

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

# **ГИМНАСТИКА И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ (УПРАЖНЕНИЯ НА КОЛЬЦАХ)**

*Методические рекомендации*

*Витебск  
ВГУ имени П.М. Машерова  
2026*

УДК 796.4(075.8)  
ББК 75.6я73  
Г48

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 3 от 22.12.2025.

Составитель: старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры и спортивной медицины ВГУ имени П.М. Машерова **М.А. Карелин**

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

**Г48 Гимнастика и методика преподавания (упражнения на кольцах) : методические рекомендации / сост. М.А. Карелин. — Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2026. — 44 с.**

Методические рекомендации составлены с учетом требований учебной программы по учебным дисциплинам «Повышение спортивного мастерства», «Гимнастика и методика преподавания». В данном издании содержится характеристика упражнений на кольцах, их классификация, основы техники выполнения, фазы, методика обучения, а также описаны типичные ошибки. Упражнения представлены наглядно (рисунки).

Предназначено для студентов факультета физической культуры и спорта дневной и заочной форм получения образования по специальностям 6-05-0115-01 Образование в области физической культуры, 6-05-1012-02 Тренерская деятельность (с указанием вида спорта), 1 03 02 01 Физическая культура.

УДК 796.4(075.8)  
ББК 75.6я73

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2026

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	5
<b>КЛАССИФИКАЦИЯ ЭЛЕМЕНТОВ</b> .....	7
<b>1. СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</b> .....	8
1.1 Статические положения .....	9
<i>1.1.1 Висы</i> .....	9
<i>1.1.2 Упоры</i> .....	14
<b>2. СИЛОВЫЕ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ</b> .....	23
2.1 Перемещения кверху .....	25
2.2 Перемещения книзу .....	28
<b>3. МАХОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</b> .....	31
<b>4. СОСКОКИ</b> .....	40
<b>ЛИТЕРАТУРА</b> .....	43

# ВВЕДЕНИЕ

Современные упражнения на гимнастических снарядах и сами снаряды искусственны и в определенном смысле абстрагированы от практического применения. Однако возникли они на основе вполне конкретных прикладных задач в процессе жизнедеятельности древнего человека. Преобразовав кольца, например, разумно усмотреть в свисающих с дерева лианах, первым упражнением на которых был, очевидно, вис. И притом такой, который был удобен для быстрого вскарабывания вверх или переплетен — это и предопределило технику выполнения вися.

Как самостоятельный гимнастический снаряд в современном его виде кольца возникли на базе перекладины в процессе поиска новых форм искусственных спортивных движений. Сейчас это единственный гимнастический снаряд, упражняясь на котором гимнаст взаимодействует с опорой через дополнительное подвижное звено. Каждый элемент этого звена может относительно свободно перемещаться в пространстве.

Техника выполнения упражнений на кольцах, основанная на общих биомеханических закономерностях, во многом сходна с техникой аналогичных движений на брусьях и перекладине. Однако в отличие от них, общий центр тяжести тела гимнаста (ОЦТ) на кольцах совершает не вращательные движения вокруг фиксированной опоры, а лишь возвратно-поступательные перемещения вдоль вертикали, проходящей через ось подвеса колец. При выполнении больших махов направление движения ОЦТ в нижней точке резко изменяется на противоположное, в результате чего происходит скачкообразное увеличение нагрузки ударного типа на двигательный аппарат. Эта особенность является типичной для колец.

Современные упражнения на кольцах относятся к одному из наиболее сложных в техническом, а отсюда и в методическом плане видов упражнений. Это объясняется двумя основными причинами:

1. Конструктивными особенностями самого снаряда, а именно подвижной опорой и полной автономностью перемещения каждого кольца, что создает специфические трудности и требует воспитания навыков и умений, присущих лишь данному виду.

2. Высокими требованиями к уровню развития скоростно-силовой, и особенно силовой, подготовленности гимнаста.

Разнообразные силовые перемещения, сложные статические позы, резкие переходы маховых упражнений в статические — все это требует от гимнаста хорошего чувства равновесия и значительных физических усилий, больших, чем на любом другом снаряде. И пути отыскания нового здесь не заказаны в оригинальной трактовке уже пришедшегося или полузабытого старого.

Подготовка высококвалифицированных гимнастов на современном уровне немислима без применения передовых методов обучения, без

постоянного совершенствования техники и развития специальных качеств. На основе проведенных исследований в теории и методических исследований в теории и методике современной гимнастики утвердился ряд понятий, составляющих базу для дальнейшего развития представляемых упражнений. При этом следует помнить, что техника постоянно является и видоизменяется. Причина периодического пересмотра критериев оптимальной оценки технических действий гимнаста на стыке рационального и эмоционально-эстетического начал. К тому же и понятие рационального не является, строго говоря, абсолютным. По мере накопления знаний о природе и биомеханике, структуре технических действий и в соответствии с изменением основных тенденций развития гимнастики изменяется и понятие о рациональном. Таким образом, техника может быть более или менее совершенной в сравнении с чем-то.

Оптимизация подготовки гимнастов на кольцах (и других снарядах) прежде всего состоит в повышении скорости, качестве и надежности освоения упражнений, сложность которых непрерывно прогрессирует. Это требует постоянного совершенствования системы управления учебно-тренировочной деятельностью гимнастов. А для того, чтобы умело и успешно управлять ею, необходимо иметь четкие представления об оптимальной на данном этапе технике, знать передовые методы ее освоения и перспективы развития упражнений.

Несмотря на то, что взгляды на технику исполнения упражнений на кольцах за последнее десятилетие претерпели существенные изменения, этому виду гимнастического многоборья до сих пор в литературе уделялось недостаточное внимание. Нет разработок, посвященных системному изучению и описанию упражнений на кольцах в прикладно-методическом плане. Очень мало работ с четкими и эффективными рекомендациями по методике освоения элементов на базе современной техники.

# КЛАССИФИКАЦИЯ ЭЛЕМЕНТОВ

Упражнения, выполняемые на кольцах, делятся на две основные группы. Это силовые упражнения и маховые. Силовые упражнения, в свою очередь, подразделяются на статические и динамические.

Статические упражнения связаны с фиксацией в пространстве строго определенных поз и удержанием их не менее 3 сек. Они используются в комби нациях гимнастов любой квалификации. Статические упражнения имеют различную форму и трудность. Последняя определяется степенью мышечных усилий, затрачиваемых гимнастом при удержании требуемой позы.

Статические упражнения выполняются в висе или в упоре.

Висы и упоры могут быть выполнены в трех положениях: нормальном (головой вверх), перевернутом (головой вниз) и горизонтальном. В этих же трех положениях выполняются и упоры.

Несмотря на строгие градации, определяемые правилами соревнований, трудность таких упражнений, как горизонтальный вис впереди, горизонтальный упор руки в стороны, не может быть истолкована однозначно. Очень многое здесь зависит от природных особенностей гимнаста и степени развития определенных мышечных групп. Поэтому одним гимнастам лучше удастся одно упражнение, другим — другое.

Динамические силовые упражнения представляют собой медленные перемещения тела сверху вниз, снизу вверх работы мышц уступающей, во втором — или по кругу. В первом случае режим преодолевающий, в третьем — переменный.

Перемещения сверху вниз называются опусканиями. Среди них различают опускания из упора в упор, из упора в вис и из вися в вис.

Перемещения снизу вверх, если они выполняются из вися в упор, называют подъемами. Из упора углом выполняются стойки силой с согнутыми или прямыми руками.

Перемещения по кругу представляют собой силовые обороты вперед или назад. Как правило, они выполняются из упоров.

Все динамические силовые упражнения обычно заканчиваются одним из известных статических положений, которое четко фиксируется.

Маховые упражнения на кольцах во многом сходны с маховыми упражнениями на брусьях и особенно на перекладине.

Они выполняются в двух противоположных направлениях. При этом исходное положение может быть или переходным положением, или фиксированным (статической позой). По этому признаку маховые упражнения разделяются на три класса: движения махом вперед, движения махом назад и движения из статических положений.

В каждом классе содержатся упражнения, которые могут выполняться из виса или из упора. По этому признаку они делятся на две группы. В каждой из них выполняются упражнения или без изменения направления движения или с активным изменением его на противоположное. По этому признаку упражнения разделяются на две подгруппы, в каждой из которых выполняются различные виды упражнений.

В целом упражнения на кольцах так же, как и на перекладине, выполняются на технической основе четырех типов. Это так называемые движения махом большим, разгибом, махом из упора и оборотом из упора.

# 1. СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

## 1.1 Статические положения

### 1.1.1 Висы

**Вис** (Рисунок 1).

Основное и наиболее доступное из статических упражнений, с которым гимнасты знакомятся на самых ранних ступенях обучения. Овладение правильной техникой вися - непреложное условие для овладения современной техникой исполнения маховых движений. Выполнение вися возможно простым либо глубоким хватом. При этом тело должно быть выпрямлено во всех суставах, голова находится между руками (как бы утопая в плечах), живот подтянут, ноги удерживаются вместе без излишнего напряжения, носки оттянуты. Кольца параллельны или повернуты внутрь (кисти пронированы).

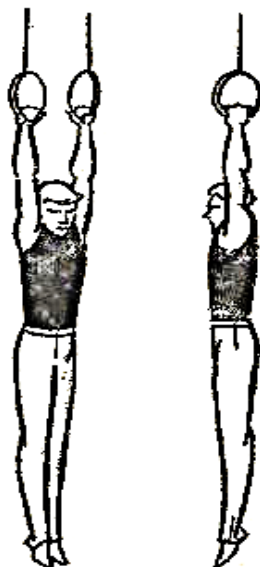


Рисунок 1

**ОБУЧЕНИЕ.**

#### **А. Исходная база.**

Вис на перекладине.

#### **Б. Основные упражнения.**

1. Поза вися лежа на полу (на груди, на спине).
2. То же, лежа на гимнастической скамейке и держась руками за рейку гимнастической стенки.
3. То же, на скамейке под углом к гимнастической стенке (65—70°).
4. Вис на кольцах.

#### **В. Затруднения в обучении.**

1. Недостаточное провисание в плечевых суставах и грудном отделе позвоночника.

Рекомендуется: подтягивание и максимальное провисание только за счет движений в плечевых суставах. Необходимо стремиться плечами зажать виски.

1. Излишний наклон головы вперед или назад.

Рекомендуется вис стоя у гимнастической стенки (лицом, спиной), голова удерживается между руками.

2. Прогибание в пояснице.

Рекомендуется: вис на гимнастической стенке (лицом, спиной), касаясь ее всей поверхностью тела.

### **Вис сзади (Рисунок 2).**

Обычно упражнение «переносится» на кольца с перекладины, на которой оно осваивается наиболее основательно.

### **Вис согнувшись (Рисунок 3).**

Элемент, встречающийся в программах всех разрядов. На начальных этапах - как самостоятельный, далее - как промежуточный при выполнении сложных элементов и соединений.

