

А. М. ИГНАШЕНКО

АКРОБАТИКА

Государственное издательство
«ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»
Москва 1951

Акробатика пользуется большой популярностью среди нашей спортивной молодежи. За последние годы этот вид гимнастики получил широкое развитие.

Для руководства работой акробатических секций низовых коллективов физической культуры нужны хорошие кадры.

Настоящая книга является первой попыткой создать учебное пособие по акробатике, которое поможет преподавателям-тренерам и инструкторам-общественникам улучшить организацию занятий в секциях акробатики, а также упорядочить методику обучения акробатическим упражнениям. Оно также окажет помощь преподавателям и тренерам других видов гимнастики и спорта в их работе по разрешению общих задач, стоящих перед советскими физкультурными организациями.

Автор будет благодарен за все замечания и указания, которые помогут ему в дальнейшем сделать пособие более полноценным.

А. М. ИГНАШЕНКО

стичности мышц у акробатов больше. Следовательно, характер мышечной работы одних отличается от характера работы мышц других.

Быстрые сокращения различных мышечных групп, помогающие расположить отдельные части тела так, чтобы получить вращательное движение, повидимому, способствуют лучшему расслаблению участвующих в этой работе мышц.

При систематических занятиях акробатикой происходит укрепление суставно-связочного аппарата (голеностопных, лучезапястных и поясничных суставов), испытывающего сильную нагрузку. Исследования профессора Крестовникова говорят о том, что занятия акробатикой благотворно влияют на организм занимающихся: функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем улучшается, возбудимость пульса после функциональной пробы и время его восстановления уменьшается, объем грудной клетки и жизненная емкость легких увеличиваются, время задержки дыхания в момент полного вдоха также увеличивается.

Акробатические упражнения содействуют также совершенствованию способности ориентироваться в пространстве как в безопорном, так и в необычном положении тела — вниз головой (стойки).

Отдельные акробатические упражнения широко применяются на занятиях различными видами гимнастики, так как они способствуют развитию ряда необходимых качеств гимнаста и помогают овладеть упражнениями по спортивной специализации. Так, например, простейшие акробатические упражнения применяются на занятиях основной гимнастикой. Часть их с успехом используется на занятиях спортивной гимнастикой, где они (в упражнениях на снарядах и особенно в вольных упражнениях) выступают в качестве основных элементов. В художественной гимнастике они являются обязательными упражнениями.

Значительный удельный вес акробатических упражнений обусловил включение их в комплекс ГТО, куда они входят во вторую группу по выбору: в БГТО для юношей и девушек на «сдано» нужно выполнить три упражнения, на «отлично» — пять, в ГТО I ступени — четыре упражнения для всех возрастов как мужчин, так и женщин, в ГТО II ступени — пять упражнений.

В отдельных видах спорта: прыжках в воду, легкой атлетике, борьбе, футболе, волейболе, в лыжном спорте и др. — применение акробатических упражнений помогает спортивному совершенствованию.

Занятия акробатикой, способствуя формированию основных двигательных навыков и совершенствованию физических и морально-волевых качеств спортсмена, играют большую роль в деле воспитания сильных, здоровых, смелых советских людей, готовых к труду и обороне родины.

ВВЕДЕНИЕ

Акробатика является одним из видов гимнастики со спортивной направленностью.

Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, перевороты, сальто, стойки, выполняемые в одиночку, вдвоем и группами, упражнения на снарядах (подкидной доске, подкидной сетке), отличающиеся большим количеством сложных форм, требуют высокого уровня общего физического развития, весьма эмоциональны и с большим интересом смотрятся зрителями.

Целевая направленность акробатики дает возможность успешно решать основные задачи физического воспитания, а эмоциональность самих упражнений помогает вовлекать в ряды физкультурников все новые и новые тысячи молодых граждан СССР.

Акробатика направлена на общее физическое развитие и укрепление организма занимающихся, воспитание морально-волевых качеств спортсменов. В процессе овладения техникой акробатических упражнений развивается вестибулярный аппарат, совершенствуется координационная способность и другие качества.

Научно-исследовательские работы, проведенные до Великой Отечественной войны (Бункин, Стрельцов, Молчанов и др.), и новейшие наблюдения профессора А. Н. Крестовникова и его сотрудников подтвердили, что акробатические упражнения, особенно упражнения, связанные с вращением тела в различных направлениях (перекаты, кувырки, перевороты, сальто), положительно влияют на устойчивость вестибулярного аппарата.

Нервно-мышечная система акробатов позволяет «быстро перераспределять степень мышечного напряжения при выполнении различных акробатических упражнений» *.

Сравнения данных, полученных профессором Крестовниковым при наблюдениях над акробатами, с данными, собранными В. М. Ткачевой при наблюдениях над занимающимися спортивной гимнастикой («Изменения эластичности при увеличении мышечного напряжения»), говорят о том, что амплитуда колебания эла-

* Крестовников & О. Р. А., Ни Эластичность *чичч* у зкроба^э тошей.

движений и создания необходимых ощущений развиваются физические качества акробата, необходимые для овладения более сложными упражнениями. Знание технической структуры упражнений помогает установить правильную последовательность в обучении.

Для акробатических упражнений, связанных с вращением тела вокруг свободной оси (фронтальной, сагиттальной или продольной), проходящей через центр тяжести тела, основное значение имеет действие мышечной силы, с помощью которой можно изменить скорость вращения тела.

В зависимости от изменения взаимного расположения отдельных частей тела (путем их сгибания и разгибания, отведения и приведения, т. е. приближения их к оси вращения или удаления от нее) также будет изменяться скорость вращения тела.

В качестве примера разберем упражнение сальто назад с места. Для удобства анализа разделим выполнение его на три фазы:

- первая — подготовка к отталкиванию и отталкивание,
- вторая — группировка и переворачивание,
- третья — подготовка к приземлению и приземление.

Все эти фазы неразрывно связаны между собой, так как от каждой предыдущей будет зависеть выполнение последующей, а от выполнения каждой отдельной фазы будет зависеть выполнение упражнения в целом.

Задача первой фазы — получить скорость движения вверх и вращение. Для этого акробат чуть-чуть сгибает ноги, понижая общий центр тяжести и растягивая ведущие мышцы при отталкивании, отводит немного руки назад, затем быстро отталкивается вверх и незначительно назад. Для получения более высокого прыжка (большой скорости движения вверх) необходим мах руками вверх.

При прыжке вверх-назад телу сообщается некоторое вращательное движение относительно фронтальной оси, проходящей через центр тяжести тела.

Во второй фазе нужно создать выгодное положение тела для переворачивания. Для этого акробат быстро группируется, т. е. сгибает ноги вперед, захватывает руками голени, подтягивает колени к плечам и наклоняет голову назад, чем обеспечивает быстрое переворачивание тела назад через голову (в безопорном положении).

В третьей фазе, имеющей задачу подготовиться к приземлению и приземлиться на ноги с погашением скорости вращения, акробат, находясь лицом вниз, быстро разгибается (разгруппировывается), поднимает руки вверх и приземляется на ноги. При этом полного разгибания ног не происходит ввиду того, что они несут функцию амортизаторов, смягчая сотрясение, возникающее при приземлении.

Работа мышц и характер мышечных усилий определяют изменение взаимного расположения отдельных частей тела. При *от-*

I. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Обучение и тренировка тесно связаны между собой. В гимнастике, в частности в акробатике, добиться высоких спортивных результатов можно только при условии умелого сочетания этих сторон одного и того же процесса физического воспитания.

Предметом обучения в акробатике являются акробатические упражнения, особенности техники которых определяют содержание и последовательность процесса обучения, основанного на принципах советской педагогики.

Тренировка — это педагогический процесс, направленный на обеспечение всестороннего физического развития, совершенствование физических и морально-волевых качеств занимающихся, а также на достижение ими наилучших результатов в соревнованиях. Эти задачи могут быть выполнены только при соблюдении личной гигиены, правильного режима, а также при наличии врачебно-педагогического руководства и контроля.

Задачами тренировки в акробатике являются: 1) повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;

2) совершенствование физических и морально-волевых качеств (силы, быстроты, выносливости, смелости, решительности и др.), необходимых в трудовой и боевой практике и для достижения высоких спортивных результатов в акробатике;

3) овладение техникой выполнения акробатических упражнений, входящих в программу соревнований.

В процессе обучения акробатическим упражнениям должна соблюдаться строгая последовательность. Это достигается, расположением упражнений внутри каждой из групп таким образом, что каждое предыдущее упражнение и каждая предыдущая группа их являются подготовительными к последующим. Например, группа перекатов является подготовительной к группе кувырков, кувырки, в свою очередь, являются подготовительными к переворотам. Стойки, выполняемые в одиночку, являются подготовительными к парным, парные к-груштовым и т. д. Путем последовательного и систематического совершенствования координации

талкиваний вверх работают разгибатели нижних конечностей, спины и мышцы, поднимающие руки кверху. Мышечная сила затрачивается на преодоление инерции покоя и силы тяжести. При группировке в работе участвуют мышцы — антагонисты первых, т. е. сгибатели. При разгруппировке работают мышцы, которые производят разгибание в суставах нижних и верхних конечностей, туловища, и мышцы, поднимающие руки вверх. В этом случае мышечное напряжение невелико, так как инерция вращения помогает разгибанию.

Основой техники выполнения различных стоек является сохранение равновесия, при котором мышцы выполняют статическую работу.

Трудность поддержания равновесия зависит от величины площади опоры, от высоты положения общего центра тяжести над площадью опоры и от условий, при которых оно поддерживается. Во время выполнения стойки на лопатках центр тяжести тела находится довольно низко, площадь опоры большая, поэтому стоять легко. При стойке на кистях центр тяжести расположен выше, площадь опоры меньше, причем вертикальная линия центра тяжести пересекает площадь опоры у задней ее границы. При непривычном положении тела вниз головой функция органов равновесия затрудняется. Кроме того, трудность выполнения упражнения усугубляется неприспособленностью верхних конечностей и плечевого пояса к опорной функции с большой нагрузкой и особенностью анатомического строения кистей. Условия для сохранения равновесия в этом случае весьма ограничены, так как сгибатели пальцев и кисти растянуты. Ограниченные возможности этих мышц не позволяют перемещать вертикальную линию центра тяжести вперед от лучезапястных суставов.

Выполняя стойку на кистях на стоялках, акробат имеет меньшую площадь опоры, чем при стойке на полу, но при этом все же сохраняется возможность перемещать вертикальную линию центра тяжести усилиями мышц рук (предплечья и кисти). Следовательно, удержать равновесие в этом упражнении немного легче, чем в стойке на полу (поэтому рекомендуется прежде обучать стойке на кистях на стоялках, а затем на полу).

Выполняя стойку, на кистях на полу, опираться кистями нужно, расположив их на ширине плеч, пальцы врозь, слегка полусогнуты. Такое положение дает большую возможность удержать равновесие, если оно будет нарушено. Акробат, стоящий на кистях, для того, чтобы сохранить равновесие, должен, подчиняясь мышечному чувству, реагирующему на незначительные отклонения в положении равновесия, координированными движениями включить в работу как большие группы мышц, так и достаточное количество мелких.

Акробатическая стойка на кистях, выполняемая в парных упражнениях или в групповых, отличается от стойки, применяемой в спортивной гимнастике. В спортивной гимнастике стойка с про-

за ошибками как своими, так и других занимающихся, анализируя предлагаемое движение и собственные ощущения.

Занимающийся должен настойчиво овладевать техникой упражнения. Для этого преподавателю необходимо подбирать такие упражнения, которые отвечали бы физической и технической 4 подготовленности занимающегося.

А. Н. Крестовников указывает, что, по учению И. П. Павлова, при формировании двигательных навыков существенным условием является предварительное представление о движении, полученное при помощи слов (через вторую сигнальную систему) или наглядно, на основании показа и объяснения (через первую и вторую сигнальные системы). Поэтому, если преподаватель имеет дело с начинающими, обучение следует начать с показа того или иного упражнения. Упражнение нужно выполнять на высоком техническом уровне, в нужном ритме и темпе. Показ, подкрепленный объяснением техники выполнения упражнения, создаст о нем целостное представление.

При обучении подготовленных акробатов, разрядников и особенно мастеров можно начинать с объяснения. Тренер характеризует весь двигательный акт или отдельные его стороны. У подготовленного акробата на основе старых накопленных навыков в исполнении упражнений создается представление о новом предлагаемом упражнении, которое он стремится затем воспроизвести.

На занятиях рекомендуется пользоваться фотографиями, рисунками, кинограммами и т. д. Чем лучше, яснее занимающийся представит изучаемое движение, тем быстрее будет происходить процесс обучения.

После показа и объяснения занимающимся предлагается выполнить это упражнение самим. При неудачном выполнении упражнения преподаватель должен указать на ошибки, допущенные обучающимся, и, если нужно, повторить показ. Если после нескольких повторных попыток акробат все же не сможет выполнить упражнение, нужно выяснить причину неудачи и даже отложить изучение этого упражнения, вернувшись к подготовительным элементам.

Необходимо отметить, что большое значение в процессе обучения, особенно на первом его этапе, имеет помощь и страховка. В начальном периоде обучения умелое применение страховки и помощи преподавателем создает у занимающегося уверенность при выполнении упражнения. Кроме того, помогая выполнить упражнение, преподаватель создает условия, при которых занимающийся сможет получить правильное представление о технике выполняемого упражнения.

Во всех случаях преподаватель должен требовать правильного выполнения упражнения, которое он предлагает, учитывая, конечно, при этом доступность упражнения и подготовленность обучающегося, и не разрешать выполнять упражнение, «как-вибудь»,

Неправильно заученное упражнение потребует в дальнейшем большого количества времени и труда для его переучивания.

Выполнение акробатических упражнений сопровождается не только зрительными восприятиями, но и мышечными ощущениями. Поэтому, чем большее число раз акробат повторит изучаемое движение, тем лучше он его освоит. Восприятия, полученные от многократных повторений исполнения, результаты сравнений и анализы нескольких попыток (повторений) одного и того же упражнения создадут полное представление о форме и характере изучаемого упражнения. В конце концов, акробат сможет выполнять изучаемое упражнение в значительной мере автоматизированно. Сознание будет контролировать только отдельные элементы техники выполнения, что позволит в дальнейшем перейти к выполнению изученного упражнения в соединениях с другими, усвоенными ранее. Процесс обучения простым упражнениям с такой последовательностью может завершиться по истечении одного урока (занятия), а сложным (перевороты, сальто, стойки, парные и групповые) может продолжаться несколько уроков (занятий) подряд.

Преподаватель-тренер должен не только обучать занимающихся, но и воспитывать их, т. е. постоянно заботиться о росте активности, сознательности и дисциплинированности своих учеников, прививая им чувство коллективизма, требовательность к себе, чуткость к товарищам. Тренер обязан твердо помнить, что единство обучения и воспитания является важнейшей задачей организации педагогического процесса.

Учебно-тренировочная работа в секции акробатики продолжается весь год и разделяется на три периода: подготовительный, основной и переходный. Продолжительность каждого из них зависит от подготовленности и возраста тренирующихся.

В подготовительном периоде необходимо постепенно втянуть занимающихся в тренировочную работу, добиваясь высокого уровня их общей физической подготовленности. В этом периоде акробат входит в «спортивную форму». Учитывая имевшийся перерыв в специальных занятиях (переходный период), подходить к нагрузке нужно осторожно, увеличивая ее постепенно. Количество занятий в неделю — два, продолжительность каждого — 120 минут.

Средствами в подготовительном периоде служат ходьба, бег, простейшие акробатические упражнения, упражнения на силу, растягивание, расслабление, осанку, короткие комбинации вольных и специальных акробатических упражнений, прыжки с трамплина, упражнения парные и групповые, упражнения комплекса ГТО, которые должны быть сданы занимающимися (гимнастика, лыжи, коньки и др.). Для специализирующихся в парных и групповых упражнениях в целях улучшения общей физической подготовленности (при недостатке силы) можно рекомендовать упражнения со штангой и гимнастическими гириями. В конце под-

готовительного периода тренирующиеся начинают изучать новые акробатические упражнения. Продолжительность подготовительного периода для начинающих — 4 месяца, для акробатов III и II разрядов — 3 месяца, акробатов I разряда и мастеров — 1 месяц.

Основной период целесообразно разделить на два этапа. Главной задачей первого этапа является овладение программным материалом, соответствующим определенному разряду избранной специализации. Упражнения изучаются как каждое в отдельности, так и в соединениях с другими, усвоенными ранее, в виде коротких комбинаций. При таком изучении довольно объемного материала (для акробатов I разряда и мастеров) можно подбирать и составлять произвольные упражнения как вольные, так и по видам специализации. Разрешение задач подготовительного периода, но с помощью иных средств остается в сфере внимания тренера.

На втором этапе основного периода занимающиеся овладевают техникой упражнений, входящих в программу соревнований (как обязательную, так и произвольную). Кроме того, на этом этапе акробат должен всесторонне подготовиться к соревнованиям и участвовать в них.

Средства основного периода — ходьба, бег, простые акробатические упражнения, комплексы индивидуальных упражнений для общей и специальной подготовки.

В специальную подготовку входит изучение основных акробатических упражнений по видам специализации (прыжковых, парных или групповых упражнений) и элементов для вольных упражнений. Продолжительность основного периода для начинающих — 5 месяцев, акробатов III и II разрядов — 7 месяцев, I разряда и мастеров — 10 месяцев. Количество занятий в неделю рекомендуется увеличивать до трех. Продолжительность занятий 2—2,5 часа.

Первая и вторая части каждого занятия этого периода (I этапа) должны состоять из разминки и упражнений, направленных на общую физическую подготовку занимающихся.

В основной части занятий изучаются вольные упражнения, акробатические индивидуальные упражнения, прыжки с трамплина; парные и групповые упражнения. Выполнение на уроке упражнений всех групп обеспечивает разностороннюю подготовку и содействует благоприятному прохождению физиологических процессов в организме. Урок должен быть интенсивным и возможно более плотным.

В основном периоде большое значение имеет порядок изучения на уроке упражнений отдельных групп.

Прежде всего нужно работать над упражнениями, требующими сложной координации, имея в виду программный материал по основному виду специализации, а затем над дополнительными упражнениями.

После силовой нагрузки не рекомендуется выполнять упражнения, требующие точной координации, т. е. после парных или групповых упражнений нельзя выполнять сложные прыжковые упражнения, связанные с вращением. Не рекомендуется сразу переходить и к основным упражнениям, необходимо предварительно изучить простые, подводящие к основным. На втором этапе основного периода изучение программы соревнований происходит следующим образом. Вначале следует овладеть отдельными элементами, а затем перейти к изучению их в соединении. Иногда выделить из комбинации элементы нельзя, в таком случае необходимо изучить сразу соединение. Так нужно поступать, изучая упражнения всех видов специализации.

Вольные упражнения следует разучивать последовательно и постепенно. Предварительно осваиваются короткие учебные комбинации, составленные из кувырков, переворотов, стоек в различных соединениях. Затем эти комбинации усложняют, увеличивая число и трудность входящих в них элементов и соединений. Только после этого можно переходить к изучению вольных упражнений классификационной программы.

Вначале изучаются отдельно все сложные элементы (перевороты, стойки и т. д.), после этого комбинация разбивается на несколько частей (на 4 или 8 счетов каждая). Изучив первую часть, приступают к изучению следующей, затем соединяют ее с первой и т. д.

Произвольные комбинации акробатов I разряда и мастеров должны быть не легче обязательных. Коэффициент трудности определяется положением и правилами проведения соревнований. По существующему в настоящее время положению для акробатов III и II разрядов произвольные комбинации не требуются, но практиковать составление их и выполнение нужно.

Произвольные комбинации должны отличаться от обязательных элементами и соединениями. Элементы из обязательной программы могут включаться в произвольные, но соединения их должны быть другими. Наличие новых оригинальных элементов и соединений повышает оценку. При составлении произвольной комбинации необходимо пользоваться имеющейся оценочной таблицей.

Изучение элементов и составление произвольных комбинаций начинается одновременно с изучением обязательных упражнений. Произвольные комбинации состояются из элементов и соединений, хорошо усвоенных. Тренер в этом случае консультирует, помогает подобрать элементы и соединения, логичные переходы в парных упражнениях и групповые упражнения нужной сложности. Примерно за месяц до соревнований произвольные комбинации должны выполняться так же уверенно и хорошо, как и обязательные.*

Изучение комбинаций должно проходить следующим образом. Вначале изучаются основные элементы, затем эти элементы в ко-

ротких соединениях и потом уже комбинация в целом. Короткие комбинации следует изучать полностью, не расчленяя их на части.

В процессе учебно-тренировочной работы преподаватель должен воспитывать у занимающихся уверенность в своих силах, настойчивость и волю к преодолению трудностей. Временные неудачи не должны огорчать тренирующегося. Во время подготовки к соревнованиям нужно устраивать курсовки, показательные выступления и на занятия приглашать зрителей. Присутствие зрителей даст возможность занимающимся освоиться с обстановкой соревнований и поможет им воспитать в себе умение контролировать свои действия на соревнованиях, что, несомненно, будет способствовать большему успеху.

Хорошая подготовка занимающихся к соревнованиям достигается большой воспитательной работой и умелым руководством тренера, организованностью и дисциплинированностью коллектива.

Главным консультантом тренера в процессе тренировки является врач, дающий указания и сведения относительно состояния здоровья занимающихся.

В занятиях, проводимых перед соревнованиями, время первой и второй частей значительно сокращается. После первой части, упражнения которой направлены на организацию внимания, проводится эффективная разминка, состоящая из гимнастических упражнений на силу, растягивание и расслабление, а также из простых акробатических упражнений, изученных ранее.

В основную (третью) часть включаются вольные упражнения и вся программа соревнований по видам специализации (время 100—120 минут). На занятиях необходимо требовать от занимающихся правильного подхода к месту выполнения упражнения и отхода. В заключительной части урока, время которой также сокращается, применяются успокаивающие упражнения: ходьба с замедлением темпа, упражнения на расслабление.

За два дня до начала соревнований тренер должен ознакомиться с местом их проведения, проверить дорожки, маты, трамплин и другой инвентарь, выяснить все вопросы, касающиеся соревнований. На основании этого он определяет время проведения тренировок, время отдыха, начало разминки перед соревнованиями и т. д.

На соревнованиях тренер сопровождает свою команду, обеспечивает страховку, при допущенных ошибках дает необходимые указания для их исправления.

По окончании соревнований тренеру необходимо провести с участниками разбор соревнования, вскрыть причины имевшихся ошибок и неудач и указать на способы их устранения.

Завершается учебный год **переходным** периодом. В начале этого периода подводятся итоги тренировки. Тренер указывает на все недочеты тренировок, причины их появления и способы устранения. Нагрузка в этом периоде снижается до нагрузки подготовительного периода. На занятиях решаются задачи по общей

физической подготовке и сдаче норм летних видов спорта комплекса ГТО, если они не были сданы. Акробату в этом периоде необходимо заниматься различными видами физических упражнений, например прыжками в воду, прыжками с шестом, метанием и т. д. Рекомендуются также проводить прогулки и экскурсии с гигиеническими целями.

При систематических занятиях акробатикой в течение круглого года подготовительный период в начале нового тренировочного года может быть сведен к минимуму, так как хорошая подготовленность занимающихся позволяет быстро перейти к основному периоду.

Краткие методические указания о занятиях акробатикой с детьми

Занимаясь акробатикой с детьми в возрасте 11—15 лет (раньше 11 лет заниматься акробатикой не рекомендуется), преподаватель, в первую очередь, направляет свое внимание на общее физическое развитие и укрепление организма детей, в частности на развитие их мышечной системы и формирование правильной осанки. Кроме того, он должен работать и над умеренной тренировкой сердечно-сосудистой системы и дыхательного аппарата, а также над прочным усвоением детьми основ двигательных навыков. Преподаватель, занимающийся с детьми, должен быть знаком с анатомо-физиологическими особенностями их организма, должен знать, что в этом возрасте происходят большие изменения как в строении и функциях организма, так и в психике. В этот период у детей резко выступают типичные половые различия (у девочек увеличивается размер таза, изменяется соотношение между развитием мышечной силы и увеличением массы тела, появляются менструации и т. д.).

Мальчики в этом возрасте обычно бывают очень смелы и решительны при выполнении даже сложных акробатических упражнений, переоценивают свои силы. Преподаватель не должен забывать об этом, воспитывая у подростков сознательную дисциплину. С особой последовательностью надо подходить к упражнениям, направленным на общую и специальную физическую подготовку.

Работа над одними и теми же упражнениями, например на растягивание (различные мосты для девочек), может привести к чрезмерному увеличению поясничной кривизны и способствовать появлению лордоза. Поэтому особое внимание нужно обратить на укрепление мышц брюшного пресса. Совсем исключаются упражнения, требующие значительной мышечной силы, и упражнения, вызывающие сильные напряжения, связанные с задержкой дыхания. При работе с детьми необходимо организовать систематический врачебный контроль. Подростков, не прошедших медицинского осмотра, преподаватель не должен допускать к занятиям. К участию в соревнованиях допускаются дети с 13 лет. К моменту,

вступления в секцию акробатики подростки должны иметь уже достаточную физическую подготовленность, полученную в школе, в результате чего они смогут специализироваться по акробатике. Для девочек в возрасте 13 лет нужно ограничить нагрузку при выполнении некоторых упражнений и уменьшить общую нагрузку по отношению к нагрузке мальчиков.

Продолжительность занятий детей должна быть меньше, чем взрослых (60—90 минут). Плотность урока также должна быть уменьшена. Во время занятий нельзя разрешать детям, особенно младших возрастов, долго находиться в статическом положении (стойки, мосты и пр.). Все упражнения, даже самые простые, должны выполняться занимающимися при тщательной страховке.

Краткие методические указания о занятиях акробатикой с женщинами

Преподавателю, занимающемуся с группами женщин или с женщинами в смешанных группах (парные упражнения), необходимо учитывать особенности организма женщин.

Мышцы у женщин развиты относительно меньше, чем у мужчин, а костно-связочный аппарат значительно слабее.

Вследствие того, что туловище у женщин длиннее, а ноги и грудная клетка короче, чем у мужчин, общий центр тяжести тела расположен у них ниже. Это, конечно, затрудняет выполнение акробатических упражнений, связанных с поднятием центра тяжести (движения дугой, перевороты, сальто, стойки), так как требует значительных мышечных усилий.

Имея это в виду, преподаватель должен обратить особое внимание на упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса и мышцы спины, учитывая, что эти мышцы, как правило, отстают в своем развитии.

Таз у женщин шире, чем у мужчин, и слабее в качестве опорного аппарата для органов малого таза. Для укрепления мышц таза необходимы упражнения в сгибании, отведении и поворотах ног в тазобедренных суставах.

Для этой же цели рекомендуется выполнять в течение продолжительного времени подготовительные прыжки на месте и в движении с различным положением ног, прыжки со скакалкой и другие, способствующие развитию мышц ног и укреплению связок.

Необходимо обращать внимание и на укрепление мышц плечевого пояса и рук. В первом периоде обучения к упражнениям, связанным с силовой нагрузкой в статических положениях (стойки одиночные и в смешанных парах), нужно подходить последовательно, ограничивая их количество на занятиях.

При обучении акробатическим упражнениям, которые связаны с переворачиванием, требующим быстрых сокращений ряда мышечных групп, нужно помнить, что женщины имеют меньшую способность к ускоренным движениям и поэтому усвоение ими

этих упражнений будет происходить гораздо медленнее. В период менструаций тренировку по акробатике нужно прекращать.

Преподаватель, учитывая особенности организма женщин, должен соответственно изменять содержание урока и методику его проведения.

Дозировка отдельных упражнений должна быть такой, чтобы нагрузка нарастала возможно более медленно, а моменты относительно больших напряжений не были бы продолжительными и чередовались бы с длительными фазами отдыха (особенно в смешанных парных упражнениях).

К изучению новых упражнений нужно подходить достаточно последовательно, используя предварительно подготовительные, подводящие упражнения.

Обучая переворотам или сальто, упражнениям, связанным с резким приземлением на ноги, страховке должно быть уделено особое внимание (наличие матов, поддержка, помощь и т. д.).

Упражнения на растягивание нужно сочетать с упражнениями на силу тех же мышц с целью их укрепления.

Регулярно должен проводиться необходимый гинекологический осмотр всех тренирующихся женщин.

Гигиенические требования к организации занятий акробатикой

Правильно организованное обучение и тренировка должны оказывать благотворное влияние на здоровье занимающихся. Эффективность занятий может много увеличиться при проведении их в хороших гигиенических условиях. Рост спортивного мастерства во многом зависит и от соблюдения правильного режима питания, личной гигиены, гигиены одежды, обуви, помещения. Все это будет способствовать также предупреждению травм.

Занятия акробатикой проводятся почти всегда в закрытом помещении (зале) за исключением летнего времени, когда они могут проходить на воздухе. Помещение должно отвечать всем гигиеническим нормам и требованиям.

Костюм акробатов-прыгунов, верхних и средних, в парных и групповых упражнениях должен состоять из трусов (обязательно плавок) и майки (безрукавки). Акробатам нижним и средним в групповых упражнениях и нижним в парных или смешанных парных упражнениях вместо майки лучше иметь футболку (рубашку с длинными рукавами), так как она лучше предохраняет кожу от ссадин и загрязнений.

Женщины должны иметь купальный костюм или трусы с рубашкой-полорукавкой (наличие бюстгалтера и плавок обязательно).

Для акробатов всех видов упражнений рекомендуются кожаные акробатические ботинки на кожаной подошве, хорошо облегающие ногу и предохраняющие голеностопные суставы от повреждений (особенно в индивидуальных упражнениях). Если тре-

нирующийся не имеет кожаных ботинок, можно разрешить ему заниматься в гимнастических или резиновых туфлях.

Каждый занимающийся должен придерживаться определенного распорядка дня.

Утром нужно ежедневно выполнять 15–20-минутную зарядку. В зарядку желательно включать и такие упражнения, которые являются вспомогательными для тренировки: упражнения на силу, растягивание и расслабление (стойки, кувырки, мосты и т. п.). После зарядки следует обтираться мокрым полотенцем, что содействует появлению бодрого и хорошего настроения. В рабочие дни тренировку надо начинать не ранее, чем через 2 часа после работы. По окончании занятий желательно принять теплый душ. Баню следует посещать не реже 3–4 раз в месяц.

Принимать пищу нужно в одно и то же время 3–4 раза в день, причем не позднее чем за 1,5–2 часа до занятий и не ранее, чем через час после них.

Перед сном рекомендуется ежедневно мыть ноги с мылом. Спать нужно в хорошо проветренной комнате не менее 8 часов.

Вот минимум требований, который необходимо выполнять каждому тренирующемуся акробату.

II. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИИ

Занятия акробатикой проводятся по определенному плану. При составлении плана урока рекомендуется руководствоваться приводимой ниже схемой, построенной на основе типовой схемы урока гимнастики. Схема, представляющая собой только общую основу построения урока, дает возможность преподавателю-тренеру лучше организовать педагогический процесс. В зависимости от состава занимающихся, т. е. от их пола, возраста, подготовленности, в зависимости от периодов тренировки (подготовительного, основного и переходного), а также условий проведения, продолжительность и содержание урока в целом и отдельных его частей может меняться.

Урок акробатики состоит из 4 частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Эти части органически связаны между собой.

СХЕМА УРОКА

Первая часть (вводная)

Задачи: 1. Организация внимания, создание необходимого эмоционального состояния. 2. Постепенное разогревание организма.

Средства: строевые и порядковые упражнения, различные виды ходьбы, бега, прыжков, упражнения на быстроту и точность реакции (упражнения типа заданий), специальные комплексы упражнений (для разминки).

Продолжительность первой части 6–10 минут (при уроке 120 мин.).

Вторая часть (подготовительная)

Задачи: 1. Общая и специальная физическая подготовка, формирование правильной осанки.

Средства: упражнения на силу, растягивание и расслабление, на развитие координационных способностей, упражнения для овладения ритмом типичных акробатических упражнений, вольные упражнения, простейшие акробатические упражнения, упражнения парные, направленные на общую физическую подготовку,

й подготовительные упражнения ДЛИ акробатических парных упражнений.

Продолжительность второй части от 20 до 30 минут.

При проведении занятий с новичками <и иногда с женскими группами) продолжительность второй части урока увеличивается за счет сокращения основной части урока.

Третья часть (основная)

Задачи: 1. Воспитание смелости и решительности, совершенствование способности ориентироваться в пространстве при обычных положениях тела.

2. Овладение координацией движений при разнообразных условиях опоры и в безопорном положении; формирование навыков в исполнении акробатических упражнений.

3. Воспитание умения согласовывать свои движения с движениями партнера и умения балансировать 'у поддерживать равновесие,

фр-...

4. Совершенствование функций органов равновесия.

Средства: ходьба, бег, прыжки, лазание, метание, акробатические упражнения на полу (кувырки, перевороты, сальто, стойки), парные и групповые упражнения; упражнения на акробатических снарядах (подкидной сетке, гимнастическом колесе, подкидной доске, трамплине); преодоление препятствий с помощью акробатических упражнений; игры и эстафеты с элементами акробатики; акробатические прыжки потоком и т. д. : г ;

Продолжительность третьей части 70-^80 минут (при уроке в 120 мин.).

Четвертая часть (заключительная)

Задачи: 1. Постепенное ослабление деятельности органов дыхания, кровообращения и нервной системы.. 2. Подготовка занимающихся к предстоящей деятельности или отдыху.

Средства: медленная ходьба, **дыхательное** ^упражнения, упражнения на расслабление, умеренные силовые упражнения для восстановления правильной осанки.

Продолжительность четвертой части урока б—10 минут.

Методические указания к первой части урока

Урок целесообразно начать с общего построения занимающихся и рапорта дежурного о количестве присутствующих. Рапорт помогает установить дисциплину и организует внимание занимающихся, что особенно важно в начале урока. Перед началом занятий преподаватель сообщает ученикам задачу урока. Первую часть урока занимающиеся проводят в общем строю. При проведении строевых и порядковых упражнений команду следует подавать четко и ясно. В случае неправильного или нечеткого ис-

полнении команды **нужно** повторить ее. Для организации **внимания**, если это необходимо, можно рекомендовать упражнения типа заданий, представляющих собой чередование ходьбы с движениями руками, ходьбы с поворотами и остановками, паузами и т. д. Например, задание на 8 счетов: первые 3 счета — три шага вперед, 4 — упор присев, 5 — встать, руки в стороны, 6 — руки вниз, 7 — прыжком на месте ноги врозь, 8 — прыжком основная стойка, затем опять три шага вперед и т. д.

