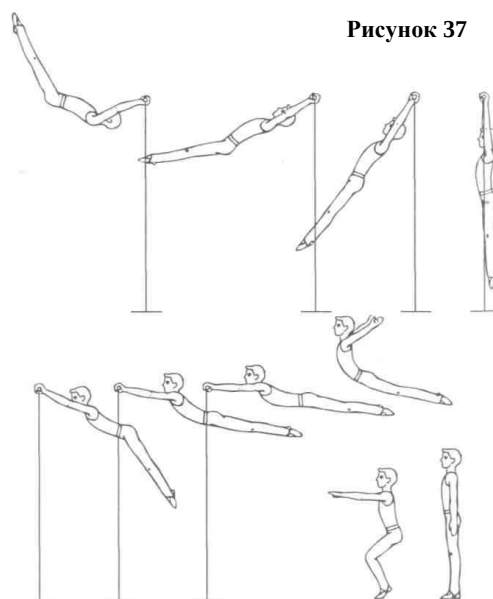
Соскоки — ими завершаются комбинация, связки и выполнение отдельных элементов. Простейшими из них являются соскоки махом вперед, махом назад и соскок дугой.

Соскок махом вперед. На махе вперед после прохождения вертикали надо хлесткообразным движением согнуть ноги в тазобедренных суставах, накопить ими возможно больший момент количества движения и в конце маха, опираясь на ноги и руками о перекладину (отведя их назад за голову), поднять ОЦМ тела возможно выше, прогнуться и отпустить перекладину и, удерживая в полете прогнутое положение тела, приземлиться (рис. 36). При изучении соскока рекомендуется применять следующие упражнения: а) из исходного положения стоя спиной к гимнастической стенке в шаге от нее и держась за рейку на уровне головы выполнить прогибание, оттолкнуться руками и перейти в стойку руки вверх; б) из виса на гимнастической стенке, сгибаясь и разгибаясь в тазобедренных суставах, соскок махом вперед; в) имитация соскока без отпускания руками перекладины; г) выполнение соскока с помощью. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку впереди перекладины одной рукой под грудь, другой — под спину.



Соскок махом назад выполняется хлестовым движением ногами вверх-назад, после того как на махе назад тело пройдет вертикальное положение и после активного нажима руками на перекладину сверху. В конечной точке маха руки снимаются с перекладины и отводятся назад, принимается прогнутое положение тела в полете, после чего следует приземление (рис. 37). При обучении рекомендуется: а) хорошо освоить размахивание в висе на перекладине; б) научиться активно нажимать руками на перекладину, а в конце маха ощущать момент ослабления давления; в) выполнить соскоки с постепенно увеличивающейся амплитудой маха; г) увеличивая амплитуду маха, разучить соскок с максимально активным хлестовым движением ногами вверх-назад и энергичным надавливанием руками на перекладину и толчком от нее, с вылетом тела над снарядом. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку под перекладиной, с момента отрыва занимающегося от перекладины, сопровождая его одной рукой под грудь, другой под спину, в месте приземления находиться сбоку и сзади.

Рисунок 37

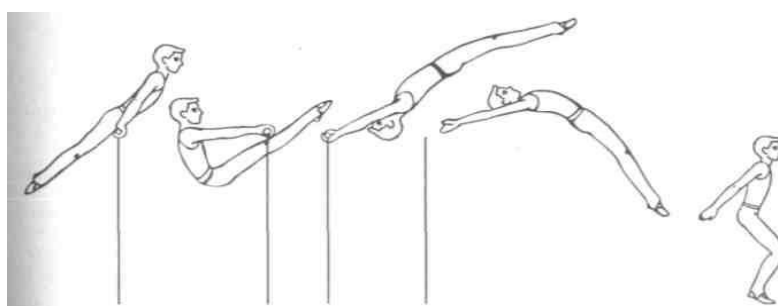


Соскок дугой. Изучение соскока дугой начинается после овладения маха дугой и оборота назад в упоре. Первая половина соскока, до положения головой вниз, аналогична выполнению оборота назад в упоре. Вторая часть заключается в полном разгибании в тазобедренных суставах, голова и руки отводятся назад и опускается гриф перекладины. Положение тела в полете прогнутое с руками, поднятыми вверх-наружу (рис. 38).

Обучение соскоку дугой: из виса стоя с прыжка соскок дугой с помощью; то же через веревочку (ее высота может меняться), натянутую перед перекладиной, параллельно грифу на расстоянии 1 м от него; то же, но из упора (с помощью).

Страховка и помощь осуществляются, как и при махе дугой. Только после разгибания в тазобедренных суставах — под грудь и спину, сопровождая ученика до приземления.

Рисунок 38



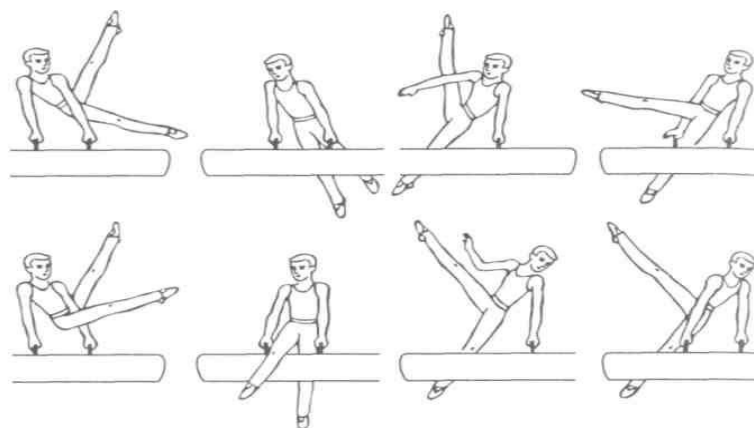
ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯМ НА КОНЕ

Упражнения на коне (высота 105 см от поверхности мата) — махи и перемахи одной и двумя ногами, скрещения прямые и обратные, круги одной и двумя ногами, соскоки — считаются наиболее трудными из всех видов гимнастического многоборья. Они усложняются введением поворотов, выходов и переходов, изменением условий опоры на две и одну ручку, внутри ручек, на ручку и тело коня, на тело, и могут выполняться продольно и поперек. Упражнения на коне должны выполняться в ровном темпе без задержек и остановок, без касаний и отталкивания ногами о снаряд. Успешное овладение упражнениями на коне требует хорошего развития мышечной силы рук, плечевого пояса, туловища, координации движений, подвижности в тазобедренных суставах, равновесия. Упражнения изучаются целостным методом, в обе стороны, с применением поддержек и проводок, с помощью подготовительных и подводящих упражнений на стандартном и нестандартном оборудовании, на тренажерах.

Перемахи могут быть однонаправленными (одноименными) и разнонаправленными (разноименными). В первом случае перемах правой ногой начинается в правую сторону, а левой — в левую. Во втором случае перемах правой ногой начинается в левую, а левой — в правую сторону.

Однонаправленные перемахи выполняются из упора стоя, из упора сзади и из упора ноги врозь. Так, для выполнения перемаха левой из упора стоя (с прыжка) делается бросковое движение ногами и туловищем влево, при этом левая нога обгоняет правую и поднимается до уровня левого плеча и выше. Образовавшееся широкое разведение ног на мгновение фиксируется. В это время левая рука снимается с опоры, а тело приподнимается на правой руке, таз и бедро левой ноги посылаются вперед, обгоняя движение голени, левая нога быстро переносится вперед над конем и левой ручкой, после чего левая рука вновь опирается на левую ручку. В двухопорной фазе движения тела и ног происходят под воздействием силы тяжести без особых усилий со стороны занимающегося. После прохождения вертикали движение подхватывается и делается мах ногами вправо, правая нога опережает левую и продолжает движение до уровня правого плеча и выше. При движении в обратном направлении, по мере приближения ОЦМ тела к вертикали, усиливается движение правой ноги влево до уровня поверхности коня. Далее проекция ОЦМ тела смещается вправо ближе к центру площади опоры правой руки, левая рука приподнимается над опорой, а левая нога, обгоняя своим движением правую ногу, перемахивает над телом коня и левой ручкой. Начинается мах вправо до последующего перемаха, но теперь уже правой ногой (рис. 39).

Рисунок 39



Разнонаправленные перемахи выполняются из тех же исходных положений, что и однонаправленные. Например, для перемаха левой ногой вправо из упора стоя (или из упора) в упор ноги врозь надо сделать маятникообразное бросковое движение туловищем и ногами вправо. При этом правая нога опережает движение левой и поднимается в сторону по возможности выше над конем, ноги широко разводятся, в крайней точке маха правая рука отталкивается от ручки, а левая нога выполняет перемах. Затем рука снова ставится на ручку, и гимнаст приходит в упор ноги врозь левой (рис. 40).

Рисунок 40

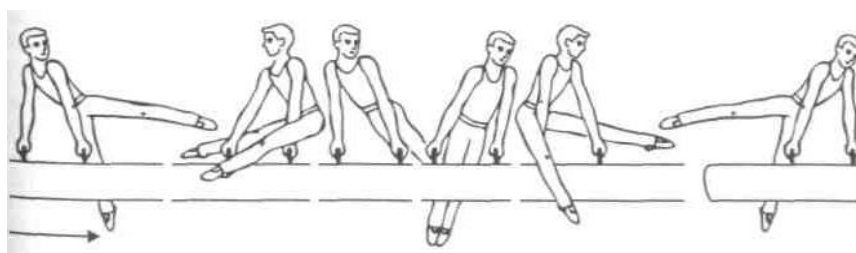


При выполнении этого же упражнения левой ногой вправо, но из упора сзади предварительно делается небольшой замах туловищем и ногами влево. Затем проекция ОЦМ тела перемещается на левую ручку, что позволяет выполнить маятникообразное бросковое движение туловищем и ногами вправо. При этом правая нога опережает движение левой и поднимается по возможности выше над конем, таз слегка поворачивается навстречу движению, ноги широко разводятся. Правая рука приподнимается над ручкой, а левая нога в это время проносится над конем, правая рука снова ставится на ручку и гимнаст переходит в положение упора ноги врозь правой.

Наиболее трудным разнонаправленным перемахом является перемах из упора ноги врозь в упор сзади. Так, например, для выполнения этого упражнения левой ногой проекция ОЦМ тела предварительно смещается на правую ручку, а ногами делается небольшой мах в левую сторону. Затем тяжесть тела переносится на левую ручку и выполняется сильный мах ногами в правую сторону, правая нога опережает движение левой и поднимается до уровня плеча гимнаста и выше. В конечной точке маха ногами правая рука приподнимается над ручкой, а левая нога проносится над конем и правой ручкой. В этот момент таз слегка поворачивается навстречу перемаху и подается вперед. Правая рука ставится на опору, и гимнаст переходит в положение упора сзади.

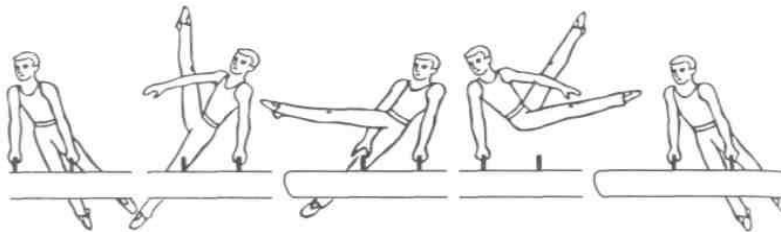
При обучении перемахам в качестве подводящих и подготовительных упражнений применяются: различные размахивания и перемахи в упоре ноги врозь и в упоре сзади, перемахи в упоре вне (рис. 41) с помощью и самостоятельно; махи ногами во всех направлениях, размахивания в висе широким хватом спиной к гимнастической стенке ноги вместе и врозь пошире с фиксированным положением ног в конце маха; размахивания 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 руками в упоре лежа на полу; рукохождение в упоре на брусках не разводя ног и не размахивая туловищем из стороны в сторону; махи в упоре на коне с ручками и другие разновидности махов и перемахов ногами; прыжки через коня в ширину боком; соскоки на брусках боком и углом без поворотов и с поворотами; разнонаправленные перемахи в упор с помощью и самостоятельно.