В висе согнувшись тело гимнаста согнуто в тазобедренных суставах до угла 60-90°, спина округлена, прямые руки приближены к ногам. Голова опущена на грудь, что позволяет лучше округлить спину и провиснуть в плечевых суставах. Кольца параллельны или слегка развернуты наружу, что обеспечивает более удобное исходное положение для выполнения последующих элементов. В комбинациях квалифицированных гимнастов часто встречается «раскрытый» вис согнувшись (в тазобедренных суставах угол 140-160°), являющийся промежуточным положением между висом согнувшись и прогнувшись. Такой вис - исходное положение для быстрых движений разгибом (выкрутов, подъемов разгибом, подъемов назад и др.).



Рисунок 2

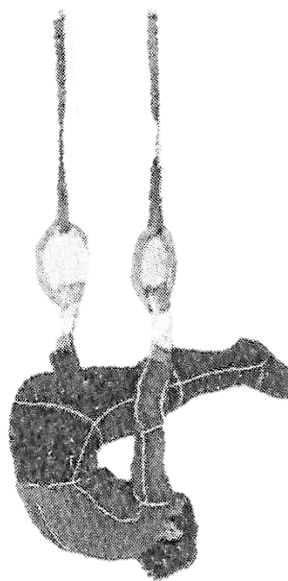


Рисунок 3

## ОБУЧЕНИЕ.

### А. Исходная база.

1. На кольцах — вис.
2. На полу — стойка на лопатках согнувшись.

### Б. Основные упражнения.

1. Лежа на спине, сгибание в тазобедренных суставах с касанием носками ног пола за головой, руки вверх.
2. Вис согнувшись на перекладине, на брусках.
3. Вис согнувшись на кольцах.

### В. Затруднения в обучении.

1. Излишнее закрепощен плечевой пояс (подтягивание руками). Рекомендуется: в висе согнувшись на брусках, перекладине подтягивание и провисание в плечевых суставах; то же на кольцах.

2. Низкое положение таза.

Рекомендуется: на полу стойка на лопатках с опорой руками о пол — медленное сгибание и разгибание в тазобедренных суставах; вис согнувшись на кольцах в кача с небольшой амплитудой.

### Вис прогнувшись (рисунок 4).

Широко распространенный элемент, встречающийся в программах всех разрядов. Его исполнение требует от начинающих чувства равновесия и определенных физических усилий, связанных с удержанием заданной позы.



Рисунок 4

Тело гимнаста находится в плоскости трусов в положении головой вниз. Оно слегка прогнуто. Туловище и ноги расположены почти на одной линии, таз удерживается между руками, руки полностью выпрямлены,

гимнаст удерживает кольца параллельно телу или немного разворачивает их наружу, ноги слегка отведены назад, ноги над головой. Поясница закреплена, ягодичные мышцы напряжены, живот подтянут.

#### ОБУЧЕНИЕ.

**А. Исходная база.** Вис согнувшись на кольцах.

**Б. Основные упражнения.**

1. Вис прогнувшись на гимнастической стенке.
2. Вис прогнувшись на перекладине.
3. Вис прогнувшись на брусьях.
4. Вис прогнувшись на кольцах.

**Горизонтальный вис сзади** (Рисунок 5).

Одно из наиболее распространенных статических упражнений, не требующее длительного разучивания. Используется также в качестве дополнительного упражнения для развития специальных физических качеств.



Рисунок 5

Правильное выполнение упражнения характеризуется точно горизонтальным положением тела в висе сзади, кольца развернуты наружу, руки супинированы и прижаты к туловищу, соприкасаясь с широчайшими мышцами.

#### ОБУЧЕНИЕ.

**А. Исходная база.**

1. Вис сзади.
2. Висы согнувшись и прогнувшись.

**Б. Основные упражнения.**

Если спортсмен обладает достаточным уровнем силовой подготовленности, можно осваивать данное упражнение сразу на кольцах целостным способом - медленно опускаясь из виса прогнувшись в горизонтальный вис сзади:

- а) сгибая одну ногу;
- б) удерживая нужное положение с помощью;
- в) самостоятельно удерживая горизонтальный вис сзади. Возможно и поэтапное освоение данного упражнения.

### **Горизонтальный вис спереди (Рисунок 6).**

Из всех висов данное упражнение является наиболее трудным, выполнение его требует значительных мышечных усилий. Вис довольно часто встречается в произвольных программах гимнастов старших разрядов.



Рисунок 6

Из всех висов данное упражнение является наиболее трудным, выполнение его требует значительных мышечных усилий. Вис довольно часто встречается в произвольных программах гимнастов старших разрядов.

#### **ОБУЧЕНИЕ.**

##### **А. Исходная база.**

1. Вис прогнувшись.
2. Из виса силой прямыми руками вис прогнувшись.

##### **Б. Основные упражнения.**

*1 этап — предварительная подготовка:*

1. И. п. - стоя лицом к гимнастической стенке с резиновым амортизатором, закрепленным на уровне пояса. Выполнять приводящие движения руками, имитируя горизонтальный вис спереди. Дозировка: 3 подхода по 6-8 раз.
2. Лежа на спине под н/ж брусьев, руки вверх к резиновым амортизаторам, укрепленным на жерди. Приводя руки к туловищу, имитировать горизонтальный вис спереди. Дозировка: 4 подхода по 6 раз (держать 5-6 сек.).
3. И. п. - лежа на спине на гимнастической скамейке, руки вверху, хватом за гриф штанги (весом 50-60% от веса тела гимнаста). Опустить штангу вперед до касания бедер и вернуть в и. п. Дозировка: 3 подхода по 6-8 раз.
4. Лежа на козле, руки хватом за рейку гимнастической стенки. Поднимать тело вверх до стойки на лопатках и медленно опускать в вис лежа. Дозировка: 3 подхода по 5-6 раз.
5. То же с удержанием ног в горизонтальном положении. Далее стойка на лопатках. Повторить 4 раза.

*II этап — специальная подготовка:*

6. Из виса на перекладине (в/ж брусьев) прямым телом подъем переворотом в упор и медленное опускание (оборотом вперед) в вис. Дозировка: 3 подхода по 4 раза.

7. Из виса лежа на н/ж брусьев силой прямым телом подъем переворотом в упор и опускание в вис лежа. Дозировка: 2 подхода по 3-4 раза.

8. Из виса на кольцах силой прогнувшись прямыми руками вис простым и медленное опускание в вис.

9. Из виса согнувшись на брусьях опускание в горизонтальный вис согнув ногу, ноги врозь (держать 4 сек.). Повторить 5 раз.

10. Из виса на в/ж лицом к н/ж круговые движения прямым телом над жердью вправо (влево). Дозировка: 3 подхода по 4-5 раз в каждую сторону. Вначале допустимо небольшое сгибание рук.

*III этап — совершенствование:*

11. Из виса силой прямыми руками вис прогнувшись и медленное опускание в вис через горизонтальный вис спереди. Дозировка: 3 подхода по 6-8 раз.

12. Горизонтальный вис спереди, одна нога согнута вперед. Держать 2-3 сек.

13. Из виса прогнувшись (или виса стоя на резиновом амортизаторе) горизонтальный вис спереди. Держать 3, а затем 5, 7, 10 сек. Натяжение резины можно изменить, меняя ее длину. Дозировка: 4 подхода.

14. Из виса силой прогнувшись, а затем медленное опускание прямым телом в вис с паузами по ходу опускания 3-4 сек. Дозировка: 3 подхода по 6-8 раз.

15. Горизонтальный вис спереди с отягощением 2-3 кг (с помощью, самостоятельно).

### **В. Затруднения в обучении.**

1. Сгибание в тазобедренных суставах. Рекомендуются: упражнение Б, 8 этапа II, упражнения этапа III.

2. Положение тела выше или ниже горизонтали. Рекомендуется: упражнение Б, 9 этапа II; упражнения Б, 12, Б, 13, Б, 15 этапа III.

### 1.1.2 Упоры

#### Упор (Рисунок 7).

Основной элемент начальной подготовки, от успешного освоения которого зависит уверенное исполнение многих последующих упражнений. При подвижной опоре выполнение этого упражнения на кольцах представляет определенные трудности, особенно в начальной подготовке.

В упоре тело выпрямлено (ноги и туловище на одной линии), плечи опущены, руки выпрямлены, локти приближены к туловищу. Кисти рук слегка супинированы, живот подтянут, голова прямо. Кольца удерживаются у середи бедер.

Поскольку кольца являются опорой подвижной, то основные усилия при выполнении упора направлены именно на создание надежной опоры (при попытке выполнения этого элемента малоквалифицированными гимнастами часто можно наблюдать, как кольца «разбегаются» в стороны).

#### Упор углом (Рисунок 8).

Является разновидностью упора, требует от гимнаста непринужденного и красивой позы, основной которой является хорошая осанка.

При правильном удержании этой позы туловище выпрямлено, плечевой пояс опущен, ноги располагаются параллельно полу, плечи слегка поданы назад, кисти рук с кольцами супинированы, локти приведены к туловищу, грудь расправлена, живот подтянут. Таз расположен в проекции тросов на уровне хвата. Голова приподнята, взгляд устремлен вперед-кверху; мимические мышцы не напряжены. Давление руками на кольца вниз и к себе осуществляется на всем протяжении удержания данной позы.



Рисунок 7



Рисунок 8

В том случае, когда руки гимнаста не касаются ремней тросов, голова расположена прямо и хорошо просматривается четкое взаиморасположение тела; эта поза производит наглядные легкости и непринужденности (гимнаст как бы парит над снарядом).

#### **ОБУЧЕНИЕ.**

##### **А. Исходная база.**

1. Упор на брусьях (жерди шире плеч).
2. Упор углом на брусьях, на стоялках.

##### **Б. Основные упражнения.**

1. Упор углом на стоялках, расположенных под углом; из и. п. сед на полу.
2. Упор углом на брусьях (жерди ширине плеч). «Провиснуть» в плечевых суставах и вернуться в и.п.
3. Упор углом на кольцах, сидя на резине, удерживаемой кистями.
4. Упор углом на кольцах.

##### **В. Затруднения в обучении.**

1. Сутулое положение в упоре углом.

Рекомендуется: в вися на гимнастической стенке поднимание и опускание прямых ног до положения виса углом. Дозировка: 4 подхода по 5 раз в каждом; сед на брусьях ноги врозь, положение туловища прямое, таз в проекции рук.

2. «Провисание» в плечевых суставах.

Рекомендуется: из седа на полу между стоялками, находящимися под углом, подняться в упор углом и держать 6-8 сек. Повторить 5 раз; в упоре на руках на брусьях «провиснуть» в плечевых суставах и, нажимая на жерди, вернуться в и.п. Дозировка: 4 подхода по 6-8 раз.

##### **Упор углом ноги врозь вне (Рисунок 9).**

Как разновидность упора углом этот элемент широко применяется в произвольных упражнениях гимнастов различной квалификации.

В отличие от упора углом при выполнении данного упражнения ноги спортсмена располагаются с внешней стороны тросов, кольца при этом сведены и расположены вплотную к паху. Руки выпрямлены и размещены между разведенными ногами, кисти супинированы. Голова поднята, взгляд устремлен вперед-вверх. Живот подтянут, дыхание становится реже. Для устойчивого удержания этой позы плечи несколько смещены вперед, располагаясь над кистями. При этом возможны прикосновения к плеча

##### **Упор высоким углом (Рисунок 10).**

Редко выполняемый, но вполне доступный элемент, особенно для физически подготовленных гимнастов с хорошей активной подвижностью в тазобедренных и плечевых суставах.