Такие упражнения способствуют сосредоточению внимания занимающихся и повышению их эмоционального состояния.

При составлении упражнений на внимание должна учитываться подготовленность группы; новичкам нужно давать несложные упражнения, а более подготовленным — разрядникам — задания надо усложнять вплоть до включения в них перекатов, кувырков, переворотов и стоек. Например: три шага вперед, упор присев, на 2 счета перекатом назад стойка на лопатках, на 2 счета перекатом вперед встать.

Упражнения, на внимание рекомендуется не показывать, а объяснять, это делает их более эффективными. В случае неудовлетворительного выполнения этих упражнений с первой попытки преподаватель обязан объяснить их еще раз и добиться правильного исполнения.

Для общей подготовки организма к занятиям необходимо давать упражнения для больших групп мышц. Кроме того, хорошо применять различные прыжки в чередовании, с ходьбой (толчком одной, другую согнуть вперед, толчком двумя с махом руками и т. п.). В первой части урока для той же цели можно применять игры, но обязательно несложные или хорошо знакомые занимающимся.

Все упражнения, выполняемые в первой части урока, не должны утомлять занимающегося, а должны умеренно разогреть его организм, «вести в работу». Завершается первая часть урока построением и размыканием занимающихся для последующей второй части.

Методические указания ко второй части урока

Во второй части урока при подборе упражнений, направленных на общую физическую подготовку, следует обращать внимание преимущественно на динамические упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой.

Упражнения на силу. Упражнения для отдельных мышечных групп направлены на увеличение силы мышц и развитие их способности к быстрым и сильным сокращениям. Силовые упражнения поэтому применяются как статического, так и динамического характера без снарядов и со снарядами: набивными мячами, гимнастическими гирями. Применяются и упражнения на гимнастической стенке, скамейке и упражнения парные. Упраж-

нения на силу необходимо сочетать с упражнениями на растягивание.

Упражнения на растягивание. Такие упражнения нужны для увеличения подвижности в суставах последовательно для улучшения гибкости. Этим упражнениям во второй части урока уделяется особое внимание. Они помогают бороться с укорочениями отдельных мышц, создавая необходимые условия для овладения техникой таких упражнений, как мост, шпагат, медленные перевороты вперед и назад и др.

В применении упражнений на растягивание необходима постепенность. Сначала нужно применять активные движения с постепенным увеличением дуг, затем перейти к быстрым движениям, используя вес тела, этим достигается увеличение амплитуды движений (например, наклоны вперед и назад, приседания и др.). Следующий этап — пружинящие движения, повышающие интенсивность растягивания (например, пружинящие наклоны, приседания, покачивание в положении моста и др.). Кроме того, рекомендуется для более сильного растягивания применять упражнения с содействием партнера, но делать это нужно чрезвычайно осторожно, чтобы избежать растяжений.

Упражнения на расслабление. Упражнения на расслабление воспитывают у занимающихся умение устранять излишнее напряжение отдельных мышечных групп при выполнении упражнений. Они создают благоприятные условия для работы активно действующих мышц и увеличения амплитуды движений.

Расслабление, чередуемое с напряжением, обеспечивает экономное использование сил, создает предпосылки для быстроты сокращения мышц, совершенствует мышечное чувство, координационную способность и содействует благоприятному протеканию физиологических процессов в работающей мышце.

Кроме того, упражнения на расслабление применяются во второй части урока как для отдыха работавших мышц, так и в качестве отвлекающих упражнений, особенно после напряженных упражнений, преимущественно статического характера. В расслабленной мышце лучше проходит кровообращение и питание.

Для расслабления каких-либо мышечных групп используют вес отдельных частей тела, а также пассивное падение. Например, из положения руки в стороны уронить их, из упора присев упасть расслабленно на бок и т. д. Другой прием — это пассивное раскачивание верхних конечностей путем движения туловища.

Упражнения для овладения высоким прыжком. Высокий, легкий прыжок, характерный для упражнений, связанных с высоким полетом, требует хорошей подвижности в суставах, сильных и эластичных мышц ног. Приземление должно быть мягким, пружинящим, что достигается продолжительной тренировкой. Приводим примерные упражнения, обеспечивающие специальную подготовку мышц ног. К ним относятся: 1) все виды ходьбы и бега; 2) поочередные и одновременные вставания на

носки; 3) прыжки на месте толчком двумя ногами и одной; 4) прыжки на месте толчком двумя ногами и махом руками вверх (во время прыжка не прогибаться); 5) прыжки с шага и с разбега толчком одной ногой, двумя — с махом руками вверх; 6) прыжки шагом — прыжок с одной ноги на другую с махом руками вверх; 7) продвижение вперед путем последовательных подскоков толчком одной ногой, другая согнута вперед с махом руками (одной вперед, другой назад); 8) прыжок вверх со сгибанием одной и обеих ног вперед и захватом руками голеней.

Рекомендуется также применять прыжки со скакалкой в различных вариантах: на месте, шагом и бегом.

Упражнения для формирования правильной осанки. Работать над формированием правильной осанки особенно необходимо с новичками.

Под осанкой понимается привычное положение непринужденно стоящего человека. Правильная осанка определяется перпендикулярным расположением (по отношению к полу) туловища, головы и прямых ног. Профиль позвоночника образует при этом кривую линию с равномерным возвышением и углублением. Грудная клетка по отношению к поверхности живота несколько выступает вперед. Преподаватель должен разъяснить занимающимся, что только при правильной постановке тела будут нормально функционировать все внутренние органы. Занимаясь с каждым учеником индивидуально, преподаватель помогает им научиться ощущать постановку своего тела не только на занятиях, но и вне их.

Для проверки правильного держания тела нужно встать плотно к стене, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами и пятками. Сделав шаг вперед и сохранив то же положение тела, надо постараться запомнить соответствующее ощущение. Затем расслабиться и снова принять указанное положение. Преподаватель в процессе урока должен возможно чаще напоминать занимающимся о правильной осанке.

Комплекс упражнений для второй части урока состоит в основном из упражнений на силу, растягивание и расслабление. Занятия проводятся одновременно со всей группой.

Подбираются упражнения с таким расчетом, чтобы нагрузка на отдельные мышечные группы чередовалась с отдыхом. Например, после упражнений для рук должны следовать упражнения для ног, затем для плечевого пояса, туловища и т. д.

Применять комплекс можно в течение нескольких уроков, постоянно изменяя сложность упражнений и величину нагрузки (путем перемены исходного положения, количества повторений, ритма и т. д.). Применение однообразных упражнений в течение продолжительного времени понижает воздействие их на организм и снижает к тому же интерес занимающихся.

При проведении второй части урока следует пользоваться как **показом**, так и объяснением. Рекомендуется до минимума сокра-

шать паузы и время на объяснения, чтобы повысить плотность урока. Показывать упражнения преподаватель-тренер должен стоя лицом к группе (в зеркальном отображении). Всякое неправильно выполняемое упражнение необходимо прервать и после выяснения ошибок потребовать правильного выполнения.

Средствами второй части урока для подготовленных акробатов — разрядников — наряду с гимнастическими упражнениями будут акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойки и т. д., т. е. те упражнения, которые были освоены ранее. Чем подготовленнее акробаты, тем больше нужно насыщать вторую часть урока акробатическими упражнениями, способствующими специальной и общей физической подготовке организма для последующей третьей, основной, части. Упражнения необходимо выполнять в различном ритме и темпе.

Например: на 3 счета наклон вперед, на 4-й счет выпрямиться. На счет 1 — наклон вперед, 2 — держать, 3 — выпрямиться, 4 — пауза. На счет 1 — наклон вперед, 2—3 — пауза, 4—выпрямиться.

То же самое нужно выполнять при изучении группировки (во всех вариантах). Например: из исходного положения лежа на спине руки вверх на счет 1—3 — группировка лежа на спине, 4—выпрямиться. На счет 1 — группировка лежа на спине, 2—3—4—выпрямиться или на счет 1—группировка, на счет 2—выпрямиться.

Такие упражнения помогают овладеть ритмом основных движений и развить способность быстро сокращать определенные мышечные группы, действие которых необходимо при выполнении большинства акробатических упражнений, связанных с переворачиванием (кувырки, перевороты, сальто и др.).

Во время исполнения упражнений, эмоциональных по своему характеру (упражнения с набивными мячами, упражнения парные), преподаватель-тренер должен особенно строго поддерживать дисциплину, иначе внимание занимающихся может рассеяться и ценность воздействия упражнений на организм понизится.

Чтобы овладеть общими основами всех движений, элементами движений и научиться согласовывать движения отдельных частей тела, применяются вольные упражнения. Начинать следует с изучения отдельных, точных положений различных частей тела. Занимающиеся должны научиться начинать и заканчивать движение в намеченном направлении и в определенном положении, а также выполнять его в разное время. Например, из положения лежа на спине принять положение группировки на 4 счета, на 2 и на 1. Нужно уметь выполнять движение по различным дугам за одно и то же время. Например, принять положение руки в стороны и руки вверх за один и тот же отрезок времени.

Необходимо, чтобы занимающиеся не только овладели равномерными скоростями при выполнении движений, но и проделывали движения с ускорением или замедлением. Одновременно следует добиваться от обучаемых выполнения упражнений с различным

Мышечным напряжением. Например, дать задание: из **положений** руки вперед опустить руки вниз с большим напряжением, затем с небольшим и, наконец, свободно уронить их.

После основных простых движений нужно перейти к сочетанию движений руками, ногами, туловищем, головой, т. е. к простым вольным упражнениям, представляющим собой короткие комбинации, составленные из кувырков, переворотов, стоек с гимнастическими упражнениями в самых различных соединениях.

При проведении занятий с подготовленными акробатами — разрядниками — разминку можно проводить, пользуясь акробатическими упражнениями, разученными и усвоенными ранее в третьей части (стойки, перевороты в сочетании с упражнениями для общей физической подготовки).

Занимаясь с подготовленными акробатами (**II, I** разряды и мастера) в предсоревновательном периоде, время на первую и вторую части урока можно максимально сократить. Разминка проводится уплотненно, и, таким образом, время на основную третью часть увеличивается.

Методические указания к третьей части урока

Третью часть урока рекомендуется начинать с изучения индивидуальных упражнений (кувырки, перевороты, сальто, стойки и др.) сначала со всеми занимающимися, а затем разбить их на подгруппы по специализации (прыжковые, парные и групповые упражнения). Подгруппы желательно комплектовать по разрядам. Если же отдельные группы создать не удастся, то занятия планируются с учетом технической подготовленности каждого занимающегося в отдельности. Независимо от специализации все занимающиеся в обязательном порядке изучают перекаты, кувырки, перевороты, прыжки с трамплина, а также одиночные стойки и парные упражнения. При обучении новичков время на первую и вторую группы упражнений (динамические и статические) отводится одинаковое. После выбора специализации времени на специальные упражнения отводится больше. При изучении стоек и упражнений, связанных с переворачиванием, тренер должен учить не только общую нагрузку, но и степень воздействия на вестибулярный аппарат.

Третью часть урока нельзя заполнять только однообразными упражнениями из группы переворотов или стоек (парных, групповых). Программный материал рекомендуется подбирать так, чтобы упражнения с переворачиванием чередовались со стойками, парными и групповыми упражнениями. Урок должен быть разнообразным, а нагрузка на организм равномерной и разносторонней, что обеспечит как общую, так и специальную физическую подготовленность акробата.

В третьей части урока, если позволяют условия, следует применять упражнения на гимнастическом колесе, подкидной доске, подкидной **сетке**.

Гимнастическое колесо, помимо специального назначения, может быть использовано как снаряд, помогающий овладеть переворотами вправо, влево, вперед, назад, которые предлагаются занимающимся после изучения перекатов и кувырков.

Упражнения на подкидной доске, подкидной сетке вводятся только тогда, когда занимающиеся овладеют упражнениями групп переворотов и сальто на полу и с партнером.

В конце третьей части урока целесообразно иногда применять акробатические прыжки потоком, например: преодоление препятствий (кувырком с прыжка), различные эстафеты, насыщенные акробатическими упражнениями, игры. Это даст возможность проверить умение занимающихся применять приобретенные навыки при выполнении акробатических упражнений в усложненной обстановке. При разучивании новых упражнений на уроке занимающимся предлагается только одно-два упражнения.

Для лучшего разрешения задач третьей части урока в каждой подгруппе необходимо выделить групповода из состава лучших занимающихся (при недостатке преподавателей). Групповоды перед каждым уроком получают задание и инструктаж от старшего тренера. Кроме того, они должны посещать дополнительные занятия один раз в неделю, на которых им прививаются некоторые педагогические навыки и знания по технике выполнения упражнений, по методике обучения, приемам страховки и помощи, знания о типичных ошибках и способах их устранения.

Методические указания к четвертой части урока

Дыхательные упражнения следует сочетать с упражнениями на расслабление, причем каждый занимающийся должен выполнять их в своем темпе. Во время ходьбы рекомендуется сгибать и разгибать пальцы рук, отводить и приводить кисти.

Для организации внимания обучающихся, особенно если после урока им предстоит умственная работа, нужно применять простейшие упражнения на внимание (из первой части урока). Заканчивая урок, следует еще раз напомнить о правильной осанке.

Урок акробатики рекомендуется проводить в сопровождении музыки (I, II и IV части). Музыка не только регулирует темп, она повышает эмоциональное состояние занимающихся, развивает чувство ритма и музыкальный слух.

Хорошая организация занятий, проведение их в нужном темпе с правильной дозировкой нагрузки, чуткое и ровное отношение преподавателя ко всем занимающимся — все это является необходимым условием для того, чтобы заинтересовать занимающихся и заставить полюбить этот увлекательный вид гимнастики.

III. СТРАХОВКА

Страховка — это комплекс мероприятий, способствующих предупреждению травм и содействующих техническому росту акробата.

А •
™

Этот комплекс включает:

1. Правильную методику организации и проведения занятий. В каждый урок обязательно включается разминка, подготавливающая занимающихся к предстоящим занятиям, подготовительные упражнения, с помощью которых основные упражнения усваиваются быстрее, и различные упражнения (перевороты, стойки, парные упражнения и т. д.), способствующие равномерному распределению нагрузки на организм занимающихся.

Необходимо правильно определять трудность преподносимого материала, учитывая физическую подготовленность учеников; соблюдать строгую последовательность в прохождении программного материала; правильно дозировать нагрузку на занятиях и учитывать утомляемость занимающихся.

2. Систематическую проверку подготовленности места занятий, инвентаря и оборудования (наблюдение за правильностью укладки матов, дорожек, осмотр снарядов, поясов, проверка наличия канифоли и т. д.).

3. Систематическую воспитательную работу с занимающимися, направленную на воспитание сознательной дисциплины, чувства коллективизма и товарищества, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям акробатикой.

4. Систематический медицинский контроль: осмотр занимающихся перед каждым занятием и периодическое наблюдение врача за их состоянием здоровья. При продолжительном пропуске занятий приступать к ним вновь можно только с разрешения врача.

5. Изучение преподавателем каждого занимающегося (особенностей его характера, поведения), что помогает вести процесс обучения более эффективно.

К непосредственной страховке относится:

1. Собственно страховка, представляющая собой готовность

преподавателя оказать занимающемуся необходимую поддержку при неточном исполнении упражнения или при неудачном приземлении.

2. Помощь, т. е. оказание поддержки занимающемуся для **Выполнения** упражнения. Помощь может быть оказана также сигналом — голосом, хлопком и т. д.

3. Самостраховка, т. е. умение занимающегося самостоятельно выходить из опасных положений при неудачном исполнении упражнения, а также соблюдение им ряда мер предосторожности.

Страховка обеспечивается специальным поясом или непосредственно руками.

При обучении акробатическим прыжкам на полу применяется ручной пояс, страховку обеспечивают два человека, которые стоят с боков занимающегося и натягивают веревки, оказывая ему помощь (см. рис. 47).

При обучении сложным акробатическим упражнениям, связанным с переворачиванием, в силовых или смешанных парах применяется подвесной пояс.

Для страховки верхнего во время выполнения групповых упражнений иногда применяется подвесной пояс с одной веревкой.

При упражнениях на снарядах: подкидной сетке, подкидной доске — для страховки применяется подвесной пояс с двумя веревками*.

Страховщик должен быть готов в любой момент оказать занимающемуся помощь при выполнении упражнения или поддержать его при неудачном приземлении. Для этого нужно знать технику выполнения отдельных акробатических упражнений и комбинаций, знать наиболее характерные ошибки, технические приемы страховки, обладать достаточной физической силой, быть находчивым, решительным, уметь выбрать место, стойку при выполнении упражнений на месте и уметь быстро продвигаться рядом с прыгуном для оказания ему поддержки поясом в случае необходимости.

Большое значение для акробата имеет самостраховка, которая в большинстве случаев является единственным способом выхода из опасного положения, так как часто оказать поддержку бывает почти невозможно или очень трудно.

Преподаватель обязан сообщить занимающимся, что при неудачном приземлении, влекущем за собой падение (вперед, назад или в сторону), нельзя расслабляться и подставлять руки. Падая, нужно напрячься и постараться применить при этом пережат или кувырок (особенно после прыжковых упражнений), что даст возможность приземлиться мягко, без ушибов.

Занимающемуся нужно также разъяснить, что, изучая технику

* Приемы страховки при выполнении отдельных упражнений даны в главе «Акробатические упражнения», а описания поясов — в главе «Инвентарь и оборудование»,

упражнений групп пережатов и кувырков, он овладевает весьма важными элементами, которые помогут ему в дальнейшем освоить более сложные упражнения. Кроме того, в случае надобности он сможет применить их для самостраховки.

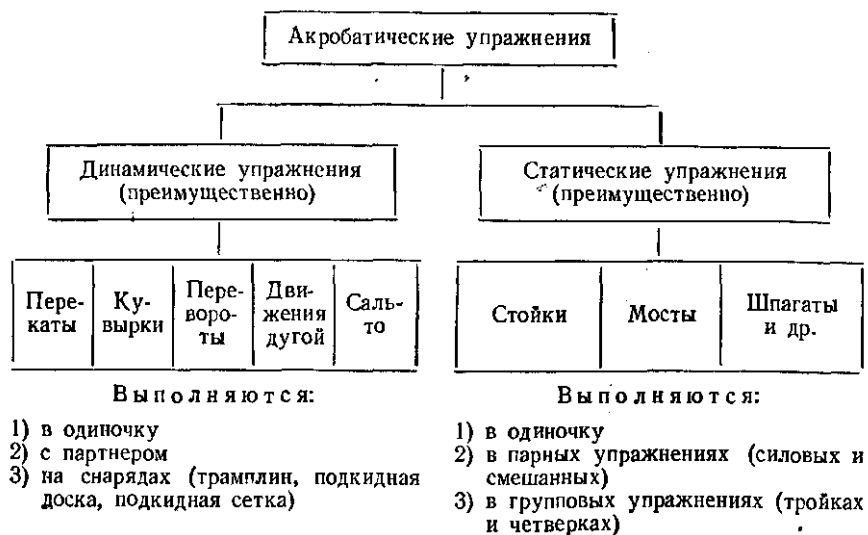
На каждом занятии нужно применять пережаты и кувырки в самых различных сочетаниях и вариантах.

Преподаватель акробатики должен помнить, что, привлекая отдельных занимающихся к проведению занятий на подгруппах, систематически способствуя повышению их знаний в области техники исполнения упражнений, методики обучения, страховки, он обеспечивает правильную организацию работы секции акробатики.

IV. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Акробатические упражнения разделяются на две группы. К первой группе относятся **динамические упражнения** (преимущественно), связанные с частичным или полным переворачиванием занимающегося через голову в различных направлениях, ко второй — **статические** (преимущественно), связанные с удерживанием тела в равновесии в различных положениях.

СХЕМА КЛАССИФИКАЦИИ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ



КЛАССИФИКАЦИЯ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Каждая из вышеуказанных групп акробатических упражнений, в свою очередь, разделяется на подгруппы в зависимости от способа выполнения упражнений и от их формы.

В группе динамических упражнений различают:

Перекаты, которые характеризуются последовательным касанием пола отдельными частями тела без переворачивания через

голову. Они выполняются в группировке и прогнувшись, **вперед**, **назад** и **в стороны**.

Кувырки, которые характеризуются переворачиванием через голову вокруг поперечной (фронтальной) оси с непрерывным последовательным касанием пола отдельными частями тела.

Кувырки могут выполняться в одиночку, вдвоем, втроем, как вперед, так и назад в том и другом случае в группировке и прогнувшись.

Перевороты, которые характеризуются переворачиванием через голову с опорой руками или головой или руками и головой.

Перевороты могут выполняться в быстром темпе и иметь фазу полета (вперед — согнувшись и прогнувшись, в одиночку и с помощью партнера; назад — прогнувшись, в одиночку; в стороны — в одиночку, без поворота и с поворотом, вдвоем без поворота).

Перевороты могут выполняться и через мост без фазы полета (вперед; назад — в одиночку и вдвоем; в стороны).

Кроме того, перевороты выполняются и с последовательной опорой вперед, назад и в стороны (вправо, влево).

Движения дугой (разгибом), характеризующиеся переходом из упора лежа согнувшись на лопатках в стойку на ногах. Движения дугой выполняются согнувшись и прогнувшись без поворотов и с поворотами.

Сальто, которые характеризуются переворачиванием через голову в безопорном положении.

Сальто вперед выполняются в группировке и прогнувшись, в одиночку и с помощью партнера; назад — в группировке, согнувшись, прогнувшись и прогнувшись с поворотами, в одиночку и с помощью партнера; в стороны — в одиночку.

Сальто вперед, назад и в стороны выполняются также с помощью снаряда (трамплина, подкидной доски) и на снаряде (подкидной сетке).

В группе статических упражнений различают:

Стойки, характеризующиеся статическим положением тела вниз головой.

Стойки выполняются в одиночку, в парных упражнениях и в групповых (пирамидах).

Мосты, представляющие собой такое положение тела, когда оно максимально прогнуто в поясничной и грудной части при опоре на руки и на ноги или на голову и на ноги.

Мосты выполняют на полу и в подержках (в смешанных парах).

Шпагаты, представляющие собой такое положение занимающегося, когда его ноги расположены на одной линии (одна вперед, другая назад или обе ноги в стороны).

Шпагаты выполняются чаще в седе **на полу**, а также в подержках (в смешанных парах).

Поддержки, характеризующиеся статическим положением верхнего на руках, на голове, ногах или плечах **нижнего**.

Перекаты

Основным подготовительным упражнением для перекатов, кувырков и сальто является группировка. Умение группироваться— основное условие для правильного выполнения этих упражнений. Изучать виды группировки нужно в той последовательности, в какой они даны ниже.

Группировка с ид я. Из седа на полу согнуть ноги в коленях (ступни на полу слегка врозь), взяться руками за голени, плотно подтянуть колени к груди, локти прижать к туловищу, голову наклонить вперед между коленей (рис. 1).



Рис. 1. Рис. 2. Рис. 3. Рис. 4. Рис. 5.

Группировка в приседе. Из стойки ступни параллельны и слегка врозь присесть и сгруппироваться. Присед сначала выполнять на носках, а потом по мере овладения техникой группировки — на полной ступне (рис. 2).

Группировка лежа на спине. Из положения лежа на спине согнуть ноги, взяться руками за голени, подтянуть колени к плечам, голову наклонить вперед между коленей (рис. 3).

Для проверки усвоения этого упражнения рекомендуется в группировке лежа на спине выполнить несколько перекатов вперед и назад. При правильном положении перекаты вперед и назад будут мягкими, без ударов. Затем перекатом вперед придти в положение группировки сидя и в приседе.

При выполнении некоторых акробатических упражнений применяется «широкая» группировка, т. е. захват руками бедер снизу снаружи у подколенных впадин, ноги врозь (рис. 4).

Перекаты вперед. Из стойки на коленях руки согнуть вперед (кисти у груди) или убрать за спину (рис. 5). Сильно прогибаясь в поясничной и грудной части (голову наклонить назад), перекачаться вперед на грудь, касаясь пола бедрами и животом.

Основные ошибки, которые могут наблюдаться при выполнении этого упражнения: сгибание в тазобедренных суставах, наклон головы вперед.

Перекаты вперед и назад часто применяются в соединениях отдельных элементов вольных упражнений. Из стойки на коленях

Перекатом вперед Можно придти в стойку на груди, в стойку на одном плече, в стойку на голове, в стойку на предплечьях, в стойку на кистях; из стойки на лопатках перекатом вперед можно придти в упор сидя, в сед, в упор присев.

Перекаты назад. 1. Из упора присев, упора сидя, седа перекач назад в стойку на лопатках.

2. Из стойки на голове, стойки на предплечьях, на кистях перекач назад (с касанием грудью и бедрами пола) в упор лежа (бедра касаются пола), упор лежа, в упор стоя на коленях и т. д.

Перекаты в сторону (вправо, влево). 1. Из положения лежа на груди прогнувшись руки вверх перекачаться на правый бок, на спину и на грудь.

Эти перекаты выполняются также из стойки на коленях в группировке.

2. Из упора присев ноги врозь опереться руками впереди ступней на $\frac{1}{4}$ шага (спина по отношению к полу горизонтальна), сгибая одноименную руку и ногу и ложась на бок, перекачаться на спину, а затем на другой бок в исходное положение.

3. То же, но во время переката на спине сгруппироваться, а при перекате на грудь разгруппироваться.

4. Перекач вправо в длину. В положении выпада вправо, приняв широкую группировку, лечь на правый бок, перекачаться на спину, а затем на левый бок и встать в стойку ноги врозь.

5. Перекач с поворотом. Из седа ноги врозь (пошире) взяться руками за ноги снаружи под коленями и, ложась на левый бок, перекачаться на спину, на другой бок и сесть, приняв исходное положение, но лицом в другую сторону (рис. 6).

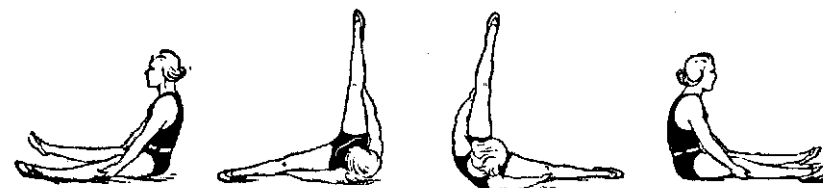


Рис. 6.

Изучение описанных упражнений следует начать с перекатов вправо (влево) прогнувшись и в группировке, затем перейти к перекатам назад и вперед.

Кувырки

Кувырки вперед

Кувырок вперед. Из приседа, ступни параллельны, слегка врозь, колени врозь, опереться руками о пол впереди колен (рис. 7). Переносить тяжесть тела на руки вперед, согнуть руки,

наклонить голову вперед, оттолкнуться ногами, перекатиться на лопатки, сгруппироваться и придти в присед. При группировке взяться руками за голени, голову и плечи энергично подтянуть к коленям, что обеспечит вращательное движение вперед (перекат через спину) и правильное завершение кувырка. При кувырке голова касается пола только затылком.



Рис. 7.

Основные ошибки: упор руками на уровне ступней; задержка в сгибании рук в начале кувырка; отсутствие плотной группировки (плоская спина); отсутствие толчка ногами.

Изучение более сложных вариантов кувырка вперед идет в следующей последовательности:

1. Кувырок вперед из основной стойки.
2. Кувырок вперед из основной стойки, прыжок вверх.
3. Кувырок с прыжка. Подпрыгнуть вверх и, приземляясь, быстро согнуть ноги, опереться руками и выполнить кувырок вперед.
4. Кувырок вперед после поворота кругом прыжком на месте.
5. Кувырок вперед скрестив ноги (скрещивать ноги во время переката на спине), встать с поворотом кругом.
6. Кувырок вперед с опорой одной рукой, другая на поясе (руку ставить ближе к средней линии, захватывать голени обеими руками).
7. Кувырок вперед без опоры руками. Из стойки ноги врозь или приседа, руки в стороны, наклониться вперед, теряя равновесие, наклонить голову вперед, опереться лопатками, оттолкнуться ногами, сгруппироваться и придти в присед.
8. Кувырок вперед с опорой предплечьями (голову наклонять нужно раньше, чем при обычном кувырке).
9. Кувырок вперед после выпада левой (правой) ногой вперед, руками взяться за голеностопный сустав согнутой ноги. Закончить кувырок либо приседом на правой ноге, вытянув левую вперед и поставив ее на пятку, либо стойкой на правой ноге левую вперед.
10. Несколько кувырков подряд (два и больше).
11. Кувырок вперед с шага и с небольшого разбега.
12. Кувырок вперед в длину. Из полуприседа, руки назад, мах руками вперед и, разгибая ноги, опереться руками о пол, оттол-

кнуться ногами подальше вперед и выполнить кувырок в группировке (рис. 8).

13. Падая вперед с прямым туловищем, сделать выпад правой (левой) ногой, опереться руками о пол и выполнить кувырок в группировке.

14. Махом одной ногой и толчком другой — стойка на кистях, подавая плечи вперед, согнуть руки (голову наклонить вперед) и выполнить кувырок вперед.

15. Кувырок прыжком. Из полуприседа, руки назад, махом руками вперед и толчком ногами — прыжок на руки, голову наклонить вперед, сгибая руки, перебраться на лопатки, сгруппироваться и закончить кувырок (рис. 9).

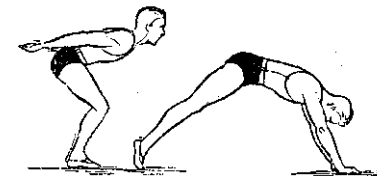


Рис. 8.

Страхующий, стоя сбоку у того места, где акробат касается мата руками, при неправильном выполнении должен наложить одну руку на затылок выполняющего и наклонить ему голову вперед, другой рукой страховать снизу (под живот).

Основные ошибки: отсутствие толчка ногами, сильный прыжок в длину. В дальнейшем следует начать обучение кувырку прыжком с разбега через натянутую веревочку, высоту которой нужно постепенно увеличивать. Во время прыжка тело выполняющего должно быть прогнуто.

16. Кувырок с предварительным поворотом. Из полуприседа, руки вниз (спиной к мату), махом руками вверх и назад прыгнуть

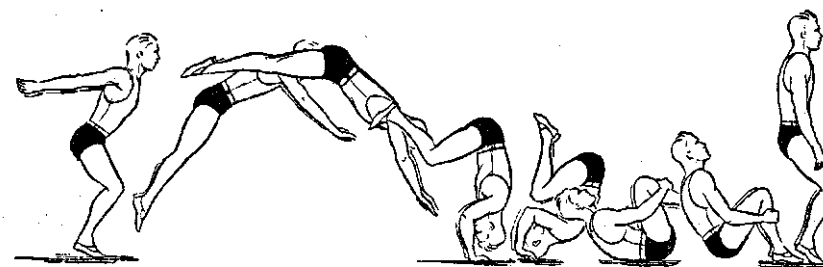


Рис. 9.

назад с поворотом кругом на руки и выполнить кувырок вперед в группировке.

* Страховка обеспечивается поясом (при этом необходимо правильно распределить веревки от пояса), а по овладении упражнением — руками.

По мере овладения кувырками их можно выполнять в соединениях;

Примерные соединения

1. Кувырок — кувырок со скрещенными ногами.
2. Кувырок — кувырок в длину.
3. Кувырок с выпада — кувырок. 4
4. Кувырок в длину — кувырок. -
5. Кувырок в длину — кувырок прыжком.
6. Кувырок прыжком — кувырок.
7. Кувырок с выпада — кувырок прыжком.
8. Кувырок — кувырок прыжком — кувырок.
9. Несколько кувырков прыжком.
10. Кувырок с предварительным поворотом — кувырок вперед.

Кувырки вперед вдвоем. 1. Двое, держась под руку, с опорой другой рукой выполняют кувырок вперед в группировке. Во время переката нужно обязательно захватить голень ноги, находящейся снаружи. Кувырок вдвоем выполняется с места, с шага и с небольшого разбега.

2. Двое, держась за одноименные руки (скрестно), выполняют кувырок вперед без опоры руками, быстро поворачиваются кругом: один направо, другой налево (не отпуская рук) и опять выполняют кувырок и т. д.

3. Двое стоят лицом друг к другу на расстоянии двух шагов. Первый выполняет кувырок вперед, а второй прыгает (ноги врозь) через него, затем прыжком на месте поворачивается кругом и выполняет кувырок вперед, а первый, повернувшись прыжком, прыгает через второго.

4. Двое стоят лицом друг к другу на расстоянии двух шагов. Первый выполняет кувырок вперед, второй кувырок прыжком через первого; затем оба прыжком поворачиваются кругом и второй выполняет кувырок вперед, а первый — кувырок прыжком через второго и т. д.

5. Верхний стоит на плечах нижнего. Оба партнера падают вперед до наклона 60—55°, верхний соскакивает и выполняет кувырок вперед. Вместе с верхним выполняет кувырок и нижний.

6. Первый лежит на спине, согнув ноги вперед, второй стоит лицом к нему за головой. Партнеры берут друг друга за голени ближе к голеностопному суставу. Второй, наклоняясь вперед, ставит ноги первого (согнутые в коленях) ступнями на пол (врозь), сгибает руки и выполняет кувырок вперед, поднимая ногами первого (рис. 10). Первый, вставая и наклоняясь вперед, ставит ноги второго и т. д.

Кувырки вперед втроем. 1. Первый лежит на спине, согнув ноги и поставив ступни на пол, второй стоит лицом к первому за головой, третий ложится на спину головой к ногам первого и, поднимая ноги, подает их второму. Первый держится за голеностопные суставы второго, второй за голеностопные суставы третьего, третий — первого. Третий сгибает ноги в коленях и тянет ногами вперед первого, второй отталкивается ногами и ставит

ступни третьего на пол, выполняет кувырок вперед и тянет за собой первого, первый также выполняет кувырок вперед и т. д. (ступни и колени у всех врозь). При выполнении кувырка голову нужно располагать между ступнями партнера.