Рисунок 41



Однонаправленные круги одной ногой представляют собой соединение двух перемахов: однонаправленного вперед или назад и разнонаправленного из упора ноги врозь. От того, насколько правильно освоены эти перемахи, зависит успешность выполнения данного элемента. Он выполняется из тех же исходных положений, что и перемахи (рис. 42).

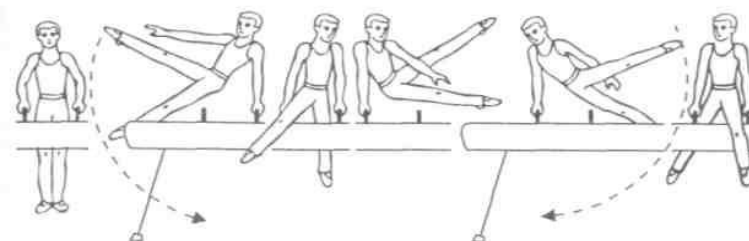
Рисунок 42



Разнонаправленные круги одной ногой выполняются из упора стоя (с прыжка), из упора сзади и из упора ноги врозь. Они представляют собой два последовательных перемаха, один из которых разнонаправленный, а другой — однонаправленный.

Прямое скрещение — это соединение двух перемахов, однонаправленного и разнонаправленного, выполненных одновременно правой и левой ногой навстречу друг другу. После перемаха правой вперед надо перенести тяжесть тела на правую руку, сделать энергичный взмах левой ногой как можно повыше и оттолкнуться левой рукой от ручки, удерживая левую ногу в крайнем верхнем положении, выполнить перемах правой ногой над конем и левой ручкой, 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. 43). При изучении этого упражнения рекомендуется: правильно выполнять разнонаправленные перемахи из упора ноги врозь, медленные скрещения с помощью, поднимая и удерживая левую ногу обучаемого в момент перемаха правой влево; выполнять скрещение со второго-третьего взмаха. Помощь оказывается по ходу движения подталкиванием левой ноги вверх.

Рисунок 43



Обратное скрещение представляет собой соединение двух перемахов — однонаправленного и разнонаправленного, выполняемых одновременно из упора ноги врозь. После предварительного взмаха влево при движении ног к вертикали тяжесть тела передается на левую руку и выполняется мах ногами вправо с энергичным движением правой ноги в сторону и отталкиванием правой рукой от ручки. Мах ногами сочетается с разгибанием в тазобедренных суставах и широким разведением ног. После перемаха левой ногой вперед, правой назад правая рука ставится на ручку между широко разведенными ногами и гимнаст переходит в упор ноги врозь левой. Для успешного овладения этим упражнением надо предварительно научиться правильно выполнять разнонаправленные перемахи из упора ноги врозь в упор сзади, обратное скрещение из упора вне, медленное скрещение с помощью. Помощь оказывается подниманием и удержанием правой ноги обучаемого в момент перемаха левой вперед.

Круги двумя представляют собой два перемаха обеими ногами. Они выполняются последовательно друг за другом прямыми ногами и туловищем. Их можно начинать с прыжка из упора стоя хватом за ручки, после однонаправленных перемахов вперед или назад из упора ноги врозь, из упора вне или из упора одна рука на ручке, другая — на

теле коня. Круги могут выполняться как в правую, так и в левую сторону. Так, при выполнении кругов в левую сторону из упора стоя надо, отталкиваясь от опоры, туловище и ноги круговым движением направить влево над конем, при этом спину приподнять над ручками, а плечи слегка подать вперед. Когда таз окажется над левой ручкой, следует оттолкнуться от нее левой рукой и завершить перемах, затем руку снова поставить на опору и перейти в упор сзади. Оказавшись в этом положении, выполнить круговое движение тазом и ногами вправо. Когда ноги окажутся над правой ручкой, оттолкнуться от нее правой рукой, тазом и ногами выполнить перемах назад, не поворачивая таз налево, быстро поставить руку на опору и завершить упражнение (рис. 44).

Рисунок 44



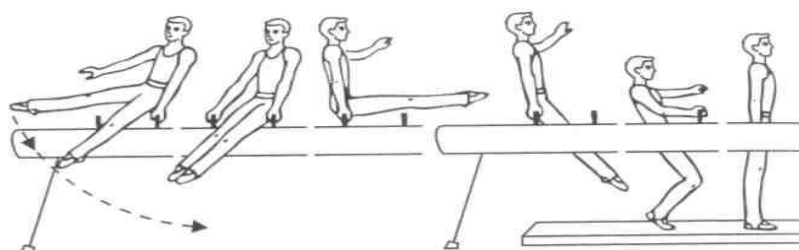
Соскок однонаправленным перемахом одной вперед с поворотом налево (направо) выполняется из упора ноги врозь правой (левой). Активным махом левой ноги влево и вперед оттолкнуться левой рукой и перенести вес тела на правую руку, повернуться направо с одновременным прогибанием тела и приземлиться между линиями ручек.

Последовательность изучения: стоя спереди, удерживать гимнаста за левую ногу в момент ее активного взмаха; из стойки боком опорой о ручку коня или гимнастическую стенку прыжок прогнувшись; выполнение соскока в обе стороны из упора ноги врозь после нескольких взмахов, а затем после перемаха без поворота (в стойку спиной к коню) и с поворотом. Помощь оказывается стоя сзади под плечо опорной руки и под бедро маховой ноги.

Соскок разнонаправленным перемахом с поворотом внутрь из упора ноги врозь правой (левой) выполняется активным махом левой ноги с одновременным толчком левой рукой и передачей тяжести тела на правую руку, перемахом правой ноги влево назад с поворотом направо и присоединением ее к ведущей ноге. В момент поворота левая рука ставится на правую ручку, а правая быстро отводится в сторону для удержания тела в вертикальном положении при приземлении между линиями ручек. Для изучения соскока рекомендуется выполнить: из упора ноги врозь взмахи с высоким подниманием ведущей ноги; разноименный перемах в упор и в соскок с поддержкой и самостоятельно. Помощь оказывается стоя сзади подхватыванием ведущей ноги в верхнем положении.

Соскок углом назад выполняется из упора ноги врозь левой (правой). После перемаха 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, снять левую руку с опоры и приземлиться правым боком к снаряду (рис. 45). При обучении этому упражнению предварительно выполняются: из упора сзади соскок углом влево назад с помощью и самостоятельно; из упора ноги врозь левой, перемах левой назад и соскок с поворотом налево. Помощь оказывается стоя сзади двумя руками за пояс.

Рисунок 45



ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯМ НА ПАРАЛЛЕЛЬНЫХ БРУСЬЯХ

На брусках (высота 175 см от поверхности матов) выполняются упражнения, характерные для многих видов гимнастического многоборья. К ним относятся статические, силовые, динамические и маховые упражнения. Они выполняются в упорах и висах, поперек и продольно по отношению к снаряду, на одной и двух жердях, с попеременным и одновременным перехватами рук, на середине и на концах жердей, лицом наружу и внутрь. Для успешного овладения упражнениями на этом снаряде необходима хорошо развитая сила мышц рук, плечевого пояса, живота и спины, высокая подвижность в плечевых и тазобедренных суставах, ориентировка в пространстве и чувство равновесия, эмоциональная устойчивость, решительность и смелость, правильная осанка в висах и упорах. Эти способности развиваются до и в процессе овладения сложными упражнениями.

Для выполнения упражнений на брусках применяют различные хватки за снаряд: в висе — хват снаружи, когда тыльные поверхности кистей вместе с большим пальцем находятся в положении наружу от жердей; изнутри — когда тыльные поверхности кистей и большие пальцы обращены друг к другу, внутрь брусков; в упоре — обычный хват, обратный хват (тыльная поверхность одной из кистей обращена внутрь брусков).

Из упражнений на брусках в школьную программу по физической культуре включены простейшие статические и динамические упражнения.

К статическим упражнениям относятся смешанные и простые висы и упоры.

Смешанные висы выполняются главным образом на одной жерди продольно, как на перекладине. Возможен вис на двух жердях поперек с опорой ногами завесом изнутри и снаружи жердей.

Простые висы включают вис, вис на согнутых руках, вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, вис сзади, горизонтальный вис спереди и сзади.

Смешанные упоры: сед ноги врозь, сед на левом (правом) бедре. На одной жерди внутри и снаружи, упор лежа и упор лежа сзади. Ноги на жердях, упор стоя на одном и двух коленях, упор лежа продольно на одной и двух ногах, упор лежа и упор лежа сзади на предплечьях, ноги на жердях, упор стоя согнувшись.

К **простым упорам** относятся: упор, упор на предплечьях, упор на руках, упор углом, горизонтальный упор на локте, упор согнувшись, стойка на предплечьях, стойка на руках, горизонтальный упор на руках.

Упор — туловище приподнято и вместе с ногами образует прямую линию, грудь несколько развернута, голова прямо. Руки, до предела выпрямленные, опираются о жерди всей ладонной поверхностью, локти слегка развернуты внутрь. При разучивании упора в развитии силы мышц, удерживающих тело в упоре, применяются упражнения в упоре лежа на полу, на гимнастической скамейке, стенке с опорой ногами о рейки, рукохождение на брусках с проваливанием и подниманием тела в плечевых суставах, прыжки в упоре, длительное удержание высокого упора, повороты в упоре на одну жердь и обратно и др. Страхование и помощь оказываются стоя сбоку за плечо и предплечье.

Упор на предплечьях — тело выпрямлено, угол между плечом и предплечьем прямой, голова прямо, локти слегка смещены внутрь, кисти обхватывают жерди снаружи и снизу.

Упор на руках выполняется прямым телом без провисания в плечевых суставах, руки незначительно согнуты в локтевых суставах, кисти обхватывают жерди, опираясь на них преимущественно снаружи. Плечи по отношению к жердям расположены примерно под углом 45°. Выполнение этого упора нуждается в достаточно хорошо развитой силе грудных и широчайших мышц спины.

В **упоре углом** руки выпрямлены, спина прямая, голова прямо, ноги параллельны жердям. Его разновидностями являются: упор углом ноги врозь вне, упор высоким

углом, горизонтальный упор спереди согнувшись. Они включаются в комбинации квалифицированных гимнастов и требуют хорошо развитой силы подвздошно-нопочных мышц, мышц брюшного пресса, передней и внутренней поверхности бедра, высокой подвижности в тазобедренных суставах.

Горизонтальный упор на локте выполняется слегка прогнутым телом, опирающимся на локоть согнутой руки, подведенной под гребень подвздошной кости, другая рука выпрямлена, голова приподнята (рис. 46). Упражнение осваивается вначале на стоялках с помощью, а затем на низких и высоких брусьях. Его можно выполнять на одной руке без опоры на другую.



Рисунок 46

Горизонтальный упор на прямых руках выполняется за счет большого напряжения мышц рук, плечевого пояса и задней поверхности тела. Его применяют для интенсивного развития этих групп мышц, а квалифицированные гимнасты включают в свои комбинации. Страховка и помощь при выполнении этих упоров осуществляются стоя сбоку под плечо и бедро.

Упор на руках согнувшись — положение тела в упоре на руках с поднятыми на себя под углом в 45° ногами (рис. 47). Равновесие удерживается за счет силы мышц кистей, обеспечивающих совмещение проекции ОЦМ тела с серединой площади опоры. Изучение этого упражнения осуществляется на полу, на низких, а затем и на высоких брусьях махом одной и толчком другой, толчком двух ног, из размахивания, с помощью и самостоятельно. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку под спину и таз.