Рисунок 9

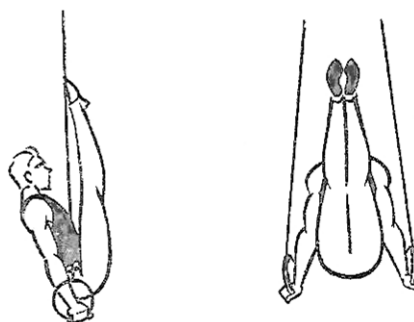


Рисунок 10

### Стойка на руках (Рисунок 11).

Один из основных и наиболее часто встречающихся статических элементов, используемых в упражнениях гимнастов старших разрядов.



Рисунок 11

Тело спортсмена располагается в плоскости тросов и незначительно прогнуто в поясничной части. Плечевой пояс (дельтовидные мышцы, грудные, трапециевидные мышцы и мышцы шеи) напряжен и несет основную нагрузку. Между руками и туловищем незначительный угол. Руки полностью выпрямлены и не касаются ремней. Кисти удерживают кольца либо параллельно, либо слегка развернуты наружу, что создает более устойчивое положение при удержании стойки. Спина слегка округлена, ягодичные мышцы напряжены, живот подтянут, голова приподнята.

Стойка на руках является конечной позой всех маховых движений большой амплитуды (подъемы, перевороты, большие обороты) и результатом исполнения стоек силой. Следует отметить, что резкое изменение режима мышечной деятельности при этом (переход от маха или силового перемещения к статическому положению) за-

частую сопровождается такими типичными ошибками, как отсутствие четкой фиксации стойки на руках и так называемая «трясучка» (попытки уравновесить себя в стойке за счет мелких движений кистями, что внешне проявляется как усиленный тремор).

Для четкой фиксации стоек необходимо учитывать следующее:

- нельзя резко увеличивать напряжение мышц после выхода в стойку (результат этого - увеличение мора);

- нельзя сильно снижать тонус мышц после жимов (можно потерять равновесие).

Рекомендуется среднее (оптимальное) напряжение мышц, что дает возможность управлять телом в стойке. Кроме того, фиксации стойки на руках помогает четкий разворот колец наружу (супинация).

## ОБУЧЕНИЕ

### **А. Исходная база.**

1. Уверенное владение стойкой на руках на полу, на стоялках, находящихся под углом друг к другу, на брусках.
2. Упор, упор углом на кольцах.
3. Размахивание в упоре небольшой амплитуды на кольцах.

### **Б. Основные упражнения.**

1. Стойка на руках на соединенных планкой кольцах с опорой ногами о бечевку, соединяющую тросы.
2. Стойка на руках ноги врозь, придерживаясь ногами за тросы.
3. Стойка на руках.

Затруднения в обучении.

1. Неуверенное сохранение равновесия в стойке на руках, падение вперед (на спину).

Рекомендуется: стойка, на руках, на стоялках, расположенных под углом друг к другу на расстоянии 0,5-0,8 м от стены, ступни ног касаются стены, живот втянут, туловище находится впереди плеч. Подавая плечи назад и энергично упирался руками, перейти в обычную стойку на руках, снова коснуться ступнями ног степы; стойка на руках, на стоялках, отодвинутых далеко от степы, держать. Попытаться повторить то же движения в плечах, что у стены не теряя равновесия.

2. Падение назад (в упор).

Рекомендуется: опираясь носками ног о стену, выполнить стойку на руках, на стоялках, находящихся на 0,5 м от стены; согнуть руки в локтевых суставах под прямым углом, прижимая локти к туловищу (держат 5 сек. по 5 раз).

3. Отсутствие фиксации развернутого (супинированного) положения рук.

Рекомендуется: повторить: стойку на руках на стоялках, расположенных под углом друг к другу; тоже на кольцах, соединенных планкой.

### **Упор руки в стороны, или крест (Рисунок 12).**

Наиболее характерное для колец силовое статическое упражнение. Удержание креста в какой-то мере является критерием физической подготовленности гимнастов старших разрядов. При выполнении креста руки, расположенные точно в стороны, выпрямлены в локтевых суставах так, чтобы локтевые впадины были: обращены книзу, ноги и туловище составляли прямую линию. Плечи, незначительно смещены вперед, - на уровне

хвата, голова прямо, живот подтянут. Сильно сжимая кольца кистями, гимнаст напрягает мышцы верхнего плечевого пояса и мышцы спины, возникает значительное натуживание. В таком положении (позе) и происходит удержание креста в неподвижном (статическом) режиме. Ноги удерживаются вместе, но без излишнего напряжения, носки оттянуты. Не следует напрягать мимические мышцы лица.



Рисунок 12

Встречается и другой вариант техники выполнения креста - за счет сгибания кистей в лучезапястных суставах (кольца поворачиваются внутрь нижними краями). Приближая при этом руки к глубокому хвату, спортсмен укорачивает рычаг и усиливает активное давление на кольца книзу, создавая тем самым дополнительное напряжение в мышцах предплечий и одновременно напрягая верхний плечевой пояс. Усложненная разновидность креста - «косой крест», при котором руки стремятся к положению вперед-назад, а тело соответственно разворачивается. Выполнение такого креста требует напряжения нескольких иных мышечных групп и как следствие особой физической подготовки. Наибо-

лее простой и распространенный способ «попадания» в крест - равномерно ускоренное опускание из упора с нарастанием усилий к моменту достижения плечами уровня хвата. Не следует прилагать усилия к удержанию креста рано, в начале опускания. Особое внимание в момент удержания креста необходимо уделять положению рук - точно в стороны, что является признаком уверенного владения этим элементом.

Крест - финальная часть многих маховых движений, и успех этих упражнений зависит от того, как выполнен именно крест, а не маховая основа. Специфика выполнения всех подъемов махом в крест - в умении переключить режим мышечной деятельности, присущий маховым движениям, на статический режим данной позы. Поэтому при овладении крестом как самостоятельным упражнением, базовым для последующих усложнений и соединений, важно освоить именно эту позу, хорошо ощущать мышечные пространственные нюансы, присущие ей и одновременно индивидуальные для каждого гимнаста.

В зависимости от индивидуальной топографии мышечной силы каждому гимнасту в разной степени подходят те или иные соединения креста с маховыми движениями.

## ОБУЧЕНИЕ.

### **А. Исходная база.**

1. Свободное владение упором на кольцах (в статике, на махах в упоре, в конце подъемов и т. ц.).
2. Упор па руках, разведенных в стороны (на брусках).
3. Упор на руках опорой в области локтевых суставов на двух опорах (конь или козел), сгибая ноги.

### **Б. Основные упражнения.**

#### *I этап - предварительная подготовка:*

1. Из упора па руках па широко разведенных брусках опустить плечи ниже уровня жердей, как можно энергичнее надавливая руками вниз, под- нять плечи над жердями.
2. Упражнение Б, 1 из и. п. упор па руках, разведенных в стороны.
3. И. п. - о. с., руки с резиновым бинтом, укрепленным над головой, вверх. Разведение рук в стороны и удержание креста. Дозировка; 3 подхода по 4-5 сек.
4. И. п. - стоя лицом к гимнастической стенке, руки с бинтом, укреп- ленным па уровне груди, вперед. Разводя руки в стороны и удерживая их 4 сек., крест. Дозировка: 3 подхода по 4-5 сек.
5. То же спиной к стенке.
6. И. п. - лежа на гимнастической скамейке спиной (животом), руки с гантелями вверх. Разводя руки в стороны и удерживая их 4 сек., крест. До- зировка: 3 подхода по 4 раза.
7. И. п. - упор лежа, ноги на гимнастической скамейке с опорой о ган- тели роликовой конструкции. Разведение рук в стороны до упора, руки в стороны и возвращение в и. и. Дозировка: 3 подхода по 3 раза.

#### *II этап - специальная подготовка:*

8. Из упора на низких кольцах медленно, силой опускание в вис, стоя через крест и толчком возвращение в упор. Дозировка: 3 подхода по 6 раз.
9. Из упора стоя на резиновом амортизаторе и удерживая концы его руками, опускание в упор руки в стороны. Дозировка: 3 подхода по 4-5 раз.
10. Из упора стоя на коленях (на горке матов или плитке) на низких кольцах, медленно разводя руки в стороны и наклоняясь вперед, крест. До- зировка: 5 подходов по 3 сек. (держать).
11. Крест па конструкции, предложенной Ульяновым и Слесаренко
12. Из упора стоя руки в стороны и нажимая на кольца с максималь- ной силой, крест стоя.

#### *III этап - совершенствование:*

13. Из упора, руки продеты в ремни, опускание в крест (руки про- деты в ремни возможно меньше или с постепенным уменьшением длинны рычага).
14. Удержание креста в стандартных условиях.

## **В. Затруднения в обучении.**

1. Положение плеч ниже или выше уровня хвата.

Рекомендуемые упражнения:

– упражнение Б, 2. Фиксировать точное положение рук в стороны;

– упражнение Б, 9. Следить за положением плеч относительно уровня хвата.

– упражнение Б, 9. Следить за положением плеч относительно уровня хвата.

2. Недостаточно длительное удержание креста.

## **Горизонтальный упор на прямых руках (Рисунок 13).**

Сложный статический элемент, довольно редко встречающийся в практике. Как промежуточное положение горизонтальный упор встречается в конечных позах после движений махом назад и при медленных переходах (опусканиях) из стойки на руках в упор или горизонтальный вис сзади.

При выполнении горизонтального упора на прямых руках тело гимнаста прямое или слегка прогнутое в поясничном отделе, плечи значительно выведены вперед.

Напряжение мышц плечевого пояса и задней поверхности тела (даже шейных мышц) весьма велико. Наибольшую нагрузку несут передние пучки дельтовидных мышц, широчайшие мышцы спины и трехглавые мышцы плеча.

Преобладающая часть нагрузки приходится на зону колец у большого и указательного пальцев. Наиболее распространенным вариантом является параллельное расположение рук без разведения колец с сильным налеганием на передний обод. Кисти согнуты в направлении к большому пальцу. Туловище почти прямое, наблюдается легкая сутуловатость при поясничном прогибе, ноги находятся на уровне головы, которая слегка опущена, взгляд устремлен прямо. Кисти рук, сильно сжимая кольца, налегают на их передний обод.

Физически сильные гимнасты способны разводить руки шире плеч и слегка разворачивать кисти наружу.

Наиболее распространенный способ перехода в горизонтальный упор - опускание из стойки на руках. При этом спортсмен активно перемещает плечи вперед с одновременным опусканием ног, ощущая последовательное нарастающее напряжение мышц плечевого пояса, спины, шеи. Значительно реже горизонтальный упор соединяется с маховыми элементами: махом назад из упора, подъемом махом назад.



Рисунок 13

## ОБУЧЕНИЕ.

### **А. Исходная база.**

1. Стойка на руках на кольцах.
2. Медленное опускание из стойки в упор.
3. Горизонтальный упор на прямых руках на брусках, стоянках.