2. Кувырки втроем в чередовании с прыжками. Двое стоят лицом друг к другу на расстоянии 4—5 метров, третий (средний) стоит в середине лицом к первому (рис. 11). Третий выполняет

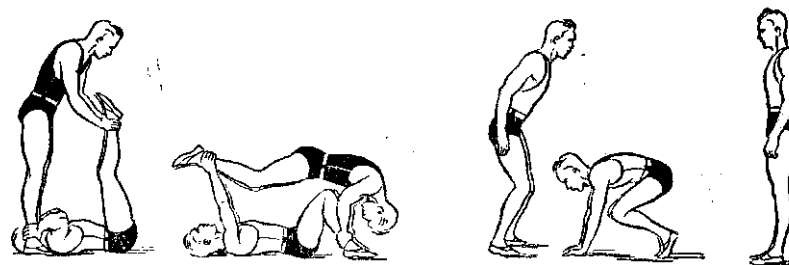


Рис. 10.

Рис. 11.

кувырок вперед под первого, стоящего к нему лицом, и, становясь крайним, прыжком поворачивается кругом. Первый в это время прыгает ноги врозь через третьего, приземляется на месте среднего, выполняет кувырок под другого крайнего (второго) и прыжком поворачивается кругом и т. д. Таким образом происходит смена мест всех троих, так как каждый по очереди оказывается то средним, то крайним.

Кувырки назад

Кувырок **назад**. Из стойки ноги врозь присесть, сгруппироваться, теряя равновесие, сесть ближе к пяткам. Рывком подтянуть колени к плечам, голову наклонить вперед (между коленей), перекатиться на лопатки, быстро поставить руки за плечами ладонями на пол (пальцами к плечам) и, опираясь на руки, придти в упор присев (во время кувырка ноги не разгибать) (рис. 12).

Основные ошибки: плоская спина; отсутствие опоры руками при переворачивании через голову; разгибание ног.

Для лучшего освоения кувырка назад рекомендуется проделать несколько раз следующие подготовительные упражнения:

а) из положения лежа на спине в группировке сделать несколько перекатов вперед и назад; при перекатах назад ставить руки в упор за плечами, возвращаясь обратно, захватывать руками голени;



Рис. 12.

б) из стойки присесть, сгруппироваться и перекатиться назад на лопатки, руками опереться о пол за плечами, при обратном движении захватить руками голени и встать;

в) из упора присев оттолкнуться руками назад, сгруппироваться, перекачиваясь на лопатки, опереться руками за головой и, закончив кувырок назад, придти в упор на коленях, в упор стоя ноги врозь или в упор присев.

Изучать кувырки назад нужно в следующей последовательности.

1. Кувырок назад из седа в стойку на коленях, а затем в упор присев.

2. Кувырок назад из приседа в группировке.

3. Кувырок назад из основной стойки.

4. Кувырок назад с шага назад.

5. Кувырок назад из стойки лицом к мату (прыжком поворот кругом в присед и затем кувырок назад).

6. Несколько кувырков назад подряд.

7. Кувырок назад из седа и наклона вперед. Кувырок назад с прямыми ногами.

8. Кувырок назад (в длину) из приседа. Наклоняясь вперед, быстро выпрямить ноги, сесть (ступни на месте). Наклоняясь назад, сгруппироваться и закончить кувырок назад в упор присев.

9. Кувырок назад с прямыми ногами (ноги врозь или вместе). Наклоняясь вперед, сесть с опорой руками (рис. 13) и выполнить кувырок с прямыми ногами, закончив его стойкой ноги врозь или вместе.

10. Кувырок назад без опоры руками (конечное положение стойка на коленях).

11. Кувырок назад (прогнувшись) через плечо. Из седа, ложась на спину и поднимая ноги, разогнуться вверх, проходя стойку на плече, голову наклонить к другому плечу, прогнуться, одну руку в сторону, другой опереться под углом, перекатиться на грудь (голову назад) и бедра в 'положение упора лежа.

12. Кувырок назад через стойку на кистях. Из седа или приседа выполнить перекач назад. Находясь на спине, быстро опереться руками за головой (пальцами к плечам), при перекаче на лопатках быстро разогнуться (ногами вверх-вперед) и разогнуть руки, голову назад. Проходя стойку на кистях, сгибая ноги в коленных и тазобедренных суставах, придти в упор присев.

Основные ошибки: поздняя опора руками; слишком раннее или позднее разгибание тела, медленное разгибание рук.

Для того, чтобы занимающиеся лучше овладели этим упражнением, в начале обучения их следует поддерживать за ноги, правильно направляя тело при разгибании.



Рис. 13.

Примерные соединения кувырков назад

1. Кувырок назад—кувырок назад в длину.

2. Кувырок назад в длину — кувырок назад.

3. Кувырок с прямыми ногами — кувырок назад.

4. Кувырок назад через стойку на кистях в упор присев — кувырок назад.

5. Кувырок назад через стойку на кистях в упор стоя согнувшись— кувырок назад с прямыми ногами.

Кувырки назад в соединении с другими элементами. 1. Из стойки на лопатках кувырок назад в упор на колени, в упор на одно колено, другую ногу назад, в равновесие, в упор стоя согнувшись и т. д.

2. Кувырок назад прогнувшись через плечо в различные положения.

3. Кувырок назад через стойку на кистях в различных положениях.

4. Кувырок назад через стойку на кистях в упор лежа на бедрах.

Начало этого упражнения такое же, как и в кувырке через стойку на кистях. Проходя стойку на кистях, сгибая руки, подать плечи вперед и перекатом (на грудь, живот, бедра), разгибая руки, придти в упор лежа на бедрах. Во время переката во избежание удара голениями о пол тело необходимо держать прогнутым (голову отвести назад, носки оттянуть).

Основные ошибки: при прохождении стойки на кистях нет сгибания рук, плечи не посылаются вперед, руки не опираются о пол, тело не прогнуто.

5. Кувырок назад в стойку на голове. Из седа наклониться вперед, перекатом назад, сгибаясь в тазобедренных суставах, поднять таз и разгибаясь вверх-вперед, прогнуться, опереться руками за головой (подальше от головы) так, чтобы точки касания (рук и головы) по возможности образовывали равносторонний треугольник, и выйти в стойку на голове.

6. Кувырок назад в стойку на кистях. Из седа, ложась на спину и сгибаясь в тазобедренных суставах (поднимая таз), опереться руками за головой (пальцами к плечам). Находясь на лопатках, быстро разогнуться (ногами вверх-вперед), разогнуть руки, голову наклонить назад и выйти в стойку на кистях.

Примерные соединения кувырков вперед и назад

1. Кувырок вперед — кувырок назад.

2. Кувырок вперед со скрещенными ногами — поворот в приседе — кувырок назад.

3. Кувырок вперед прыжком — кувырок назад.

4. Кувырок вперед прыжком — кувырок назад в длину.

5. Кувырок назад в длину — кувырок вперед в длину.

6. Кувырок вперед со скрещенными ногами — поворот в приседе — кувырок назад в длину.

7. Кувырок назад через стойку на кистях — кувырок вперед прыжком.

Кувырки назад вдвоем. 1. Двое, взявшись под руки, выполняют кувырок назад с опорой на руки, находящиеся снаружи.

2. Кувырок назад вдвоем (захват за ноги, см. рис. 10).

3. Первый и второй садятся лицом друг к другу (хват за кисти — поперечный *), первый ногами обхватывает ноги второго (рис. 14). Первый ложится на спину и тянет за руки второго, второй выполняет кувырок вперед, а первый назад.

Перевороты

Перевороты вперед

При выполнении переворотов вперед махом одной и толчком другой ногой для получения нужного темпа и ритма движения необходимо выполнить темповой подскок. Подскок представляет со-

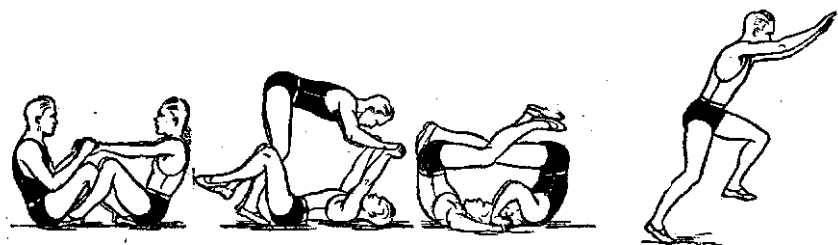


Рис. 14.

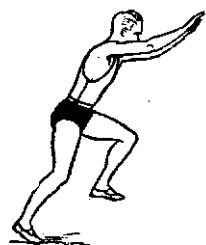


Рис. 15.

бой прыжок на одной (маховой) ноге, другая нога, толчковая, согнута вперед, руки вперед-вверх, туловище слегка наклонено вперед (рис. 15). Приземление последовательное, сначала на маховую, затем толчковую ногу. Подскок может выполняться с места и с разбега.

Основные ошибки: туловище прогнуто; руки вверх; наклон назад; толчковая нога прямая или слишком согнута. Изучать подскок нужно сначала с места, затем с нескольких шагов и потом уже с разбега.

1. Переворот вперед согнувшись (рис. 16). С разбега и подскока быстрым махом одной ногой и одновременным наклоном туловища вперед опереться руками о пол (на расстоянии шага от толчковой ноги) и в темпе сделать толчок другой, послать плечи и голову назад, пройдя стойку на кистях, оттолкнуться и приземлиться на полусогнутые напряженные ноги, сгибаясь в тазобедренных суставах (между голенью и бедром — прямой угол). Переворот вперед выполняется также с места, с подскока и с шага.

• Описание различных хватов см. ниже.

Основные ошибки: отсутствие согласованности между разбегом и подскоком, между моментом опоры руками и наклоном туловища вперед, а также махом ногой; ранний, слишком поздний или слабый толчок руками; сгибание рук; подача плеч вперед; во время переворачивания наклон головы вперед (на грудь); при опоре руками приземление на сильно согнутые или расслабленные ноги; ноги врозь.

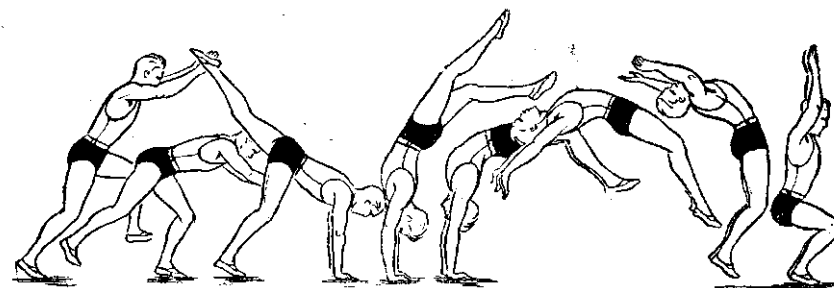


Рис. 16.

В дальнейшем следует изучать переворот с подскока и с шага. При изучении переворотов на первых порах для помощи и страховки применяется ручной пояс, а в дальнейшем по мере усвоения этих упражнений следует страховать сбоку, одной рукой под спину, другой — под плечо.

2. Переворот вперед прогнувшись. Начало переворота такое же, как и в предыдущем упражнении. Приземляться же нужно на носки напряженных ног, подавая таз вперед. Голова от момента начала опоры руками до момента приземления — назад.

3. Переворот вперед с опорой руками и головой. Из упора присев толчком обеих ног опереться головой о пол впереди рук, пройдя

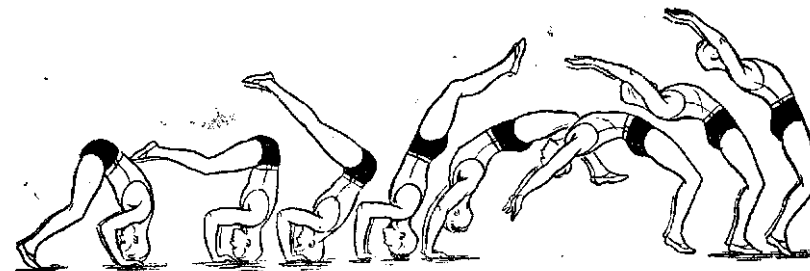


Рис. 17.

стойку на голове согнувшись, разогнуться в тазобедренных суставах, разгибая руки до конца, оттолкнуться от пола и приземлиться на ноги согнувшись (между бедром и голенью — прямой угол).

4. То же, но прогнувшись (рис. 17).

5. Переворот вперед с опорой лопатками и руками. Из упора

стоя согнувшись, сгибая руки и наклоняя голову вперед на грудь, лечь на лопатки (рис. 18), быстро разогнуться в направлении вперед-кверху (под углом 65—70°), оттолкнуться руками от пола, разгибая их до конца, и встать прогнувшись, подавая таз вперед.

Основные ошибки: ранний толчок ногами (до момента касания пола лопатками); опускание таза; разгибание в ином направлении; разгибание рук не до конца; наклон головы вперед (на грудь); сгибание в тазобедренных суставах; приземление на расслабленные ноги.

Страховать и помогать следует одной рукой под поясницу, другой — под плечо.

6. То же согнувшись.

7. С разбега или с места переворот вперед с опорой одной рукой.

8. То же прогнувшись.

9. С разбега переворот вперед на одну ногу (приземление на маховую ногу прогнувшись). Техника выполнения этого упражнения та же, что и упражнения 2. Ноги следует не соединять, а держать широко врозь: одну вперед, другую назад. Этот переворот выполняется также с места.

10. Переворот вперед со сменой ног. Упражнение выполняется прогнувшись так же, как упражнение 9, но при прохождении стойки на кистях толчковая нога обгоняет маховую и приземление происходит на толчковую.

11. Переворот вперед прыжком с разбега. Быстрым толчком двумя ногами (руки вверх), сгибаясь, прыгнуть на руки (рис. 19). Пройдя стойку на кистях согнувшись, разогнуться, в темпе оттолкнуться руками от пола и приземлиться на ноги согнувшись. В этом упражнении имеется два безопорных положения. Первое — после толчка ногами до опоры руками, второе — после толчка руками до приземления.

12. То же прогнувшись.

13. Переворот вперед с опорой головой (без опоры руками). С подскока, быстро наклонившись вперед (руки в стороны) махом

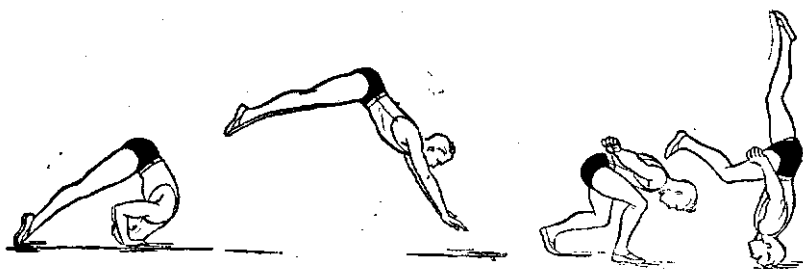


Рис. 18.

Рис. 19.

Рис. 20.

одной ногой, одновременно опираясь головой о пол (ближе к толчковой ноге), оттолкнуться другой ногой и выполнить переворот

согнувшись. Во время опоры головой необходим мах руками назад (рис. 20).

14. Из стойки на кистях согнуться в тазобедренных суставах (ноги прямые), падая вперед, быстро разогнуться, оттолкнуться руками и встать прогнувшись.

15. Переворот с поворотом (рис. 21). Это упражнение является весьма важным и необходимым для выполнения переворотов и

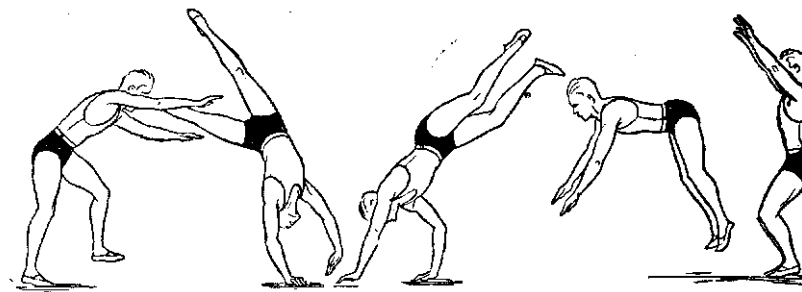


Рис. 21.

сальто назад с разбега. С разбега и подскока на правой ноге махом правой ногой и толчком левой опереться о пол левой рукой (возможно дальше от ноги), затем сделать толчок левой ногой и опереться правой рукой (кисть пальцами влево) слева и впереди левой руки. Выйдя в стойку на кистях с поворотом на 90° и продолжая поворот до 180°, соединить ноги и, сгибаясь в тазобедренных суставах, оттолкнуться руками, приземлиться на ноги, подняв руки вверх. Если после переворота с поворотом должно быть выполнено сальто, то приземляться нужно на носки напряженных ног с прыжком вверх, а если — переворот назад, то без прыжка.

Переворот с поворотом рекомендуем вначале изучать с места с подскока, а затем с разбега и подскока. Страховать при выполнении упражнения следует поясом или сбоку под спину (во избежание падения назад).

Основные ошибки: плохой разбег; одновременная опора руками; отсутствие согласованности между действиями рук и ног; ранний поворот туловища при опоре руками; отсутствие толчка руками после стойки; согнутые руки; поспешный толчок руками без сгибания в тазобедренных суставах; опора руками близко у ног в начале упражнения и сближение ног и рук при приземлении.

Перед изучением переворота с поворотом нужно освоить упражнение — прыжок с рук на ноги: из стойки на кистях, не прогибаясь, согнуть ноги в коленях, падая назад, разогнуть ноги и, сгибаясь в тазобедренных суставах, оттолкнуться руками от пола, приземлиться на напряженные ноги с прыжком вверх, руки вверх (рис. 22). Только научившись хорошо выполнять это упражнение, можно изучать переворот с поворотом.

Кроме указанных выше переворотов, имеющих фазу **безойорного** положения, имеется группа переворотов, выполняемых с шага или с места медленно (через мост). Большинство этих упражнений выполняются женщинами.

1. Переворот вперед через мост. Опираясь руками о пол, махом одной и толчком другой ногой выйти в стойку на кистях и, **теряя** равновесие, подавая плечи и голову назад, встать на ноги (в поло-

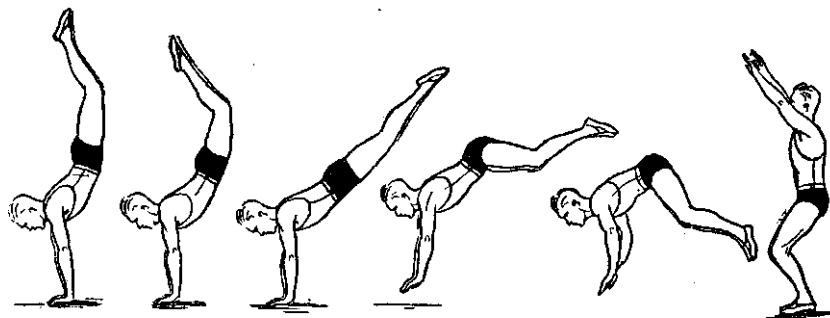


Рис. 22.

жение моста). Подавая таз вперед и перенося тяжесть тела на ноги, оттолкнуться руками от пола и встать прогнувшись (выполняется слитно) (рис. 23).

Основные ошибки: при прохождении стойки плечи подаются вперед; согнутые руки; голова опущена на грудь; таз не подается вперед; ранний толчок руками; расслабление ног при приземлении; сильно согнутые ноги.

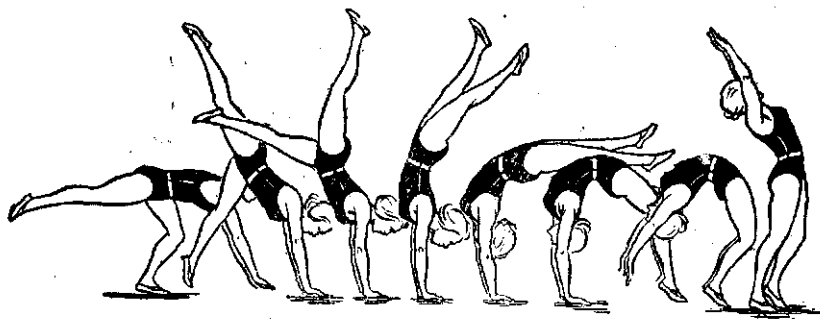


Рис. 23.

2. То же с опорой на одну руку.

3. Переворот вперед через мост на одну ногу. Махом одной и толчком другой ногой через стойку на кистях приземлиться на маховую ногу, повернув стопу в одноименную сторону затем подавая таз и толчковую ногу вперед и передав тем самым **тяжесть**

тетя на опорную йогу, Оттолкнуться руками й встать прогнувшись (рис.24).

Основные ошибки: поспешное опускание толчковой ноги; таз не подается вперед; при приземлении на опорную ногу слишком сильное сгибание опорной ноги; приземление на расслабленную ногу. Страховать одной рукой под спину, другой — под плечо.

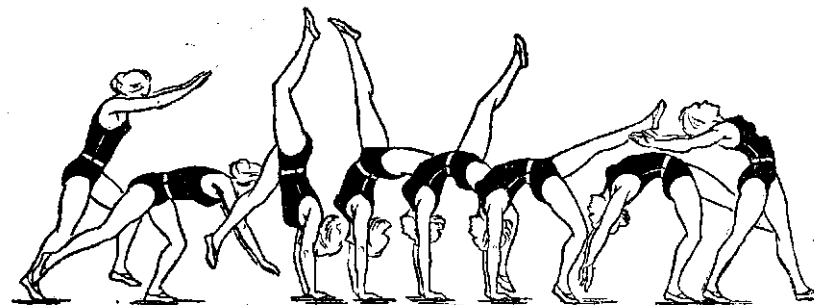


Рис. 24.

4. Переворот вперед со сменой ног. Начало упражнения такое же, как и упражнения 3, но, проходя стойку на кистях, толчковая нога обгоняет маховую и приземление происходит на толчковую ногу, а затем на маховую.

5. То же, но с опорой одной рукой.

6. Переворот вперед с последовательной опорой (рис. 25). С подскока или шага вперед с одновременным махом правой ногой назад наклониться вперед, опереться левой рукой о пол на расстоянии шага от толчковой, левой, ноги, сделать толчок левой ногой, опереться правой рукой (пальцами влево) впереди левой руки, по-

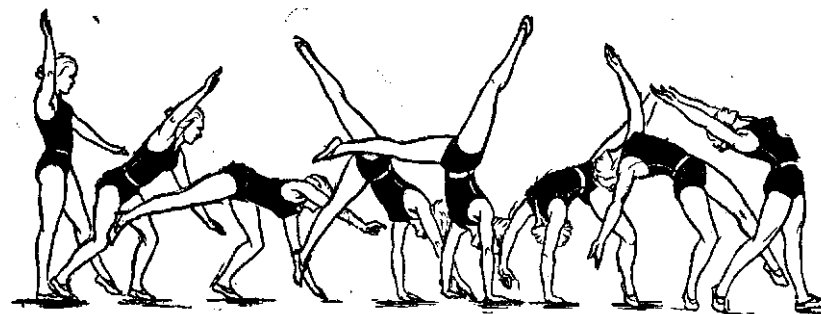


Рис. 25.

том, оттолкнувшись левой рукой, приземлиться на правую ногу (левую вперед) и, оттолкнувшись правой рукой, приземлиться на левую ногу (туловище повернуто на 45° вправо). Приземляясь на правую ногу, подать таз вперед-влево. Опору руками и приземление надо стремиться выполнить на одной линии. Проходя стойку

на кистях, ноги следует держать широко врозь — одну вперед, другую назад.

Основные ошибки: одновременная опора руками; одновременное отталкивание руками от пола; опора руками на двух линиях, широко одна от другой; сгибание в тазобедренных суставах; согнутые ноги; приземление на расслабленные ноги.

Страховать и помогать при выполнении упражнения нужно стоя сбоку с левой стороны, одной рукой поддерживая под пояс-

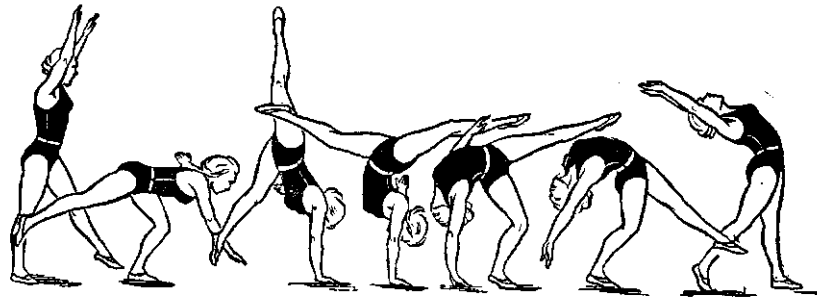


Рис. 26.

ницу, другой за плечо той руки, которая опирается последней.

После освоения упражнения повторить его несколько раз подряд.

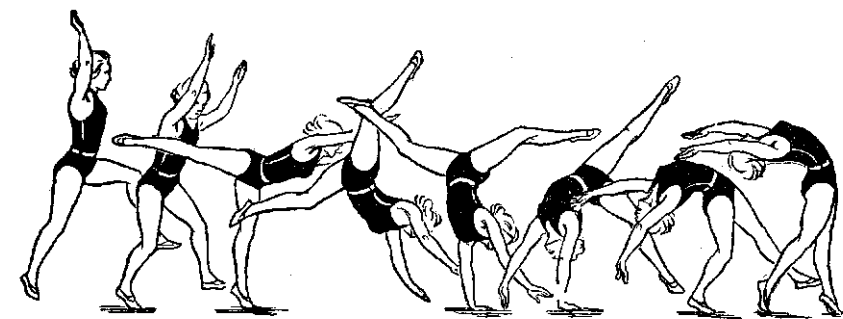


Рис. 27.

8. Переворот вперед с последовательной опорой прыжком (рис. 27). С разбега и подскока на правой ноге, приземляясь последовательно на правую, затем на левую ногу, махом правой одновременно наклоняя туловище вперед, руки вверх, оттолкнуться левой ногой (в безопорном положении ноги держать широко врозь, правую вперед), опереться (после прыжка) на левую руку, а затем на правую (впереди левой на половину шага), пройдя стойку на

кистях, оттолкнуться левой рукой, приземлиться на правую ногу, оттолкнуться правой рукой, встать на левую ногу. Во время приземления на правую ногу держать ее нужно напряженно, подавая таз вперед-влево.

Основные ошибки: слабый мах и толчок ногами; низкий полет; приземление на обе руки одновременно; ноги в полете расположены близко одна к другой; одновременное отталкивание руками; приземление на расслабленную правую ногу; сгибание в тазобедренных суставах; голова опущена на грудь.

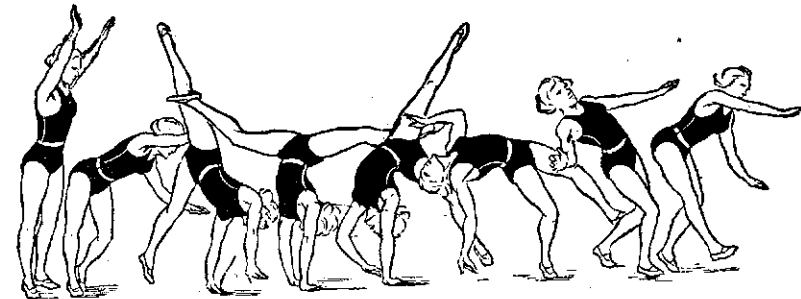


Рис. 28.

9. Переворот вперед на месте (рис. 28). Предварительно выполняется шаг левой ногой назад, затем с наклоном вперед следует мах правой ногой назад, опора левой рукой о пол и толчок левой ногой. После этого нужно опереться о пол правой рукой (ближе к левой или перед ней). Проходя стойку, оттолкнуться левой рукой, приземлиться на правую ногу прогнувшись, оттолкнуться правой рукой, выполнить шаг левой назад и продолжать движение сначала. При выполнении переворота на месте шаг левой ногой назад обеспечивает возвращение в исходное положение.

10. Переворот вперед опорой предплечьями. Опора предплечьями производится последовательно. Предплечья располагаются параллельно по отношению друг к другу и поперек по отношению к линии движения. Приземление на ноги происходит последовательно, так же как в упражнении 6 (рис. 29).

1.1. Переворот вперед опорой одним предплечьем. Опора производится на руку, опирающуюся второй.

По мере овладения переворотами вперед рекомендуется выполнять их в соединениях с пройденными упражнениями.

Примерные соединения

1. Кувырок вперед — переворот вперед с опорой головой согнувшись — кувырок вперед.
2. Переворот вперед через мост — переворот вперед через мост на одну ногу.
3. Переворот вперед через мост на одну ногу — переворот вперед согнувшись.

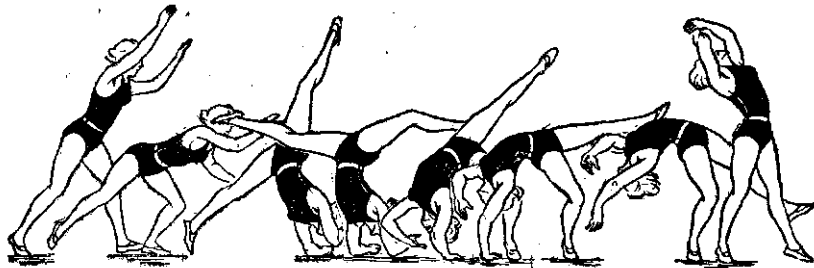


Рис. 29.

4. Переворот вперед с опорой головой и руками согнувшись — то же, но прогнувшись.
5. С разбега переворот на одну ногу — переворот вперед прогнувшись.
6. Несколько переворотов вперед.
7. Переворот вперед — переворот вперед прыжком.
8. Переворот вперед на одну руку — переворот вперед.
9. С разбега переворот вперед согнувшись — переворот с опорой головой и руками согнувшись — переворот с опорой головой и руками прогнувшись.
10. Переворот вперед со сменой ног — переворот вперед прогнувшись.

Перевороты назад

Перед изучением переворота назад (основного упражнения) с махом руками (см. рис. 30) рекомендуется обучить занимающихся перевороту назад из стойки основного упражнения руки вверх.

Слегка присев (не наклоняясь вперед) и падая назад (прогнуться) с одновременным взмахом руками, подавая плечи и голову назад, оттолкнуться ногами от пола, опереться прямыми руками о пол. Пройдя стойку на кистях, согнуться о тазобедрен-

ных суставах, оттолкнуться руками и приземлиться на ноги, руки вверх.

Переворот назад (рис. 30). Из стойки ступни параллельны и слегка врозь сделать небольшой полуприсед, не наклоняясь вперед, руки вниз (положение седа на стуле). Падая назад, махом рук вверх и назад (кисти ладонями вверх-вперед) подать голову и плечи назад, оттолкнуться ногами и продолжать упражнение, как описано выше.

Страховать и помогать сначала поясом, а потом, по мере овладения упражнением, рукой под поясницу.

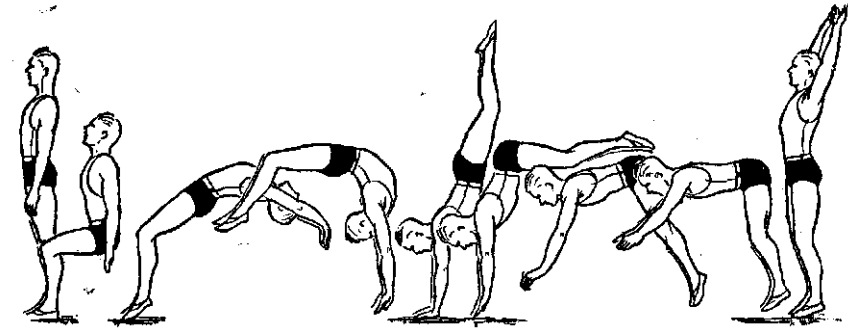


Рис. 30.

Основные ошибки: слишком глубокий присед (вначале); руки далеко отводятся назад; туловище наклонено вперед, колени вперед; неполный мах руками назад; рывок головой назад выполняется одновременно со взмахом руками; поспешный толчок ногами (высокий полет); поспешное прогибание (переворот под себя); во время опоры руками плечи поданы вперед, ноги широко врозь.

По овладении одним переворотом назад следует переходить к изучению его после прыжка с рук на ноги (со стойки на руках), а затем двух, трех и больше переворотов подряд с места, пользуясь для помощи и страховки поясом. В дальнейшем упражнение можно изучать с разбега после переворота с поворотом.

Перевороты назад через мост. 1. Из стойки ноги врозь на ширине плеч, наклоняясь назад, опереться на руки и, передав на них тяжесть тела, оттолкнуться ногами от пола, подавая плечи **назад**. Через стойку на кистях встать на ноги (рис. 31).

2. Из стойки на левой ноге, правая вперед, наклоняясь **назад**, опереться на руки, передавая на них тяжесть тела, махом правой и толчком левой ногой, подавая плечи назад, встать на правую, а затем на левую ногу через стойку на кистях (рис. 32). Помогать и страховать нужно одной рукой под плечо, другой под поясницу.

Переворот назад вдвоем. Второй стоит в затылок **первому**. Один наклоняется назад, другой — вперед. Оба партнера держат

друг друга за поясницу в обхват (рис. 33). Второй, поднимая первого и наклоняясь назад, ставит его на ноги. Первый поднимает второго и, наклоняясь, ставит его на ноги и т. д.

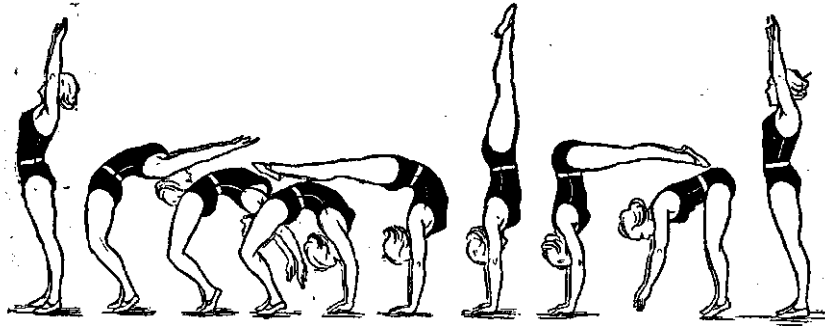


Рис. 31.