Рисунок 47

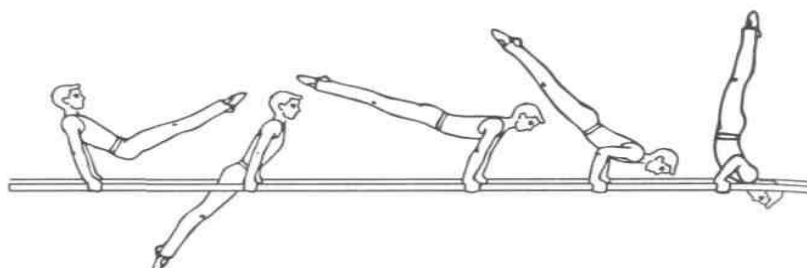
Стойка на плечах может выполняться из положений седа ноги врозь, из упора углом и махом.

Для выполнения стойки из седа ноги врозь надо сначала перехватить руками поближе к бедрам, подать плечи вперед, силой оторвать бедра от жердей, затем, когда туловище примет вертикальное положение, развести локти в стороны, опустить плечи на жерди впереди кистей на расстояние, удобное для сохранения равновесия, разогнуться в тазобедренных суставах, соединить ноги и перейти в стойку на плечах прямым или слегка прогнутым телом и зафиксировать ее.

Стойка на плечах из упора углом выполняется в основном так же, как и из седа ноги врозь, только в этом случае требуется значительно большее напряжение мышц рук, плечевого пояса и спины. Упражнение начинается с поднимания таза и спины вверх и подачи плеч вперед относительно кистей рук. По мере приближения спины к вертикальному положению сгибаются руки, локти разводятся, плечи ставятся на жерди. Завершается выполнение стойки так же, как и из седа ноги врозь.

Стойка на плечах махом выполняется на махе назад. По мере приближения ног к верхней вертикали руки плавно сгибаются, локти разводятся в стороны, плечи ставятся на жерди и фиксируется стойка на плечах (рис. 48).

Рисунок 48



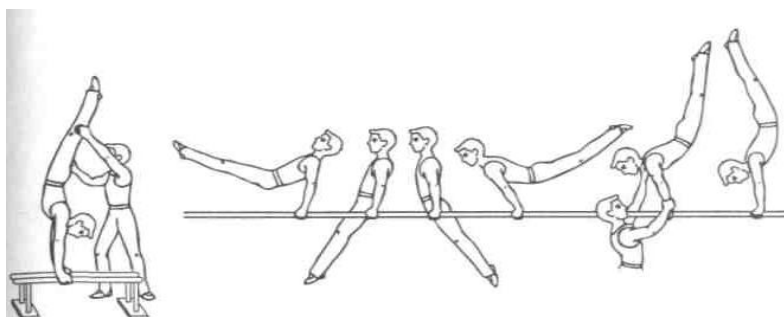
Изучение этих разновидностей стойки на плечах начинается на стоялках или низких брусках. Для этого из упора стоя согнувшись на коне или козле, установленном под жердями, поставить плечи на жерди и, толкаясь носками, выйти в стойку на плечах. Стойку на плечах махом изучают после овладения ею из седа Ноги врозь и из упора углом, вначале на низких, а затем и на высоких брусках. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку под бедро и плечо.

Стойка на руках выполняется махом и силой. Разновидностями ее являются стойка продольно, стойка на одной руке, стойка на одной жерди (см. рис. 106).

Стойка на руках махом выполняется почти прямым телом. При выполнении маха назад, после того как ноги пройдут нижнюю вертикаль, плечи плавно и синхронно с движением ног подаются вперед с таким расчетом, чтобы облегчить движение тела до верхней вертикали. По мере приближения к ней плечи плавно уводятся назад и останавливаются в момент выхода тела в стойку на руках.

Стойка на руках силой выполняется разными способами: с согнутыми ногами, согнувшись, прогнувшись, прямыми и согнутыми руками, с разведенными и сомкнутыми ногами, из различных исходных положений. При этом основная нагрузка приходится на мышцы рук, плечевого пояса и спины. Движение во всех суставах заканчивается одновременно с фиксацией стойки. Перед тем как приступить к ее изучению, развивают силу тех групп мышц, которые принимают участие в ее выполнении, осваивают правильное положение тела в стойке на руках на полу и на стоялках с помощью и самостоятельно, затем переходят к выполнению на концах низких брусков лицом наружу, на середине и заканчивают разучивание на высоких брусках. Предварительно обучают занимающихся способам самостраховки. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку на возвышении одной рукой за плечо или под грудь, другой под спину (рис. 49).

Рисунок 49

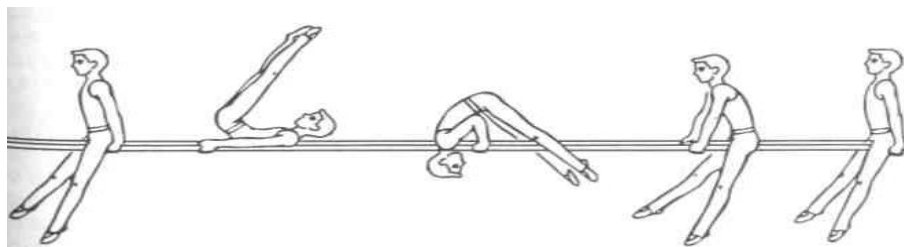


К простым динамическим упражнениям относятся кувырки, разновидности махов, подъемов и соскоки.

Кувырок вперед выполняется из седа ноги врозь, из упора стоя согнувшись и др. Обучение кувырку начинают из положения седа ноги врозь. Для этого надо перехватить руки вперед вплотную к бедрам, затем, сгибаясь и поднимая таз, локти широко развести в стороны, плечи поставить ближе к кистям, голову наклонить вперед; не отпуская рук, начать кувырок; уравновесив тело в положении упора согнувшись и соединив ноги, перехватить руки вперед и после этого активным движением ног вперед закончить кувырок в сед ноги врозь (рис. 50). Изучение начинается с овладения кувырком вперед согнувшись на полу. Для этого надо встать в положение ноги врозь, наклониться вперед, опереться руками о пол и, сгибая их, опуститься на лопатки; голову наклонить вперед и перекатиться вперед в положение лежа на спине; соединить ноги и, опираясь руками о пол, перекатиться вперед в положение седа ноги врозь, руки сзади на полу. Научившись правильно выполнять все движения на полу, можно приступить к выполнению упражнений на брусках, вначале прибегая к помощи, а потом и самостоятельно. Для обучения можно использовать мат, положенный на брусья. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку, поставив одну ногу под брусья и поддерживая обучаемого двумя руками под спину и таз.

К маховым упражнениям относятся: размахивание в упоре, в упоре на предплечьях и на руках, в висе; повороты и круги; соскоки на махе вперед и назад; подъемы разгибом из виса и упора на руках; подъемы махом вперед и назад; кувырки вперед и назад, стойки на плечах и на руках, выполняемые махом.

Рисунок 50



Размахивание в упоре представляет собой маятникообразное движение тела. Мах вперед выполняется с незначительным сгибанием тела в тазобедренных суставах за счет напряжения мышц рук и передней поверхности туловища. При махе вперед плечи слегка отводятся назад. В нижнем вертикальном положении туловище и ноги выпрямлены. Мах назад совершается за счет работы мышц задней поверхности тела. После прохождения телом вертикали плечи подаются вперед, спина слегка опережает движение ног, а в конце маха ноги обгоняют туловище. Размахивание изучается с помощью различных упражнений в смешанных и простых упорах. Страховка и помощь осуществляются стоя сбоку за плечо и предплечье.

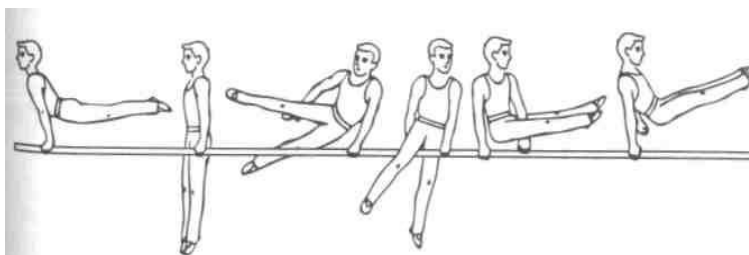
Размахивание в упоре на руках по технике исполнения сходно с размахиванием в упоре. При его выполнении не следует проваливаться в плечевых суставах, особенно при махах с большой амплитудой. Изучение начинают с удержания позы на махе вперед и назад с помощью; затем выполняют размахивание с постепенным увеличением амплитуды до упора согнувшись на махе вперед в положение, подобное стойке на лопатках, на махе назад до горизонтального положения. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку под ноги и туловище из-под жердей.

Размахивание в висе выполняется на концах или внутри брусьев с прыжка, с разбега, из виса углом или после спада назад из упора. При выполнении размахивания с прыжка гимнаст предварительно принимает положение виса стоя с полностью выпрямленными руками и ногами, стопы находятся под точками хвата. Мах создается за счет толчка ногами вверх по продольной оси туловища с одновременным нажимом руками на жерди, с таким расчетом, чтобы создать движение вперед нужной амплитуды. При прохождении вертикали туловище и ноги выпрямляются, после чего за счет работы грудных мышц, широчайшей мышцы спины, брюшного пресса и подвздошно-поясничных мышц принимается положение виса согнувшись. При прохождении через вертикаль в висе согнувшись таз не опускается, середина бедра — на уровне хвата руками. Далее выполняется мах вперед-вверх в висе согнувшись с разгибанием тела в тазобедренных суставах, после чего ноги сразу же приближаются к туловищу. С окончанием маха вверх-вперед и началом обратного движения, после прохождения вертикали выполняется короткое энергичное разгибание с одновременным нажимом руками на жерди. В конечной точке маха делается завершающее движение, позволяющее выполнить целый ряд элементов: подъем разгибом, подъем назад, кувырок вперед, перемах одной или двумя над жердями, круги или просто высокий мах назад и др. Размахивание изучается в положении виса согнувшись, для усиления маха используется помощь. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку под спину и таз.

Круг правой с поворотом налево-кругом поочередным перехватом рук выполняется в конце небольшого маха вперед. Разводя ноги и смещаясь влево, передать тяжесть тела на левую руку, выполнив поворот налево с перемахом правой ногой через левую жердь упор продольно и быстро поставить правую руку на левую жердь с передачей на нее

тяжести тела. Продолжая движение ногами влево, оттолкнуться левой рукой, выполнить перемах правой ногой влево с поворотом налево и быстро поставить левую руку на левую жердь. После завершения поворота делается мах назад (рис. 51). Правильное выполнение упражнения во многом зависит от хорошего маха левой ногой вперед. Это упражнение может выполняться и в другую сторону. Изучается оно в следующей последовательности: в упоре поперек и продольно поочередные отталкивания руками; из упора махом вперед поворот налево с постановкой правой руки на левую жердь в упор продольно; из упора продольно, перемещая ноги влево, поворот налево с постановкой левой руки в упор поперек; соединение в темпе двух предыдущих упражнений; из упора продольно ноги врозь правой, махом влево поворот налево с перемахом правой ноги в упор поперек. Все эти упражнения вначале выполняются на низких, а затем и на высоких брусках.

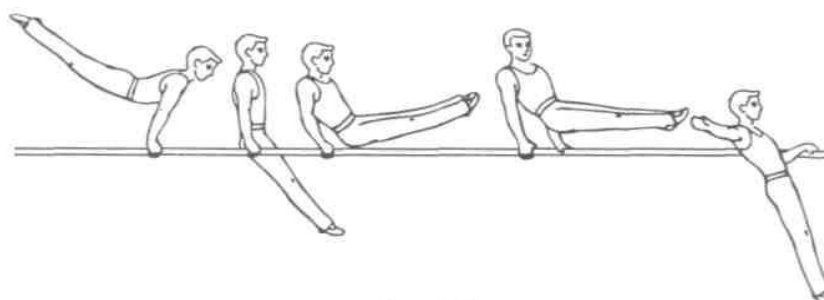
Рисунок 51



Из соскоков на махе вперед наиболее простыми являются: углом влево (вправо) без поворота и с поворотом направо (налево) и кругом, боком.