### **Б. Основные упражнения.**

*I Этап - предварительная подготовка:*

II. И. п. - стоя спиной к гимнастической стенке, руки с резиновым амортизатором, обхватывающим рейку, сзади. Медленно вывести руки вперед и вверх, вернуться в и. п. Дозировка: 4-5 подходов по 8-10 раз.

1. И. п. - о. с., руки с гантелями отведены назад. Поднимание гантелей вперед и вверх. Дозировка: 4-5 подходов по 8-10 раз.

2. И. п. - лежа па козе (козле) лицом вниз, удерживая в руках гантели на уровне бедер (партнер удерживает ноги). Разгибание туловища, голова слегка опущена, руки с гантелями на уровне бедер. Выполнять до утомления.

*II Этап - специальная подготовка:*

3. В упоре лежа, ноги на горке матов (или скамье), передача тяжести тела на руки, перемещая плечи вперед.

4. То же на стоянках, расположенных под углом друг к другу.

5. На стоянках из упора углом горизонтальный упор согнув ноги (удерживать до 10 сек.).

6. На брусках из упора углом горизонтальный упор ноги врозь; ноги вместе (удерживать до 10 сек.).

*III Этап - совершенствование:*

7. Горизонтальный упор на опущенных кольцах с одной согнутой ногой (с помощью партнера). Держать 2 сек., затем сменить ногу и вновь держать 2 сек.

8. Из стойки на руках на кольцах опускание в горизонтальный упор (с помощью партнера).

9. Горизонтальный упор на кольцах с использованием резинового амортизатора, прикрепленного к ремню.

10. Горизонтальный упор на кольцах в стандартных условиях.

**В. Затруднения в обучении.**

1. Недостаточное смещение плеч вперед.

Рекомендуется: упражнения Б, 4 и Б, 5 с акцентом на смещение плеч вперед. Следить за положением ног относительно уровня плеч.

2. Положение тела выше или ниже горизонтали.

## 2. СИЛОВЫЕ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ

### 2.1 Перемещения кверху

Наиболее многочисленной группой силовых перемещений кверху является группа силовых стоек. Признак технически - правильного выполнения стоек силой прежде всего именно силовой характер движения. Внешне он проявляется в медленном, равномерном перемещении тела. В момент наибольшего приложения силы не должен нарушаться силовой характер элемента, в особенности в начале подготовительных действий, которые обычно характеризуются опусканием ног из упора углом в упор (в стойках силой прогнувшись) и подъемом таза (в стойках силой согнувшись). В противном случае возникает вполне обоснованное подозрение на использование маха, за что производится - соответствующая сбавка, констатируется ошибка и в том случае, когда движение выполнено с чрезмерным - напряжением, отрывисто или с остановками в проходящих положениях. Обучение технически правильному выполнению силовых стоек (как без использования маха, так и без приложения избыточного количества силы) довольно трудно и требует от тренера соответствующего методического опыта, а. от гимнаста чувства движения.

**Из упора углом силой, согнувшись, сгибая руки стойка на руках** (Рисунок 14).

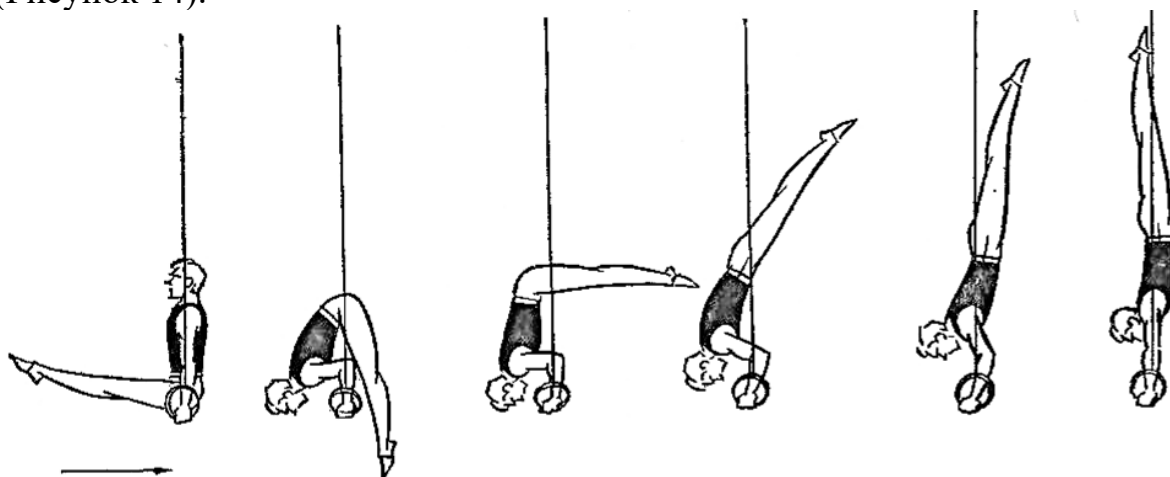


Рисунок 14

Среди стоек, выполняемых силой, этот элемент рекомендуется разучивать одним из первых. Являясь довольно простым, но координации, он доступен гимнастам, тренирующимся даже по программе юношеского разряда.

Из упора углом начинается плавное сгибание в тазобедренных суставах с последующим сгибанием рук в локтях: плечи незначительно

подаются вперед, локти прижимаются к туловищу, причем кольца должны оставаться параллельными.

Продолжая сгибание в тазобедренных, локтевых и плечевых суставах, гимнаст выводит туловище в вертикальное положение: локти остаются прижатыми к туловищу, голова приподнята, кольца несколько поворачиваются внутрь. При этом угол сгибания рук в локтевых суставах меньше прямого не целесообразен и расценивается как ошибка.

Далее, удерживая плечи впереди опоры, гимнаст усиливает давление руками на кольца вниз от себя, сочетающееся с началом разгибания рук в локтевых и тела в тазобедренных суставах; локти остаются прижатыми к туловищу, голова приподнимается несколько сильнее, таз перемещается вверх в плоскости тросов. Продолжая разгибание в локтевых и тазобедренных суставах, гимнаст начинает поворот колец наружу; голова удерживается прямо, мышцы задней поверхности тела напряжены. Окончание разгибания рук и тела (в тазобедренных суставах) и выход в вертикальное положение происходят одновременно.

Последующие действия направлены на удержание стойки на руках.

#### **ОБУЧЕНИЕ.**

##### **А. Исходная база.**

1. Стойка на руках.
2. Из упора углом опускание вперед в вис согнувшись.
3. Из упора углом силой, согнувшись, сгибая руки, стойка на руках и опускание в и.п. (с помощью, самостоятельно).

##### **Б. Основные упражнения.**

1. Из упора углом опускайте вперед в вис согнувшись. Дозировка: 4-5 раз в одном подходе.
2. Из упора углом силой, согнувшись, сгибая руки, стойка на плечах. Дозировка: 3-4 раза в одном подходе.
3. На соединенных изогнутой планкой кольцах - из упора углом (ноги под планкой) силой, согнувшись, сгибая руки, стойка на руках (держать 4-5 сек.).
4. Из упора углом силой, согнувшись, сгибая руки, стойка на руках (держать 4 сек.).

##### **В. Затруднения в обучении.**

1. Излишнее опускание плеч вперед вниз при сгибании рук в локтевых суставах (угол меньше прямого). Рекомендуется: на стоянках, расположенных под углом друг к другу, из положения упора присев оторвать ноги от пола, руки согнуты в локтевых суставах под прямым углом, ноги в коленных суставах согнуты (5 подходов, держать 5-6 сек.).

См. «Стойка на руках», раздел «Обучение».

**Из упора углом силой, согнувшись, прямыми руками стойка на руках (Рисунок 15).**

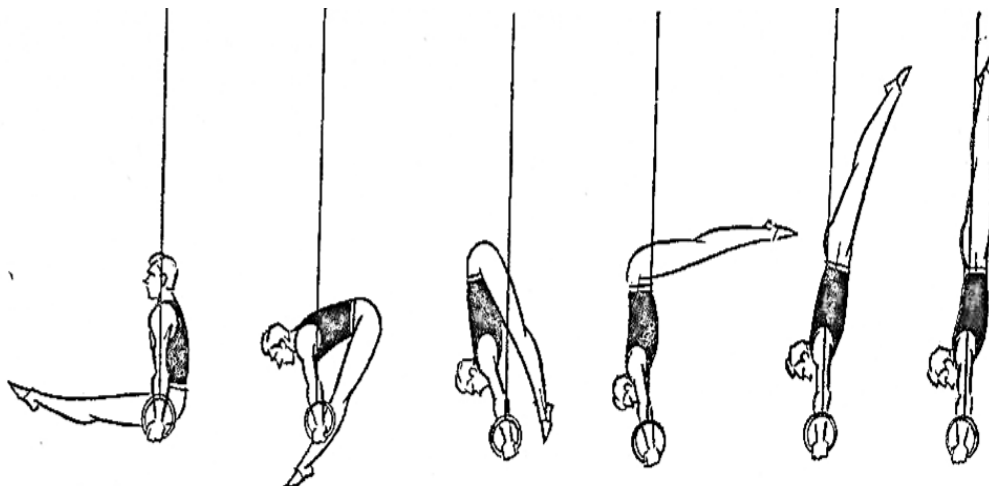


Рисунок 15

Этот элемент встречается в комбинациях гимнастов, обладающих хорошей подвижностью в плечевых и тазобедренных суставах. Наряду с этим качеством для выполнения элемента па кольцах нужно также обладать значительной силой, что позволит исполнять стойку легко и уверенно.

Из упора углом, сгибаясь в тазобедренных суставах, за счет активного и непрерывного давления на кольца вниз-вперед спортсмен начинает поднимать таз вверх - уменьшается угол в тазобедренных суставах, живот втягивается, голова удерживается прямо или слегка приподнимается, кольца начинают слегка разворачиваться наружу.

По ходу перемещения таза вверх еще больше увеличивается давление па кольца, туловище оказывается в плоскости тросов, а таз занимает возможно более высокое положение над точками хвата - кольца развернуты кнаружи, живот подобран, мышцы задней поверхности тела максимально растянуты. При этом важно не допустить расслабления в плечевых суставах и поясничном отделе.

Установив таз над опорой и удерживая плечи вблизи плоскости тросов, гимнаст плавно разгибается в тазобедренных суставах - голова незначительно приподнята, спина округлена, руки продолжают давить на кольца вниз от себя, кольца остаются повернутыми наружу.

Заканчивая эти действия, гимнаст попадает в плоскость тросов, кольца занимают слегка развернутое положение.

Обучение стойке согнувшись строится аналогично обучению стопке па полу и брусках (стоянках), а также стойке согнувшись со сгибанием рук па кольцах.