Переворот назад с последовательной опорой (рис. 34). Из стойки на левой ноге (правая вперед на носке) левая рука вперед, правая — вниз, стать спиной к линии движения, поворачивая туловище налево на 45° и поднимая руки, наклониться назад (голову назад). Махом правой ногой вверх и назад опереться левой рукой о пол (пальцами вправо), оттолкнуться левой ногой (ноги

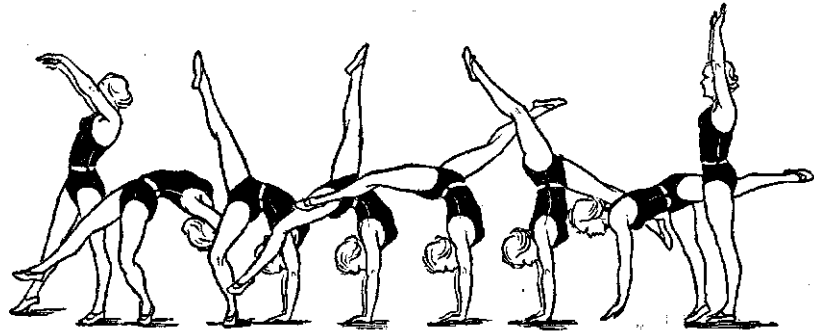


Рис. 32.

широко врозь, правая — вперед), опереться правой рукой на шаг от левой руки, подавая плечи назад. Пройдя стойку на кистях (ноги врозь), оттолкнуться левой рукой, встать на правую ногу, оттолкнуться правой рукой, встать на левую.

При обучении для страховки и помощи следует пользоваться поясом. Этот же переворот можно выполнять с другой ноги и руки.

Переворот назад на месте. Предварительно выполняется шаг левой ногой вперед и мах правой вперед-вверх. Далее это упражнение выполняется, как предыдущее. По приземлении на первую

(правую) ногу сделать шаг левой вперед и проделать все сначала. По мере овладения переворотами назад рекомендуется выполнять их в соединениях с пройденными упражнениями.

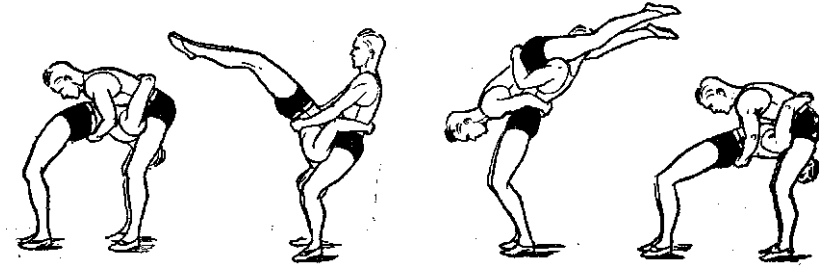


Рис. 33.

Примерные соединения.

1. Переворот назад через мост — кувырок назад.
2. Переворот назад через мост — переворот назад через мост на одну ногу.
3. Кувырок назад через стойку на кистях — переворот назад через мост.

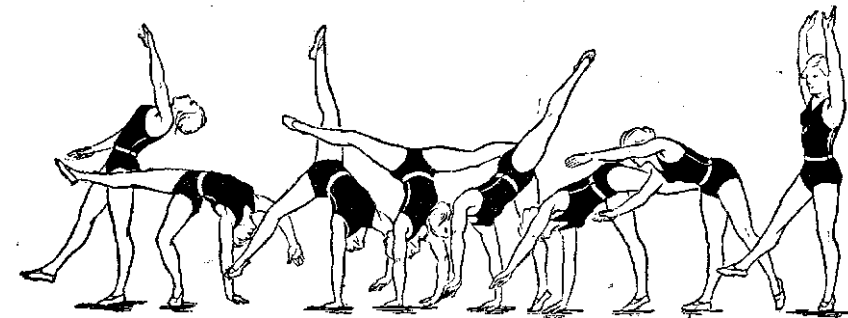


Рис. 34.

4. Переворот назад — переворот назад через мост махом одной ногой.
5. Переворот назад через мост на одну ногу — поворот кругом и переворот вперед через мост.
6. Прыжок с рук на ноги — переворот назад.
7. С разбега переворот с поворотом — переворот назад. Переворот с поворотом заканчивается приземлением на ноги, руки вверх. Для выполнения переворота нужно не задерживать руки вверху, а продолжить мах ими назад; отклоняя голову и плечи назад, оттолкнуться ногами и закончить переворот назад.

Основные ошибки: После Переворота с Поборотом Приземление на согнутые расслабленные ноги; ноги широко врозь, носки врозь; при выполнении Переворота назад руки остаются внизу, отводятся назад и после этого посылаются вперед-вверх. Переворот назад выполняется раздельно от переворота с поворотом.

8. Переворот вперед на одну ногу — переворот с поворотом — переворот назад.

9. Несколько переворотов назад с места.

10. Переворот с поворотом — переворот назад 3—4 раза подряд.

Перевороты в сторону

1. **Переворот влево с места.** Из стойки на правой ноге левая в сторону, руки вверх-кнаружи, быстро наклониться влево, поставить левую ногу на пол и махом правой опереться левой рукой о пол (пальцами влево), а затем толчком левой опереться правой рукой, выйдя в стойку на кистях, ноги врозь; проходя стойку, оттолкнуться левой рукой, приземляясь на правую ногу, оттолкнуться правой рукой и придти в стойку ноги врозь, руки в стороны. Страховать и помогать нужно сзади за пояс, руки скрестно.

Основные ошибки: одновременная опора руками в начале переворота, одновременное отталкивание руками от пола, сгибание в тазобедренных суставах.

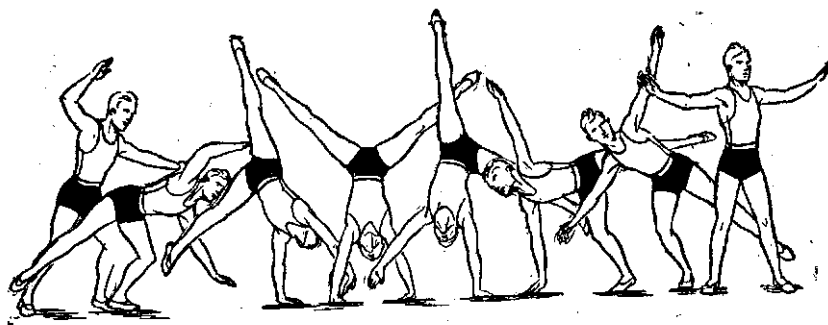


Рис. 35.

2. То же с шага или подскока стоя лицом к линии движения (рис. 35). Поворот туловища налево происходит во время выхода в стойку на кистях ноги врозь.

3. **Переворот влево с разбега.** С разбега и подскока на правой ноге выполнить переворот влево. Толчок правой рукой выполняется раньше, чем правая нога коснется пола (обязательна фаза безопорного положения). Приземляться нужно сначала на правую, а затем левую ногу с последующим прыжком вверх.

4. **Переворот влево с разбега с опорой одной рукой.** С разбега и подскока на правой ноге (левая согнута вперед) — мах правой

йгой, опереться о Нол левой рукой и с Поборотом налево, проходя через стойку на одной кисти ноги врозь, оттолкнуться и приземлиться вначале на правую и затем на левую ногу. В этом упражнении имеется фаза безопорного положения.

5. **Переворот вправо с места с опорой одной рукой.** Исходное положение: стойка на левой ноге, правую в сторону, руки в стороны. Вставая на правую ногу и наклоняясь быстро вправо, пропуская опору правой рукой, мах левой ногой, опираясь левой рукой. Оттолкнувшись правой ногой и пройдя стойку на левой руке, приземлиться на левую ногу, оттолкнуться левой рукой, встать на правую ногу. Это же упражнение можно выполнять с опорой ближней рукой (правой).

6. То же в другую сторону.

Сначала нужно изучить перевороты в сторону, а затем вперед и назад.

Движения дугой

1. **Вскок дугой** (рис. 36). Из положения лежа на спине опереться руками за головой, сгибаясь в тазобедренных суставах, принять положение упора лежа на лопатках согнувшись. Быстро

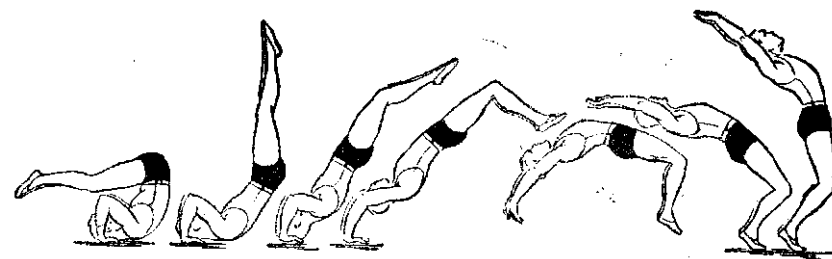


Рис. 36.

разгибаясь в тазобедренных суставах, направляя ноги под углом 65—70° по отношению к полу и не опуская таза, оттолкнуться руками от пола, разгибая их до конца и держа голову назад. Встать прогнувшись, подавая таз вперед.

Основные ошибки: медленное разгибание; неправильное направление разгиба; опускание таза; неполное разгибание рук; отсутствие толчка руками; сгибание в тазобедренных суставах.

2. **Вскок согнувшись.** После толчка руками при приземлении на ноги согнуться в тазобедренных суставах, посылая плечи и голову вперед. Приземлиться на полусогнутые напряженные ноги.

3. **Вскок дугой с опорой руками о бедра** (рис. 37). Из упора лежа на лопатках согнувшись (руки на передней стороне бедер ближе к коленям), разгибаясь в тазобедренных суставах в направлении вверх-вперед толчком руками в бедра и отведением го-

ловы назад, помочь разгибанию тела; встать согнувшись или прогнувшись.

4. Вскок дугой без опоры руками (руки скрестно на груди). Отталкивание производится отведением головы назад. Упражнение выполняется согнувшись и прогнувшись.

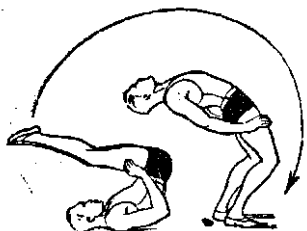


Рис. 37.

5. Поворот дугой в упор лежа. Из упора лежа на лопатках согнувшись, разгибаясь вверх-вперед примерно под углом 80° в конце разгиба, начать вращение вокруг вертикальной оси (по отношению к туловищу), начиная с ног. Оттолкнувшись руками, разгибая их и поворачивая плечи кругом, придти в упор лежа на согнутых руках или в упор лежа.

Основные ошибки: разгибание туловища происходит слишком низко; поворот тела осуществляется только за счет поворота одних плеч; отсутствие разгибания рук; недостаточное разгибание и слабый толчок руками.

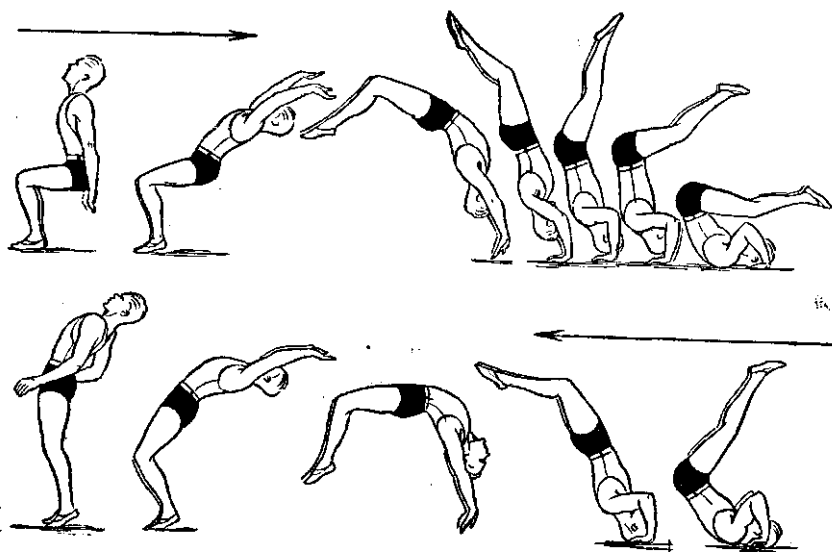


Рис. 38.

Кроме этих упражнений, поворот дугой можно закончить в упор стоя согнувшись (ноги врозь и вместе).

6. Прыжок назад в упор лежа согнувшись на лопатках и вскок дугой (рис. 38). Из стойки ступни параллельны и слегка врозь сделать небольшой полуприсед, не наклоняясь вперед, падая назад,

взмахнуть руками вверх-назад, подавая голову и плечи назад. Оттолкнувшись ногами (см. начало переворота назад), прогнуться, опереться руками о пол, наклонить голову вперед (на грудь), согнуть руки, сгибаясь в тазобедренных суставах, принять упор лежа согнувшись и в темпе выполнить вскок дугой прогнувшись.

Примерные соединения

1. Переворот влево — переворот вправо.
2. Несколько Переворотов влево.
3. Переворот влево — поворот налево и кувырок вперед.
4. Переворот влево — поворот налево, переворот вперед через стопу на одну ногу.
5. Переворот влево — поворот налево — переворот вперед.
6. Переворот влево — поворот налево — переворот вперед с опорой головой и руками согнувшись — переворот вперед с опорой руками прогнувшись.

Сальто

Сальто вперед

Сальто вперед рекомендуем научиться выполнять вначале с трамплина, а в дальнейшем уже на полу.

С разбега, прыгнув на трамплин, можно выполнить различные прыжки: сальто вперед в группировке и через веревочку на высоте до 2,5 м, прыжок летом с последующим сальто вперед в группировке, сальто вперед прогнувшись с поворотами, сальто вправо и влево. Прежде чем приступить к изучению акробатических прыжков с трамплина, нужно овладеть прыжками с него без переворачивания с места (прыжки ноги вместе, прыжки ноги врозь, с разведением ног, в группировке, углом ноги врозь и вместе и др.).

После овладения прыжками с места, усвоив отталкивание от трамплина, можно перейти к изучению прыжков с разбега. Например: с разбега толчком одной ногой прыгнуть на трамплин двумя ногами, руки назад. Прыжок на трамплин производится сверху (ноги слегка согнуты и напряжены), отчего верхняя доска как бы придавливается к нижней. Опустившись вниз, доска возвращается в первоначальное положение, благодаря своей упругости. Прыгун должен научиться согласовывать мах руками вверх-вперед с отталкиванием от трамплина в момент подбрасывания. Слегка согнутые ноги создают выгодное условие для сокращения мышц — разгибателей ног.

Толчок с трамплина начинается с разгибания в тазобедренных, а затем коленных суставах и заканчивается разгибанием пальцев ног.

Основные ошибки при прыжках с трамплина:

- \. Разбег без ускорения.

2. Отсутствие согласованности между махом руками и толчком ногами.

3. Прыжок на трамплин расслабленными ногами.

4. Ранний «уход» с трамплина.

5. Заваливание туловища (наклон назад) при напрыгивании на трамплин.

Разбег для прыжка в начале изучения составляет несколько шагов. Занимающихся следует научить определять расстояние разбега и в соответствии с этим распределять шаги. В дальнейшем нужно постепенно увеличивать расстояние разбега и его скорость.

Для овладения хорошим прыжком (взлетом) с трамплина рекомендуется выполнять прыжки через веревочку, натянутую за ним (трамплином), постепенно поднимая ее.

Подготовительными упражнениями для прыжков с трамплина с разбега служат прыжки: вверх без поворота, ноги вместе, ноги врозь, с последовательным приземлением (сначала на одну, за-

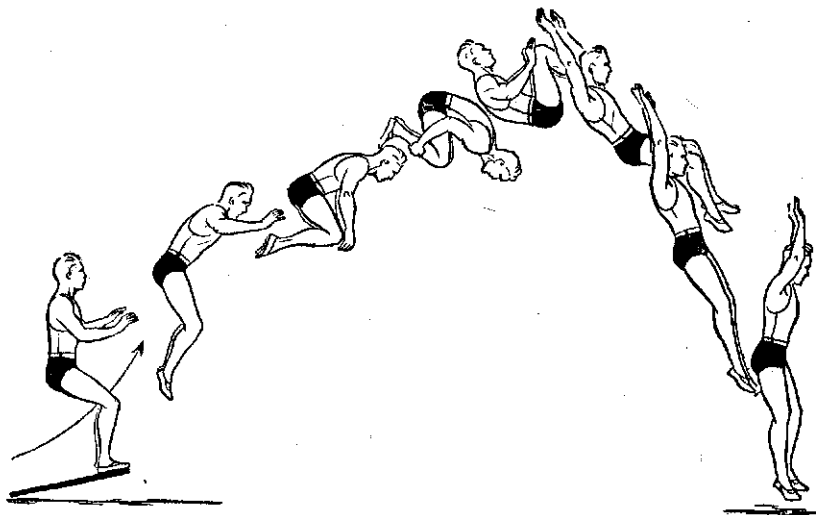


Рис. 39.

тем на Другую ногу), в группировке, с поворотами на 90, 180, 360°, прыжки углом ноги врозь, углом ноги вместе.

Кроме прыжков с трамплина одновременным толчком двумя ногами, применяются прыжки с последовательными толчками.

С разбега толчком одной ногой прыгнуть на трамплин, отталкиваясь последовательно правой и левой ногой (в момент прыжка на трамплин левая нога вперед, правая назад). При взлете левая рука махом идет вперед-вверх, правая — назад-вверх, туловище поворачивается направо.

Этот прыжок помогает овладеть сальто влево.

Научившись прыгать с трамплина, можно перейти к изучению акробатических упражнений, связанных с переворачиванием (кувырки прыжком, перевороты в сторону, перевороты с поворотом, сальто и др.).

Сальто вперед с трамплина (рис. 39). С разбега махом руками снизу вверх-вперед, поднимая плечи, прыгнуть вверх-вперед. Поднимая таз в безопорном положении, сгибая ноги, наклонить голову

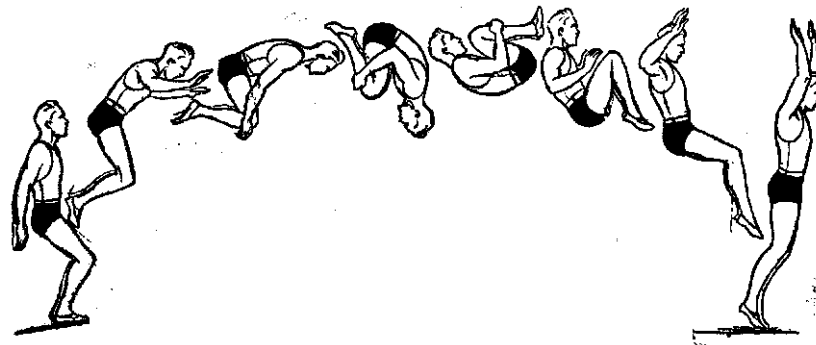


Рис. 40.

вперед, руками захватить голени (сгруппироваться). После переворачивания через голову, находясь спиной к полу, разогнуться (разгруппироваться), опустить ноги вниз, руки поднять вверх, приземлиться на ноги.

Страховка и помощь вначале обеспечиваются поясом. В дальнейшем страховать можно руками, стоя у места приземления выполняющего.

Основные ошибки: прыжок вперед; мах руками сверху вниз; поспешное выполнение группировки; поздняя группировка; недостаточная группировка; во время разгруппировки ноги идут вниз, а плечи назад; приземление на расслабленные ноги.

Овладев упражнением, можно перейти к выполнению его через веревочку, постепенно увеличивая высоту, а затем начать разучивать сальто с разбега с деревянного мостика, применяемого в спортивной гимнастике при простых и опорных прыжках.

Сальто вперед с мостика (рис. 40). С разбега махом руками вперед-вверх и одновременным толчком двумя ногами прыгнуть вверх. Поднимая таз, наклонить голову вперед и сгруппироваться. После переворачивания через голову, находясь спиной к полу под углом в 45°, быстро выпрямиться, опуская ноги вниз. Разбег, толчок двумя ногами и взмах руками вверх-вперед необходимы для того, чтобы получить высокий прыжок, а наклон головы вперед и поднятие таза обеспечивают вращение. Группировка способствует увеличению скорости вращения.

Страховка и помощь осуществляются посредством пояса. Основные ошибки: отсутствие прыжка вверх; отсутствие маха руками вперед-вверх; мах руками из-за головы вниз; недостаточная группировка; позднее разгибание (разгруппировка). Сальто вперед выполняется также с поочередным приземлением на ноги (сначала на одну, затем на другую).

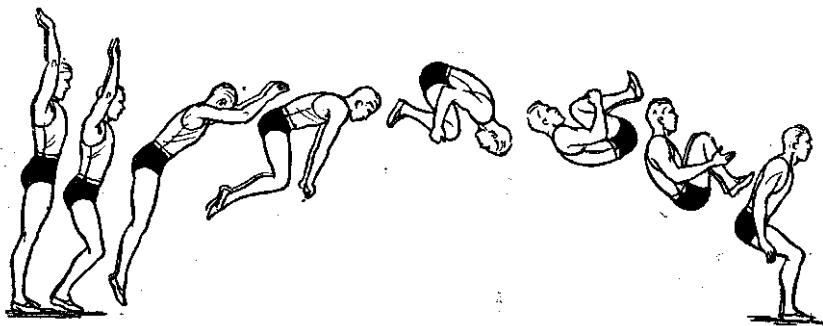


Рис. 41.

Сальто вперед прыжком. После прыжка вверх на месте (руки вперед-кверху) приземлиться и вторым быстрым прыжком вверх-вперед с круговым движением руками сверху-вниз сгруппироваться и выполнить сальто вперед, поднимая таз и опуская плечи.

При изучении сальто вперед страховка осуществляется с по-

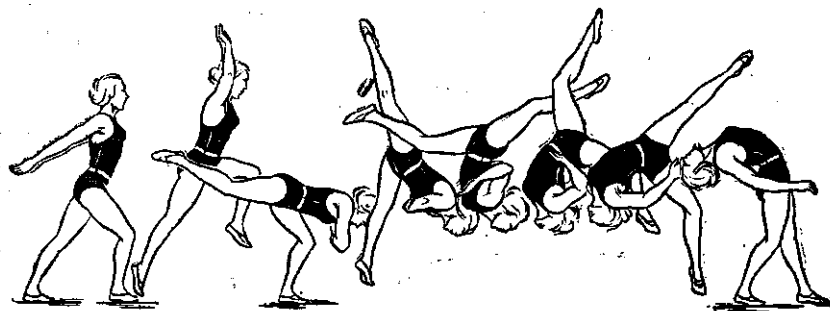


Рис. 42.

мощью ручного пояса. В дальнейшем помогать и страховать можно рукой под шею, стоя сбоку от выполняющего упражнение.

Сальто вперед с места (рис. 41). Из стойки ступни параллельны и слегка врозь (руки свободно подняты вверх слегка согнуты, кисти полусжаты ладонями внутрь) согнуть чуть-чуть ноги, быстро оттолкнуться и, разгибая руки, прыгнуть вверх-вперед, поднимая таз вверх-назад и опуская плечи вниз; руками (дугами вперед)

захватить голени (сгруппироваться), перевернувшись через голову, быстро разгруппироваться; опуская ноги вниз, приземлиться на носки напряженных ног.

Основные ошибки: отсутствие прыжка или слабый прыжок вверх; нет движения таза вверх-назад, недостаточная группировка; медленное разгибание ног; приземление на расслабленные ноги.

Сальто вперед прогнувшись последовательным толчком ногами (рис. 42). С разбега и подскока на левой ноге приземлиться на слегка согнутую правую, а затем левую ногу. С последовательным махом руками вперед-вниз вначале левой, затем правой с одновременным наклоном вперед и махом правой ногой назад через голову согнуть руки в локтевых суставах (отведя их назад и прижимая к туловищу), энергично оттолкнуться левой ногой, поднимая таз вверх. Движение ногами через голову продолжать, держа ноги широко врозь (одна вперед, другая назад). Голову отвести назад, согнутые руки также сильно подать назад, прогнуться. После переворачивания через голову приземлиться на напряженную правую ногу, подавая таз вперед, и затем левую ногу.

В начале рекомендуется разучить это упражнение с трамплина, затем с обычного мостика и на полу. Страховать поясом. В дальнейшем можно перейти к стрижке сбоку рукой под спину.

Сальто вперед с поворотом кругом. Из стойки ступни параллельны, махом руками вверх-назад и одновременным прыжком вверх с поворотом кругом быстро поднять таз вверх и, опуская руки вперед-вниз, сгруппироваться, выполняя сальто вперед (лицом в противоположную сторону).

Начинать изучение нужно с разбега и переворота с поворотом.

Примерные соединения

1. Кувырок вперед — сальто вперед.
2. Переворот вперед — сальто вперед.
3. Сальто вперед на одну ногу — переворот с* поворотом — переворот назад.
4. Переворот с поворотом — поворот кругом сальто вперед.
5. Переворот с поворотом — поворот кругом сальто вперед, приземляясь на одну, а затем на другую ногу — переворот с поворотом — переворот назад.
6. Переворот с поворотом — поворотом кругом сальто вперед, приземляясь на одну, а затем на другую ногу — переворот с поворотом — поворотом кругом сальто вперед.

Сальто вперед с помощью партнера (рис. 43). Нижний стоит сзади, слева от верхнего. Верхний сгибает левую ногу назад, нижний берет правой рукой ногу верхнего за голеностопный сустав, левой — за колено. Верхний, отводя руки незначительно назад, слегка приседает на правой, а затем махом руками вперед-вверх прыгает вверх (на правой ноге), опираясь левой на руки нижнего. Во время прыжка верхнего нижний подбрасывает его. Верхний,

выполнив прыжок, группируется, после переворачивания через голову, находясь к полу спиной под углом, разгруппировывается, опуская ноги вниз, и приземляется на ноги.

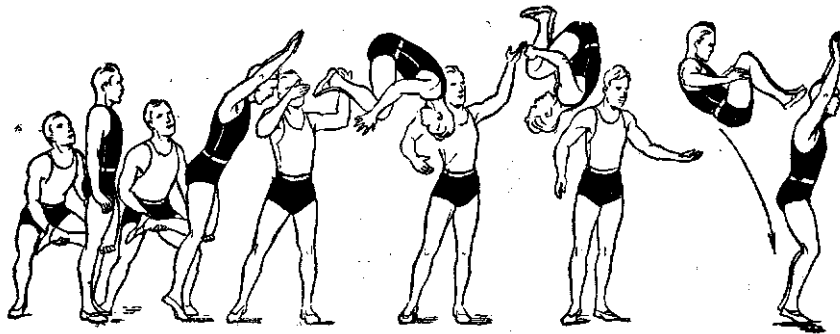


Рис. 43.

• В начале обучения для страховки и помощи применяется пояс. Основные ошибки: отсутствие опоры ногой о руки нижнего; отсутствие маха руками вверх-вперед; отсутствие прыжка вверх.

Сальто вперед через нижнего. Нижний накладывает левую кисть тыльной стороной на ладонь правой руки, обхватывает большой палец левой руки (между большим и указательным пальцами), опирается предплечьями на бедра и принимает положение полуприседа (рис. 44). Верхний подходит к нижнему, ставит левую (правую) ступню ему на руки, руками опирается о его плечи и, оттолкнувшись правой (левой) ногой от пола, а руками от плеч, переносит вес своего тела на левую ногу и быстро выпрямляет ее, подавая таз вперед (тянется плечами вперед и вверх). Нижний одновременно с прыжком верхнего разгибает ноги, перекидывая партнера через себя. Верхний поднимает таз вверх, группируется и выполняет сальто через нижнего.



Рис. 44.

При обучении рекомендуется страховать подвесным поясом. Перед изучением этого упражнения необходимо освоить прыжок через нижнего.

Сальто назад

Сальто назад в группировке. Из стойки ступни параллельны и слегка врозь (рис. 45) незначительно присесть, отведя руки чуть-чуть назад. Махом полусогнутыми напряженными руками вверх (ладони внутрь) высоко подпрыгнуть (потянуться плечами вверх). Сгибая ноги вперед, взяться руками за середину голеней, подтянуть колени к плечам и отвести голову назад (сгруппироваться).

После переворачивания через голову, находясь лицом вниз, быстро выпрямиться, опуская ноги вниз (поднимая плечи и руки вверх), приземлиться на носки напряженных ног.

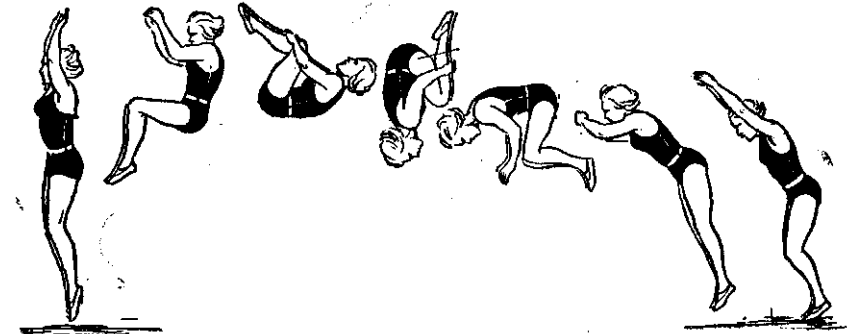


Рис. 45.

При группировке таз идет в направлении вперед-вверх (чем быстрее выполняется группировка, тем сильнее это движение таза). Страховать и помогать следует поясом, а в дальнейшем — рукой сбоку под поясницу.

Основные ошибки: слабый и неполный взмах руками (слабый прыжок вверх); рывок головой назад вместе с прыжком; недостаточная группировка; медленное разгибание после сальто; приземление — на расслабленные ноги; приземление в присед, низкое сальто при переворачивании через голову (голова во время переворачивания находится ниже поясницы).

Прежде чем начать изучение сальто назад, рекомендуем поупражняться в следующем:

1. Махом руками прыгнуть вверх не прогибаясь.

2. Из положения лежа на спине, руки вниз, ногами опереться о стену, взмахнуть руками вверх, оттолкнуться ногами, сгруппироваться, затем разгруппироваться и поднять руки вверх.

Это упражнение способствует улучшению координации движений, необходимой при выполнении сальто назад в группировке. После выполнения этого упражнения лежа нужно повторить его в той же последовательности стоя. Для того, чтобы предохранить занимающегося от падения на спину, нужно держать его руками под шею, находясь сбоку и несколько сзади (рис. 46). В дальнейшем

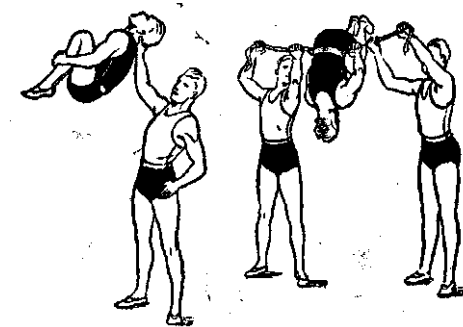


Рис. 46.

Рис. 47.

можно перейти к изучению сальто назад с помощью партнера, пользуясь для страховки ручным или подвесным поясом (рис. 47).

Сальто назад с помощью партнера. Нижний сидит на полу, ноги врозь, руки на полу между ног ладонями вверх. Верхний ста-

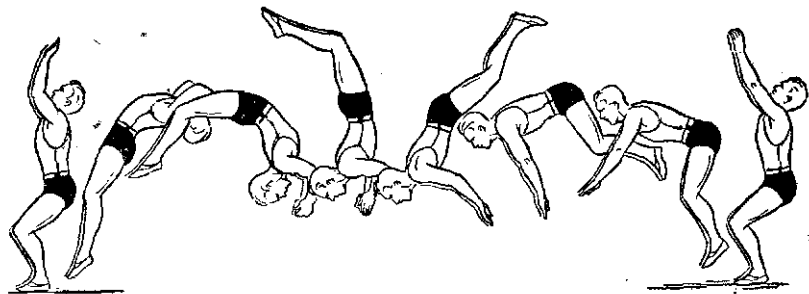


Рис. 48.

новится на ладони нижнего лицом к нему. Верхний прыгает вверх и выполняет сальто назад в группировке. Нижний одновременно с прыжком верхнего подкидывает его.

После этих упражнений можно приступить к изучению сальто назад на полу.

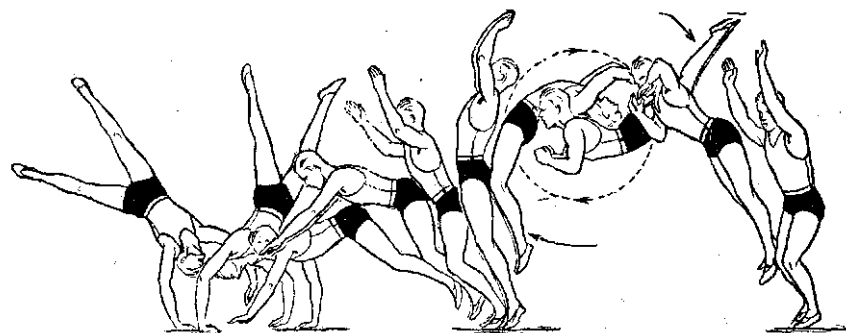


Рис. 49.

Итак, последовательность в изучении сальто назад должна быть следующей: 1) подготовительные упражнения, 2) сальто назад с помощью партнера, 3) сальто назад на полу, 4) сальто назад после переворота с поворотом, в соединении с переворотом назад и в других вариантах.

Сальто назад темповое. Характерная особенность этого сальто — отсутствие группировки. Это сальто обычно выполняется после переворота с поворотом или после переворота назад (рис. 48). В начале изучения рекомендуется прибегать к помощи партнера, как и при изучении сальто назад в группировке, а затем,

пользуясь для страховки и помощи поясом, научиться выполнять его с места с небольшого возвышения и только после этого уже на полу (несколько сальто подряд в темпе).