Соскок углом выполняется из размахивания в упоре. После маха назад по мере приближения тела к вертикали туловище опережает движение ног. Этим достигается погашение угловой скорости движения туловища и ног к завершению маха вперед. Затем ноги снова обгоняют туловище и в момент соскока образуют с ним угол. Толчком руки, разноименной стороне соскока, ОЦМ тела переносится на руку за пределы площади опоры опорной руки. Толчковая рука переносится на жердь, через которую выполняется соскок, и удерживает тело в устойчивом положении в момент приземления, опорная рука освобождается от опоры и обеспечивает гимнастическую позу соскока (рис. 52). При изучении сначала выполняется соскок из седа на бедре перемахом через обе жерди; затем соскок махом вперед с помощью на низких, высоких брусках и самостоятельно. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку и несколько сзади за правую (левую) руку и под спину.

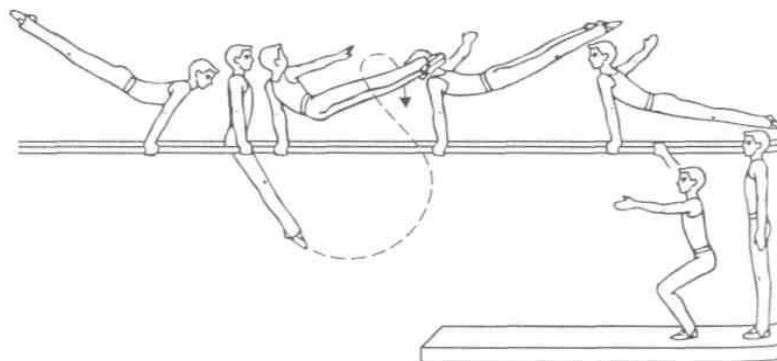
Рисунок 52



Соскок махом вперед с поворотом кругом выполняется из размахивания в упоре. На махе вперед туловище и ноги, сгибаясь в тазобедренных суставах, активно направляются вверх и в сторону соскока. К конечной точке маха ноги должны накопить возможно больший момент количества движения и за счет энергичного толчка рукой, одноименной стороне соскока, и опоры на ноги, используя приобретенный ими момент количества движения, делается поворот кругом с одновременным разгибанием тела в тазобедренных суставах в прогнутое положение. Поворот начинается со стоп ног, а заканчивается плечами. Свободная от опоры рука дохватывается за жердь, через которую выполняется соскок, и удерживает гимнаста в устойчивом положении в момент приземления, другая

рука оформляет позу приземления (рис. 53). При изучении надо: выполнить соскок махом вперед с несколько ранним переносом ОЦМ тела на опорную руку и сместить его в сторону толчковой руки; из седа на правой жерди поперек (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° . Страховать надо стоя сбоку несколько сзади от исполняющего. Помощь оказывать после отпускания правой руки кратковременной подкруткой гимнаста под правый бок для поворота, далее подхватить его обеими руками на уровне пояса и помочь правильно приземлиться.

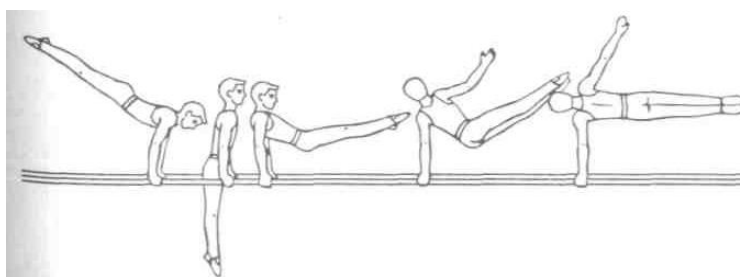
Рисунок 53



Соскок боком выполняется из размахивания в упоре. На махе вперед, пройдя вертикаль, надо сделать энергичный мах ногами вверх, слегка сгибаясь в тазобедренных суставах, и когда ноги будут на уровне головы, начать ими поворот в сторону соскока; разогнуться и оттолкнуться правой рукой, одновременно продолжая поворот тазом и плечами, сместиться в сторону соскока. Активно опираясь на левую руку, закончить поворот в положении боком, правая рука в сторону. После прохождения ног над жердью откинуться левой рукой и приземлиться спиной к брусам (рис. 54). Аналогичным образом этот соскок выполняется и в правую сторону. Последовательность изучения: освоить переход из упора лежа сзади на полу в упор лежа боком; выполнить соскок боком из седа на бедре перемахом через две жерди; выполнить соскок боком на низких брусках из упора, опираясь левой ногой на жердь, махом правой; на концах жердей лицом наружу через веревку. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку одной рукой под плечо, другой под спину (если ноги остаются над жердями).

Соскоки на махе назад также весьма различны по своей сложности. Простейшими из них являются соскок махом назад прогнувшись, с поворотом на 180° , ноги врозь на концах жердей.

Рисунок 54

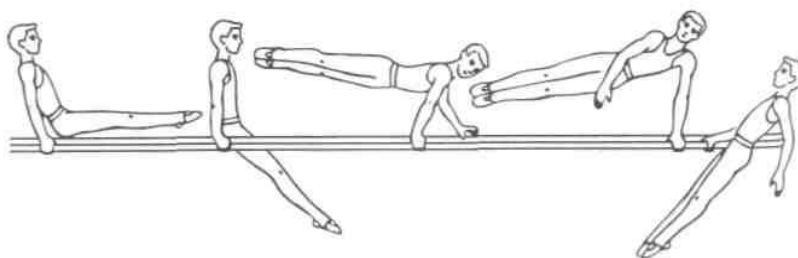


Соскок махом назад выполняется в правую и левую стороны из размахивания в упоре. Выполнив достаточно высокий мах назад (минимальная высота — уровень плечевой оси, максимальная — не ограничивается), гимнаст смещает тело в правую сторону, быстро перехватывает левую руку на правую жердь впереди правой руки и сразу отводит правую руку в сторону, опираясь о жердь только левой рукой, умеренно прогибаясь, приземляется, держа за жердь левой рукой. Выполняется вначале на концах жердей низких

брусьев через веревку или гимнастическую палку, затем на низких и высоких брусьях с помощью и самостоятельно. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку жердей впереди занимающегося, предотвращают удар ногами о жерди.

Соскок махом назад вправо с поворотом направо-кругом выполняется из размахивания в упоре. В конечной точке маха назад надо сместить тело вправо, одновременно перенести левую руку на правую жердь впереди правой руки. Проходя над правой жердью, оттолкнуться правой рукой и выполнить поворот кругом правым плечом назад. Продолжая смещать тело вправо, дохватить правой рукой за жердь и приземлиться (рис. 55). Изучение начинается с имитации соскока стоя левым боком у гимнастической стенки, хватом левой рукой за рейку на уровне таза. В конце маха назад правой делается легкий подскок на левой с поворотом тела направо кругом и дохватом правой рукой за рейку стенки, левая рука переносится в положение доски; выполнение через вереску на концах жердей лицом внутрь; соскок на низких, а затем и высоких брусьях с помощью, а потом и самостоятельно. При разучивании соскоков махом назад внимание занимающихся обращается на правильное чередование опорных фаз: двухопорная на двух жердях, двухопорная на правой жерди (по возможности короткая по времени), одноопорная на правой жерди до поворота, одно-опорная на правой жерди после поворота. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку и поддерживая занимающегося под спину и грудь.

Рисунок 55



Соскок ноги врозь на концах жердей выполняется из размахивания 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 развести ноги врозь, в фазе полета прогнуться и приземлиться (рис. 56).

Последовательность изучения: из упора лежа на полу переход в упор стоя ноги врозь, с продвижением вперед за линию опоры руками (ноги не сгибать); из упора лежа на жердях толчком ног и из размахивания на низких брусьях соскок ноги врозь с помощью; на низких брусьях из размахивания соскок вперед с концов жердей без разведения ног, соскок с перемахом сначала через одну, потом через другую жердь, через обе жерди с помощью и самостоятельно на низких, а затем и на высоких брусьях. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку и несколько впереди.

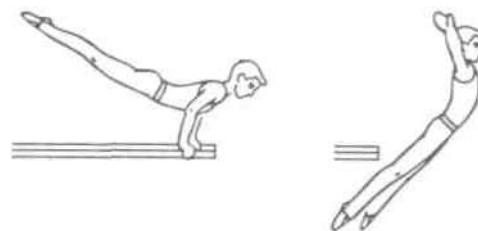
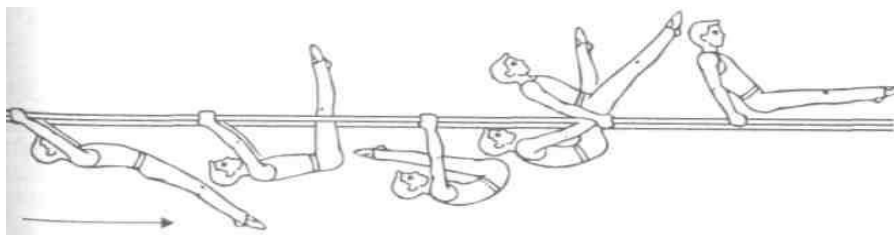


Рисунок 56

Подъем разгибом из виса согнувшись выполняется в середине и на концах жердей. Вис согнувшись принимается с разбега, из виса углом, с прыжка или после спада назад из упора. Техника выполнения размахивания в висе согнувшись рассмотрена выше. С окончанием махового движения вверх-вперед следует сгибание туловища и ног в тазобедренных суставах, а в момент окончания маха назад — энергичное разгибание с одновременным активным нажатием руками на жерди в направлении назад. По мере выхода в упор разогнуться, подавая таз и ноги вперед-вверх (рис. 57). При разучивании необходимо: освоить размахивание в висе согнувшись; научиться выполнять подъем разгибом с

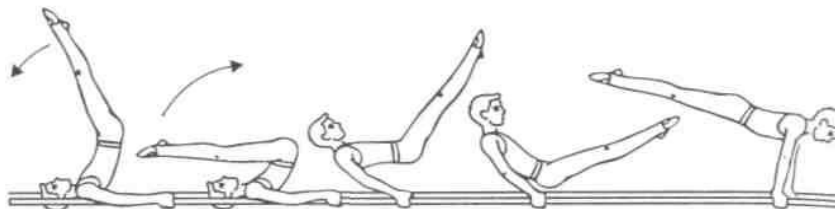
помощью на концах жердей лицом внутрь с разбега, из виса углом и с прыжка; после освоения спада из упора соединить его с подъемом разгибом.

Рисунок 57

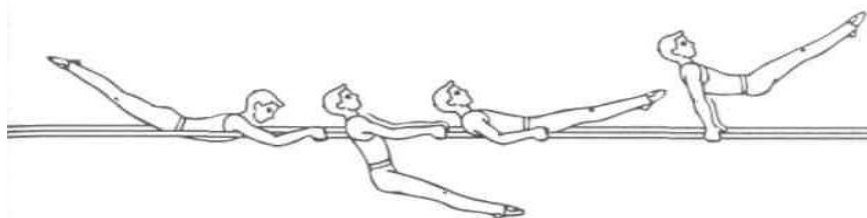


Подъем разгибом из упора на руках согнувшись выполняется из упора стоя на руках на низких брусьях и из размахивания в упоре на руках. Махом вперед поднять прямое тело и ноги над жердями, мягко сложиться, приближая ноги к груди (таз не опускать ниже жердей), и, не останавливаясь, разогнуться, направив ноги и таз вверх-вперед. Разгибание выполняется быстрым и коротким движением ног, после чего следует энергичное напряжение мышц брюшного пресса и подвздошно-поясничных мышц, чтобы приобретенное ногами количество движения передать туловищу и плечам. Одновременно оттолкнуться плечами от жердей, использовать их реактивную силу и, нажимая на жерди руками, поднять плечи вверх-вперед, выйти в упор; завершить подъем высоким махом назад (рис. 58). Изучается это упражнение в следующей последовательности: из седа на гимнастическом мате перекатом на спину поднять ноги в стойку на лопатках и тотчас же мягко сложиться, опуская таз до уровня матов, кратковременным энергичным движением ног вверх-вперед и отталкиванием руками от мата перекатиться в положение сидя, ноги врозь; выполнить на брусьях подъем разгибом сидя ноги врозь, подъем разгибом с помощью и затем самостоятельно. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку одной рукой под спину, другой под таз, а при выходе в упор под грудь из-под жердей. Толчок под спину помогает своевременно оттолкнуться от жердей, а поддержка под бедро не допускает опускания таза ниже уровня жердей и сгибания рук в упоре.