**Из упора углом силой, прогнувшись, согнутыми руками стойка на руках (Рисунок 16).**

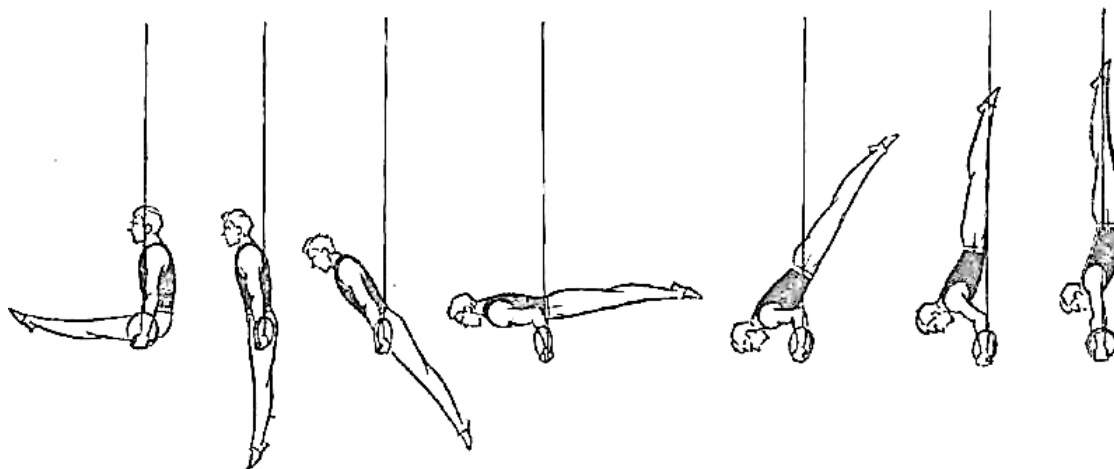


Рисунок 16

В упражнениях на кольцах этот элемент встречается наиболее часто у гимнастов старших разрядов (как в обязательной, так и в произвольной программе).

Из упора углом, медленно опуская ноги до вертикали, спортсмен принимает положение упора - тело выпрямлено, голова составляет продолжение туловища. При опускании ног нельзя допускать расслабления в плечевых суставах. К моменту прихода в вертикальное положение кольца полностью разворачиваются наружу.

Пройдя вертикаль, тело вращается вперед относительно оси хвата: плечи умеренно подаются вперед, руки начинают сгибаться в локтевых суставах. Голова по-прежнему находится на одной прямой с туловищем, а кольца развернуты наружу; тело проходит положение горизонтального упора на согнутых руках.

После этого начинается более активное сгибание рук в локтевых суставах, сопровождаемое поворотом колец внутрь и перемещением плеч и туловища в плоскости тросов, голова слегка отводится назад. Эти действия закапчиваются в момент наибольшего сгибания рук в локтевых суставах, плечи при этом занимают наиболее низкое положение.

Медленно и равномерно разгибая руки в локтевых суставах, гимнаст заставляет тело перемещаться вверх. Продолжая активно нажимать на кольца руками и отводя их вперед, спортсмен приближается к вертикали. Отведение головы назад вызывает небольшой прогиб в поясничной части, но живот подтянут.

Завершающие действия направлены на фиксацию стойки на руках и сохранение равновесия. Закапчивая разгибание рук, гимнаст разворачивает кисти наружу, сохраняя между руками и туловищем незначительный угол.

Одновременно с этим (не раньше, как это часто бывает, и не позже!) тело должно достигнуть вертикального положения.

В заключение имеет смысл отдельно оговорить последовательность работы кистями, поскольку для многих гимнастов именно это является камнем преткновения:

- опускание ног из упора углом — разворот кистей наружу, вплоть до положения в одной плоскости;
- жим по вертикали до положения тела  $30-45^\circ$  над горизонталью - кольца удерживаются в одной плоскости;
- жим положения тела  $45^\circ$  над горизонталью - поворот колец внутрь;
- завершение выхода в стойку - разворот наружу.

## ОБУЧЕНИЕ.

### А. Исходная база.

1. Из упора углом на кольцах силой, согнувшись, согнутыми руками стойка.
2. Из упора углом опускание вперед в вис прогнувшись.
3. Из упора углом силой, прогнувшись, согнутыми руками стойка на руках на брусках

### Б. Основные упражнения.

1. Из упора на брусках силой, прогнувшись, согнутыми руками стойка на руках. Дозировка: 3-4 раза в одном подходе.
2. Из упора углом на кольцах опускание вперед в вис прогнувшись. Дозировка: 4-5 раз в одном подходе.
3. Из упора углом силой, прогнувшись, согнутыми руками стойка на плечах (3-4 раза в одном подходе).
4. На соединенных изогнутой плавки кольцах из упора углом (ноги под планкой) силой, прогнувшись, согнутыми руками стойка на руках (держать 4-5 сек.).
5. Из упора углом силой, прогнувшись, согнутыми руками стойка на руках (держать 4-5 сек.).

## 2.2 Перемещения книзу

Из стойки на руках, силой, сгибая руки, опускание в вис прогнувшись (Рисунок 17).

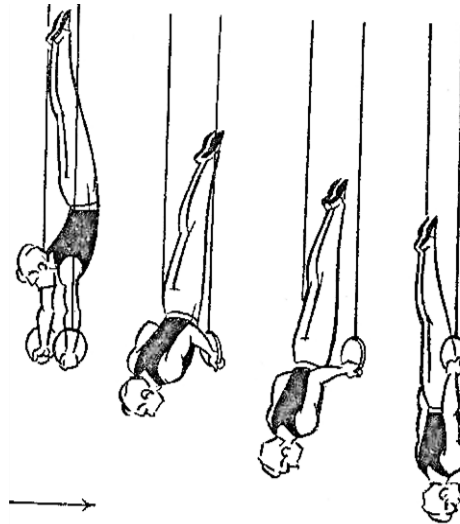


Рисунок 17

Элемент, часто встречающийся в обязательных и произвольных комбинациях. При сравнительно небольших усилиях, затрачиваемых на его выполнение, основной трудностью является медленное, равномерное перемещение тела книзу в сочетании с сохранением заданного положения тела в процессе всего движения.

Из стойки на руках, медленно сгибая руки в локтевых суставах, гимнаст начинает равномерно перемещаться книзу - плечи слегка подаются вперед, ягодичные мышцы и мышцы спины напряжены, кольца параллельны. Продолжая сгибать руки в локтевых суставах, спортсмен активно упирается в кольца, с тем чтобы перемещение было более равномерным.

Приближаясь к положению стойки на плечах, гимнаст удерживает плечи несколько впереди колец, голова слегка отводится назад (небольшой прогиб в поясничном отделе), локти прижимаются к туловищу.

В фазе движения плеч на уровне хвата происходит равномерное увеличение угла в локтевых суставах - руки начинают разгибаться с одновременным плавным поворотом наружу в лучезапястных суставах. При этом гимнаст сдерживает, тормозит скорость опускания за счет изменения направления усилий на кольца. Далее происходит плавное разгибание рук в локтевых суставах - кольца поворачиваются внутрь, устанавливаются параллельно туловищу, голова на одной линии с ним, ноги в плоскости тросов, мышцы задней поверхности тела напряжены.

Наиболее ответственная и трудная фаза движения - переход из упора в вне. Обычно здесь нарушается равномерность опускания - гимнаст более

или менее выражение падает из упора в вис на согнутых руках. Предотвращение этой ошибки - основная задача обучения данному упражнению.

## ОБУЧЕНИЕ

### А. Исходная база.

1. На кольцах - стойка на плечах, стойка па руках, вис прогнувшись.
2. На брусьях (стоялках) - из стойки на руках опускание в стойку на плечах.

### Б. Основные упражнения.

1. Из стойки на руках на стоялках, опускаясь с опорой ногами о стену, стойка на голове.
2. Из стойки на руках на концах жердей опускание в вис прогнувшись (с помощью).
3. Из стойки на плечах на кольцах опускание в вис прогнувшись.
4. Из стойки па руках на кольцах опускание в вис прогнувшись.

### В. Затруднения в обучении.

При опускании до стопки на плечах плечи значительно подаются вперед (тело выходит из плоскости тросов), ноги опускаются.

**Из стойки на руках силой прямыми руками опускание в вис прогнувшись (Рисунок 18).**

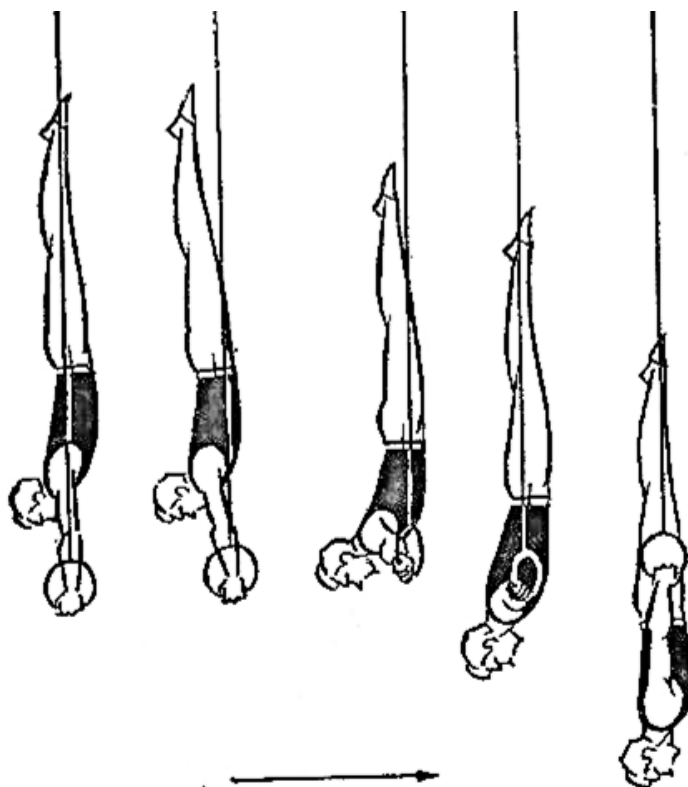


Рисунок 18

Из стойки на руках гимнаст, сохраняя равновесие, медленно разводит руки в стороны, плечи незначительно, но подаются вперед, голова слегка приподнята, кольца налипают разворачиваться наружу, таз движется в плоскости тросов. Продолжая медленное перемещение вниз, плечи приближаются к точкам хвата, кольца полностью разворачиваются наружу, располагаясь параллельно. Нагрузка падает в основном на дельтовидные мышцы. Медленное перемещение тела до уровня хвата обеспечивается за счет сильного нажима (давления) руками от себя и вниз, голова при этом расположена прямо, наблюдается незначительный прогиб в поясничном отделе.

### 3. МАХОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Маховые упражнения на кольцах довольно разнообразны. Основную их часть составляют так называемые движения большим махом, основное рабочее положение которых - вис. Помимо этих упражнений на кольцах исполняются движения махом из упора, движения разгибом, основное рабочее положение которых - вис согнувшись. Большая часть элементов упомянутых типов ниже подробно описывается (начиная с изложения ряда наиболее общих положений техники «больших махов», как наиболее типичных и важных движений на кольцах).

#### **Основы техники.**

Профилирующим упражнением для всех движений большим махом является правильное размахивание в висе. Именно здесь отрабатывается главный компонент техники движений этого типа - хлестообразный мах (бросок). Совершенное владение бросками позволяет гимнасту быстро увеличивать амплитуду движения. Идеальная техническая модель размахиваний должна предопределять достижение максимальной амплитуды где-то на уровне 2-3-го маха в одном направлении. Постепенное увеличение амплитуды движения на основе виртуозной техники размахивания служит базой для перехода к большим оборотам вперед и назад.