Из стойки ступни параллельны, полуприседа, отвести слегка руки назад. Быстрым махом руками вверх-назад (а затем плечи и голову назад) прогнувшись в грудной части, оттолкнуться ногами от пола. В безопорном положении быстро согнуться в тазобедренных суставах, перевернуться через голову и приземлиться на ноги, руки вниз.

Основные ошибки: высокое сальто; отсутствие прогибания в грудной части; медленное начало; раннее сгибание в тазобедренных суставах; сгибание ног в коленных суставах.

Сальто назад прогнувшись. При выполнении этого сальто также отсутствует группировка (рис. 49). Выполняется оно в основном после переворота с поворотом или после переворота назад.

После прыжка вверх назад подать грудь вперед и отвести плечи и голову назад, руки согнуть к груди или держать в стороны. После переворачивания через голову (прогнувшись), находясь в горизонтальном положении вниз лицом, слегка согнуться

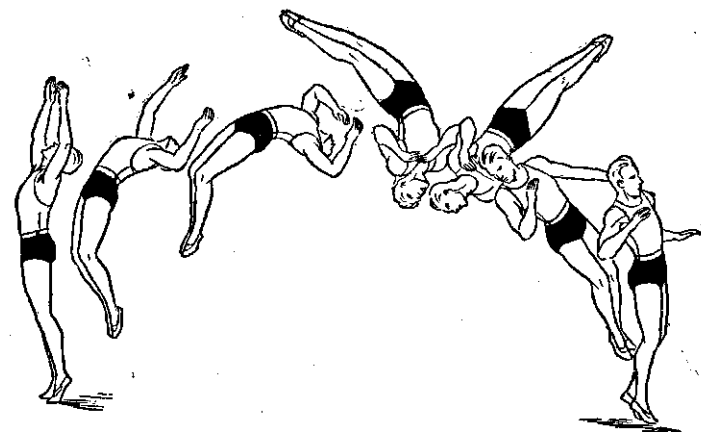


Рис. 50.

в тазобедренных суставах, приземлиться на ноги, поднимая руки вверх. Страховать следует, пользуясь поясом.

Рекомендуется предварительно выполнить несколько раз сальто с помощью партнера, как и при обучении темповому сальто, затем сальто с возвышения и только после этого изучать (на поясе) с разбега после переворота с поворотом.

Сальто назад с поворотом кругом (рис. 50). С разбега, выполнив переворот с поворотом, махом руками вверх с одновременным прыжком выйти (взлететь) в безопорное положение (прогнувшись). Находясь спиной к полу, согнуть руки к груди и повернуть плечи

влево. Переворачиваясь через голову и вращаясь вокруг, вертикальной оси, приземлиться на ноги (лицом в направлении движения). При обучении для страховки нужно пользоваться поясом.

Основные ошибки: после взлета сгибание ног; сгибание в тазобедренных суставах; руки в полете не удерживаются у груди; приземление на расслабленные ноги.

Сальто с поворотом на 360°. Упражнение выполняется с разбега после переворота с поворотом.

Сразу после прыжка вверх быстро согнуть руки к груди, одновременно с движением рук повернуть плечи и таз влево. При этом создается необходимое условие для быстрого вращения вокруг вертикальной оси. Выполняя одновременно сальто (с прямым туловищем) и поворот вокруг вертикальной оси на 360°, приземлиться на ноги, поднимая руки вверх.

Страховать при выполнении упражнения следует поясом, предварительно проверив правильность расположения его веревок с тем, чтобы после окончания упражнения они располагались с боков. До выполнения упражнения веревки должны обвить акробата на 180 или 360°. Во время вращения они раскручиваются, не затрудняя страховки и помощи.

Основные ошибки: позднее вращение туловища вокруг вертикальной оси; отсутствие движения тазом влево (или слабое), руки не удерживаются у груди; ноги врозь; сгибание в тазобедренных и коленных суставах.

Примерные соединения (выполняются с разбега)

v 1. Переворот с поворотом — сальто назад.

v 2. Переворот с поворотом — сальто назад темповое,

v 3. Переворот с поворотом — сальто назад прогнувшись.

V 4. Переворот с поворотом — сальто назад прогнувшись с поворотом кругом.

5. Переворот с поворотом — сальто назад с поворотом на 360°.

* 6. Переворот с поворотом — переворот назад — сальто назад в группировке.

v 7. Переворот с поворотом — переворот назад — сальто темповое или прогнувшись.

V 8. Переворот с поворотом — переворот назад — сальто назад темповое — переворот назад — сальто в группировке.

* 9. Переворот с поворотом — переворот назад — 3 темповых сальто.

10. Переворот с поворотом — переворот назад • — сальто назад с поворотом на 360°.

Приводим примеры страховки поясом при выполнении некоторых упражнений.

1) При выполнении переворота с поворотом — сальто назад.

Если переворот с поворотом выполняется с левой руки в левую сторону, веревки пояса должны обвивать занимающегося по ча-

совой стрелке, т. е. конец веревки, идущий с левого бока занимающегося, должен находиться в руках страхующего, стоящего с правой стороны. Если переворот с поворотом начинается с правой руки в правую сторону, веревки обвивают занимающегося против часовой стрелки.

2) При выполнении переворота с поворотом — поворота кругом сальто вперед.

Если переворот с поворотом и поворот сальто вперед выполняется влево, веревки не обвивают занимающегося так, как при исполнении переворота с поворотом. Веревки в этом случае обвивают занимающегося против часовой стрелки на 180°. Во время исполнения поворота кругом и сальто вперед они раскручиваются.

3) При выполнении переворота с поворотом — сальто назад с поворотом на 360°.

Если переворот с поворотом и сальто с поворотом на 360° выполняется в левую сторону, веревки обвивают занимающегося против часовой стрелки на 180°. После выполнения переворота с поворотом веревки обвивают занимающегося еще на 180° против часовой стрелки, а в процессе выполнения сальто с поворотом на 360° они раскрутятся.

Все предыдущие комбинации упражнений можно усложнить, начав их с выполнения сальто вперед (с разбега) в группировке с последовательным приземлением сначала на одну, затем на другую ногу. Например: с разбега сальто вперед с последовательным приземлением — переворот с поворотом — переворот назад — сальто назад с поворотом на 720°.

Соединения элементов в сложных комбинациях (в разряде мастеров) могут иметь много вариантов. Прыжковую комбинацию нужно составить так, чтобы она могла быть выполнена на дорожке длиной не более 15 м.

Сальто с помощью партнера

Сальто назад прогнувшись из седа на руках партнера (рис. 51).

Верхний взмахом руками вверх наклоняется назад, нижний подбрасывает его. Верхний прогнувшись переворачивается через голову и приземляется на ноги.

Сальто назад с подкидыванием за ногу (рис. 52). Нижний стоит справа от верхнего, верхний поднимает правую ногу вперед. Нижний захватывает ногу верхнего снизу: одной рукой у пятки, другой — под бедро, немного выше подколенной впадины, или под голень. Верхний махом руками вверх-назад прыгает на левой ноге вверх, опираясь правой на руки нижнего, выполняет сальто назад прогнувшись. Нижний подбрасывает его.

Сальто назад подкидыванием за пояс. Нижний стоит в затылок верхнему и держит его руками за пояс. Верхний взмахом руками вверх и назад выполняет прыжок вверх-назад. Нижний перебрасывает его через себя назад. Верхний во время перебрасыва-

ванья группируется, выполняет сальто назад и приземляется за спиной нижнего.

Подкидное сальто назад в группировке (рис 53) Верхний приходит к нижнему (исходное положение нижнего показано на

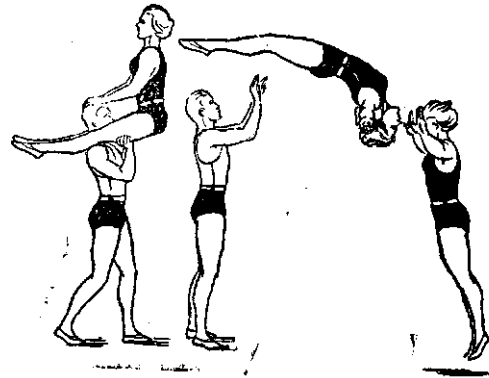


Рис. 51.

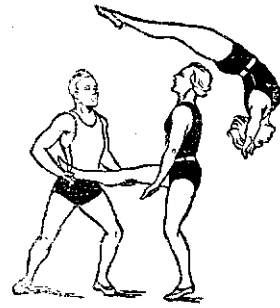


Рис. 52.

рис. 44), ставит носок левой (правой) ноги ему на руки руками опирается о плечи и, оттолкнувшись правой (левой) ногой от плеч и руками от плеч, переносит тяжесть тела на левую ногу затем быстро выпрямляет ее, подавая таз вперед (тянется плечами

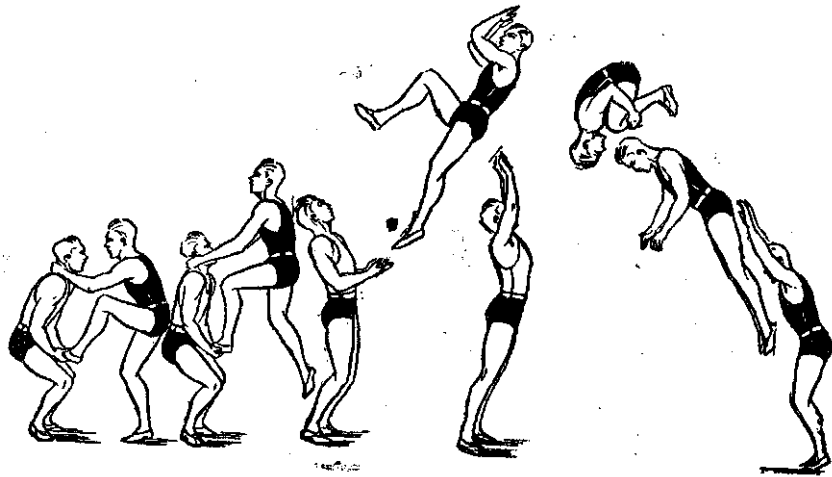


Рис. 53.

На ад, ЖНИЙ одновР емен но с прыжком верхнего разги-
баеГн о ги и п Г Е Й ! -ерх-вперед. Верхней выполняет

Страховать следует подвесным поясом.

Основные ошибки: таз не подается вперед (соскальзывает нога с руки нижнего); нет маха руками вверх и полного выпрямления ноги (низкое сальто); опрокидывание назад (низкое сальто); толчок ногой при постановке ноги на руки нижнего (опускание рук нижнего).

Подкидное сальто назад прогнувшись (рис. 54). Начало упражнения такое же, как предыдущего. После подбрасывания верхний подает голову и плечи назад и переворачивается прогнувшись; перед приземлением, находясь в горизонтальном положении лицом вниз, слегка сгибается в тазобедренных суставах, а затем приземляется на ноги.

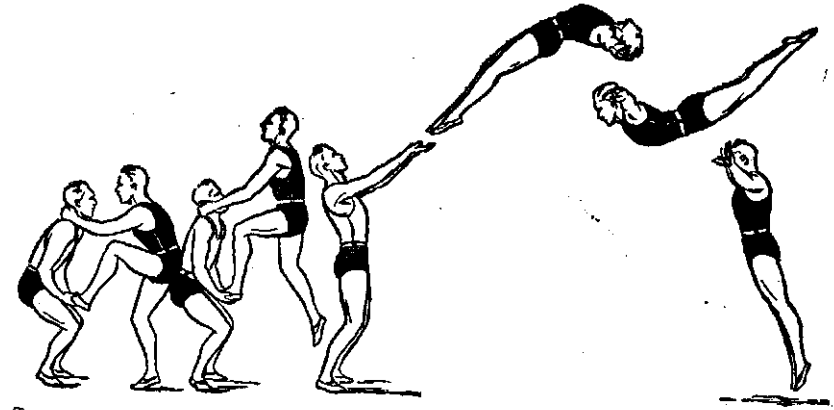


Рис. 54.

Сальто назад со спины нижнего. Нижний стоит в упоре на коленях, верхний встает ему на спину (поперек). Со взмахом руками вверх-назад он отталкивается ногами от спины нижнего и выполняет сальто назад в группировке, приземляясь на пол рядом с нижним. Нижний во время прыжка верхнего подбрасывает его спиной.

Основные ошибки: отсутствие согласованности в действиях партнеров; прыжок назад, в результате отталкивания нижнего в сторону; слабый мах руками вверх-назад (низкое сальто) прыжок только вверх (приземление может произойти на спину нижнего).

Страховать при обучении следует поясом или руками.

Сальто назад с плеч нижнего. Верхний стоит на плечах нижнего, нижний руками держит верхнего за нижнюю часть голени. Верхний прыгает вверх-назад. Нижний одновременно с прыжком верхнего подкидывает его руками, помогая прыгнуть вверх. Верхний группируется и, выполнив сальто, приземляется за спиной нижнего.

При обучении страховать следует поясом.

Основная ошибка: поспешное опрокидывание назад, что может послужить, причиной отталкивания нижнего вперед.

Сальто в сторону

Сальто влево с разбега. С разбега и прыжка, приземляясь на напряженные, слегка согнутые ноги, левая рука назад, правая вперед (незначительно согнута), последовательными толчками правой, а затем левой ногой со взмахом руками (правой — назад, левой — вперед) прыгнуть вверх-вперед (рис. 55). При этом туловище поворачивается направо. Поднимая правое плечо и опуская левое, принять широкую группировку. После переворачивания, находясь правым боком к полу, выпрямиться и последовательно

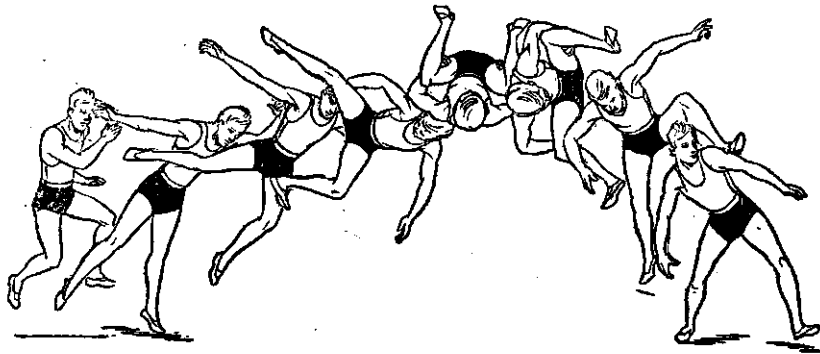


Рис. 55.

приземлиться вначале на правую, затем на левую ногу, разгибая их.

Страховать и помогать при выполнении упражнения можно поясом, веревки надо распределить так, чтобы одна находилась со стороны спины, другая со стороны груди. В дальнейшем помогать со стороны спины можно непосредственно рукой под левый бок.

Основные ошибки: неправильный мах руками; отсутствие толчка вверх; поспешное опускание плеч вниз; слишком большой поворот туловища вправо; узкая группировка; приземление на расслабленные ноги; приземление одновременно на обе ноги.

Перед изучением этого упражнения следует овладеть правильным прыжком на полу (с разбега и прыжка последовательными толчками ног и махом руками: правой — назад, левой — вперед выполнить прыжок вверх-вперед). Затем надо изучить этот прыжок с трамплина. Овладев прыжком, можно приступить к изучению сальто в сторону с трамплина, с мостика и потом уже на полу.

Сальто влево с места (рис. 56). Из стойки на правой ноге (левая — назад, обе слегка согнуты в коленных суставах) махом руками правой назад, левой вперед, махом правой ногой и толчком левой, опуская левое плечо и поднимая правое, наклонить голову к левому плечу, принять широкую группировку. После перевода

рачивания, опуская ноги вниз, приземлиться последовательно на правую, затем на левую ногу левым боком в направлении движения. Страховать и помогать можно поясом или рукой под левый бок.

Основные ошибки: отсутствие правильного маха руками и прыжка вверх; опускание левого плеча вниз до толчка ногами; недостаточно широкая группировка (в безопорном положении); слишком позднее разгибание ног при приземлении; приземление на обе ноги сразу; приземление на расслабленные ноги.

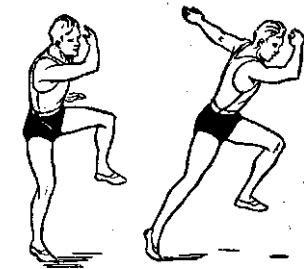


Рис. 56.

Примерные соединения

1. С разбега переворот влево — сальто влево.
2. С разбега переворот влево — сальто влево — переворот влево — сальто влево.
3. С разбега сальто влево несколько раз подряд.

В дальнейшем при составлении комбинаций нужно руководствоваться государственной программой и оценочной таблицей.

При изучении комбинаций для страховки применяется ручной пояс. Сложность страховки увеличивается, так как оба страхующих, помогая и одновременно страхуя, должны двигаться с той же скоростью, с какой движется акробат, выполняющий упражнение.

При недостаточно уверенном выполнении одного из элементов комбинации нужно рассчитать, на каком месте этот элемент будет выполняться, чтобы обеспечить помощь и страховку в этом случае непосредственно руками* При сложной и длинной комбинации можно расставить несколько помощников, поручив им страховку в процессе выполнения всей комбинации.

Серьезное внимание надо обратить на расположение веревок пояса перед выполнением комбинации. В первую очередь необходимо определить, куда поворачивается прыгун и какое положение займут веревки в конце упражнения. Ветки надо распределить так, чтобы при выполнении они обеспечивали страховку и помощь. В противном случае они не только не обеспечат страховку, но даже помешают выполнению упражнения или будут способствовать падению акробата. Вот, например, как располагаются веревки перед выполнением переворота с поворотом влево — сальто назад. Занимающийся должен стать спиной к линии разбега (помощники держат веревки) и повернуться налево кругом. Ветки от пояса обвивают акробата по часовой стрелке. Во время переворота с поворотом веревки раскрутятся и акробат будет выполнять сальто при правильном расположении веревок, которые обеспечат страховку и помощь.

Выполнение некоторых упражнений на снарядах

Если в распоряжении секции имеются акробатические снаряды (подкидная доска, гимнастическое колесо, подкидная сетка, и др.), то рекомендуется культивировать упражнения на эти: снарядах.

Упражнения с гимнастическим колесом способствуют воспитанию чувства ориентировки при различных положениях тела, совершенствованию координационной способности и развитию вестибулярного аппарата. Изучать упражнения с этим снарядом можно после усвоения перекатов и кувырков перед изучением переворотов.

Особенно ценными для подготовки акробата к переворотам являются упражнения в качании стоя в колесе продольно и поперек, упражнения в катании стоя в колесе продольно и поперек, упражнения в катании со сменой направления и на одном ободке (спираль вперед и назад и змейка) *.

Подкидная доска способствует увеличению высоты полета при выполнении акробатических прыжков.

До изучения акробатических прыжков полезно усвоить следующие подготовительные упражнения.

1. Первый и второй стоят на концах доски лицом друг к другу. Первый прыгает вверх и, приземляясь на доску, подкидывает второго, второй одновременно с подбрасыванием с махом рук вверх прыгает вверх и, приземляясь на доску, подкидывает первого и т. д. Высота взлета должна постепенно увеличиваться.

Прыжки можно усложнять разведением ног, сгибанием одной вперед и т. д. В дальнейшем можно переходить к изучению прыжков с доски с помощью «отбивающего» партнера.

2. Прыгун (выполняющий упражнение) стоит на конце доски лицом к ней, нижний (отбивающий) стоит на возвышении (тумбе высотой 150—170 см) у свободного конца доски лицом к ней. Отбивающий прыгает, а свободный конец подкидной доски, отбивает прыгуна, который одновременно с подбрасыванием со взмахом руками прыгает вверх-вперед через отбивающего (в группировке или ноги врозь).

В последующем акробатические упражнения изучаются в таком порядке: сальто назад в группировке и прогнувшись, сальто вперед в группировке, сальто вправо (влево), сальто прогнувшись с поворотами кругом и на 360°, двойные сальто назад и вперед и т. д.

Приземляться упражняющийся должен на мат. Страховка обеспечивается подвесным поясом или страховщиками, стоящими у конца доски. При упражнениях с поворотом необходимо обра-

* Детальное описание техники и методики этих упражнений, а также правил страховки можно найти в книге Г. А. Калачева «Упражнения с гимнастическими колесами» («Физкультура и спорт», 1949 г.).

щать внимание на расположение веревок перед началом выполнения упражнения.

Основным подготовительным упражнением для упражнений на подкидной сетке является прыжок вверх.

При изучении его преподаватель должен следить, в первую очередь, за правильным положением туловища, рук, ног и головы занимающегося. Туловище необходимо держать все время вертикально, ноги во время полета свободно опущены, при соприкосновении с сеткой — прямые. При взлете следует разогнуть ноги для получения большей высоты; от сетки отделяться нужно всей ступней. Ступни держать параллельно на расстоянии 20—25 см одну от другой (носки не вытягивать). При взлете свободно согнутыми в локтевых суставах руками выполнять махи снизу-вверх, до положения вперед-вверх (одновременно потянуться плечами), при приземлении руки опускаются вниз дугами наружу. Голову держать прямо.

Изучение программного материала рекомендуется вести в такой последовательности:

1. Несколько прыжков вверх, остановка. При соприкосновении с сеткой резко согнуть ноги в коленях, оставляя их в этом положении.

2. Прыжок вверх с разведением ног в стороны и вперед — назад.

3. Прыжок вверх со сгибанием ног к груди (группировка).

4. Прыжок вверх с поворотом на 90, 180, 360°.

5. Падение на спину. В верхней точке взлета незначительно отвести плечи назад, ноги плавно согнуть вперед до прямого угла. После этого встать на ноги, выполняя вскок дугой (плавно).

6. В верхней точке взлета, отводя ноги назад, плечи незначительно подать вперед, приземлиться, прогнувшись вниз лицом, руки вверх. После взлета потянуться плечами назад и, сгибая ноги, встать.

7. Во время взлета, наклоняя туловище вперед, сгруппироваться, разгруппироваться, а далее, как в упражнении 6.

8. Падение на спину, со спины — вниз лицом. Начало этого упражнения такое же, как и упражнения 5, но при взлете со спины нужно сильнее подать плечи вперед, а ноги назад.

9. Падение на живот, с живота — на спину. Это упражнение можно соединить с упражнением 6 и выполнить несколько раз подряд.

10. Прыжок вверх с поворотом кругом, падение на спину.

11. Падение на спину, при взлете со спины поворот кругом, приземление на ноги.

12. Падение на спину, при взлете со спины поворот кругом, падение на спину в другую сторону.

13. Упражнения 11 и 12, но падение не на спину, а на живот.

14. Падение на спину, поворот кругом, падение на живот (поворот выполняется в вертикальном положении тела).

15. Падение на живот, взлет в группировке, падение на живот.

16. То же, но при взлете в группировке — поворот кругом налево (направо) или на 360° в горизонтальной плоскости и снова падение на живот.

17. Падение на спину, при взлете сгруппироваться и выполнить сальто назад, вставая на ноги.

18. Сальто назад на живот. Выполнять так же, как и предыдущее упражнение, но разгруппировываться надо раньше, чтобы приземлиться на живот прогнувшись.

19. Падение на спину, со спины — сальто назад на спину.

20. Прыжок вверх, сальто вперед на спину.

21. Падение на спину, сальто вперед на спину.

22. Сальто назад в группировке. Сгруппироваться в верхней точке взлета плавно, без рывков; ноги подтянуть к туловищу, голову подать назад; затем плавно разгруппироваться и приземлиться на ноги.

23. Сальто вперед в группировке. Перед тем как оказаться в верхней точке взлета, нужно, наклоняясь вперед, поднять таз вверх, подтянуться плечами к ногам, сгруппироваться. Находясь спиной к сетке, разгруппироваться, выпрямляя ноги вперед-вниз.

24. Сальто назад прогнувшись на живот. Заканчивая взлет, взмахнуть руками вверх-назад (до положения руки вверх-в стороны), голову подать назад, прогнуться, упасть на живот.

25. Сальто назад прогнувшись выполняется так же, как предыдущее упражнение, но вращение начинается несколько раньше.

26. Полтора сальто вперед в группировке, приземление на живот. Для выполнения упражнения нужно дольше держать группировку и разгруппироваться, резко поднимая плечи и опуская ноги.

27. Падение на спину, со спины — полтора сальто вперед, приземление на ноги. Выполняется, как упражнение 23, но группировку нужно взять резко и задержать ее дольше.

28. Падение на спину, полтора сальто назад, приземление на ноги.

29. Двойное сальто назад.

Для выполнения двойного сальто необходим более высокий прыжок. Получить его можно с помощниками из самих занимающихся. С обеих сторон сетки встают по одному или по два человека, берутся руками за середину главных тросов. В тот момент, когда ноги прыгающего коснутся сетки, они рывком оттягивают трос вниз, а при взлете прыгуна подтягивают его вверх. Это дает возможность увеличить подбрасывающую силу подкидной сетки. Прыгун, сделав высокий прыжок, прежде чем достигнуть верхней точки взлета, берет группировку, после первого сальто он сильнее подтягивает колени к груди и выполняет второе сальто, затем разгруппировывается и встает на сетку (выпрямившись).

30. Двойное сальто вперед.

После выполнения двойного сальто разгруппироваться, находясь спиной к сетке.

31. Сальто назад прогнувшись с поворотом кругом (см. описание техники исполнения сальто назад с поворотом кругом на полу). На подкидной сетке это упражнение выполняется более плавно. Сальто может быть выполнено с поворотом на 360, 450 и 720°.

Каждое упражнение нужно хорошенько усвоить и научиться выполнять его несколько раз подряд. Только после этого можно приступать к изучению следующего упражнения.

Страховка при выполнении упражнений на подкидной сетке обеспечивается предохранительными сетками, находящимися с двух поперечных сторон, а также занимающимися, стоящими с обеих продольных сторон подкидной сетки; основное же значение имеет самостраховка.

При неудачном выполнении упражнения, ведущем к неожиданному падению, никогда не следует выставлять руки вперед либо назад или же хвататься за сетку.

При падении на голову нужно возможно больше согнуться вперед, голову наклонить вперед и подбородок прижать к груди. Колени необходимо держать врозь и возможно шире во избежание удара ими по лицу. При падении на спину нужно быстро прижать руки к груди и спокойно ждать соприкосновения с сеткой. Для предохранения рук и ног от ссадин рекомендуется надевать тренировочные брюки и рубашку с длинными рукавами.

СТАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Стойки одиночные

Стойка на лопатках. Из положения лежа на спине (руки вдоль туловища, ладони к полу) поднять повыше ноги, а затем таз (опора на лопатках и затылке), опереться руками в поясницу, поддерживая туловище, прогнуться; ноги и туловище расположены вертикально вверх. Для большей устойчивости локти нужно держать ближе друг к другу (рис. 57).

Выполнение стойки на лопатках можно усложнить, соединив ее с элементами, изученными ранее.

Стойку на лопатках нужно научиться выполнять последовательно из следующих положений.

1. Из седа перекатом назад, согнув ноги или с прямыми ногами.
2. Из упора присев.
3. Из основной стойки (приседая и перекатом назад).
4. Кувырком вперед. Из упора присев (руки от ног расположить возможно дальше). Разгибая ноги, сгибая руки, наклонить голову вперед, лечь на лопатки и выполнить стойку на лопатках, опираясь руками в поясницу.

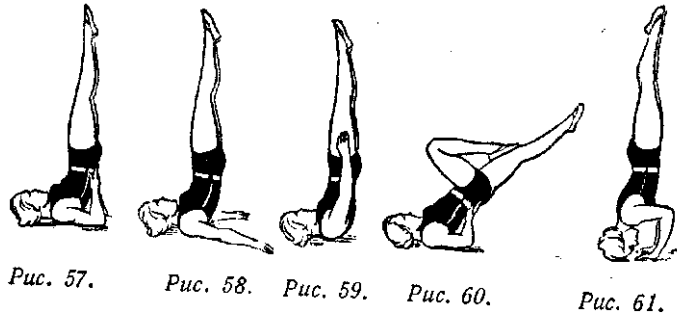


Рис. 57. Рис. 58. Рис. 59. Рис. 60. Рис. 61.

По мере овладения стойками на лопатках упражнение следует усложнять различным положением ног (рис. 60).

Стойка на предплечьях и голове. Из упора присев на левой ноге, правую назад на носок, наложить правую кисть (тыльной частью) на левую ладонь, опереться предплечьями о пол (предплечья составляют прямой угол), опереться головой на ладонь, а затем махом правой и толчком левой ногой выполнить стойку.

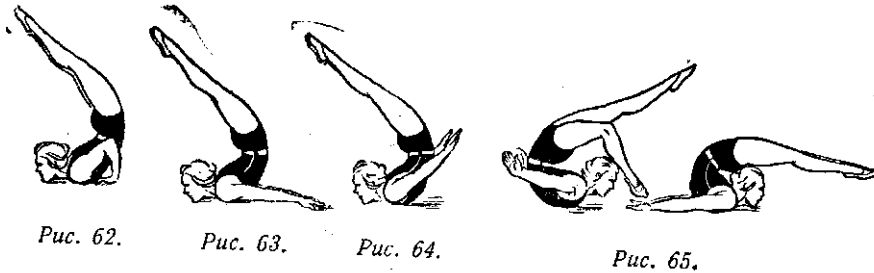


Рис. 62. Рис. 63. Рис. 64. Рис. 65.

Стойка на голове. Из упора присев на правой (левой) ноге, левую (правую) назад на носок, согнуть руки, опереться верхней частью лба о пол (точки касания рук и головы должны образовывать равнобедренный треугольник). Махом одной и толчком другой ногой выйти в стойку на голове (рис. 61).

В дальнейшем стойку на голове следует изучать:

1. Из упора стоя на колене, другая нога назад на носок, руками опираться впереди (на полшага), махом одной и толчком другой.
2. Из упора присев толчком двумя ногами.
3. Из упора присев силой согнув ноги.
4. Из упора присев силой (ноги врозь и вместе).

Упражнение можно усложнять различными положениями ног в стойке (ноги врозь, одна вперед другая назад, согнув ноги и др.).

Стойка на груди. 1. Из положения упора лежа (бедра касаются пола) перекатом вперед стойка на груди с опорой на руки (рис. 62).

2. То же, руки на полу (рис. 63).

3. Из стойки на груди, руки на полу, поднять руки в стороны-назад (рис. 64).

При хорошей гибкости можно научиться выполнять очень сложные стойки (рис. 65).

Стойка на плече. Из стойки на правом колене, левая нога назад, наклонясь, опереться правым плечом, головой (наклонена к левому плечу) и прямыми руками на мат (правая — вправо-вперед, левая — влево-вперед). Толчком правой и махом левой выполнить стойку на плече (рис. 66).

Стойка на предплечьях. Из стойки на коленях опереться предплечьями о пол (расположить их параллельно на ширине плеч), поставить правую ногу носком на пол, а левую выпрямить. Подавая плечи вперед, махом правой ногой и толчком левой выполнить стойку (рис. 67).

(Затем рекомендуется выполнять это упражнение из упора стоя на левом колене, правая нога назад на носке.

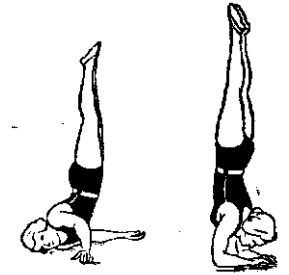


Рис. 66. Рис. 67.

Упражнение можно усложнять различными положениями ног.

При хорошей гибкости акробат может выполнять более сложные стойки (рис. 68).

Стойка на кистях (рис. 69). Из упора присев на левой ноге (правая сзади на носке, руками опереться впереди согнутой ноги примерно на шаг, ладони пальцами вперед, пальцы слегка врозь и полусогнуты) махом правой и толчком левой ногой, подавая плечи вперед так, чтобы они были над кистями, выполнить стойку на кистях. Стойка должна быть без прогиба (прямая).

Стойка может быть выполнена также: а) толчком двумя ногами из упора присев, б) силой, сгибая ноги, в) силой с прямыми ногами.

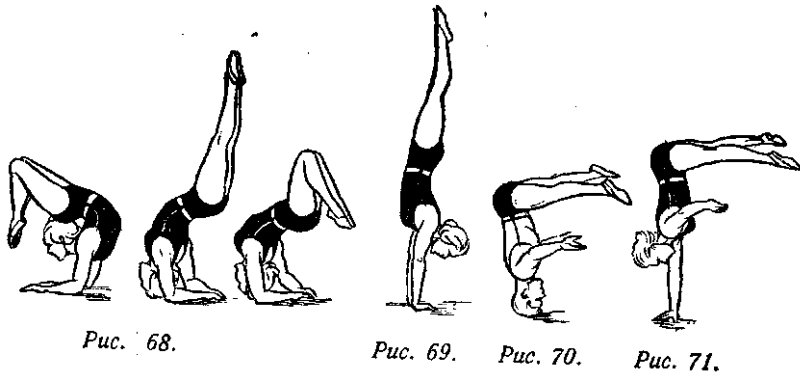
Стойка на голове без опоры руками (рис. 70). Из упора стоя ноги врозь, опираясь головой на мат, повернуть кисти пальцами назад и выйти в стойку на голове согнувшись. Передавая опору на голову, отделить от пола вначале ладони, затем пальцы. Сохранять равновесие, балансируя ногами.

Приступать к изучению стойки на голове без опоры руками можно только при условии хорошо развитых мышц шеи. К тому же все предыдущие стойки надо уметь выполнять хорошо.

Стойка на одной руке (рис. 71). Из стойки на кистях ноги врозь,

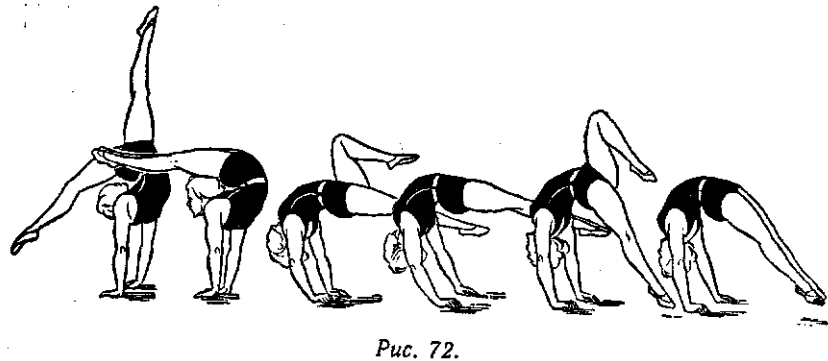
медленно перенося тяжесть тела на одну руку, отделять другую от пола. В дальнейшем можно выполнять эту стойку держа ноги вместе, а свободную руку прижав к туловищу.