Рисунок 58



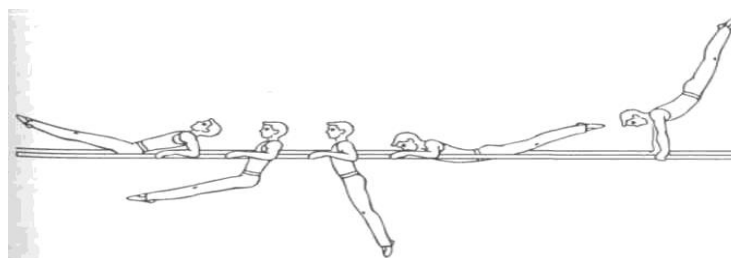
Подъем махом вперед выполняется из размахивания в упоре на руках. В конечной точке маха назад ОЦМ тела максимально удаляется от опоры, чем создается наибольший момент инерции. На махе вперед при подходе ног к вертикали надо слегка провалиться в плечевых суставах и еще больше удалить центр тяжести тела от опоры. Это создаст большой момент количества движения и вызовет реактивное движение жердей. При этом грудь и живот опережают ноги. В момент прохождения вертикали делается хлестовое движение ногами вверх-вперед, сгибаясь в тазобедренных суставах и энергично отталкиваясь руками от жердей, используя их реактивную силу, выйти в упор (рис. 59). При разучивании необходимо освоить своевременное и энергичное отталкивание от жердей и хлестовое движение ногами. Для этого надо из упора лежа на руках спереди ноги врозь после небольшого опускания тела в плечевых суставах активным отталкиванием от жердей и нажимом кистями на них выйти в сед ноги врозь, на махе назад согнуть руки, на махе вперед хлестовым движением ног вверх разогнуть руки. Затем приступить к выполнению подъема махом вперед с помощью. Она оказывается из-под жердей одной рукой под спину, а другой под ноги. Страховка оказывается стоя сбоку под таз и плечи. В случае падения вперед при выходе в упор поддерживать под грудь из-под жердей.



Подъем махом назад выполняется из размахиваний в упоре на руках. На махе вперед надо, сгибаясь в тазобедренных суставах, принять упор согнувшись на руках и, не останавливаясь в этом положении, разогнуться вперед несколько выше жердей, подтянуть плечи к кистям и начать мах назад. Перед прохождением вертикали туловище несколько сгибается и опережает ноги. За вертикалью мах усиливается энергичным хлестовым движением ног (они опережают движение туловища) и следует отталкивание руками от жердей с одновременной подачей плеч вперед-вверх до выхода в упор. Полное выпрямление рук должно совпадать по времени с остановкой движения стоп назад (рис. 60)

При разучивании этого элемента необходимо сначала научиться выполнять: подъем махом назад из размахивания в упоре на предплечьях; размахивание в упоре со сгибанием рук на махе вперед и разгибанием на махе назад за счет хлестового движения ногами назад-вверх; стойку на лопатках и последовательное сгибание и разгибание в тазобедренных суставах; из размахивания в упоре на руках подтягивание (подбрасывание) плеч к кистям; то же, но в сочетании с подъемом махом назад. Затем можно переходить к выполнению подъема махом назад с помощью и самостоятельно. Помощь оказывается руками из-под жердей под ноги и грудь; то же, но с фиксацией занимающегося в конечном положении маха назад (выше горизонтали). Страховка оказывается стоя сбоку одной рукой под грудь, другой снизу под бедро.

Рисунок 60



Кувырок вперед прогнувшись выполняется продолжением маха назад. По мере приближения тела к верхней вертикали руки разводятся в стороны, нажимая на жерди, а в момент ее прохождения голова наклоняется на грудь, спина округляется. Затем, опережая движение тела, делается дохват руками за жерди и продолжается мах назад.

Кувырок назад прогнувшись выполняется продолжением маха вперед. По мере приближения тела к верхней вертикали необходимо руки развести в стороны, нажимая на жерди, прогнуться, дохватиться за них и продолжить мах вперед (рис. 61). При разучивании эти кувырки выполняются сначала из положения стойки на плечах, затем из размахивания с помощью и самостоятельно. Страховка и помощь оказываются под спину и грудь из-под жердей.

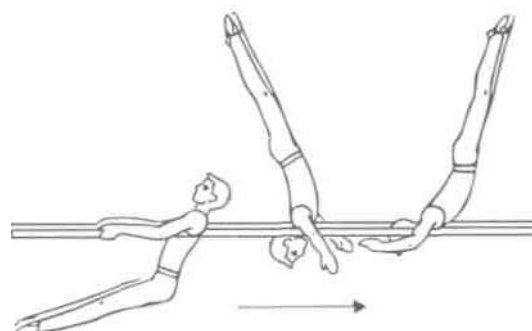


Рисунок 61

ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОПОРНЫМ ПРЫЖКАМ

Опорные прыжки входят в мужское и женское гимнастическое многоборье как один из самостоятельных видов. Это сложные по координации кратковременные движения, требующие большой концентрации мышечных усилий, ориентировки в пространстве, внимания, решительности и смелости. Выполняются с разбега, как правило, толчком обеих ног о гимнастический мостик, с обязательной промежуточной опорой руками о снаряд.

Насчитывается огромное количество разновидностей опорных прыжков. Около ста из них выполняются на соревнованиях различного ранга. Тенденция усложнения упражнений в видах гимнастического многоборья особенно заметна в опорных прыжках. Происходит полная их акробатизация. Один и тот же прыжок может усложняться и видоизменяться в зависимости от места опоры о снаряд, включения переворотов, поворотов, сальто до и после толчка руками и т.д. Кроме того, дальнейшее развитие опорных прыжков возможно при усовершенствовании прыжковых снарядов и всего оборудования, относящегося к этому виду гимнастического многоборья (мостик, дорожка для разбега, маты для приземления и т.д.).

Опорные прыжки выполняются через различные гимнастические снаряды, в основном через козла и коня, установленных в ширину и в длину. Кроме того, их можно выполнять и через «нестандартное» гимнастическое оборудование, например, через стопку матов, гимнастическое бревно, гимнастический стол, гимнастическую скамейку, коня с ручками и через комбинированные снаряды. Прыжки через комбинированные снаряды представляют собой усложнения обычных прыжков, выполняемых через гимнастические снаряды, установленные в различных сочетаниях. Эти необычные сочетания снарядов требуют от занимающихся находчивости, ориентировки, умений применять имеющиеся у них навыки в непривычных условиях. Применение такого рода снарядов и прыжков вносит большое разнообразие в урок. Высота снарядов может меняться.

Большое разнообразие опорных прыжков позволяет использовать их как средство всестороннего воздействия на занимающихся различного пола, возраста и физической подготовленности. А умения и навыки их выполнения приобретают, большое прикладное значение.

Опорные прыжки делятся на три группы:

1. **Прямые прыжки**, для которых характерно перемещение тела над опорной площадью снаряда без переворачивания через голову. К этой группе относятся прыжки ноги врозь, согнувшись и др.

2. **Прыжки переворотом**, при выполнении которых гимнаст проходит над снарядом через стойку на руках, переворачиваясь через голову в согнутом, прогнутом положении или группировке. Сюда входят прыжки переворотом вперед, переворотом вперед сгибаясь-разгибаясь, переворотом с последующим сальто вперед и др. Все прыжки могут выполняться толчком о ближнюю или дальнюю часть снаряда без поворота и с поворотами на 180° и более.

3. **Боковые прыжки**, при выполнении которых ОЦМ тела гимнаста проходит в стороне от площади опоры. К ним относятся прыжки боком, углом, прогнувшись. Они выполняются через козла, коня в ширину, через коня с ручками, через комбинированные снаряды.

4. Несмотря на большое разнообразие прыжков, в каждом из них есть много сходных по выполнению элементов. Они составляют основу техники выполнения. Для облегчения изучения основ техники прыжков каждый из них условно делится на следующие фазы: разбег, наскок на мостик, толчок ногами, полет до толчка руками, толчок руками, полет после толчка руками и приземление. Неправильное выполнение хотя бы одной из перечисленных фаз отрицательно сказывается на качестве прыжка в целом.

5. **Разбег** играет важную роль при выполнении последующих фаз прыжка. У высококвалифицированных спортсменов скорость разбега достигает 7,6 — 8,2 м/с. С ростом мастерства она увеличивается. От скорости разбега и силы толчка от опоры зависит время нахождения гимнаста в фазах полета. Длина разбега у начинающих гимнастов обычно не превышает 8 — 12 м, а у гимнастов высших разрядов — 25 м. Для правильного выполнения разбега необходимо начинать его с одного и того же расстояния от снаряда и исходного положения гимнаста на старте, наращивать скорость постепенно, так как резкий старт вызывает скованность движений. В момент постановки ноги на опору она не должна сильно сгибаться в коленном и голеностопном суставах, иначе возможна излишняя нагрузка на работающие мышцы. Отталкивание завершается полным разгибанием опорной ноги в коленном и предельным сгибанием в голеностопном суставе. Большое значение имеет точность бега. Для того чтобы рассчитать его, надо знать длину и количество беговых шагов. При правильном разбеге их длина постепенно увеличивается, последний, перед наскоком на мостик, как правило, несколько короче предыдущего.

6. **Наскок на мостик и отталкивание** выполняются в момент приобретения гимнастом наибольшей горизонтальной скорости толчком сильнейшей ноги. Толчковая нога, согнутая в тазобедренном и коленном суставах, подтягивается к маховой ноге, затем ноги соединяются и почти прямые выносятся вперед, обеспечивая тем самым «стопорящий» наскок на мостик. Длина последнего Шага равна 2,3 — 2,8 м, а траектория полета зависит от квалификации спортсмена и формы выполняемого прыжка. При наскоке туловище наклоняется вперед (5 — 25° от вертикали), ноги несколько обгоняют его, руки вниз, для того чтобы можно было сделать ими активный взмах вверх во время отталкивания от мостика. Стопы на место отталкивания ставятся параллельно одна другой на ширину стопы. Время наскока на мостик обычно колеблется в пределах 0,27–0,33 с.

7. Отталкивание осуществляется за счет активного разгибания ног в коленных, тазобедренных суставах и подошвенного сгибания стоп. Стопы ног завершают толчок. При отталкивании добиваются возможно более полного использования реактивной силы мостика и опорно-двигательного аппарата самого гимнаста. Угол вылета ОЦМ тела по отношению к вертикали равняется 75 — 85°.

8. **Полет до толчка руками** зависит от эффективности разбега и толчка от мостика. Траектория полета от момента отталкивания ногами до толчка руками во многом определяется расстоянием между мостиком и снарядом, а также зависит от структуры выполняемого прыжка, длины и высоты снаряда, подготовленности спортсмена и измеряется расстоянием от 1 до 2,5 м. Продолжительность этой фазы полета колеблется в пределах 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.