Овладевая размахиванием в висе, гимнаст параллельно осваивает технику махов вперед и назад.

На определенном этапе освоения технической основы движений большим махом возникает необходимость в более узкой концентрации усилий с переносом акцента внимания на технику махов какого-то одного направления.

Характерно, что увеличение амплитуды размахиваний в висе и высоких выкрутов приводит к постепенному включению в движения элементов техники, являющихся технической основой движений других типов. Поэтому цель технического совершенствования движений большим махом с некоторой оговоркой можно определить как овладение виртуозной техникой идеального варианта размахиваний в висе, безупречных по форме и предельных по амплитуде.

Движение гимнаста в процессе размахиваний делится на две стадии: движение сверху вниз (спад) и движение снизу вверх (подъем).

В процессе движения сверху вниз происходит накопление кинетической энергии. Задачей гимнаста в этой стадии является максимальное использование действия внешних сил для увеличения скорости движения тела и подготовка рабочих мышц для мощного и своевременного выполнения основного рабочего действия - хлестообразного броска. В соответствии с этим здесь различают две фазы: движение по инерции («проводка») и замах («засхлест»).

В процессе движения снизу вверх внешние силы «работают» против гимнаста, замедляя скорость движения. Задача гимнаста в этой стадии состоит в том, чтобы за счет активных усилий уменьшить потери в скорости и

в конце маха принять положение, удобное для выполнения следующего маха. В соответствии с этим движение в данной стадии (ее уместно назвать рабочей) включает в себя две фазы: хлестообразный бросок и выпрямление тела с отведением колец от себя.

Начальная и конечная позы маха - выпрямленное положение (Рисунок 19). Отсюда гимнаст начинает движение вниз по кругу, оттягиваясь от колец. Оттягивание плавно переходит в замах, который характеризуется растягиванием мышц рабочей поверхности тела. Тело гимнаста в замахе образует характерную выгнутую линию, обращенную выпуклостью вниз.

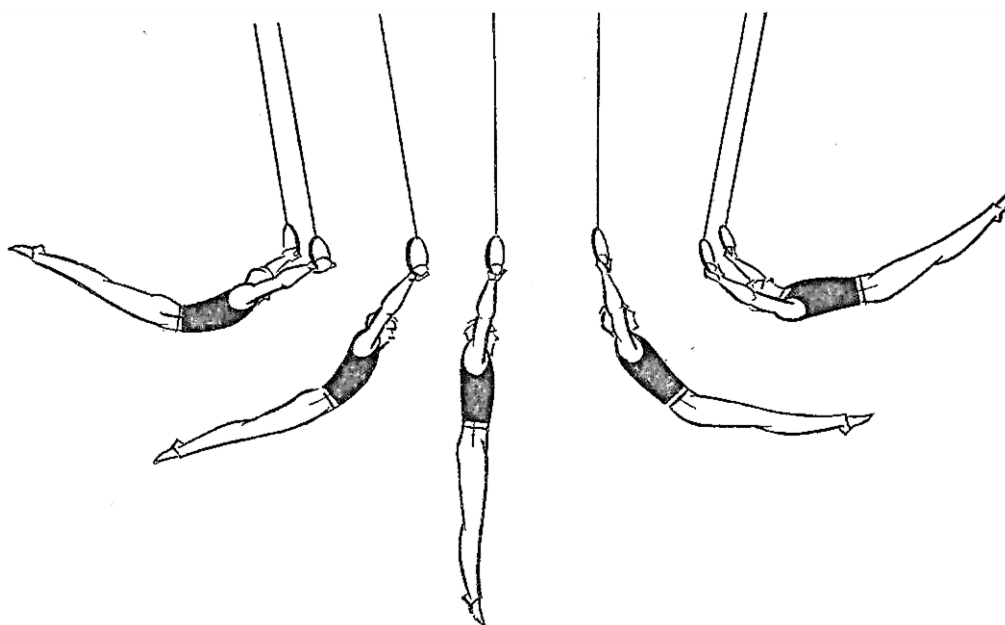


Рисунок 19

Бросок начинается, немного не доходя нижней точки маха. В момент прохождения опорной вертикали тело гимнаста (уже начавшего бросок) почти выпрямлено. Бросок выполняется нижней частью тела в направлении вперед-вверх по кругу с быстрым подключением межпозвоночных суставов. Тело гимнаста в конце броска образует характерную вогнутую линию, также обращенную выпуклостью вниз.

В процессе выполнения броска гимнаст или сгибается в тазобедренных и плечевых суставах (на махе вперед) или выполняет движение в противоположном направлении (на махе назад). После этого в момент, когда носки ног находятся на одном уровне с опорой, гимнаст выпрямляется с оттягиванием от колец.

В процессе выполнения движений большим махом максимальная нагрузка на кольца, а следовательно, и на двигательный аппарат гимнаста приходится в нижней точке маха. В исходном положении, если таковым является стойка, нагрузка равна весу гимнаста. При движении сверху вниз или

снизу вверх нагрузка па кольца уменьшается и в горизонтальных положениях тела становится минимальной.

Однако при подходе тела к нижнему пределу движения нагрузки резко возрастают и могут носить ударный характер. Это объясняется конструкцией колец, благодаря которой о. ц. т. системы все время перемещается по вертикальной траектории в плоскости подвеса тросов. В нижней точке спадов о. ц. т. системы резко меняет направление перемещения, следствием чего являются большие отрицательные ускорения (падение резко затормаживается натянутыми тросами). Этот момент движения гимнаст воспринимает как «обрыв» в висяе, который тем сильнее, чем выше развивающиеся ускорения.

Описанная закономерность имеет большое значение для практики работы па кольцах, так как сильные «обрывы» нарушают нормальный ход движения п могут быть опасными: гимнаст может упасть и получить травму.

Вместе с тем нужно помнить, что увеличение полезной амплитуды махов всегда приводит и к соответствующему увеличению ощущений «обрыва». Поэтому задача гимнаста состоит не в том, чтобы в принципе избавиться от «обрывов» в висяе, а в том, чтобы сделать их безопасными, привычными и пользоваться ими как средством активизации махов в висяе.

Формально наибольшие «обрывы» в висяе возникают в том случае, когда, во-первых, используется предельный мах, в том числе спады из высоких исходных положений, и, во-вторых, тело перемещается книзу без видимого гашения полученного маха, с прямым телом. Обычным приемом смягчения «обрывов» в висяе является округление тела в процессе спада: прогибание при отодвиге назад, сгибание при переворотах вперед и аналогичных движениях. Округление тела несет сразу несколько функций. Во-первых, оно уменьшает плечо силы тяжести, действующей на тело гимнаста, и тем самым ослабляет разгон в фазе спада. Во-вторых, округленное тело, достигающее нижней зоны движения, гасит свою скорость постепенно, как бы перекатываясь по плоскости подвеса снаряда: сначала теряют свою высокую скорость звенья, прилежащие к опоре - руки, плечевой пояс, затем - постепенно выпрямляющееся туловище, достигающее вертикального положения вслед за руками. Последними приходят в отвесное положение ноги гимнаста. Таким образом скорость падения звеньев тела гимнаста гасится не сразу, а последовательно. Следствием этого является снижение ускорения всего тела, смягчение удара в висяе. Аналогичным приемом пользуются акробаты, когда, перекручивая сальто, стремятся упасть не плашмя, а идут в кувырок, позволяющий также погасить скорость движения не сразу, а постепенно.

Третья функция, которую выполняет округление тела при спаде, - подготовка двигательного аппарата к выполнению бросковых махов в висяе.

Использование округления тела как способа смягчения «обрывов» в висяе должно ограничиваться разумными пределами. Излишнее

сгибание или прогибание тела неизбежно гасит полезный мах и лишает этот прием смысла.

В современной практике гимнастов высшей квалификации этот прием применяется очень ограниченно. Спады предельно приблизились, но технике к аналогичным движениям на перекладине. Однако принципиально техника смягчения прихода в вис не изменилась: гимнасты также используют некоторое округление тела, хотя достигается оно несколько иначе, чем прежде. Общее увеличение скорости спадов заставляет быстрее производить и округление тела. Это становится возможным лишь при более интенсивных действиях. Так, если прежде при спаде назад гимнаст просто расслаблял мышцы передней поверхности тела и тем самым добивался нужного прогибания, то теперь прогибание, начинающееся позднее, должно выполняться быстрее и активнее - гимнаст как бы делает бросковое движение кольцами назад-вверх, напрягая при этом мышцы спины.

Помимо описанного традиционного приема смягчения спада опытные гимнасты применяют и другой прием, обычно внешне малозаметный. Начиная спад в относительно прямом положении, гимнаст вместе с тем избегает активной «оттяжки» тела и лишь яри сближении с нижней вертикалью, и особенно в момент предполагаемого «обрыва», быстро и полностью оттягивается: поднимает плечи, втягивает грудь и живот и т. д.

Наконец, важную роль играет и работа мышечного аппарата в процессе спада. Приход в вис в состоянии перенапряжения (особенно мышц плечевого пояса) обычно не только усиливает «обрыв», но и гасит полезный мах. Так бывает при работе с гимнастами, начинающими проводить спады из стойки, но боящимися широкой работы и полного провисания. Напротив, опытные мастера, смело идущие па спад, умеют в нужный момент полностью провиснуть, расслабиться и максимально воспользоваться рессорными (пружинными) свойствами двигательного аппарата, которые проявляются особенно эффективно при умеренно сильном, привычном для гимнаста обрыве в виси.

Из всего сказанного видно, что выполнение спадов из стоек, а также других высоких, в том числе нефиксированных, положений требует от гимнаста мастерства и хорошей подготовки. В частности, освоение широкоамплитудных спадов и махов с возможно более выпрямленным телом требует специальной тренировки и соответствующих правильно подобранных упражнений.

Одна из характерных ошибок, наблюдающихся при выполнении маховых упражнений па кольцах, — возникновение раскачиваний системы. Чаще всего это происходит при неточных переходах из виси в упор, в стойку или обратно. Чем больше перепад высот при махе, тем выше вероятность возникновения вредного кача. Если при каче махи, выполняемые гимнастом, попадают в резонанс с качем, то амплитуда последнего может

угрожающе возрастать. Это особенно заметно при повторении аналогичных ошибок в серии последовательных циклов кача-маха.

Рассмотрим пример возникновения кача в соединении из стойки переворот вперед в вис — высокий выкрут вперед — подъем махом назад в стойку. Первичный кач возникает в процессе спада вперед из стойки: гимнаст недостаточно активно и с запозданием отводит кольца «под себя», в сторону, противоположную начальному движению ног, а также, возможно, излишне прямо держится в спаде. В этих условиях возникает значительная горизонтальная составляющая силы опорной реакции (отклонение препятствует кистям смещаться в сторону), в результате все тело гимнаста уходит вперед, его о. ц. т. выходит из плоскости подвеса колец. В процессе окончания спада о. ц. т. возвращается к вертикальной плоскости, но кач уже возник. Далее, при исполнении выкрута, активный мах назад в висе часто совпадает по фазе с возникшим качем, и амплитуда кача еще больше возрастает (сравните с техникой наращивания амплитуды движения па кольцах в каче). Третий элемент в связке — подъем махом назад в стойку — обычно попадает в этом случае па фазу кача вперед. Несмотря па то, что направление кача и маха здесь не совпадают, амплитуда кача также может дополнительно возрасти, так как отклонение системы вперед протекает на фойе подъема масс тела гимнаста. В итоге, попадая в стопку, гимнаст сильно раскачивается.