При изучении стоек нужно соблюдать строгую последовательность (в какой они даны выше). Предварительно упражнение выполняется с помощью преподавателя, а затем самостоятельно.



• При выполнении стоек помогать и стоаховать и п > м

Р, Р, В
РКУ, Д, ОВО, X ZSTuTS. падени, „вперед < w



При хорошей гибкости и развитых мышцах можно добиться исключительного мастерства в выполнении стоек на кистях (рис. 72).

Примерные соединения *

1. Из стойки на кистях, сгибая руки, перейти в стойку на голове.

* Соединения стоек с другими элементами см. в группах упражнений (перекатах и кувырках).

2. Из стойки на голове, согнув Ноги и разгибая их, выполнить стойку на кистях.

3. Из стойки на кистях, поочередно или одновременно сгибая руки, перейти в стойку на предплечьях.

4. Из стойки на предплечьях перейти в стойку на голове.

5. Из стойки на предплечьях перейти в стойку на кистях.

6. Из стойки на кистях перейти в стойку на одной руке.

Мосты и шпагаты

В акробатике имеется группа упражнений, которые характеризуют гибкость занимающегося, определяют анатомическую подвижность в суставах. Для более удобного применения мы включаем их в одну группу статических положений. Выполняются они преимущественно женщинами в вольных акробатических упражнениях и в смешанных парных упражнениях.

Подготовительные упражнения для подобных основных упражнений даются во второй части урока. Изучать их в соединениях с другими элементами рекомендуется в третьей части урока; по овладении ими их можно применять во второй части урока для общей физической подготовки.

Мосты

1. Из положения лежа на спине поставить согнутые ноги врозь, опереться руками за плечами (пальцы к плечам). Опираясь на ноги и на руки, поднимаясь, прогнуться, голову назад (рис. 73).

2. Из стойки ноги врозь поднять руки вверх и, наклоняясь назад, подавая таз вперед, выполнить мост.

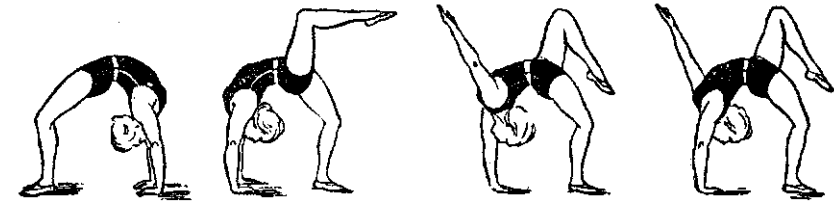


Рис. 73.

Рис. 74.

Рис. 75.

Рис. 76.

В начале обучения при наклоне назад ноги можно держать врозь, в дальнейшем же они должны быть поставлены возможно ближе одна к другой. Тяжесть тела распределена на ноги (до того, как руки коснутся пола).

3. Выполнив мост, передать тяжесть тела на ноги, подать таз вперед, оттолкнуться руками и встать.

4. Мост на одну руку. В положении моста (на обеих руках) передать тяжесть тела на одну руку, другую поднять вперед.

5. Из стойки ноги врозь правую (левую) руку поднять вверх, левую (правую) — вперед. Наклоняясь назад (голову назад), подавая таз вперед, выполнить мост на одну руку.

6. **Мост на одну ногу.** Выполнив мост, передать тяжесть тела на руки и одну ногу, другую выпрямить или поднять согнутую (рис. 74).

7. **Мост с одной ноги.** Стоя на одной ноге, другую согнуть вперед, подавая таз вперед, наклониться назад, выполнить мост (на одну ногу) с опорой на обе руки.

8. **Мост на одну руку и ногу.** В положении моста поднять разноименные руку и ногу (рис. 75). В положении моста поднять одноименные руку и ногу (рис. 76).

9. **Мост опорой на предплечья.** В положении моста передать тяжесть тела на ноги, опуститься на предплечья (рис. 77).



Рис. 77.



Рис. 78.



Рис. 79.

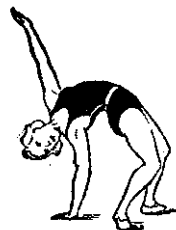


Рис. 80.

10. **Мост на коленях.** Из стойки на коленях руки вверх, наклоняясь назад, опуститься в мост (рис. 78).

11. С моста, сгибая ноги в коленях, перейти в мост на коленях.

12. **Мост через стойку на кистях.** Из упора присев на левой ноге, правая сзади на носке (руками опереться впереди левой ноги на полшага), махом правой и толчком левой ногой через стойку на кистях, подавая плечи назад (голову назад), опустить ноги вниз (в мост).

13. То же, толчком двумя ногами.

14. С моста встать переворотом назад через стойку. Перенести тяжесть тела на ноги и сразу же передать на руки, отвести плечи и голову назад, оттолкнуться ногами и через стойку на кистях встать. Выполнять можно толчком двумя ногами и махом одной и толчком другой.

15. **Мост выкрутом.** Из упора присев опереться на руки на расстоянии шага от ног. Передав тяжесть на левую руку и левую ногу, отвести правую ногу назад и вправо, повернуть таз вправо, прогибаясь, сделать выкрут на левой руке, правую руку с пола поднять назад, поворачивая плечи вправо, выполнить мост. С моста, передав тяжесть на правую руку, отпуская левую и поворачивая плечи вправо, поднять левую ногу и придти в исходное положение (рис. 79).

16. **Мост с опорой на одну руку с поворотом.** Выполнив мост, передать тяжесть на правую руку, отпустить левую, повернуть плечи вправо, левую руку в сторону (рис. 80).

Примерные соединения

1. Из стойки на предплечьях, опуская ноги, — мост на предплечьях, разгибая руки, — мост.

2. Кувырок вперед — мост. Выполняя кувырок в группировке, при переходе на ноги оставить плечи сзади, руки поднять вверх, прогибаясь, подать таз вперед и с наклоном назад выполнить мост.

3. Из стойки на груди, опуская ноги вперед-вниз, опираясь на руки и разгибая их, придти в мост.

4. Из упора лежа согнувшись на лопатках, разгибаясь вверх и разгибая руки, подать голову назад, прогнуться и встать в мост.

5. Из стойки на голове, опуская ноги вниз, опираясь на руки и разгибая их — мост.

Шпагаты

Подготовительные упражнения

1. Полушпагат.

2. В выпаде правой (левой) вперед пружинистые покачивания.

3. Стоя у гимнастической стенки лицом к ней и держась за рейку на высоте пояса, выполнять поочередные махи ногами назад и в стороны.

4. То же, но с партнером, который помогает отводить ноги.

5. Стоя боком у гимнастической стенки ноги врозь, правой (левой) вперед и держась за рейку на высоте пояса, выполнять пружинистые покачивания.

6. То же, лицом к стенке, ноги в стороны.

В дальнейшем, выполняя шпагат, если он не полный, т. е. бедра не касаются пола, опираться руками о пол и выполнять пружинистые покачивания, стараясь коснуться пола бедрами (рис. 81).

После овладения упражнением его можно выполнять из различных исходных положений.

1. Скольжением правой (левой) ногой вперед и назад: а) из приседа, опираясь руками о пол, б) из основной стойки. 2. Из упора на правом (левом) колене, левую (правую) ногу назад, перемахом левой (правой) ногой вперед. 3. То же перемахом с поворотом кругом.

Примерные соединения

1. В шпагате — наклон вперед, касаясь головой колена, руками взяться за ногу.

2. То же, с наклоном назад (рис. 82).

3. Из шпагата правой ногой вперед, опираясь на руки, повернуться налево кругом в шпагат левой вперед.

4. Из шпагата правой ногой вперед, опираясь на правую руку, перемах левой вперед с поворотом кругом в шпагат левой ногой вперед.

5. Кувырок вперед — шпагат.

6. Кувырок назад ноги врозь — поворот Налево (направо) в шпагат левой (правой) ногой вперед.

7. Шпагат с прыжка. Во время прыжка вверх развести ноги: одну вперед, другую назад и (не сводя ног) опуститься в шпагат.

8. Переворот вперед через мост на одну ногу — скольжение вперед — шпагат.

9. Переворот назад через мост на одну ногу — скольжение — шпагат.

10. Из стойки на кистях, сгибаясь в тазобедренных суставах, продеть одну ногу между руками и выполнить шпагат.

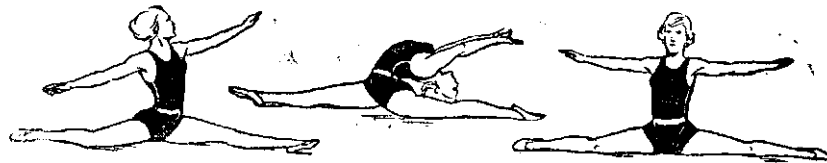


Рис. 81.

Рис. 82.

Рис. 83.



Рис. 84.

11. То же, но прыжком с рук без касания ногами.

12. Кувырок назад через стойку на кистях (продевая одну ногу) в шпагат.

13. То же без касания пола ногами.

14. Из стойки на кистях ноги врозь (одна вперед, другая назад) переворот в сторону в шпагат.

15. Переворот назад на одну ногу и скольжением назад — шпагат.

16. Переворот назад с продеванием одной ноги, не касаясь пола — шпагат.

17. Шпагат продольно (рис. 83).

18. Кувырок назад в шпагат продольно.

19. Переворот назад через мост в шпагат продольно.

20. Переворот назад в шпагат продольно.

21. В шпагате продольно наклон вперед, касаясь грудью пола (рис. 84).

22. Сальто назад в шпагат.

23. Из седа ноги врозь — наклон вперед, опереться руками, медленным скольжением назад через шпагат продольно — упор лежа (бедра касаются пола).

Перед началом изучения этих упражнений нужно ознакомиться с различными хватами руками, которые необходимы при выполнении многих упражнений с партнером, овладеть стойками ногами на бедрах партнера, влезаниями на плечи и другими элементами упражнений, связанных с поддержкой нижним.

Среди хватов руками

(рис. 85) различают:

а) глубокий хват — обоюдный хват за лучезапястные суставы (одноименными руками);

б) хват пальцами — обоюдный хват согнутыми пальцами;

в) хват за большие пальцы (одноименными руками);

г) поперечный хват — кисти ладонями друг к другу поперек (разноименными руками);

д) прямой хват — ладони друг к другу, пальцы в разные стороны, лучезапястные суставы между указательными и средними пальцами взаимно (одноименными руками);

е) плечевой хват — нижний (лицом к верхнему) захватывает руки верхнего выше локтевого сустава, верхний берет за локти нижнего (разноименными руками).

Стойки ногами на бедрах партнера могут выполняться следующим образом:

1. Нижний, стоящий в затылок верхнему, берет его руками за пояс, полуприседая (ноги врозь), ставит его ногами к себе на бедра немного выше колен (ступни верхнего развернуты наружу). Верхний, вставая на бедра к нижнему ногами поочередно или одновременно прыжком, опирается руками на его руки у кистей. После того как верхний встал ногами, нижний поочередно перехватывает руками бедра верхнего и, отклоняясь назад, выпрямляет руки; верхний опускает руки вниз и выпрямляется или принимает какое-либо иное положение (рис. 86 а).

2. Из стойки ногами на бедрах нижнего верхний подает руки назад, нижний поочередно захватывает его кисти (хват глубокий или согнутыми пальцами) и, отклоняясь назад, разгибает руки (рис. 86 б).

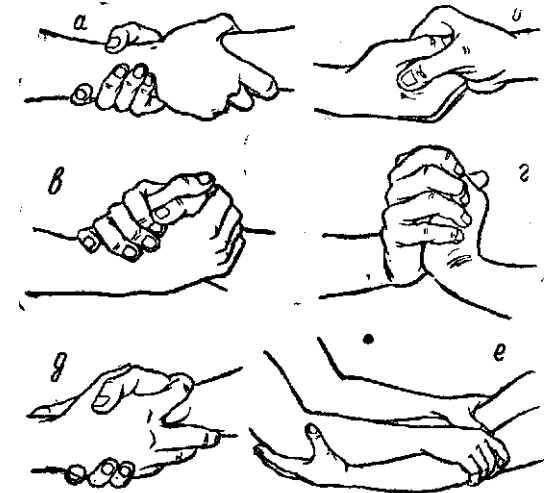


Рис. 85.

3. Верхний и нижний стоят лицом друг к другу. Нижний в стойке ноги врозь держит за пояс верхнего. Верхний прыжком или поочередно ногами становится на бедра нижнему (ступни повернуты наружу). Нижний перехватывает руками бедра верхнего немного выше подколенной впадины или берет его за руки (рис. 87).

4. Нижний принимает положение упора лежа сзади на одной руке, другая впереди (ноги согнуты в коленях). Верхний со стороны ног лицом к нижнему подает партнеру одноименную руку (захватывают обоюдно глубоким хватом) и становится ему на

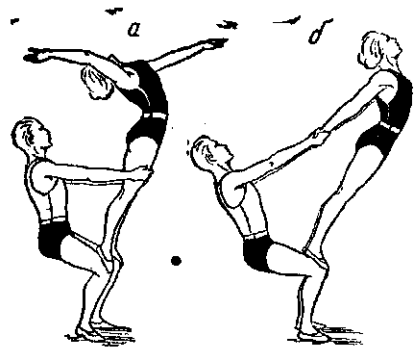


Рис. 86.

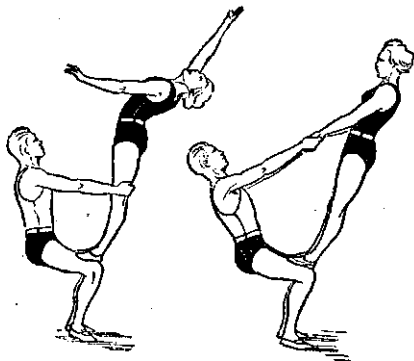


Рис. 87.

бедра. Отклоняясь назад, верхний поднимает нижнего, который отпускает руку от пола.

5. Нижний стоит в затылок верхнему (оба в стойке ноги врозь). Наклоняясь вперед и сгибая руки, нижний упирается руками в бедра, продевает голову между ногами верхнего и, выпрямляясь, поднимает его (верхний обхватывает ногами нижнего за туловище). Перехватывая руками бедра верхнего, приседая, нижний ставит его ногами к себе на бедра и, наклоня голову вперед, снимает с плеч верхнего, разгибая руки, отклоняется назад. Верхний прогибается.

6. Нижний выполняет выпад правой ногой вперед, верхний спиной к нижнему встает левой (правой) ногой ему на бедро, правую (левую) ногу сгибает вперед, левую руку — вперед, правую — вверх (прогнуться). Нижний, когда встает верхний, поддерживает его за пояс, затем перехватывает правой рукой бедро левой (правой) ноги верхнего, левую руку — в сторону (рис. 88).

7. То же, но верхний стоит правой ногой на правом бедре нижнего, левую — назад (рис. 89).

8. Нижний и верхний стоят лицом друг к другу. Нижний правой рукой захватывает левую руку верхнего (хват глубокий) и выполняет выпад правой ногой вперед. Верхний встает левой ногой на правое бедро нижнего (левым боком к нему). Положение ног

верхнего может быть различным: вместе, одна нога в сторону с захватом за пятку и т. д. (рис. 90).

9. Верхний выполняет стойку ногами на правом бедре нижнего с поддержкой партнера за бедра (рис. 91) и другие стойки (рис. 92).

Подготовительными упражнениями для стоек вдвоем являются стойки на руках на бедрах партнера.

1. Нижний в полуприседе ноги врозь держит за пояс верхнего. Верхний сбоку от нижнего опирается руками на его бедра у ко-

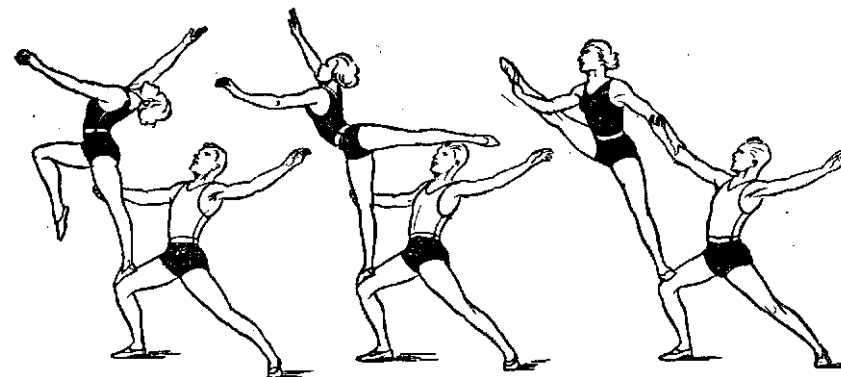


Рис. 88.

Рис. 89.

Рис. 90.

леней, толчком одной ногой и махом другой верхний выполняет стойку на кистях на бедрах нижнего.

2. Нижний в полуприседе ноги врозь. Верхний лицом к нижнему опирается руками на его бедра у коленей. Махом одной ногой и толчком другой или толчком двумя ногами верхний выполняет стойку на кистях, нижний поддерживает верхнего за пояс.

3. Верхний выполняет стойку на кистях на полу. Нижний со стороны груди берет его руками за пояс и ставит к себе на бедра. Верхний в момент подъема отталкивается руками от пола (рис. 93). Усложнять эти стойки можно различными положениями ног верхнего.

Для выполнения стоек вдвоем с опорой на стоящего партнера необходимо овладеть различными способами влезания на плечи.

Влезание сбоку (рис. 94).

Нижний находится в полуприседе ноги врозь, правая рука согнута над головой, левая — в сторону (ладонями вверх). Верхний с левой стороны несколько спереди захватывает руки нижнего прямым хватом, ставит левую ногу на левое бедро партнера и, оттолкнувшись правой ногой от пола, опираясь на руки нижнего, выпрямляет левую ногу, встает (на носки) правой ногой на правое плечо и левой ногой — на левое, соединяет пятки и колени, упираясь голенью в затылок нижнего. Нижний, разгибая

руки и выпрямляя ноги, руками поочередно захватывает ноги верхнего за верхние части икроножных мышц пальцами внутрь разводя локти в стороны. Затем нижний поочередно подает руки верхнему, который, опираясь на них, соскакивает вперед

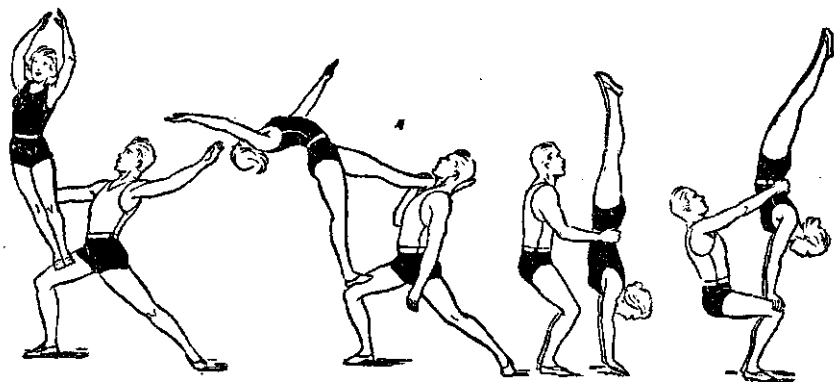


Рис. 91.

Рис. 92.

Рис. 93.

Влезание на плечи прыжком сзади (рис 95)

Нижний сгибает руки вперед ладонями вверх (кисти над плечами), правую (левую) ногу ставит назад на носок, слегка сги-

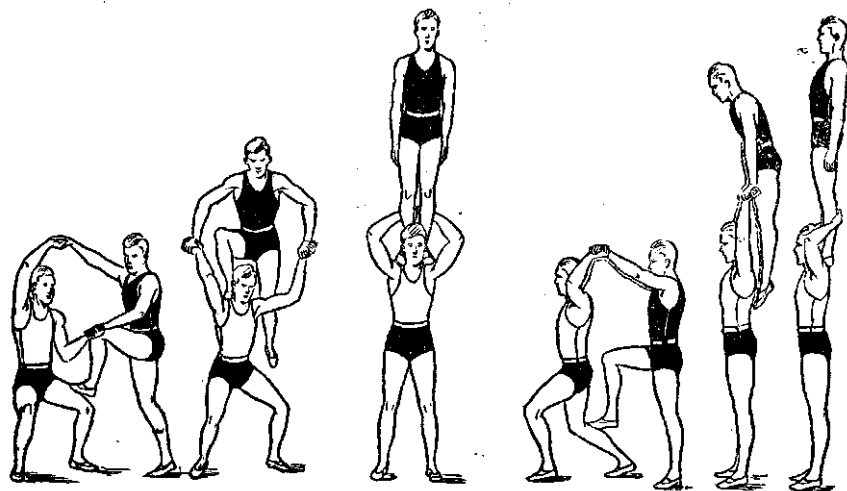


Рис. 94.

Рис. 95.

том п^ЙлевойГн^го'^311316361 РУКИ НИЖнего ПР^ямьм хва-

пола, а правой от ноги нижнего и опираясь на его руки,

верхний выходит в упор и встает ногами на плечи нижнему, который во время прыжка верхнего разгибает руки и ноги, поднимая партнера.

Влезание прыжком спереди (рис. 96).

Нижний стоит в затылок верхнему (хват прямой). Верхний прыжком вверх-назад, опираясь на руки нижнего, выходит в упор и встает ему на плечи. Нижний в момент прыжка верхнего поднимает его.

Влезание прыжком с поворотом кругом (рис. 97).

Верхний и нижний стоят лицом друг к другу, захватив руки прямым хватом (скрестно). Верхний прыжком с поворотом кругом

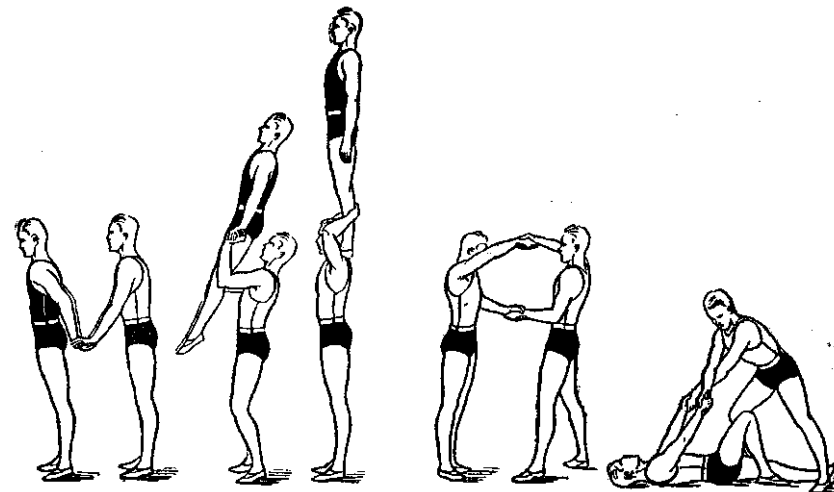


Рис. 96.

Рис. 97.

Рис. 98.

выходит в упор и становится на плечи нижнему. Этот способ имеет и другой вариант: в момент прыжка верхнего нижний поворачивается кругом.

Верхний лежит на спине (согнутые ноги врозь). Нижний лицом к верхнему ставит правую ногу, согнутую в колене, рядом с левой ступней верхнего и захватывает его руки прямым хватом (скрестно, правая над левой). Затем нижний за руки поднимает верхнего, который встает и прыжком выходит в упор с поворотом кругом, становясь на плечи к нижнему (рис. 98).

Примечание. Описанными способами можно (не становясь ногами на плечи нижнего) выполнять стойку на кистях.

Из стойки ногами на плечах нижнего верхний передает тяжесть тела на правую ногу, а левую отводит назад (рис. 99). Положение ноги верхнего может быть различным: согнута вперед, с захватом за пятку выпрямлена вверх, в сторону и т. д.

Перед изучением стоек вдвоем следует овладеть упражнениями с поддержкой нижним для смешанных пар.

Поддержки.

1. Нижний стоит в затылок верхнему и немного слева, положив правую руку ему на поясницу. Верхний, стоя на правой ноге, левую сгибает назад. Нижний захватывает левой рукой левую ногу верхнего у голеностопного сустава. Верхний прыгает вверх с наклоном назад, нижний поднимает его на прямую руку вверх. Верхний сгибает правую ногу вперед, одну руку подает вперед, другую — вверх. Затем нижний отпускает левую ногу верхнего, удерживая его на одной правой руке (рис. 100).

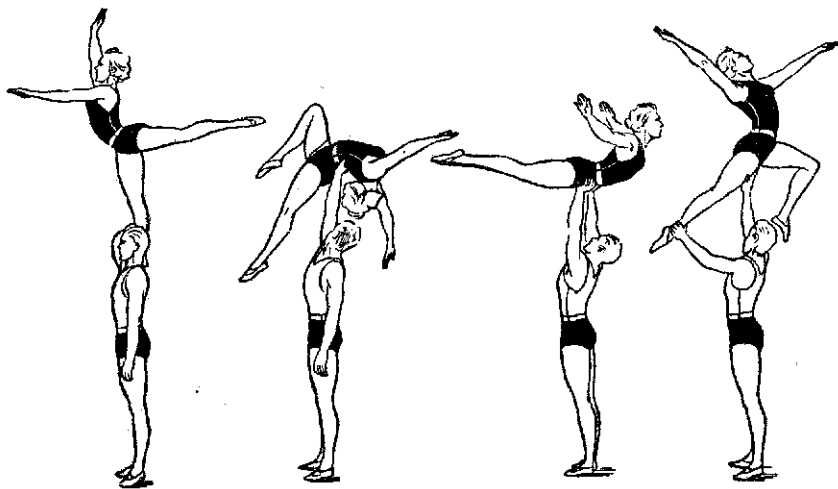


Рис. 99.

Рис. 100.

Рис. 101.

Рис. 102.

2. Нижний стоит лицом к верхнему, захватив его руками за тазобедренные суставы. Верхний прыгает вверх-вперед, прогибаясь и отводя ноги назад. Нижний вместе с прыжком верхнего поднимает его вверх на прямые руки (рис. 101).

3. Верхний стоит лицом к нижнему, сгибая правую ногу вперед. Нижний накладывает правую руку на бедро, а левой захватывает ступню согнутой ноги верхнего. Верхний прыгает вверх, разгибая правую ногу. Нижний поднимает верхнего на прямую правую руку, верхний прогибается, сгибает левую ногу вперед, левую руку вперед, правую — вверх (рис. 102).

Другие варианты поддержек показаны на рис. 103.

Стойки с опорой на лежащего партнера (нижнего)

1. Стойка на плечах (на руках нижнего) опираясь на колени (рис. 104).

^Нижний лежит на спине (ноги согнуты, ступни на полу на ширине плеч, руки вперед). Верхний стоит лицом к нижнему. Опираясь руками на его колени, он наклоняется вперед и опирается

плечами на руки нижнего. Толчком одной и махом другой ногой выполняет стойку на плечах. Эта же стойка может быть выполнена опорой головой на руки нижнего (рис. 105).

2. Стойка на плечах (на бедрах нижнего).

Нижний находится в упоре лежа сзади (ноги врозь, согнуты).

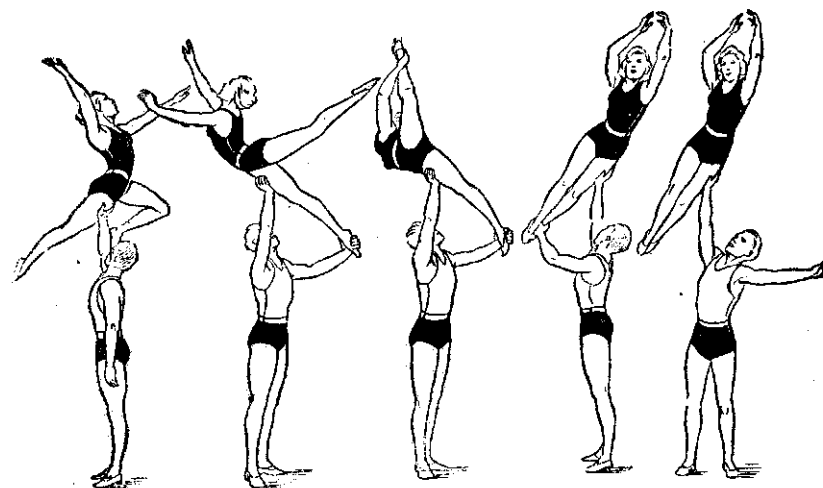
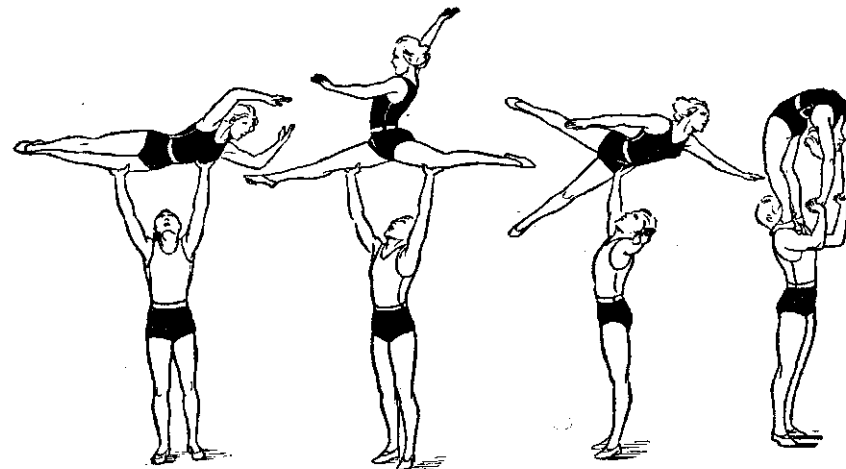


Рис. 103.

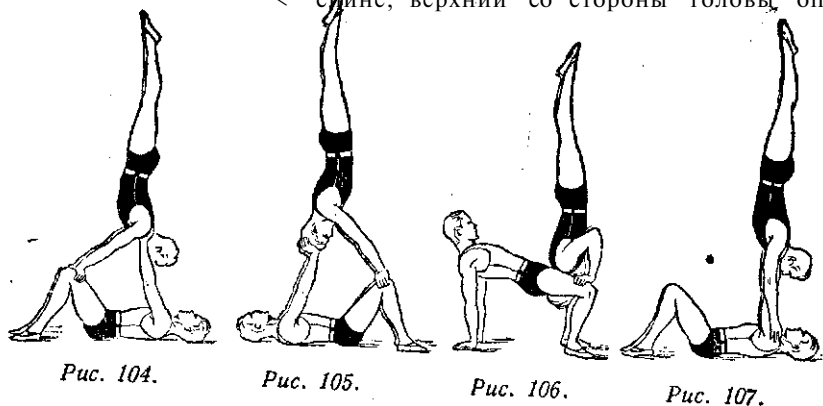
Верхний повернувшись лицом к нижнему, опирается плечами на бедра нижнего, а руками на его колени. Махом одной ногой и толчком другой (толчком двумя ногами или силой) верхний выполняет стойку на плечах (рис. 106).

3. Стойка на плечах (на руках нижнего).

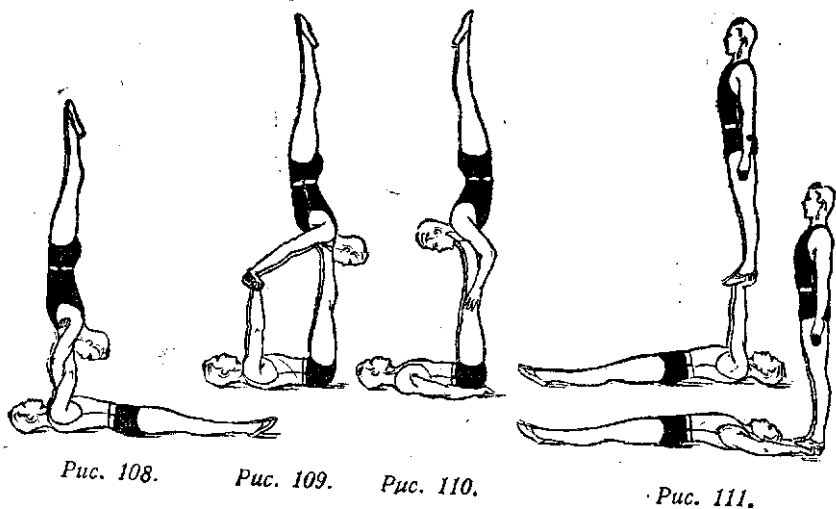
Из стойки на плечах на руках нижнего (упражнение 1), мед-

иГ^ЗГТЖ°Ж*^Гредяо вьясья рукам,за»™
 h^ZSTZfZSTS (PИС - 108 >-

<* спине, верхний со стороны головы, опи-



В
 грудь. Верхний **БВХО** ^ ^ Q ^ a T T ^ Г ^ ^ ^
 двумя ногами выполняет стойку. шлчком *ру и или толчком



Шжн°и йн На Г.ЛОВе На спине нижнего.

РЕЬ БУМИ на пояс,

ицу и головой между лопаток Zi!

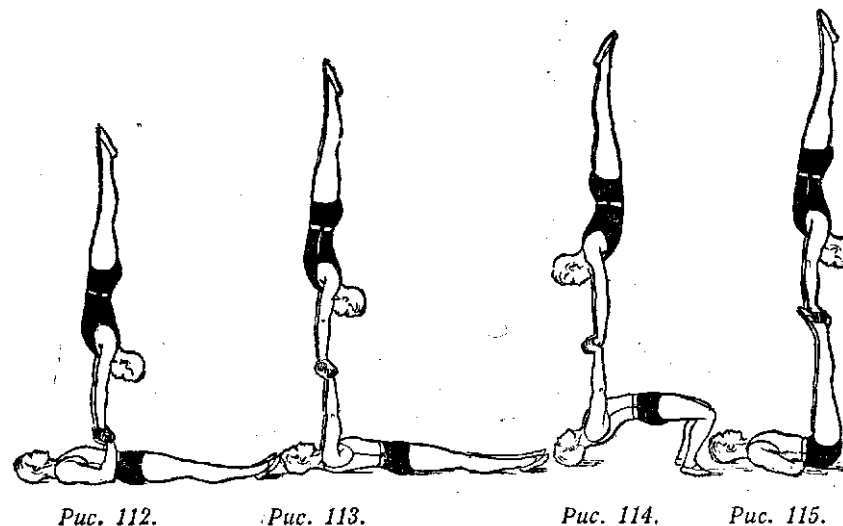
*.М ДВУМЯ Ногами

6. Стойка на плечах на Ногах нижнего с упором на руки (рис. 109).