9. **Толчок руками** в значительной мере определяет количество последующих фаз прыжка. Руки ставятся на снаряд впереди туловища под тупым углом к плоскости снаряда. Благодаря этому создаются благоприятные условия для увеличения высоты полета после отталкивания. Кисти рук на место отталкивания ставятся параллельно, четырьмя пальцами вперед. В этом случае гимнаст опирается всей ладонью о снаряд и завершает толчок пальцами. Толчок выполняется навстречу движению тела, как бы от себя, за счет разгибания рук в плечевых и локтевых и сгибания в лучезапястных суставах. Он должен быть энергичным (в момент отталкивания руками гимнасты развивают усилия до 380 — 450 кг), коротким (0,13–0,45 с) и заканчиваться к моменту, когда плечи пересекут площадь опоры и одновременно руки оставят ее.

10. **Полет после толчка руками** определяет вид прыжка: согнув ноги, ноги врозь, согнувшись и др. 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 зависят от вертикальной и горизонтальной скорости, направления и силы толчка руками и ногами, а также от характера прыжка. У лучших гимнастов высота подъема ОЦМ в этой фазе достигает 2,5–2,8 м от уровня пола; длина полета достигает 3 и более метров. Время полета после толчка руками до приземления колеблется в пределах 0,75–0,95 с.

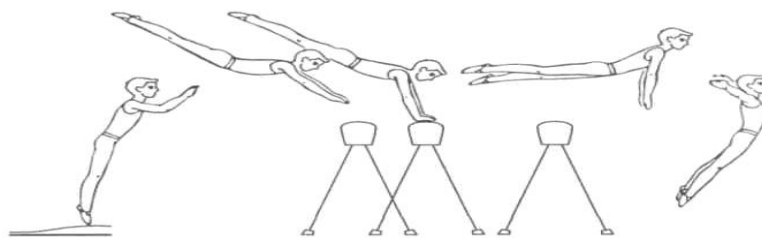
11. Приземление завершает прыжок, определяет его качество в целом. В завершающей фазе действия гимнастов направлены на смягчение (амортизацию) удара, возникающего при соприкосновении с опорой, ликвидацию поступательного, а в иных прыжках и вращательного движения и обеспечение устойчивого равновесия тела. Устойчивое приземление во многом зависит от успешных действий гимнаста перед приземлением. Приземлившись на носки напряженных и прямых ног, надо немедленно опуститься на всю стопу, самортизировать действие внешних сил за счет легкого сгибания ног. В этом положении пятки должны быть вместе, носки и колени слегка разведены, туловище слегка наклонено вперед, руки подняты вперед-вверх-наружу, голова прямо. Четкое приземление в опорных прыжках существенно повышает впечатление об их выполнении.

Вскок в упор стоя на коленях и соскок ноги врозь (козел в ширину). Выполнив наскок на колени, опуститься на пятки, руки назад, незначительно наклонить туловище вперед; энергично взмахнуть руками вперед-вверх, оттолкнуться от снаряда, подняв таз от пяток, и, разведя ноги врозь, выполнить соскок прогнувшимся телом. Последовательность разучивания: на полу, сидя на пятках, одновременно со взмахом руками вверх встать на колени, в присед в упор стоя ноги врозь, в стойку ноги врозь, руки вверх. Страховка и помощь оказываются стоя спереди у места приземления под грудь и спину.

Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (конь в ширину или козел). При выполнении этого упражнения надо, оттолкнувшись ногами от мостика, после фазы полета опереться руками о снаряд и прийти в упор присев. В темпе, выпрямляясь, оттолкнуться вверх, прогнуться, руки вверх-наружу. Такое положение сохранить до приземления. Последовательность разучивания: а) из упора присев на полу прыжок вверх и мягко приземлиться; б) из стойки на гимнастической скамейке, низком бревне или другом гимнастическом снаряде прыжок вверх прогнувшись с устойчивым приземлением; в) то же, но соскок в круг, начерченный мелом. Страховка и помощь оказываются под грудь и спину.

Прыжок ноги врозь через козла в ширину. После толчка ногами о Мостик надо потянуться руками к опоре, поставить на нее руки, согнуться в тазобедренных суставах и развести ноги, при отталкивании разогнуться и выполнить приземление (рис. 62). Последовательность разучивания: а) прыжки на месте с разведением и сведением ног; б) в упоре лежа толчком ног развести их и прийти в упор стоя согнувшись, ноги врозь, выпрямляясь, выполнить Прыжок вверх и приземлиться; в) вскок на снаряд в упор стоя на коленях и толчком ног, взмахом рук выполнить соскок ноги врозь. Упражнение усложняется за счет увеличения высоты снаряда и Расстояния от него до мостика. Страховка и помощь оказываются стоя спереди-сбоку у места приземления под грудь и за руку выше локтя.

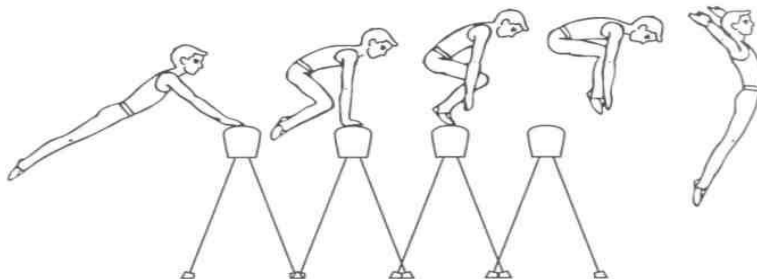
Рисунок 62



Прыжок согнув ноги через козла в ширину. После постановки рук на опору поднять таз, согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах. До прохождения ногами вертикали оттолкнуться руками, поднять их вверх и прогнуться, выполнить приземление (рис. 63). Последовательность разучивания: а) прыжки на месте вверх, сгибая ноги вперед в

коленных и тазобедренных суставах; б) из упора лежа толчком ног — в упор присев и энергичным толчком руками встать; в) прыжок согнув ноги, с постепенным увеличением высоты снаряда и расстояния от мостика до козла, с поворотами (90— 180 и 360°), на дальность приземления. Страховка и помощь оказываются стоя спереди-сбоку от места приземления, гимнаста поддержать двумя руками за плечо.

Рисунок 63



Прыжок углом с косого разбега через коня в длину толчком одной ноги выполняется в правую и левую стороны. Прыжок углом вправо выполняется толчком левой с одновременной опорой правой рукой о тело коня, маховая нога направляется вверх и через снаряд, опорная нога после отталкивания быстро присоединяется к маховой над снарядом. Туловище по возможности выпрямляется (рис. 64). Руки опираются о снаряд последовательно, в начале прыжка правая, а во второй половине — левая. Разбег небольшой (7–8 м). Мостик устанавливается под небольшим углом (почти параллельно коню) у ближнего края снаряда. Аналогичным образом выполняется и прыжок углом влево. Последовательность разучивания: а) сидя на коне на правом бедре, опереться руками за телом, делая взмах ногами вперед-вправо, соскочить со снаряда и приземлиться левым боком к нему; б) сидя ноги врозь поперек на коне, опереться руками о тело коня и взмахом ног соскок углом вправо (влево); в) с одного-двух шагов махом одной и толчком другой прийти в положение седа на коне; г) прыжки с помощью и самостоятельно через набивной мяч, положенный на дальний конец коня. Страховка и помощь оказываются стоя у места приземления боком к снаряду правой рукой за руку или пояс, а левой под спину.

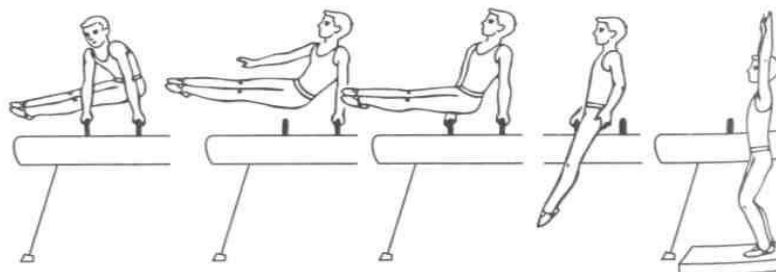
Рисунок 64



Прыжок углом через коня в ширину (с ручками и без ручек). Выполняется в обе стороны. После прямого разбега надо оттолкнуться ногами от мостика и, опираясь прямыми руками о снаряд, повернуться на 90° направо (налево). Поворот начинается последовательно движением ног, а затем туловища, заканчивается над конем. В момент поворота туловище находится в вертикальном Положении, а ноги под прямым углом к нему. При прыжке углом вправо (в момент поворота налево) тяжесть тела перенести на правую руку, а левой оттолкнуться, чтобы ноги могли пройти над конем, а затем снова захватиться за ручку или опереться о тело коня; правой оттолкнуться от снаряда, тяжесть тела перенести на левую руку. При приземлении правую руку отвести вперед или в сторону. При выполнении прыжка таз высоко не поднимается, держится ближе к плоскости коня (к ручкам) (рис. 65). Обучение начинают с выполнения следующих упражнений: а) из упора лежа на полу перемах правой влево в сед с поворотом налево, приставляя левую к правой; б) то же, но толчком обеих ног одновременно; в) из размахивания в упоре на

низких брусьях на махе вперед соскок углом; г) прыжок углом вправо или влево в сед поперек на горку матов; д) из упора стоя на мостике перед конем без ручек прийти в сед поперек с быстрой сменой рук; е) из упора стоя на подкидном мостике перед конем с ручками выполнить прыжок углом. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку со стороны, противоположной движению ног прыгающего, одной рукой за руку выше локтя, другой под спину или таз.

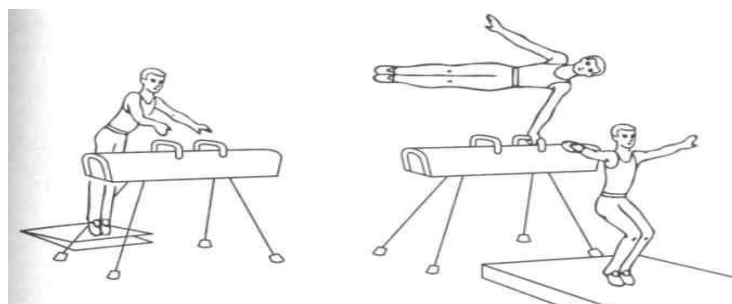
Рисунок 65



Прыжок боком с косого разбега через коня в длину выполняется в обе стороны. Мостик ставится у ближнего края под небольшим углом к коню. Прыжок выполняется с небольшого разбега, толчком левой и махом правой ноги с одновременной постановкой левой руки на тело коня. После толчка левую ногу быстро присоединить к правой, прогнуться и, пройдя левым боком над снарядом, приземлиться спиной к коню. Последовательность разучивания: а) с места, опираясь на тело коня, толчком одной и махом другой поставить маховую ногу на снаряд, присоединить толчковую и, отталкиваясь рукой и ногой, приземлиться спиной к снаряду; б) то же с трех шагов разбега; в) выполнение маха ногой на дополнительный ориентир. Страховка и помощь оказываются стоя у места приземления боком к снаряду правой рукой под спину или таз, а левой за руку.

Прыжок боком выполняется с небольшого разбега (8 — 10 м) 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 движение ног в сторону-вверх и передавая вес тела на левую (правую) руку, опустить правую (левую) руку и разогнуться в тазобедренных суставах над плоскостью снаряда. Туловище горизонтально, свободная рука в сторону, голова прямо. Пройдя над плоскостью снаряда, оттолкнуться опорной рукой и приземлиться спиной к снаряду (рис. 66). Последовательность разучивания: а) из упора лежа на полу перемах двумя вправо (влево) в упор лежа боком; б) из упора стоя на подкидном мостике перед конем, отталкиваясь ногами, прыжок боком; в) из упора стоя на мостике правая (левая) нога в сторону на теле коня, опираясь на левую (правую) руку и ногу, продевая левую (правую) ногу, выполнить соскок боком; г) прыжок боком через коня в ширину самостоятельно, а затем и через положенный на него набивной мяч. Страховка и помощь оказываются стоя за конем со стороны приземления, немного сбоку в зависимости от движения ног прыгающего, за руки и под спину, сопровождая его до момента приземления.