Анализируя приведенный пример, можно видеть, что, борясь с возможным или уже возникшим качем, гимнаст должен следовать двум основным правилам:

Любое движение на кольцах (в первую очередь маховые движения с большим перепадом высоты положения тела) должно строго следовать требованию перемещения о. ц. т. в опорной плоскости снаряда. Практически это означает, что любой мах, спад, отодвиг и т. п. должен сопровождаться достаточно сильным смещением колец в сторону, противоположную смещению ног гимнаста, т. е. система должна быть все время уравновешена относительно опоры. Только в этих условиях начальное раскачивание не возникает.

Чтобы погасить возникший кач, необходимо соразмерять собственные действия с движением системы «снаряд — гимнаст» таким образом, чтобы ее удлинение, т. е. удаление масс тела гимнаста от точки подвеса колец, приходилось по возможности па фазу подъема системы, а не на ее движение вниз (сравните с техникой наращивания и гашения махов в висе на твердой опоре).

Рекомендуем некоторые конкретные приемы борьбы с раскачиванием.

Предотвращение кача в начале комбинации. Нередко бывает, что начальное маховое движение комбинации вызывает в силу особенностей индивидуальной техники гимнаста последующее раскачивание. Чтобы предотвратить того, гимнаст уже перед началом активной работы в висе

берет с помощью тренера (легкий толчок в спину) незначительный «упреждающий» кач, обычно слабо заметный. Умышленно взятый и вынужденный кач, получаемый впоследствии, при верной технике гасится, и гимнаст работает затем в нормальных условиях. Например, во избежание кача начального подъема махом назад в стойку на руках гимнаст берет «упреждающий» кач, а начало упражнения и основной бросковый мах назад рассчитывает так, чтобы последний пришелся на отклонение системы вперед от нижней вертикали, то есть направление кача и маха здесь разноименны. Нужно, однако, помнить, что такой прием гашения кача - полумера. Главный способ борьбы с такой ошибкой - совершенствование основного упражнения.

Гашение кача в середине комбинации действиями в висячем положении основывается на том же приеме. Трудность состоит, однако, в том, что в середине комбинации гимнасту гораздо труднее выбирать время нужных маховых акцентов. Правда, опытный гимнаст способен изменить ритмику махов так, чтобы один, иногда два броска в висячем положении выполнялись в «противофазе» кача и тем самым останавливали его. Так, если подъем махом назад в стойку должен выполняться в середине связки, например, после высокого выкрута вперед, гимнаст должен так изменить темп выполнения выкрута (наиболее просто это сделать в верхней точке движения тела), чтобы последующий мах назад при подъеме приурочить, если это возможно, к качу вперед в его второй - подъемной - фазе. Гашение кача при спаде из стойки. Как отмечалось, начальный кач при таких движениях возникает в первую очередь из-за неверной работы руками в самом начале спада, хотя большое значение имеют здесь и действия в основной части спада. Например, более «мягкая» работа в пояснице (сгибание при перевороте вперед, прогибание при спаде назад) обычно уменьшает вероятность возникновения кача.

Основной прием гашения кача при спадах из стойки сходен с предыдущими: гимнаст выжидает направления кача, противоположного тому, которое могло бы возникнуть при данном спаде. Так, переворот вперед, выполняемый на фоне «паразитного» кача, должен начаться в момент отклонения всей системы назад. Точный момент для начала переворота выбирается сообразно силе кача и, что также важно, особенностям индивидуальной техники гимнаста. Чем больше выражена разноименность движения тела гимнаста и направления кача, тем сильнее эффект гашения кача. Чем в большей степени действия гимнаста при спаде способны влиять на возникновение (гашение) маха, тем слабее может быть выражена необходимая «разноименность» действий спада и кача.

Гашение кача в процессе силового выхода в стойку. Сам по себе «жим» в стойку создать кач практически не способен. Гимнаст приходит в упор углом с качем, «унаследованным» от предыдущих маховых движений. Чтобы погасить его, гимнаст должен так выбрать начало и темп силового движения, чтобы тело приняло прямое вертикальное положение (если это

жим прогнувшись) в середине кача назад или несколько позднее. Таким образом, жим начинается примерно в конце кача вперед, а на каче назад тело гимнаста постепенно выпрямляется. Если кач был сильным, описанные меры будут недостаточными и борьбу с качем нужно будет продолжить одним из способов, описанных выше.

Большое значение при выполнении движений большим махом имеет правильная техника работы кистями. В начале движения сверху вниз сильно сжимать кольца кистями рук нецелесообразно.

При выполнении бросков кисти рук, наоборот, должны сильно сжимать кольца. Отставание рук в результате сгибания в лучезапястных суставах здесь необходимый элемент техники. В конце броска гимнаст должен подкрутить кисти так, чтобы вновь ощутить хорошее чувство опоры.

Очень важная область техники упражнений на кольцах - вращение кистей с кольцами по ходу маховых движений, выкрутов, оборотов. Более подробно этот момент освещается при разборе конкретных движений.

Специфической особенностью колец является сохранение равновесия на подвижной опоре. Особенно остро необходимость в этом возникает тогда, когда гимнаст в исходном положении находится в высоком упоре. Регуляция равновесия осуществляется в основном движением рук. Так, если в стойке гимнаста переворачивает вперед, для удержания равновесия ему необходимо вывести кольца из-под себя вперед и прогнуться. Если же его опрокидывает назад, нужно подать плечи вперед, уводя кольца назад, и согнуться в тазобедренных суставах. Степень выраженности таких действий зависит от того, насколько сильно гимнаста опрокидывает.

### **Мах вперед в висе.**

В исходном положении необходимо выпрямиться, вывести кольца вперед и начать движение, оттягиваясь по ходу движения с сохранением чувства хорошей опоры в плечах. Замах выполняется после прохождения горизонтального положения: гимнаст прогибается в груди, отводя ноги назад и активно провисая в плечах. Все это должно делаться без нарушения целостного движения. Бросок начинается, не доходя до нижней точки маха активным подбрасыванием ног вперед-вверх по кругу с быстрым округлением спины и заметным (хотя и часто неосознаваемым) сгибанием в плечевых суставах.

В практике встречаются три основные разновидности броска: с акцентом на движение в тазобедренных суставах, с акцентом на движение в плечевых суставах и с почти одновременным сгибанием в обоих суставах с округлением спины. Третий вариант наиболее эффективен. Голова в процессе его выполнения слегка наклоняется на грудь.

В момент, когда носки выходят на уровень колец, гимнаст выпрямляется, активно отводя руки назад за себя и выводя тем самым тело в высшую точку маха. Технически безупречный мах вперед выполняется с сомкнутыми руками. Большие пальцы при этом обращены внутрь.

## ОБУЧЕНИЕ.

### А. Исходная база.

1. Технически правильный вне и размахивание изгибами на перекладине.
2. Хлестообразные броски махом вперед на перекладине.
3. Технически правильный вис на кольцах.

### Б. Основные упражнения.

1. Разучивание маха вперед на кольцах по элементам. С помощью тренера принять правильное исходное положение с напряженным телом (гимнаста удерживают за голеностопы примерно под углом  $45^\circ$  от вертикали). Из этого положения по команде тренера «Замах!», расслабляясь, прогнуться с активным «провисанием» в плечах. С подачей команды «Бросок!» тренер отпускает гимнаста, отталкивая его ноги от себя в направлении вперед до круга. Приближаясь к вертикали, гимнаст должен начать активный бросок ногами в заданном направлении. При этом он должен «добить» носками до горизонтали, проходящей через ось хвата (на начальных этапах полезны ориентиры);
2. Самостоятельное выполнение маха вперед (в одном цикле с махом назад) с увеличивающейся амплитудой.

### В. Затруднения в обучении.

При махе вперед не происходит подъема, тем вверх.

1. Неправильное исходное положение. Гимнаст чрезмерно согнут или прогнут, что провоцирует последующие ошибки. Используйте упражнение Г, 1.
2. Недостаточное провисание в плечах в замахе с сильным расслаблением ног в коленях, затрудняющим эффективный бросок. Вернитесь к упражнению Б, 1.
3. Бросковое движение всем телом подменяется сгибанием только в тазобедренных суставах. Прodelайте упражнение А, 3. Исправляя ошибку, добейтесь броскового движения ногами с последующим их притормаживанием. Амплитуда маха не наращивается. Мах сопровождается резким обрывом внизу.
4. Гимнаст чрезмерно и резко прогибается в замахе. Вернитесь к упражнению Б, 1, отработав в нем уморенный замах.
5. Гимнаст рано выполняет бросок, спровоцированный ранним замахом. Прodelайте упражнение Б, 2 с ориентиром, до которого гимнаст должен активно дотянуться в броске носками.
6. Гимнаст не «провисает» в плечах при замахе. Последующее вынужденное резкое вновь упражнение Б, 1 с активным провисанием в плечах.
7. Гимнаст резко, рано и сильно прогибается, не закончив броска. Вернитесь к упражнению Б, 2, в котором отработайте плавное выпрямление («протяжку») в конце броска без прогибания в пояснице.

Резко нарушается ритм маха, амплитуда движения уменьшается.

8. Гимнаст очень резко и поздно выполняет замах с сильным прогибанием и сгибанием ног в коленях. Вместо броскового движения всем телом он лишь резко выпрямляет ноги в коленях, слабо или вовсе не сгибаясь в тазобедренных суставах. Вернитесь к упражнениям А, 3 и Б, 1, обратив внимание на своевременный плавный замах.

9. Действия руками не согласованы с маховой работой ног. Отведение колец назад должно быть следствием броска с последующим притормаживанием ног. Преждевременная работа руками нарушает ритм движения. Вернитесь к упражнению Б, 1.

### **Г. Вспомогательное упражнение.**

Вис на гимнастической стенке. Партнер держит гимнаста за ноги. Отводя их назад, он придает телу гимнаста ту или иную ориентацию. Гимнаст за счет активных усилий при этом должен принять требуемую позу.

### **Мах назад в висте.**

В исходном положении спереди тело гимнаста округлено и имеет характерную вогнутую линию, обращенную выпуклостью вниз; кольца максимально уведены назад, живот втянут, голова слегка опущена, носки ног на уровне опорной горизонтали. Из этого положения гимнаст, сохраняя хорошее чувство связи с опорой, свободно падает вниз, вращаясь вокруг колец. Оттягивание от нее в процессе разгона не должно сопровождаться бесконтрольным расслаблением в плечах.

Ведущим звеном движения в замахе является верхняя часть спины, мышцы которой растягиваются за счет активного провисания в плечах (голова как бы утопает в них).