Нижний лежит на спине (ноги и руки вперед, согнуты). Верхний захватывает руки нижнего прямым хватом, плечами опирается на его ноги, махом одной ногой и тълчком другой или толчком двумя выполняет стойку. Нижний выпрямляет руки и ноги.

7. Стойка на плечах на ступнях нижнего (рис. ПО).

Нижний лежит на спине (ноги вперед, руки назад подложены под поясницу). Верхний со стороны ног опирается плечами на



ступни нижнего, обхватывает руками его голени и махом одной ногой и толчком другой выполняет стойку.

Перед изучением стоек на кистях в руках нижнего необходимо научиться выполнять стойку ногами в руках нижнего, являющуюся подготовительным упражнением, помогающим нижнему овладеть балансированием.

8. Стойка ногами на руках нижнего.

Нижний лежит на спине, руки вверх (полусогнуты) ладонями вперед. Верхний встает на ладони нижнего лицом к нему и взмахом руками прыгает вверх. Нижний в момент прыжка верхнего поднимает его на прямые руки (рис. 111).

9. Стойка руки в руки в согнутых руках нижнего (рис. 112).

Нижний лежит на спине, согнув руки вперед ладонями вперед, локтями опираясь о пол. Верхний захватывает руки нижнего прямым хватом и толчком одной ногой и махом другой (или толчком двумя ногами) выполняет стойку на кистях. При всех стойках руки в руки балансирует нижний.

10. Стойка руки в руки (рис. 113).

Нижний лежит на спине (руки вперед). Верхний со стороны головы захватывает руки нижнего прямым хватом, толчком одной ногой и махом другой (либо толчком двумя ногами или силой) выполняет стойку на кистях.

11. Стойка руки в руки у нижнего, выполняющего мост на голове.

Нижний выполняет мост на голове, руки вперед. Верхний выполняет стойку на кистях в руках нижнего (хват поперечный или прямой) (рис. 114).

12. Стойка на кистях на ступнях нижнего.

Нижний лежит на спине, ноги вперед, руки подложены под поясницу. Верхний стоит (ноги врозь) над нижним. Хватом за ступни верхний выполняет стойку на кистях (рис. 115).

13. Нижний находится в стойке на лопатках согнув ноги. Верхний (со стороны головы) захватывает ступни ног нижнего, прыжком выходит в упор и выполняет стойку на кистях. Во время прыжка верхнего нижний выпрямляет ноги (рис. 116).

Выполнять стойки с опорой на лежащего нижнего можно толчком одной ногой махом другой, толчком двумя ногами, силой с согнутыми ногами и силой прогнувшись. Стойки руки в руки могут выполняться лицом к нижнему, при этом хват руками должен быть поперечный.

Стойки с опорой на стоящего партнера (нижнего)

Рис. 116. 1. Верхний стоит ногами на плечах у нижнего и захватывает его руки (прямым хватом). Руки нижнего согнуты (локти вперед, ладони вверх). Верхний, отталкиваясь от плеч, выполняет стойку на кистях (нижний помогает верхнему толчком плечами) (рис. 117). Стойки могут выполняться также на прямых руках нижнего, толчком и силой (рис. 118).

Переход в упор выполняется прыжком сзади, спереди, из положения лежа с немедленным переходом в стойку на кистях.

2. Нижний стоит в затылок верхнему и захватывает его руки прямым хватом. Верхний прыжком выходит в стойку на кистях. Нижний незначительно поднимает верхнего и в момент выхода его в стойку сгибает руки (кисти к плечам, локти вперед).

3. Верхний и нижний стоят лицом друг к другу, захватывая обоюдно руки поперечным хватом. Верхний прыжком выполняет стойку на кистях (наверху). Нижний во время прыжка поднимает верхнего (рис. 119).

4. Верхний находится в стойке на кистях на согнутых руках нижнего. Постепенно передавая опору на одну руку, верхний отпускает другую и прижимает ее к туловищу (верхний выполняет стойку на одной руке ноги врозь или вместе).

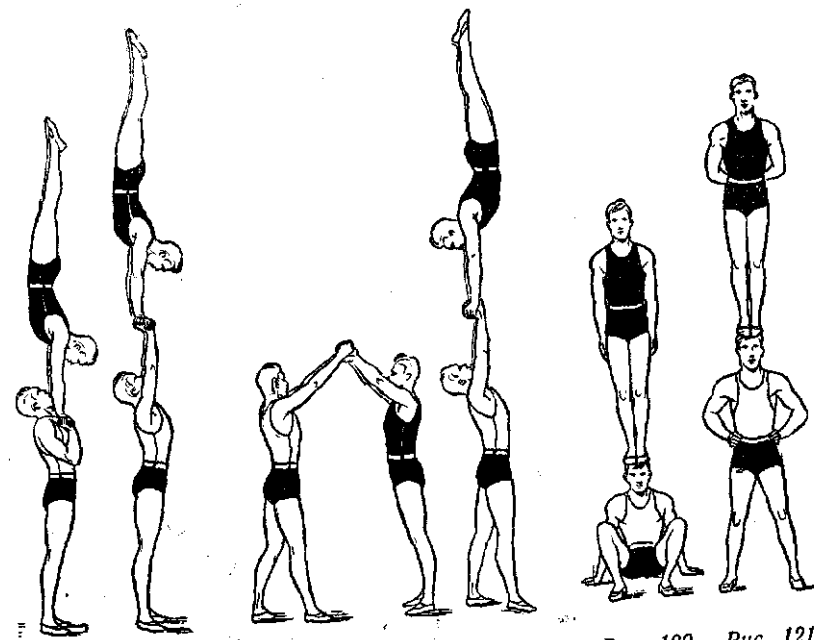


Рис. 117. Рис. 118.

Рис. 119.

Рис. 120. Рис. 121.

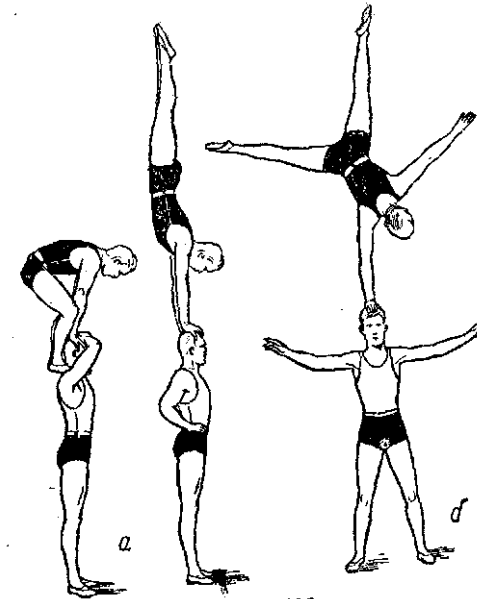


Рис. 122.

5. Стойка ногами на голове нижнего. Вначале это упражнение надо научиться выполнять на голове у сидящего нижнего (рис. 120), затем у стоящего (рис. 121). Верхний из стойки ногами на плечах нижнего, опираясь руками на его руки, поочередно встает ногами на голову нижнего, ближе вперед, плотно прижимая ступни одна к другой. Нижний (при этом голову нужно держать прямо, не наклоняя вперед) отпускает руки, верхний выпрямляется. При этом упражнении балансирует нижний, верхний слегка подается вперед, передавая опору ближе к пальцам. В случае потери равновесия верхний не должен пытаться сохранить его дополнительными движениями руками или туловищем. Эту

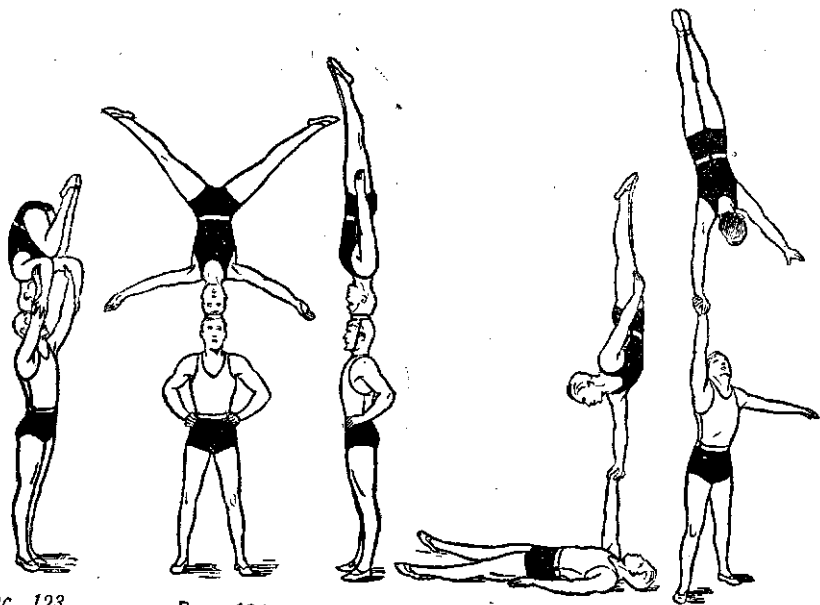


Рис. 123.

Рис. 124.

Рис. 125.

Рис. 126.

ошибку должен исправить нижний, «подойдя» под верхнего. Для страховки один из занимающихся стоит сбоку и в случае падения верхнего поддерживает его.

Основные ошибки: верхний стоит расслабленно; стоит на пятках; ступни не прижимает одну к другой; нижний наклоняет голову вперед.

6. Стойка на кистях на голове нижнего.

Верхний стоит на плечах нижнего, руки ставит ему на голову, пальцы врозь. Нижний прижимает кисти верхнего к голове своими руками. Толчком двумя ногами верхний выполняет стойку на кистях. Нижний во время толчка верхнего подталкивает его плечами, помогая выйти в стойку на таях, после чего отпускает руки (рис. 122 а).

7. Стойка на одной руке на голове нижнего (рис. 122 б).

Верхний стоит на плечах нижнего и опирается правой рукой о голову нижнего, а левой рукой о его левую руку. Толчком ногами или силой верхний выходит в стойку на кистях ноги врозь. Передавая тяжесть на правую руку, он отпускает левую и прижимает ее к туловищу или подает в сторону.

8. Стойка голова в голову*.

Оба партнера стоят лицом друг к другу. Нижний захватывает верхнего за руки плечевым хватом. Верхний прыжком, поднимая таз, выполняет стойку на кистях согнув ноги на руках нижнего. Нижний ставит верхнего головой к себе на голову (рис. 123), скольжением перехватывает поочередно руки верхнего за кисти, опускает их вниз и после уравнивания верхнего отпускает руки. Верхний держит ноги врозь согнувшись в тазобедренных суставах (рис. 124).

9. После овладения предыдущим упражнением можно начать изучение прямой стойки ноги вместе (рис. 125).

10. Стойка на одной руке в руке нижнего. Из стойки руки в руки перейти в стойку на одной руке (рис. 126).

Примерные комбинации парных упражнений

1. Перекат. Исходное положение: стойка руки в руки с опорой на лежащего нижнего (рис. 127). Нижний отставляет слегка со-

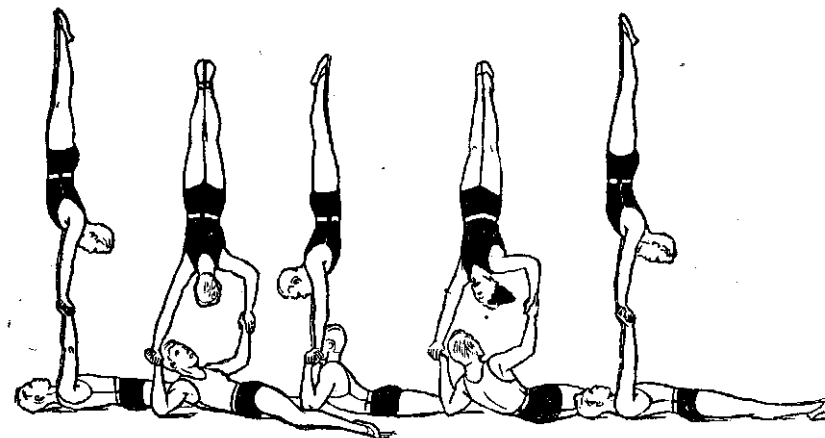


Рис. 127.

гнутую левую ногу в сторону, отводя локоть вправо, сгибает правую руку и ставит ее локтем на пол выше линии плеча (предплечье вертикально). Верхний передает тяжесть тела на правую

* При выполнении этого упражнения нижний кладет себе на голову небольшую подушечку с отверстием в середине — «бублик», который держится с помощью резинки, охватывающей подбородок нижнего (см. главу «Инвентарь и оборудование»).

руку. Нижний, опираясь на правый локоть и помогая левой ногой, перекачивается вправо на правый бок, сгибает левую руку и переходит в положение лежа на животе. Затем он ставит левую руку локтем на пол на одной линии с правым локтем. В этом положении нижнему важно удержать кисти параллельно одна к другой, для чего нужно стараться поворачивать их внутрь. Далее верхний передает тяжесть тела на левую руку, а нижний, опираясь на левый локоть и помогая правой ногой, перекачивается на левый бок, разгибает правую руку и, заканчивая пере-

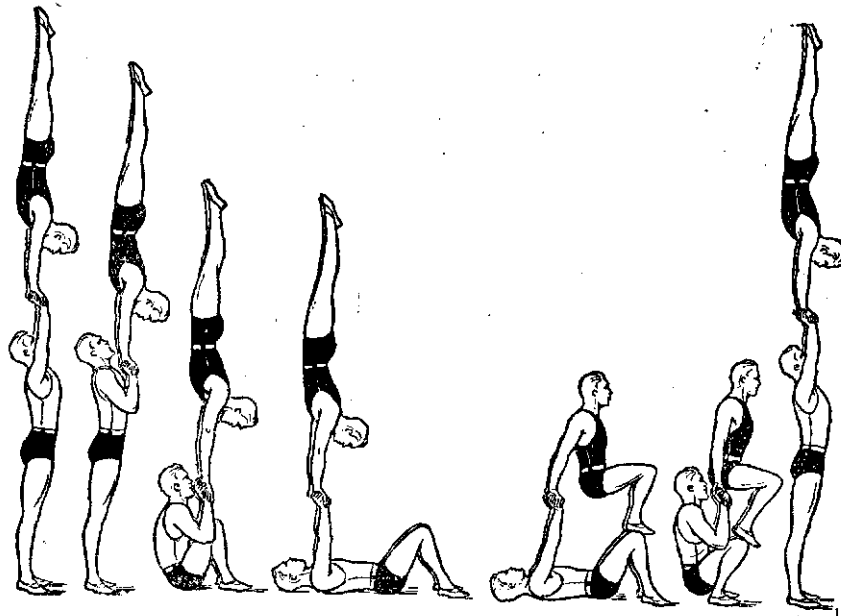


Рис. 128.

кат, разгибает левую руку. Верхний переносит тяжесть тела на обе руки нижнего. Верхний при переносе тяжести тела на одну руку должен незначительно сгибать противоположную. Это облегчает удержание равновесия в стойке и способствует слитному выполнению всего упражнения.

2. Исходное положение: стойка руки в руки с опорой на стоящего нижнего. Нижний медленно сгибает руки к плечам и, сгибая ноги, садится. Наклоняясь назад, нижний ложится на спину, разгибая одновременно руки (ноги врозь, согнуты). Верхний, сгибая ноги, встает на колени нижнего и, наклоняясь вперед, поднимает нижнего в присед. Нижний встает и поднимает верхнего, который выполняет стойку на кистях (рис. 128).

3. Исходное положение: стойка руки в руки с опорой на стоящего нижнего (хват руками прямой). Нижний сгибает руки к пле-

чам (рис. 129). Верхний сгибает руки и, скользя грудью по груди нижнего, переходит в вис прогнувшись. Нижний, поднимая локти, опускает верхнего и ставит головой на пол, поддерживая его ноги головой. Затем, незначительно приседая, рывком поднимает верхнего на грудь на согнутые руки, а потом разгибает их, поднимая верхнего, выходящего в стойку на кистях.

4. Кувырок. Исходное положение: стойка руки в руки с опорой на лежащего нижнего (рис. 130). Начало этого упражнения такое же, как и упражнения 1. После переката на 180°, оказавшись в по-

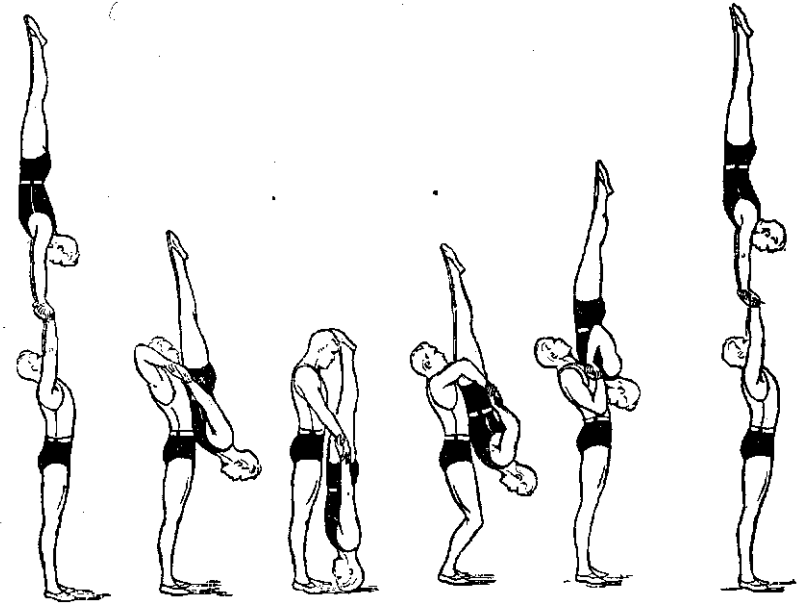


Рис. 129.

ложении лежа на животе, нижний, опираясь на локти, **подтягивай** ноги поочередно к груди, становится на колени (врозь). Верхний, передавая тяжесть тела на правую руку, левую переставляет на спину нижнего. Нижний кисть левой руки кладет себе на поясницу (ладонью кверху). Верхний переставляет левую руку в левую руку нижнего, передает тяжесть тела на нее, а правую руку переставляет на спину нижнего. Нижний, опираясь головой, сгибает правую руку назад, предплечье кладет на бедро (кисть на пояснице ладонью кверху). Верхний переставляет правую руку в правую руку нижнего. Нижний выпрямляет левую ногу, опираясь правым плечом, верхний переносит тяжесть тела на правую руку. Нижний, продолжая кувырок, переходит на лопатки, левым локтем упирается в пол. Верхний распределяет тяжесть тела на обе руки равномерно. Нижний, сгибая ноги, продевает их между руками, ложится на спину и разгибает руки.

В результате выполнения этого упражнения нижний поворачивается направо.

5. Исходное положение: стойка руки в руки с опорой на стоящего нижнего (рис. 131). Верхний, сгибая ноги и продевая их между руками нижнего, становится к нему на бедра. Нижний де-

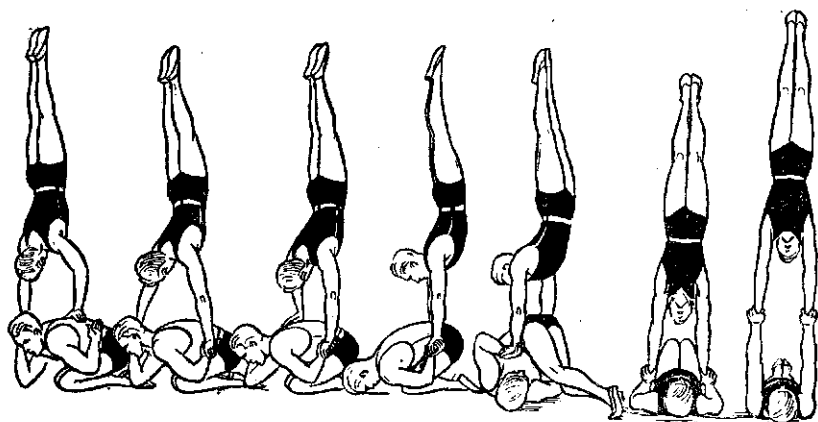
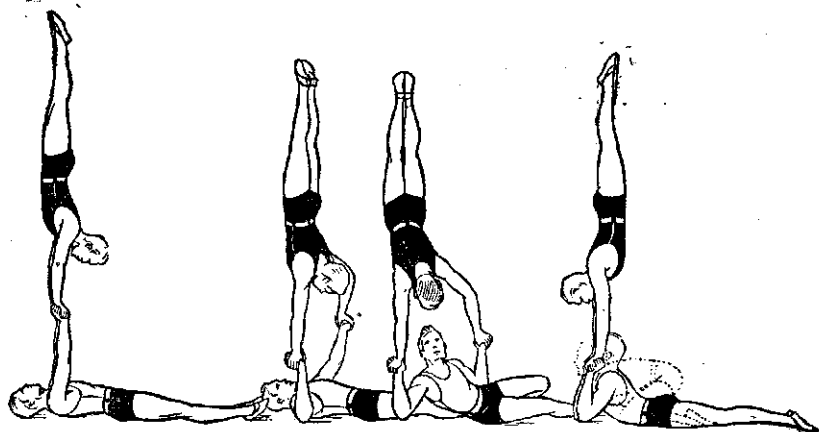


Рис. 130.

лает полуприсед, ставит верхнего ногами к себе на бедра, затем наклоняется вперед, продевает голову между ногами верхнего, поочередно отпускает руки, отводит их назад. Верхний захватывает руки нижнего прямым хватом и выполняет стойку на кистях, а затем, сгибая ноги, опускается назад и, продевая их между руками нижнего, сходит вперед.

На рис. 132—141 даны примерные комбинации упражнений для мужских пар, а на рис. 142—150 для смешанных пар (мужчины и женщины).

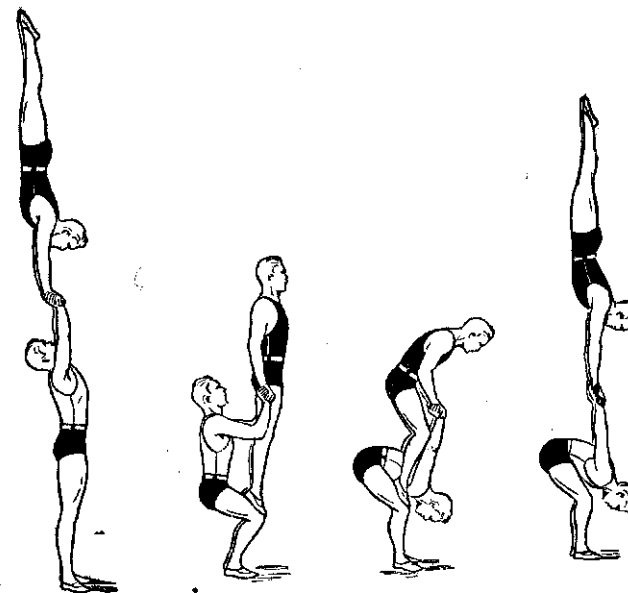


Рис. 131.

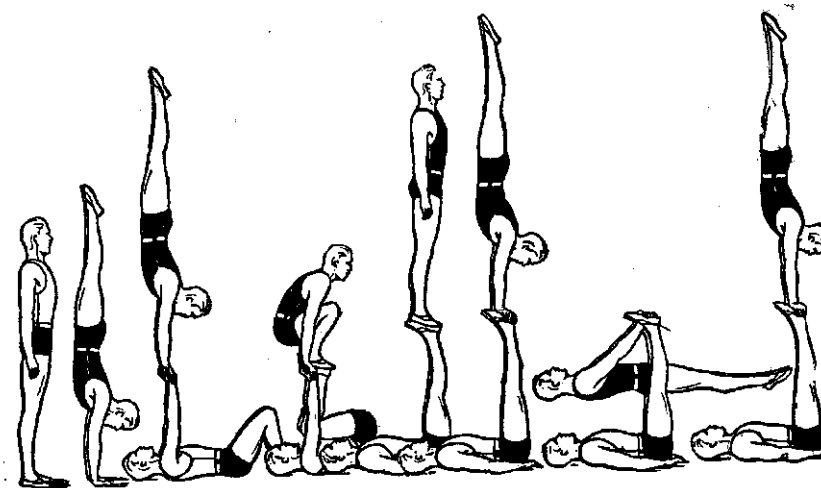
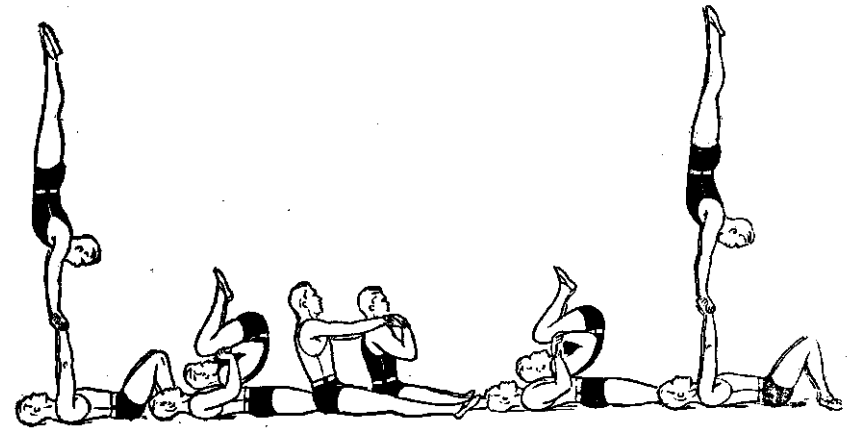
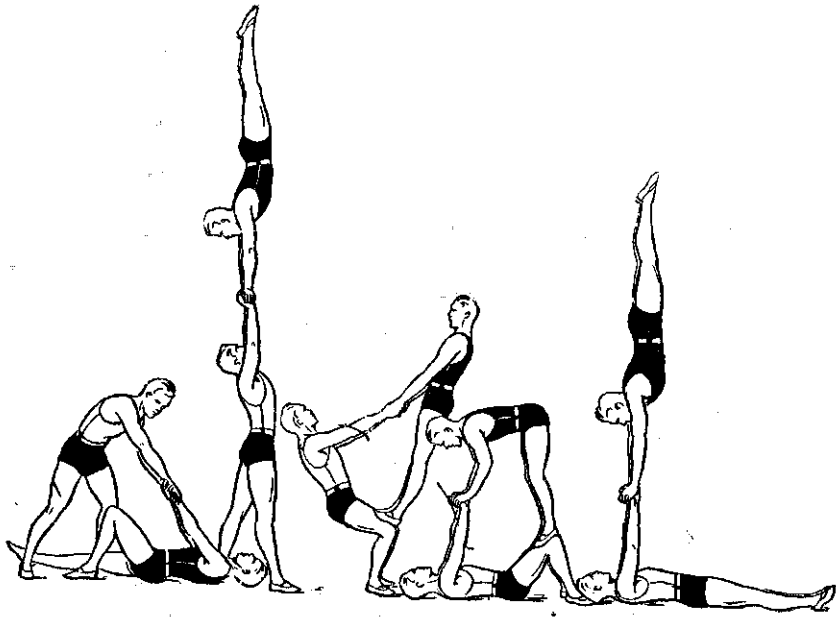
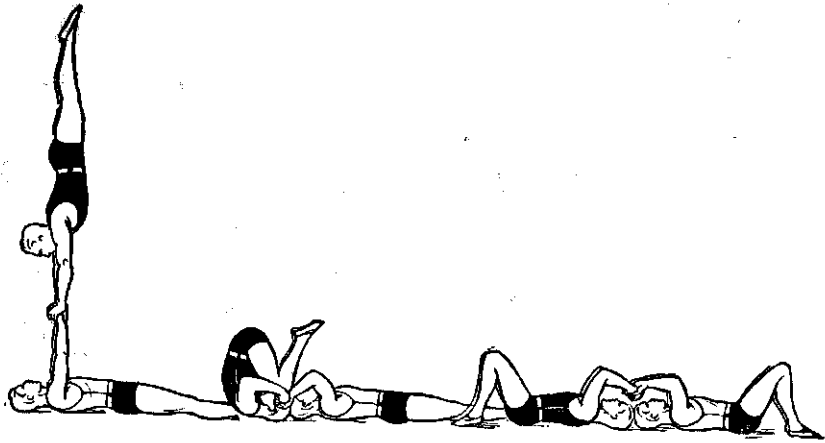


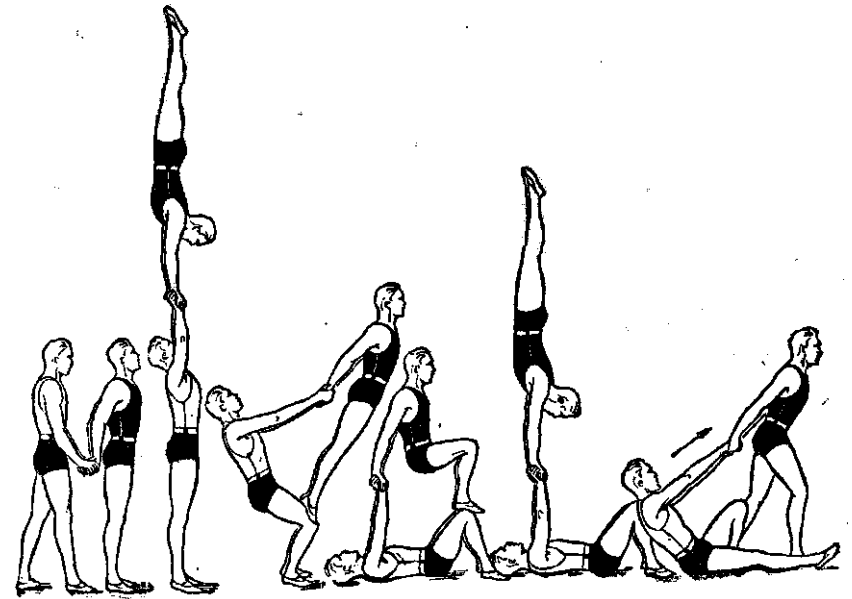
Рис. 132.



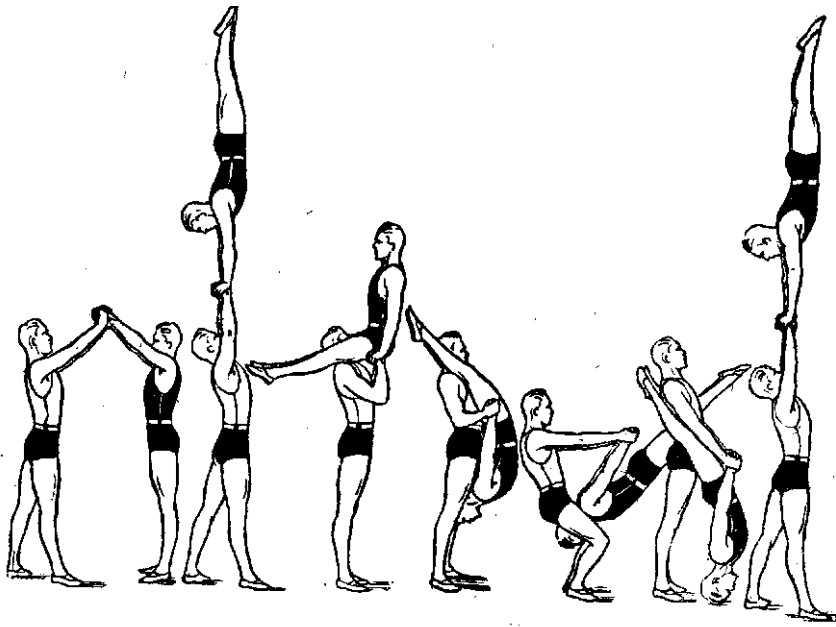
Puc. 134.



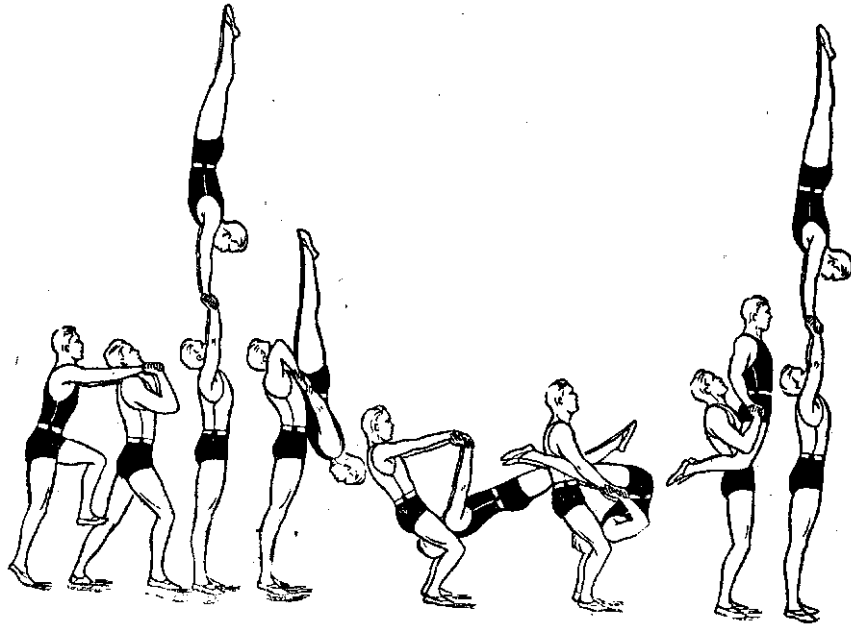
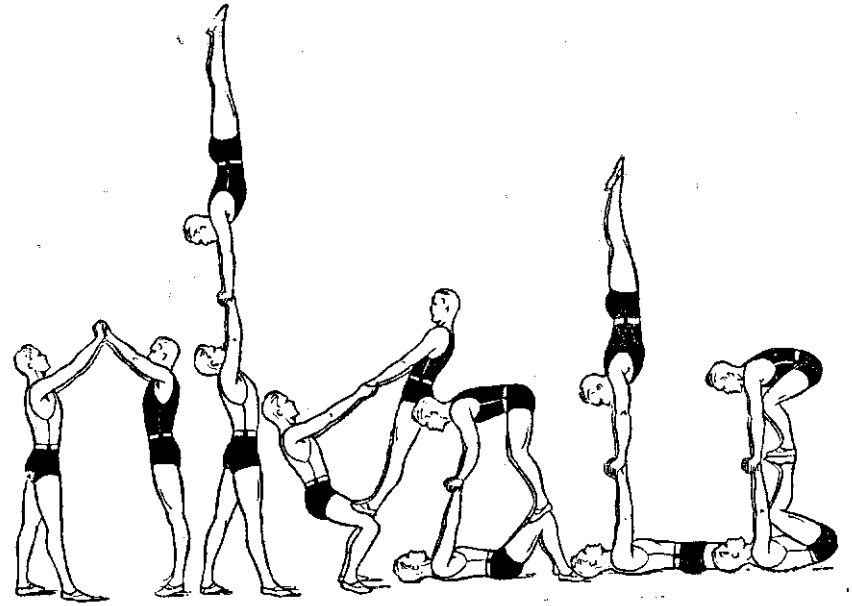
Puc. 133.