Рисунок 66



Прыжок ноги врозь через коня в длину выполняется с замахом и без него. Руки при постановке на снаряд вытянуты вперед и образуют с туловищем тупой угол. С началом толчка руками происходит незначительное сгибание тела в тазобедренных суставах и разведение ног, а после толчка руками идет энергичное разгибание. До прогнутого положения тела и приземления (рис. 67). Последовательность разучивания: а) прыжок ноги врозь с высоты; б) то же, но сгибаясь-разгибаясь; в) прыжок ноги врозь через козла в длину; г) то же, но с использованием веревки, натянутой между мостиком и снарядом; д) прыжок ноги врозь через два козла, установленных один возле другого в длину; е) прыжок ноги врозь через коня, установленного под углом по направлению движения с постепенным выравниванием его до положения в длину; ж) прыжок ноги врозь с приземлением на горку матов, уложенную вплотную к коню на одной с ним высоте. Страховка и помощь осуществляется сбоку у дальней трети коня, обеими руками гимнаста поддерживают за плечо, двигаясь с ним вперед до приземления.

Рисунок 67



Прыжок ноги врозь толчком о ближнюю часть коня имеет ту же техническую основу, что и прыжок ноги врозь толчком о дальнюю часть коня. Однако при его выполнении предъявляются более повышенные требования к скорости разбега, а также к длине и высоте прыжка после толчка руками. Мостик следует устанавливать на 3 — 4 ступни дальше от снаряда, чем в прыжках толчком о дальнюю часть. Это позволяет гимнасту в фазе полета после толчка ногами наклонить туловище вперед (на 45° — 55°) и руки максимально вытянуть вперед. Благодаря этому спортсмен успевает подготовиться к мощному толчку руками. Последовательность разучивания: а) повторить прыжок ноги врозь толчком о дальнюю часть коня; б) прыжок ноги врозь через козла высотой 120 — 130 см, мостик на расстоянии 100 — 150 см, с постепенным увеличением фазы полета после толчка руками; в) прыжок через двух козлов, поставленных рядом (снаряд, стоящий ближе к мостику, выше другого); г) прыжок ноги врозь толчком о ближнюю часть коня (на снаряд сверху и спереди положены гимнастические маты). Страховка и помощь осуществляются у дальней части коня.

Прыжок согнув ноги через козла и коня в длину толчком о дальнюю часть. При наскоке на снаряд гимнаст держит ноги прямыми.

Преждевременное их сгибание в коленных суставах несколько облегчает выполнение прыжка, но ухудшает зрительное впечатление. Сгибание ног в коленных суставах начинается с постановкой рук на снаряд. Гимнаст подтягивает согнутые ноги к груди, как бы группируется. Закончив толчок руками, он начинает разгибаться, поднимая плечи и руки вперед-вверх, а также опуская и выпрямляя ноги. Отведение плеч назад — грубая ошибка, которая приводит к «перекруту», в результате чего возможно неточное приземление и даже падение на спину. Последовательность разучивания: а) опираясь руками о гимнастическую стенку (прямые руки на уровне плеч), прыжки на месте, сгибая ноги; б) из упора лежа, толкаясь ногами, упор присев; в) с 2 — 3 шагов разбега прыжок на горку матов в упор на руки и, отталкиваясь руками, полуприсед руки в стороны; г) прыжок согнув ноги с последующим выпрямлением с высоты 50—100 см; д) с разбега вскок в

упор присев на козла и в темпе соскок согнув ноги; е) прыжок согнув ноги через козла, отодвигая мостик, увеличивая высоту препятствия, выполнять прыжок через веревку, протянутую между мостиком и снарядом; ж) прыжок согнув ноги через двух козлов, поставленных вплотную; з) прыжок согнув ноги через коня в длину, поставленного под углом, с постепенным выравниванием снаряда; и) прыжок согнув ноги через коня в длину с положенным на него гимнастическим матом. Страховка и помощь оказываются сбоку у дальней трети коня, обеими руками гимнаста поддерживают за руку выше локтя или под спину, сопровождая его до приземления.

Прыжок ноги врозь через коня в ширину. Этот прыжок характерен для женского гимнастического многоборья. Угол вылета после толчка ногами $70\text{—}75^\circ$. К моменту постановки рук слегка прогнутое тело гимнастки находится под углом $30\text{—}38^\circ$ к оси снаряда. Одновременно с толчком руками гимнастка разводит ноги и сгибается в тазобедренных суставах. 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. Последовательность разучивания: а) прыжок ноги врозь с высоты; б) то же сгибаясь-разгибаясь; в) прыжок ноги врозь через козла в ширину; г) прыжок ноги врозь с приземлением на горку матов, уложенную вплотную к коню на одной с ним высоте. Страховка и помощь оказываются стоя спереди-сбоку у места приземления под грудь и за руку выше локтя.

Переворот вперед через коня в ширину. Этот прыжок характерен для женского гимнастического многоборья. После отталкивания ногами от мостика гимнастка быстро отводит ноги назад до слегка прогнутого положения. К моменту постановки рук на коня тело находится под углом $50\text{—}55^\circ$ по отношению к оси снаряда. Напрыгивать точно в стойку на руках не следует, так как в этом случае нельзя высоко и далеко взлететь во второй части прыжка. Отталкиваясь от коня, гимнастка должна сделать рывковое движение туловищем, стремясь как бы вытянуться в одну прямую линию. В процессе толчка, который должен быть очень коротким ($0,16\text{—}0,18\text{ с}$), величина прогиба уменьшается. Во время толчка подбородок не поднимается. Положение рук, принятое к моменту окончания толчка, сохраняется до приземления. Перед приземлением не следует сгибаться. Последовательность разучивания:

а) с разбега переворот вперед на акробатической дорожке; б) стоя на коне толчком одной и махом другой переворот вперед; в) с разбега переворот вперед через горку матов; г) прыжок переворотом вперед через коня в ширину с трамплина; д) прыжок переворотом вперед через коня в ширину с приземлением в поролоновую яму или на горку из 3 — 4 матов за снарядом; е) переворот вперед с небольшого разбега толчком руками о два-три мостика, положенных один на другой, с приходом на спину на горку поролоновых матов, уложенных за мостиками на одном с ними уровне; ж) переворот вперед, используя систему «батут — конь — горка поролоновых матов» или «батут - горка матов — поролоновая яма». Страховка и помощь осуществляются стоя боком за снарядом. Гимнастку поддерживают за руку и под спину, сопровождая ее до приземления.

Переворот вперед через коня в длину толчком о дальнюю часть коня. Этот прыжок характерен для мужского гимнастического многоборья. Для его выполнения необходима значительная скорость разбега ($7,0\text{—}7,2\text{ м/с}$). Угол вылета тела после толчка ногами достигает $75\text{—}80^\circ$. После толчка ногами гимнаст быстро отводит их назад до слегка прогнутого положения. Высота ОЦМ при взлете достигает $2,0\text{—}2,3\text{ м}$. К моменту постановки рук на снаряд тело гимнаста находится под углом $55\text{—}60^\circ$ по отношению к оси снаряда. Напрыгивать точно в стойку на руках не имеет смысла, так как в этом случае затрудняется высокий и далекий полет во второй части прыжка. Отталкиваясь от коня руками, надо сделать рывковое движение туловищем, стремясь вытянуться в одну прямую линию. В процессе толчка величина прогиба в поясничной части позвоночника

уменьшается на 10— 15°. Движение ног несколько притормаживается. Благодаря этому возможен более высокий взлет вверх. Толчок руками должен быть коротким (0,17 — 0,19 с). Во время толчка голову на грудь не наклонять, стремиться только взлететь вверх, не создавая сильного вращения вперед. Положение рук, принятое к моменту окончания толчка, сохраняется до момента приземления. Перед приземлением туловище не сгибается, голова держится прямо. Последовательность разучивания: а) с разбега переворот вперед толчком двух ног на акробатической дорожке;

б) с разбега прыжок в стойку на руках на горку матов и кувырок вперед (перед матами протянута веревка); в) стоя на коне махом одной и толчком другой стойка на руках и в темпе переворот вперед; г) переворот вперед через горку матов или свернутую акробатическую дорожку; д) переворот вперед через коня в ширину ;(в длину) с положенным на него гимнастическим матом. Страховка и помощь осуществляются стоя у дальней трети коня; гимнаста держат одной рукой за плечо, другой за туловище, удерживая от падения вперед или назад.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ВОЛЬНЫМ УПРАЖНЕНИЯМ

Вольные упражнения представляют собой комбинацию гимнастических элементов, выполняемых на горизонтальной поверхности — на полу, сцене, поле стадиона и т. п. Они могут предназначаться для того или иного контингента занимающихся (мужчин, женщин, школьников, дошкольников, спортсменов любого разряда и т. д.), быть индивидуальными или групповыми, выполняться с музыкальным сопровождением или без него.

Групповые вольные упражнения состояются из хорошо разученных, обычно простых элементов, выполняются с предметами и без них, как правило, под музыку. Основная сложность состоит в сохранении определенного взаимного расположения участников на помосте или площадке и в согласованности их движений. Оценивается не каждый исполнитель в отдельности, а исполнение упражнения группой в целом, точность и ритмичность движений, оригинальность перестроений.

Индивидуальные вольные упражнения подразделяются на спортивные упражнения и учебные комбинации (комплексы упражнений).

Спортивные вольные упражнения являются одним из видов как мужского, так и женского гимнастического многоборья. Выполняются они индивидуально на специальном гимнастическом ковре размером 12х 12 м. В младших разрядах разрешается выполнять упражнения вдвоем или втроем, но качество исполнения оценивается индивидуально. У мужчин в младших разрядах вольные упражнения могут выполняться на акробатической дорожке. Для Женских вольных упражнений музыкальное сопровождение является обязательным.

Учебные комбинации состояются не более чем на 32 счета, но не менее чем на 8. В отличие от общеразвивающего упражнения конечное положение в учебной комбинации не обязательно совпадает с исходным. Если комбинация составлена более чем на 16 счетов и выполняется на оценку, то ее можно считать спортивным вольным упражнением. Учебные комбинации могут состоять из элементов общеразвивающих упражнений, включать в себя движения, характерные для гигиенической и производственной гимнастики, простые акробатические элементы.

Вольные упражнения в целом содействуют развитию всех двигательных способностей: ловкости, быстроты, силы, подвижности в суставах, выносливости, повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и сенсорных систем. Последнее выражается в том, что занимающиеся усваивают такие характеристики движений, как амплитуда, темп, ритм, положение тела и его частей в пространстве, величина и направление прилагаемых мышечных и волевых усилий. Вольные упражнения обычно располагают для этого более широкими и разнообразными возможностями, чем упражнения на снарядах.

Совершенствование навыков выполнения вольных упражнений содействует формированию правильной осанки, пополняет волевой, эмоциональный и главным образом двигательный опыт гимнастов. Не только женщины, но и мужчины благодаря занятиям этими упражнениями развивают пластичность и выразительность движений всех звеньев тела. Групповые вольные упражнения, кроме того, содействуют воспитанию общительности, чувства товарищества, ответственности за свои действия, взаимопомощи, формированию сплоченности коллектива.

С предметами могут выполняться как групповые упражнения, так и учебные комбинации. Спортивные вольные упражнения с предметами относятся к художественной гимнастике. Кроме предметов, используемых в художественной гимнастике, в вольных упражнениях могут применяться также флажки, гантели, гимнастические палки, шесты, канаты и др. При выполнении этих упражнений дополнительно приобретаются и совершенствуются навыки движений кистью, что имеет еще и прикладное значение при

обучении детей дошкольного и младшего школьного возраста письму, игре на пианино и других музыкальных инструментах, при овладении бытовыми, трудовыми, спортивными двигательными навыками. Разнообразие используемых предметов содействует развитию координации движений.

Вольные упражнения включают в себя элементы различных видов упражнений — общеразвивающих, художественной гимнастики, акробатики, хореографии и др. — и составляются с учетом требований композиции.