Приближаясь к нижней точке маха, несколько не доходя до опорной вертикали, гимнаст начинает хлестообразный бросок ногами назад, вверх по кругу. Голову при этом следует активно наклонять вперед, надавливая подбородком на грудь. Вертикальное положение гимнаст, уже начавший бросок, обычно приходит будучи почти полностью выпрямленным. Далее, на фоне продолжающегося провисания в плечах с легким общим прогибом, более выраженным в грудной области. Это обеспечивает подъем всего тела вверх по кругу.

## **ОБУЧЕНИЕ.**

### **А. Исходная база.**

1. Технически правильный вис. размахивания и размахивания изгибами на перекладине.

2. Технически правильный вис на кольцах.

**Б. Основные упражнения строятся на основе методики, описанной для маха назад.** Там же см. принципиальный подход к исправлению ошибок.

## 4. СОСКОКИ

Основы техники. Все соскоки большим махом (как вперед, так и назад) с колец выполняются на той же технической основе, что и все остальные движения этого типа, описанные выше. Однако в отличие от них соскок включает в себя уже не две, а четыре стадии.

К первым двум стадиям на опоре, в которых происходит накопление энергии (движение сверху вниз) и выполняются рабочие действия (движение снизу вверх), добавляется стадия полета, в которой гимнаст реализует заданное на опоре движение, и стадия приземления.

Каждая стадия, в свою очередь, включает в себя две фазы действий. Первая в данной стадии с точки зрения энергетики движений является главной. Вторая выполняет связующую функцию двойкой направленности. По отношению к предшествующей фазе она является завершающей, а по отношению к следующей за ней фазе (главной в другой стадии) - подготовительной.

В соответствии с этим структурная схема соскоков представляется следующим образом:

- стадия подготовительных действий (аккумуляция): разгон, замах;
- стадия рабочих действий: бросок, отход (предстартовые действия);
- стадия реализации: выполнение заданной формы движения, подготовка к приземлению;
- стадия приземления: амортизация, выпрямление (стабилизация).

Действия гимнаста в фазах разгона, замаха и броска практически ничем не отличаются от аналогичных действий в описанных выше элементах этого типа. Основное отличие состоит в фазе отхода. Действия, выполняемые непосредственно перед стартом, специфичны для каждой группы соскоков.

В полете гимнаст может путем изменения позы управлять скоростью вращения в рамках заданного им с опоры кинетического момента (вращательного импульса). При этом чем больше выпрямлено тело, тем с меньшей скоростью оно вращается. Максимальная скорость вращения достигается в положении плотной группировки.

За счет действий в полете высоту взлета изменить нельзя; она, как и вращательный импульс, однозначно задается от опоры.

При выполнении соскоков с вращением вокруг продольной оси, задаваемым от опоры, эта ось в полете наклоняется к плоскости, в которой движется о. ц. т. гимнаста. Если, например, выполняется сальто назад с пируэтом в левую сторону, то головной конец тела гимнаста будет отклоняться от вертикали в левую сторону (если смотреть спереди). Чем больше пируэтов выполняется, тем больше наклон продольной оси. Максимум он достигает в положении, близком к горизонтальному, после чего уменьшается.

**Соскок махом назад из виса 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 висячем положении с акцентированным махом назад и нажимом прямыми руками на кольца; мах дугой из висячего согнувшись с акцентированным махом назад и нажимом прямыми руками на кольца и возвращение в исходное положение; соскок махом назад из размахивания в висячем положении и из висячего 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 висячего 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. 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 20).

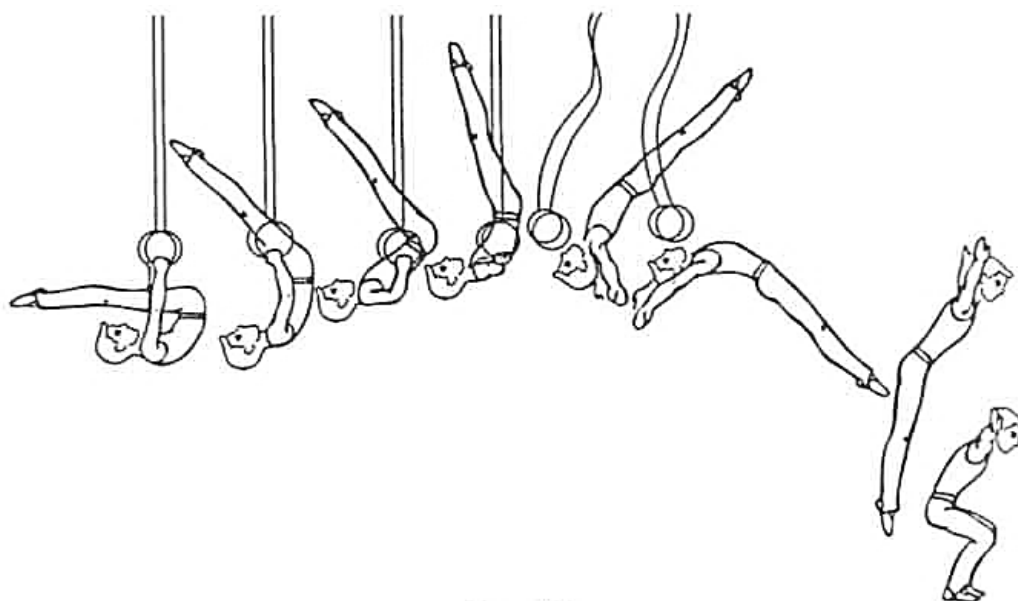


Рисунок 20

**Соскок выкрутом назад** выполняется из висячего 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 колен и прогибанием тела в полете (Рисунок 21).

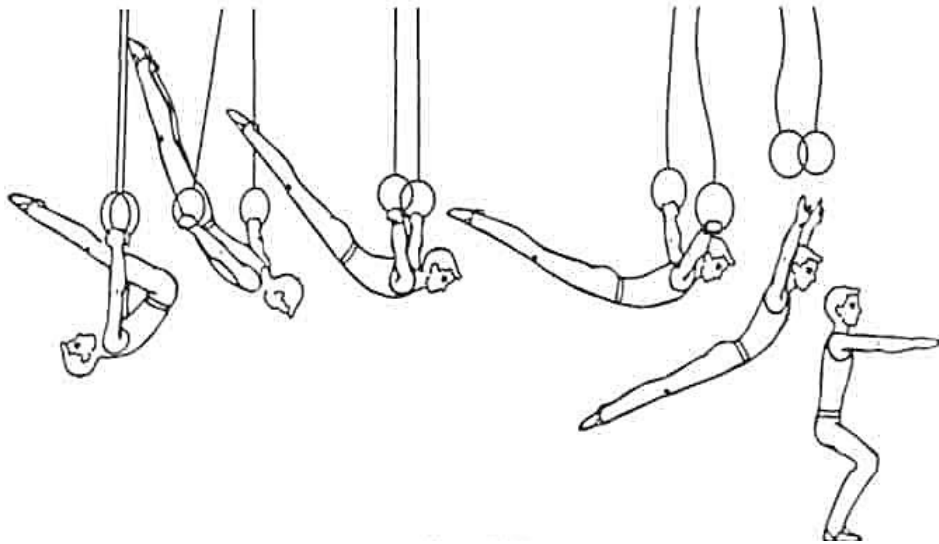


Рисунок 21

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 вися 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 вися согнувшись с помощью. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку под грудь и бедро.

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.

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.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Баршай, В.М. Гимнастика: учеб. для студ. высш. учеб. заведений, обучающихся по спец. 050720.65 (033100) "Физическая культура" / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов; Приоритетный нац. проект «Образование» ; Южный фед. ун-т . – Ростов-на-Дону : Феникс, 2009. – 315 с.
2. Гимнастика и методика преподавания : методические рекомендации / [сост.: М. А. Карелин, Е. И. Петрушевич] ; М-во образования Республики Беларусь, Учреждение образования "Витебский государственный университет имени П. М. Машерова", Каф. теории и методики физической культуры и спортивной медицины. — Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2021. — 55 с.
3. Гимнастика и методика преподавания : учебно-методический комплекс по учебной дисциплине для специальностей: 6-05-0115-01 Образование в области физической культуры, 6-05-1012-02 Тренерская деятельность (с указанием вида спорта) / [сост. М. А. Карелин] ; Учреждение образования "Витебский государственный университет имени П. М. Машерова", Фак. физической культуры и спорта, Каф. теории и методики физической культуры и спортивной медицины. — Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2024. — 201, [1] с.
4. Гимнастика и методика преподавания: Учебник Г48 для институтов физической культуры/Под ред. В. М. Смолевского. — Изд. 3-е, перераб., доп. — М.: Физкультура и спорт, 1987. —336 с.
5. Карелин, М.А. Гимнастика и методика преподавания: методические рекомендации / [сост.: М.А. Карелин, Е.И. Петрушевич]; М-во образования Республики Беларусь, Учреждение образования "Витебский государственный университет имени П. М. Машерова", Каф. теории и методики физической культуры и спортивной медицины. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2021. – 55 с.
6. Крючек, Е.С. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по напр. "Физическая культура" / Е.С. Крючек [и др.]; под ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехиной. - 2-е изд., стер. – Москва : Академия, 2013. – 288 с.
7. Миронов, В.М. Гимнастика. Методика преподавания : учебник для студентов учреждений высшего образования по специальностям физической культуры, спорта и туризма / В. М. Миронов [и др.]; под общ. ред. В. М. Миронова. — Москва : Инфра-М, 2024. — 334, [1] с.
8. Миронов, В.М. Гимнастика. Методика преподавания: учеб. для студентов учреждений высш. образования по спец. физ. культуры, спорта и туризма / В.М. Миронов [и др.]; под общ. ред. В.М. Миронова. – Минск : Новое знание, 2013 ; Москва : Инфра-М, 2013. – 335 с.
9. Миронов, В.М. Гимнастика. Методика преподавания: учебник для студентов учреждений высшего образования по специальностям физической культуры, спорта и туризма / В.М. Миронов [и др.]; под общ. ред. В.М. Миронова. – Минск : Новое знание ; Москва : ИНФРА-М, 2021. – 334 с.
10. Повышение спортивного мастерства (гимнастика спортивная) : методические рекомендации / [сост.: М. А. Карелин, Е. И. Петрушевич] ; М-во образования Республики Беларусь, Учреждение образования "Витебский государственный университет имени П. М. Машерова", Каф. теории и методики физической культуры и спортивной медицины. — Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2022. — 54, [1] с.
11. Теория и методика обучения базовым видам спорта : Гимнастика : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / под ред. Е. С. Крючек, Р. Н. Терехиной. — 2-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2013 — 288 с.
12. Учебник для техникумов физической культуры. М.:Физкультура и спорт, 1977. — 2-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 448 с.

Учебное издание

**ГИМНАСТИКА И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ  
(УПРАЖНЕНИЯ НА КОЛЬЦАХ)**

Методические рекомендации

Составитель

**КАРЕЛИН** Максим Александрович

Технический редактор

*Г.В. Разбоева*

Компьютерный дизайн

*А.В. Васехо*

Подписано в печать 01.04.2026. Формат 60x84<sup>1/16</sup>. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 2,56. Уч.-изд. л. 2,41. Тираж 30 экз. Заказ 23.

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.