Под **композицией вольных упражнений** понимают последовательность выполнения гимнастических элементов и соединений, их расположение относительно ковра и взаимосвязь частей упражнения. Последнее означает стройность, осмысленность сочетаний и последовательность элементов и движений. Композиция должна быть гармоничной, динамичной, включать элементы разнообразного характера, задавать направление движения исполнителя. Наличие слишком простых, примитивных элементов или соединений нарушает гармоничность композиции. В групповых вольных упражнениях композиция определяет также взаимное расположение и перемещение самих исполнителей.

Индивидуальные вольные упражнения могут быть столь же оригинальны и неповторимы, как и свойства личности каждого отдельного исполнителя. Включение простого, но редко исполняемого элемента создает порой лучшее впечатление, чем последовательное выполнение трудных, но не очень оригинальных элементов. В любом случае композиция упражнения должна подчеркивать достоинства исполнителя. Мужским вольным упражнениям присущи использование движений прямыми руками и ногами, строгость движений, большой удельный вес силовых и статических элементов. Композиции женских вольных упражнений свойственна плавность движений, подчеркивание грациозности, пластичности, элегантности, танцевальности исполнительницы. В детских упражнениях отражаются задор, игривость и подвижность юных спортсменов. В основе их упражнений может лежать какая-либо сценка или картинка.

Композиция спортивных вольных упражнений может быть обязательной или произвольной. Последняя составляется из необходимого числа элементов и соединений определенной сложности с учетом требований правил соревнований. Композиция обязательных упражнений либо является строго заданной, либо составляется из элементов заданного типа (для I и II разрядов по категории Б). Например, требования к акробатической комбинации, выполняемой мужчинами в качестве вольных упражнений II разряда, таковы.

1. Любое равновесие.
2. Стойка на руках — обозначить.
3. Переворот вперед или назад.
4. Соединение из 2 — 3 акробатических элементов.

При создании композиции элементы, указанные в требованиях, чередуются с простыми элементами и движениями для создания целостного, логически завершенного упражнения.

Гармоничность спортивных вольных упражнений предполагает равномерность распределения трудных элементов внутри упражнения. Упражнение должно заканчиваться акробатическим соединением указанной или большей трудности. У женщин после конечного соединения следуют несколько движений, завершающихся принятием конечной позы. Для вольных упражнений спортсменов высоких разрядов характерно разнообразие направлений передвижений, поворотов, использование большей части ковра, значительные перемещения. При этом в композициях вольных упражнений мужчин передвижение исполнителя происходит, как правило, по сторонам и диагоналям ковра (рис. 68), гимнастки же передвигаются не только по прямым линиям (рис. 69).

Рисунок 68

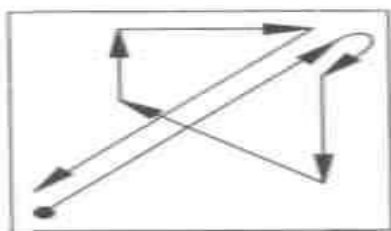


Рисунок 69

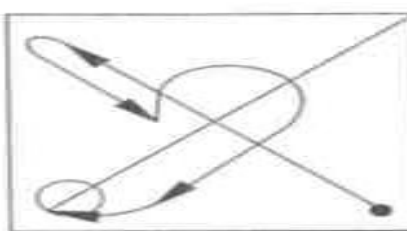
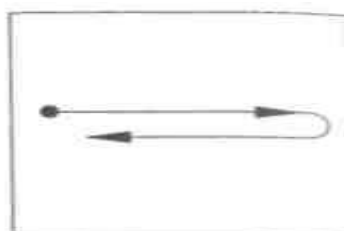


Рисунок 70



В вольных упражнениях для массовых разрядов и в учебных комбинациях (комплексах упражнений) направлений передвижения по ковру обычно немного. Например, при выполнении мужских вольных упражнений III разряда по программе категории Б спортсмен перемещается вдоль одной прямой линии (рис. 70). Иногда композиция спортивных вольных упражнений намеренно приводится к линейной, чтобы упражнение можно было выполнить на акробатической дорожке.

В групповых вольных упражнениях участники выполняют обычно несложные элементы. Трудность состоит в требовании синхронности движений исполнителей, единства характера их движений.

Если от начала до конца группового упражнения взаимное расположение участников, выполняющих одинаковые движения, сохраняется неизменным, то упражнение такого типа называется **синхронным**. В более сложных упражнениях этого типа применяются одновременные перемещения участников на определенное число шагов и одновременные повороты.

Групповые упражнения называются **ролевыми**, если участники в едином ритме выполняют разные упражнения в зависимости от их принадлежности к той или иной группе, колонне, шеренге и от места в ней. Исполнители разного пола распределяются обычно в разные группы. Ролевые упражнения выглядят эффектно, если между движениями разных групп участников наблюдается контраст, например: соседние группы выполняют выпады в разные стороны; одни выполняют присед, другие встают и т.п. Контраст подчеркивается также различием костюмов участников и предметов, с которыми выполняется упражнение. Самым трудным из ролевых упражнений является «волна», при выполнении которой каждый участник в ряду выполняет то же движение, что и другие, но с запаздыванием на определенную часть амплитуды от предыдущего участника.

Еще более сложными являются групповые вольные упражнения с **перестроением**, например, смыкания и размыкания, разбивка на группы, перестроение из шеренг в круги и т.д. Поддерживать четкость строя особенно трудно при перестроениях типа «прочесывания», когда одна колонна движется навстречу другой, или с пересечением путей участников.

Если упражнение в целом состоит из частей разного типа, то оно называется **составным**.

Упражнение, в котором часть участников выполняет упражнения одного типа, а другая одновременно — упражнения другого типа, называется **комплексным**. Групповые вольные упражнения могут использоваться для выступлений на физкультурных праздниках (подробнее об этом см. разд. 15.3 «Массовые гимнастические выступления»).

Для обучения вольным упражнениям первым этапом при работе с начинающими является формирование **«школы движений»**, т.е. навыков выполнения движений, элементов и простых соединений чисто, безупречно, строго в гимнастическом стиле. Средством для этого являются не всякие, а правильно выбранные общеразвивающие упражнения. Для постановки «школы движений» не следует использовать такие движения, как, например, из стойки руки в стороны-вперед мах правой вперед-влево, носком коснуться левой руки (то же левой ногой) или: из стойки ноги врозь с наклоном вперед, руки в стороны — повороты туловища.

Улучшению качества движений при выполнении вольных упражнений содействуют **контроль** и **самоконтроль**. Последний в полной мере возможен при использовании зеркала, а лучше — видеосъемки. Контроль может осуществлять сам педагог либо он организует работу учащихся в парах для взаимоконтроля. При работе с начинающими и с занимающимися младшего возраста контроль педагога должен обязательно преобладать. Постоянно следует обращать внимание на их осанку, положение головы, рук, кистей, пальцев. Например, при выполнении наклона вперед, руки в стороны контролируются, чтобы туловище учащегося было прогнутым и находилось в горизонтальном положении, голова поднята, руки в стороны (на уровне плеч) и слегка кверху (относительно туловища, а не пола), ладонями вперед (т.е. к полу), пальцы вытянуты и прижаты. Большое значение для формирования «школы движений» имеет *хореографическая подготовка*.

Обучение вольным упражнениям проводится как в подготовительной, так и в основной части урока.

В подготовительной части разучиваются простые элементы и соединения, совершенствуется «школа движений». Более сложные элементы разучиваются в упрощенном и измененном виде. Например, вместо шагов в сочетании с движениями рук выполняются выставления ног с теми же движениями рук. Организуется выполнение частей вольных упражнений в различных направлениях, для чего применяются повороты и перестроения.

В подготовительной части чаще всего используется фронтальный метод. Учащиеся выполняют упражнения на ковре или на полу. Разучиваемые части вольных упражнений выполняются вначале в медленном темпе, по разделениям, с фиксацией внимания на более трудных движениях, при контроле правильности их выполнения. Затем темп, амплитуда движений постепенно увеличиваются, повышаются требования к точности, совершенствуется стиль исполнения разучиваемого элемента, соединения, комбинации, подключается музыкальное сопровождение.

В основной части урока разучиваются более сложные элементы: равновесия, стойки, перевороты, сальто, прыжки, повороты, перемахи и т. п. Разучивание проводится индивидуальным или проходным методом. Если в подготовительной части урока учащиеся выполняют упражнения главным образом на полу или на ковре, то в основной части используются также маты, акробатическая дорожка, мостик, лонжи (страховочные пояса), поролоновая яма и другие снаряды и приспособления.

Совершенствование техники исполнения отдельных элементов вольных упражнений и их соединений осуществляется также путем выполнения несложных учебных комбинаций, составленных из разученных частей упражнения. Педагог может составлять эти комбинации сам на 8, 16, 24 счета, а более подготовленным ученикам предложить составить такие комбинации самостоятельно.

Вольные упражнения, составленные для исполнения под музыкальное сопровождение, разучиваются по «восьмеркам». При добавлении вновь разученной «восьмерки» к ранее освоенной части упражнения темп исполнения вначале задается более медленный, а затем постепенно ускоряется. Если упражнение не сопровождается музыкой (для старших разрядов мужчин), то оно разучивается в произвольном разделении на части. В конечном итоге все части, или «восьмерки», упражнения соединяются в единое целое и выполняются слитно.

На этапе совершенствования вольные упражнения выполняются целиком, при этом более трудные фрагменты продолжают совершенствоваться отдельно. При выполнении упражнения в целом иногда делаются остановки для уточнения отдельных положений тела или его звеньев. Для развития двигательной памяти и выносливости разученные вольные упражнения выполняются по 2 и даже по 3 раза подряд без остановки. Применение указанного метода в вольных упражнениях более эффективно, чем в других видах гимнастического многоборья, особенно в плане развития выносливости.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баршай, В.М. Гимнастика : учеб. для студ. высш. учеб. заведений, обучающихся по спец. 050720.65 (033100) «Физическая культура» / Приоритетный нац. проект «Образование» ; Южный фед. ун-т. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 315 с.
2. Гимнастика: учеб. для студ. вузов, обуч. по спец. 033100 – Физ. культура / под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 2-е изд., стер. – М.: Академия, 2002. – 448 с.
3. Гимнастика: учебник для студентов вузов, обучающихся по спец. 033100 – Физическая культура / ред. М.Л. Журавин, Н.К. Меньшиков. – М.: Академия, 2001. – 448 с.
4. Гимнастика в школе: учеб. пособие для студ. спец. «Физ. Культура» учреждений, обеспечивающих получение высш. образования. – Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2005. – 201 с.
5. Гимнастика. Методика преподавания: учеб. для студентов учреждений высш. образования по спец. физ. культуры, спорта и туризма / под общ. ред. В.М. Миронова. – Москва: Инфра-М, 2013. - 335 с.
6. Гимнастика. Методика преподавания: учебник для студентов учреждений высшего образования по специальностям физической культуры, спорта и туризма / под общ. ред. В.М. Миронова. – Москва: ИНФРА-М, 2021. – 334, [2] с.
7. Куликов, А.И. Гимнастика. Музыкально-ритмическое воспитание с методикой преподавания: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений по спец. «Физ. культура и спорт» / УО «Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины». Фак. физической культуры. – Гомель : УО «ГГУ им. Ф. Скорины», 2003. – 87 с.

Учебное издание

**ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
(ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ)**

Методические рекомендации

Составители:

КАРЕЛИН Максим Александрович
ПЕТРУШЕВИЧ Елена Ивановна

Технический редактор *Г.В. Разбоева*
Компьютерный дизайн *Л.В. Рудницкая*

Подписано в печать 20.12.2022. Формат 60х84 ¹/₁₆. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 3,20. Уч.-изд. л. 3,98. Тираж экз. Заказ .

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий
№ 1/255 от 31.03.2014.

Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».
210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.

**ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОГО
МАСТЕРСТВА
(ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ)**