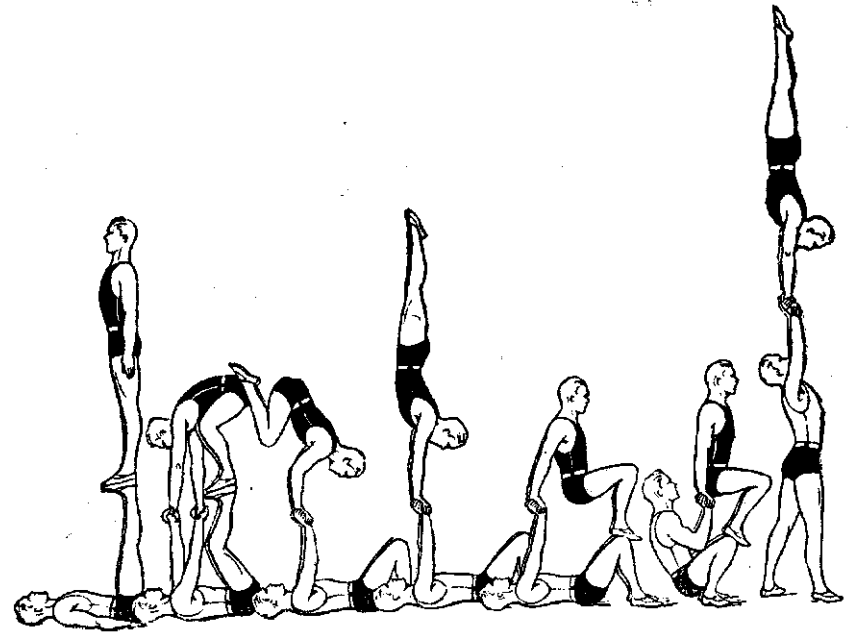
Puc. 135.



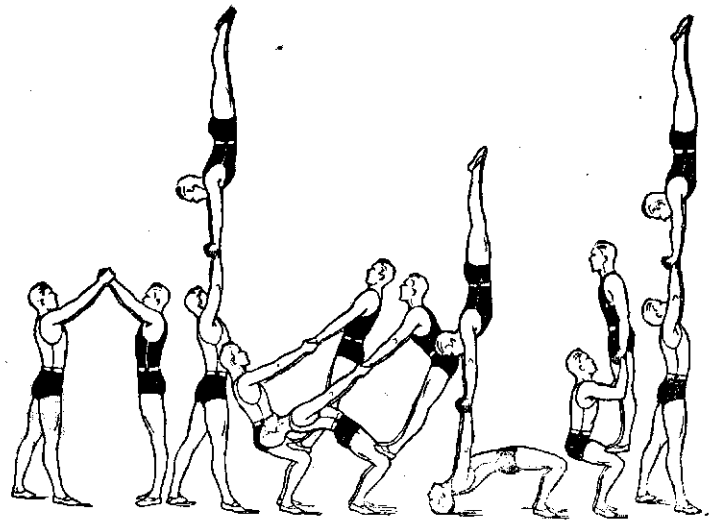
Puc. 136.



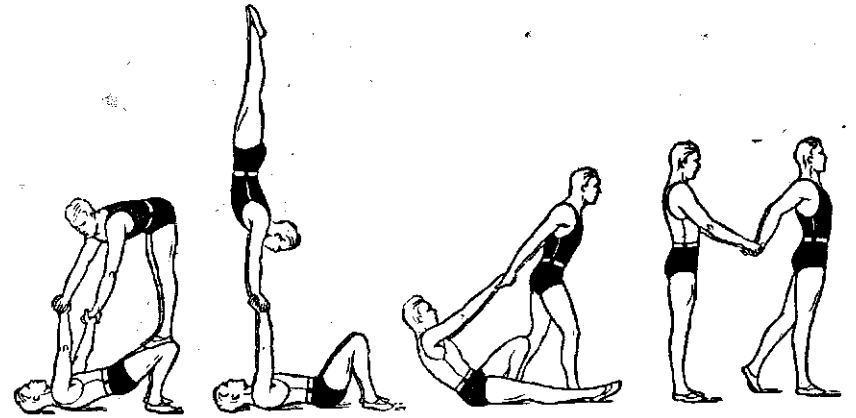
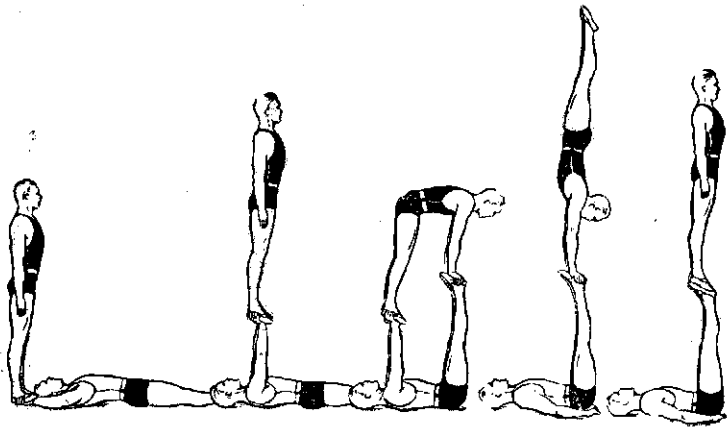
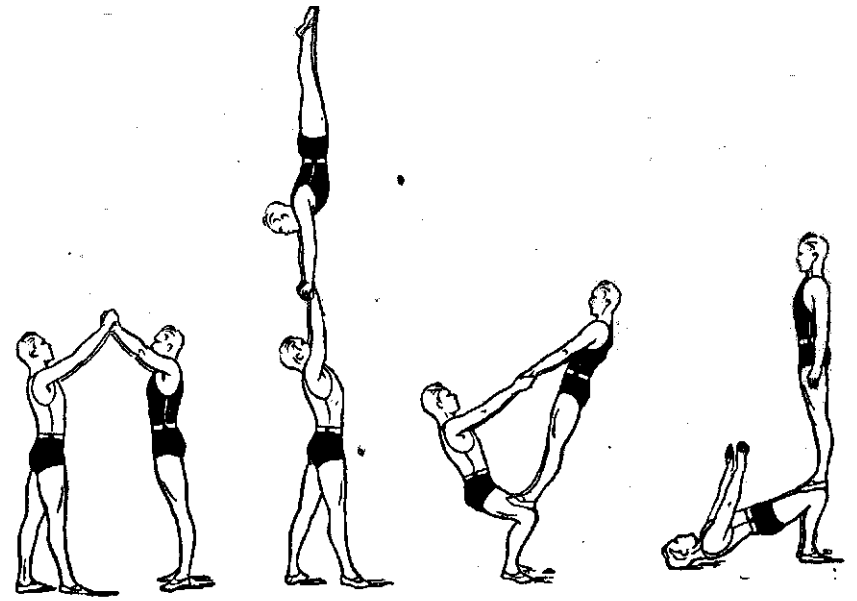
Puc. 137.



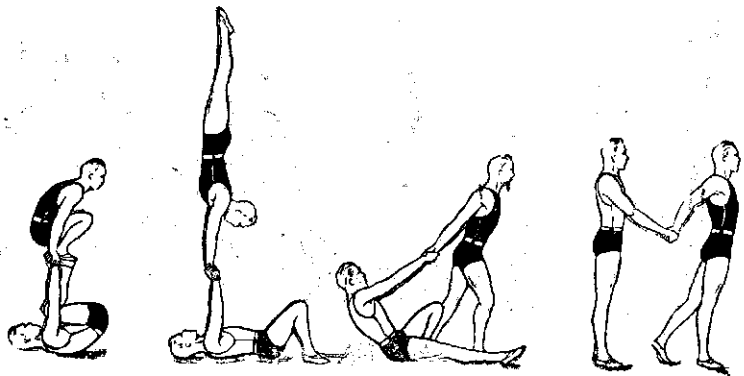
Puc. 138.



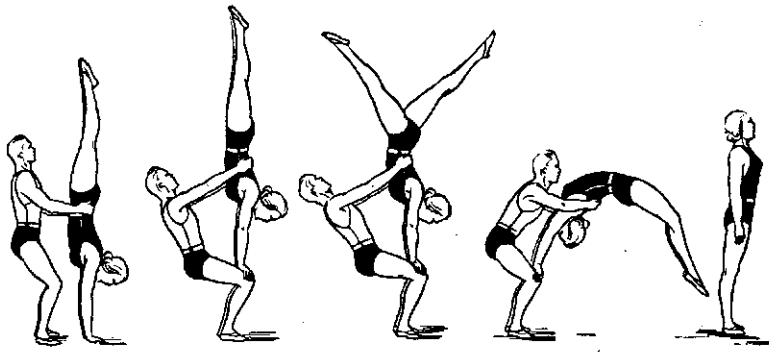
Puc. 139.



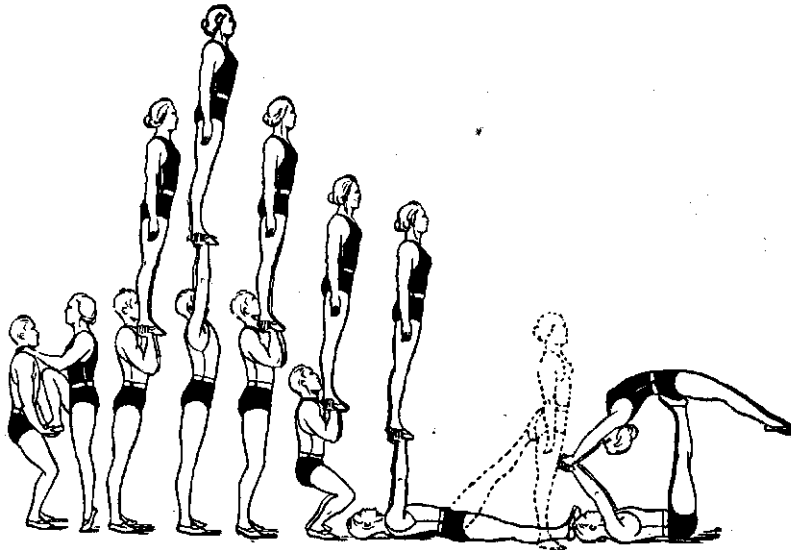
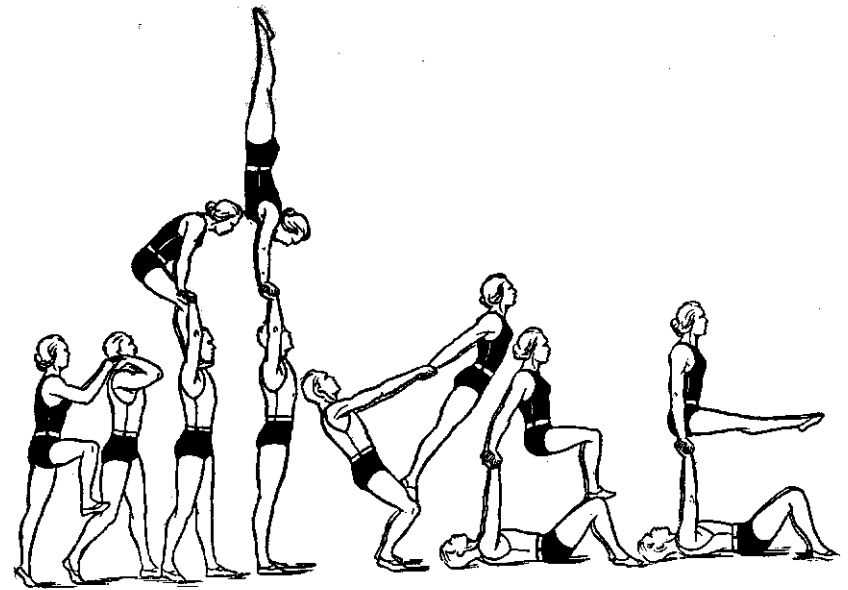
Puc. 141.



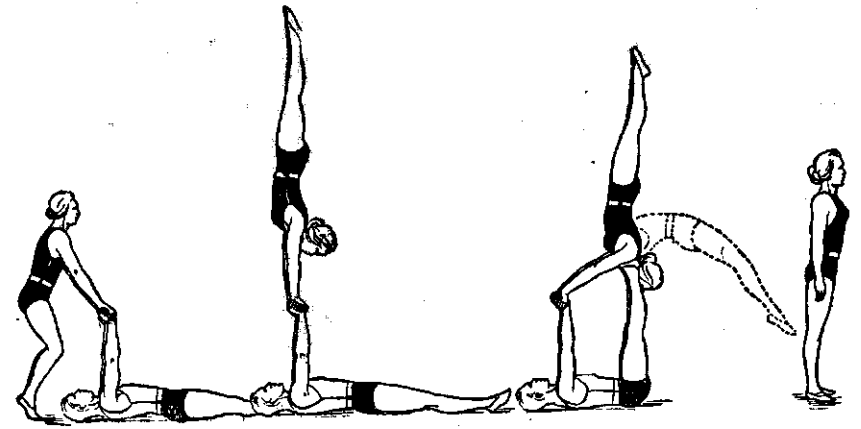
Puc. 140.



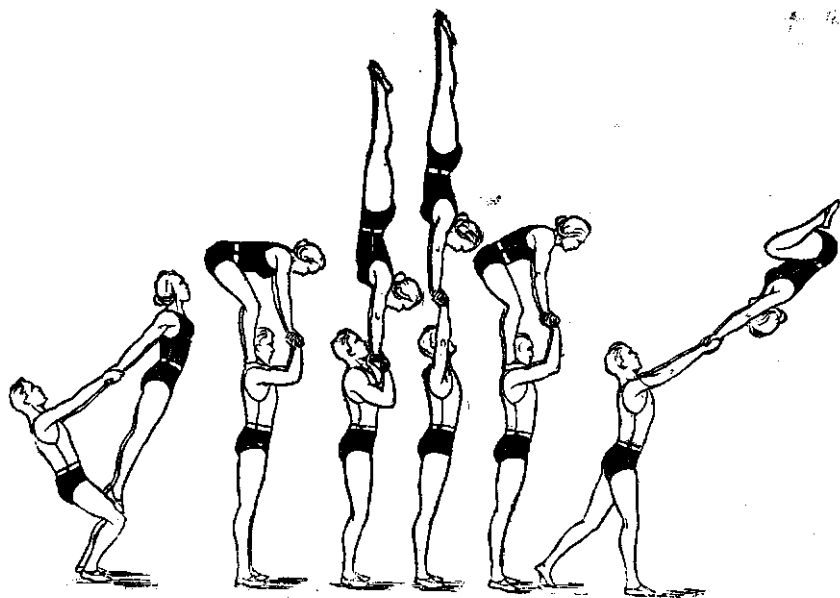
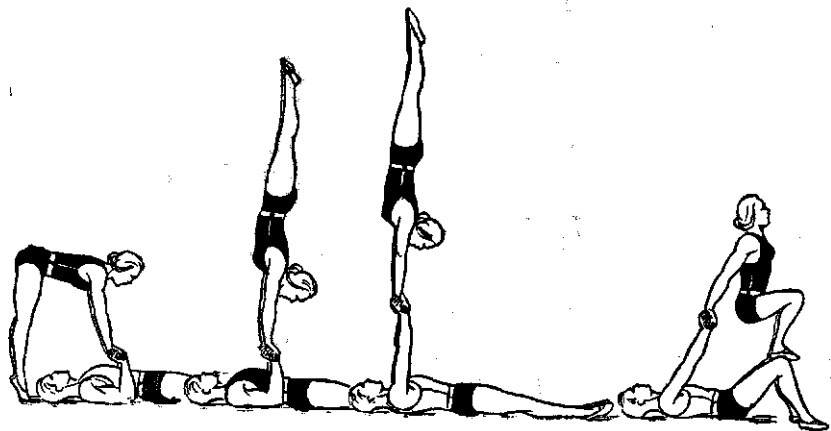
Puc. 142.



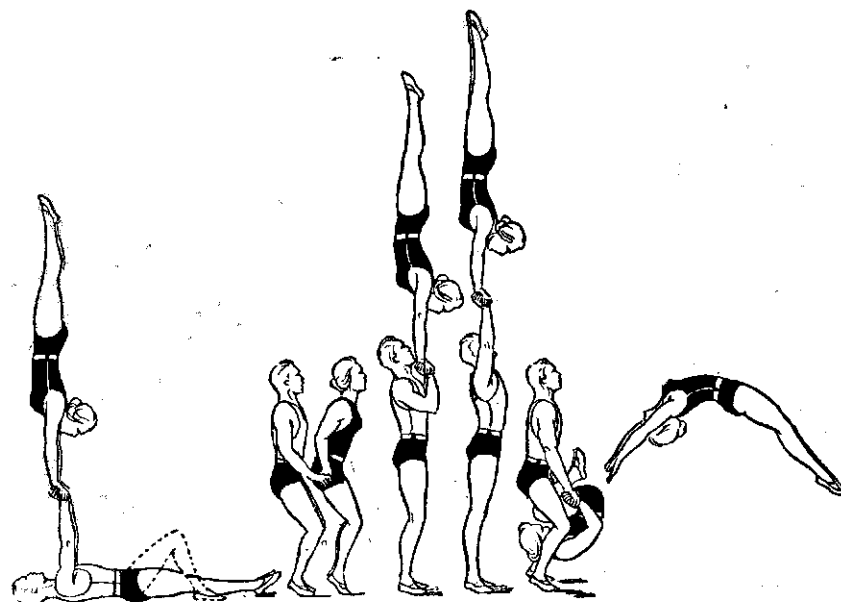
Puc. 143.



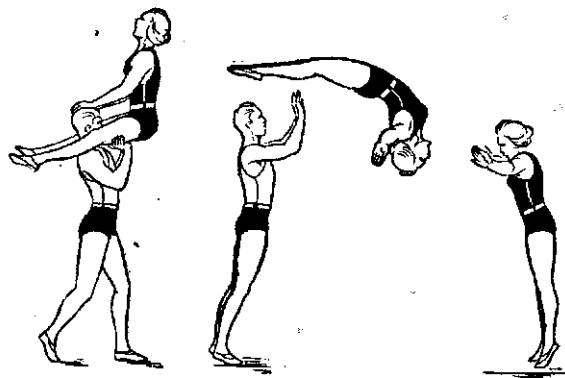
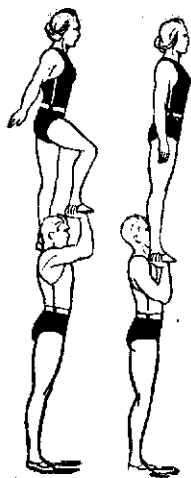
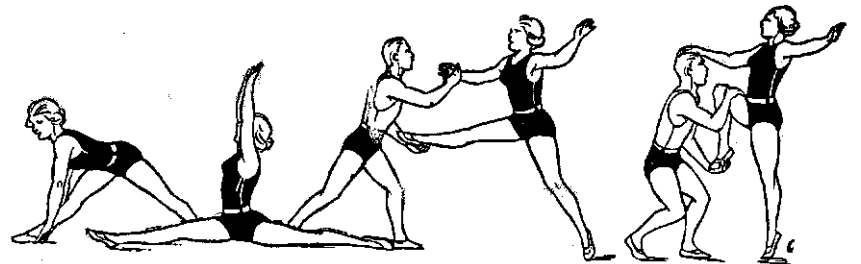
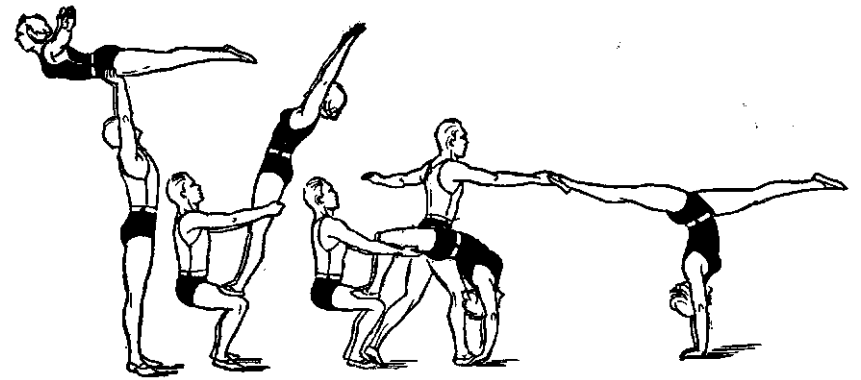
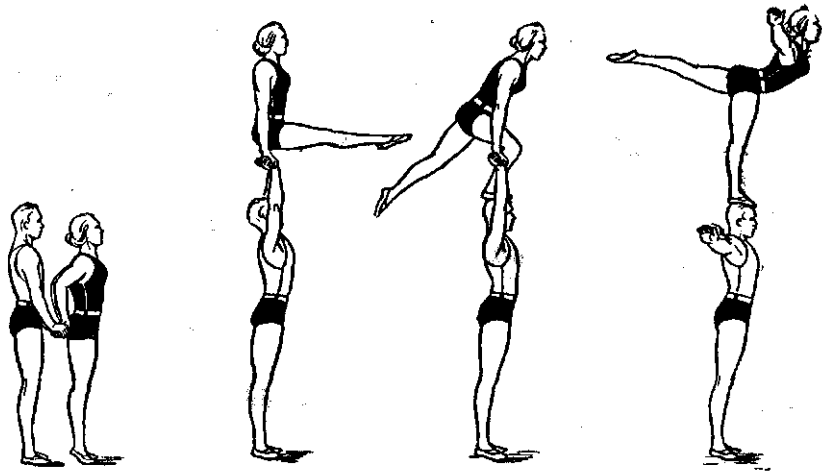
Puc. 144.



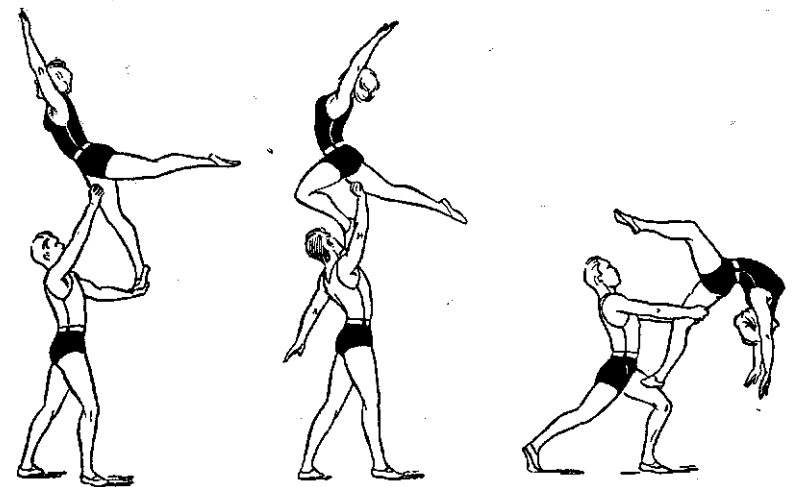
Puc. 145.



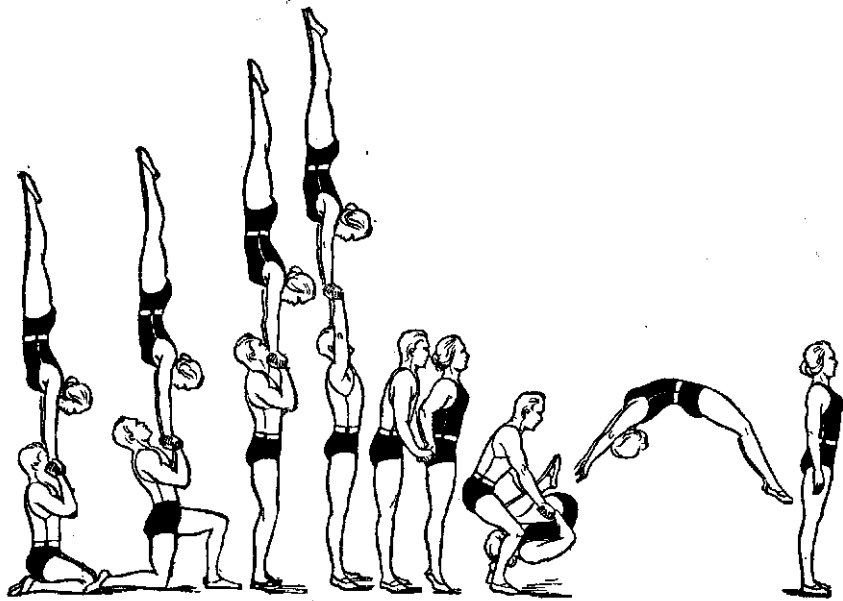
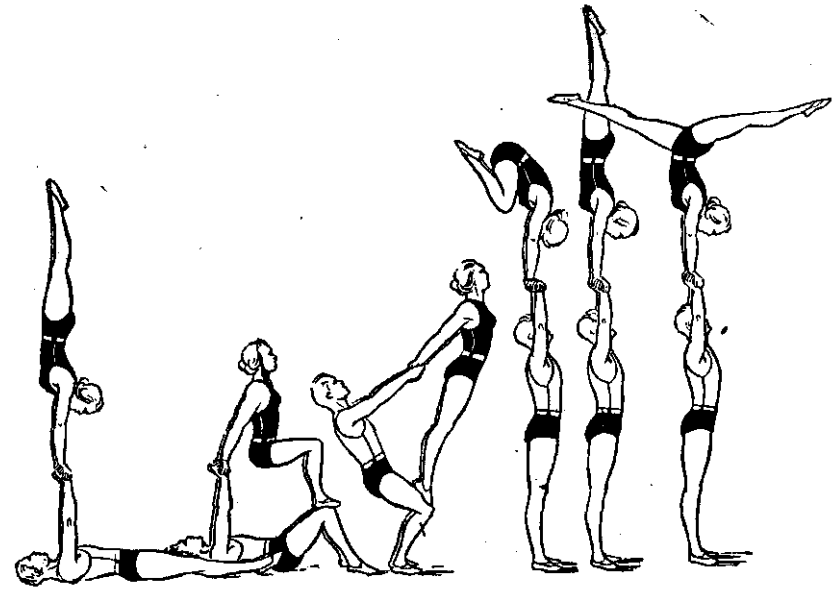
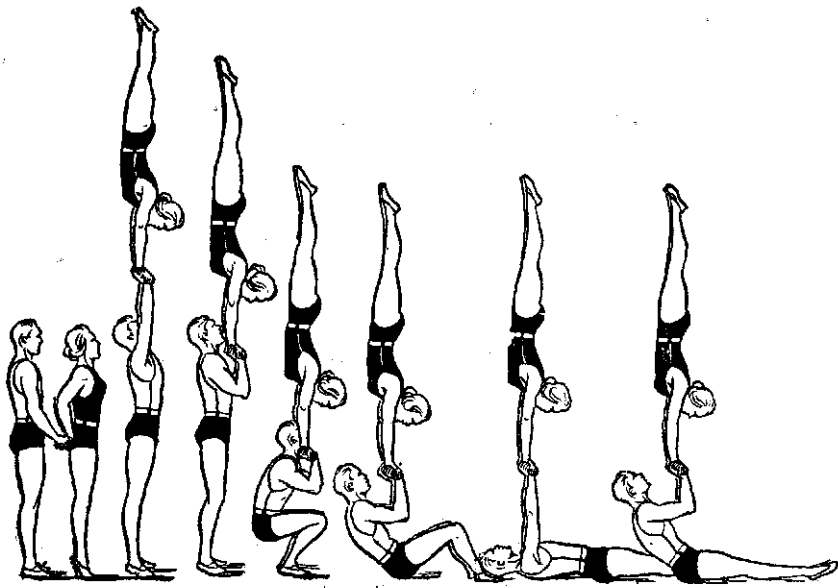
Puc. 146.



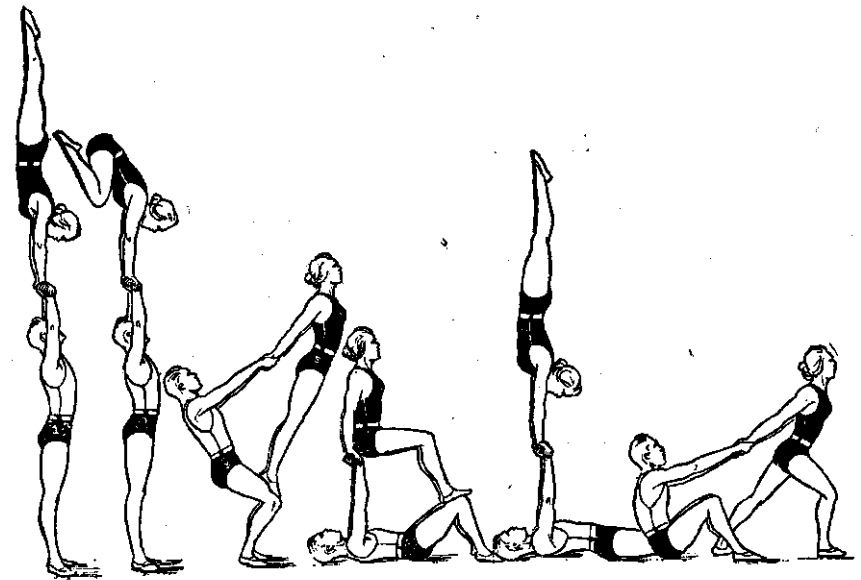
Puc. 147.



Puc. 148.



Puc. 149.



Puc. 150.

При выполнении групповых упражнений втроем участники разделяются на «нижнего», находящегося на полу, «верхнего», исполняющего стойку на кистях или находящегося наверху, и «среднего», держащего верхнего. В пирамидах для четырех человек имеется два средних («первый средний»-и «второй средний»).

1. Нижний лежит на спине, согнув ноги вперед, средний стоит (ноги врозь) у ног нижнего спиной к нему. Наклоняясь назад, средний опирается лопатками на ноги нижнего. Верхний, стоя

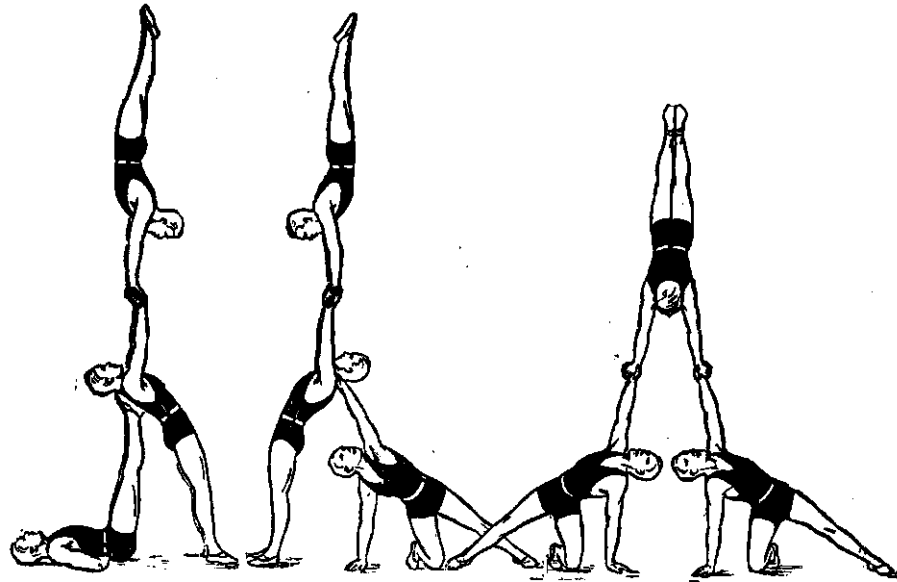


Рис. 151.

Рис. 152.

Рис. 153.

спиной к среднему, подает руки назад, средний захватывает руки верхнего прямым хватом, верхний прыжком выполняет стойку руки в руки у среднего (рис. 151).

2. Нижний становится на левое колено, правую ногу отставляет в сторону на носок, правой рукой опирается о пол, левую подает в сторону. Средний встает спиной к нижнему со стороны головы, наклоняется назад, опирается шеей на руку нижнего. Верхний выполняет стойку руки в руки у среднего (рис. 152).

3. Нижний и средний стоят рядом. Положение ног может быть различным: врозь, выпад друг к другу, стойка на одном колене, другая нога в сторону. Верхний захватывает левую кисть стоящего слева левой рукой и правую кисть стоящего справа правой рукой поперечным хватом и прыжком выполняет стойку руки в руки (рис. 153).

4. Нижний находится в положении упора лежа сзади на правой руке врозь и согнуты в коленях, левую руку вперед. Средний, находясь спиной к нижнему у его ног, наклоняется назад, опирается шеей на его руку, встает ногами на бедра к нижнему сгибает руки. Верхний со стороны головы среднего захватывает его руки прямым хватом и прыжком выполняет стойку

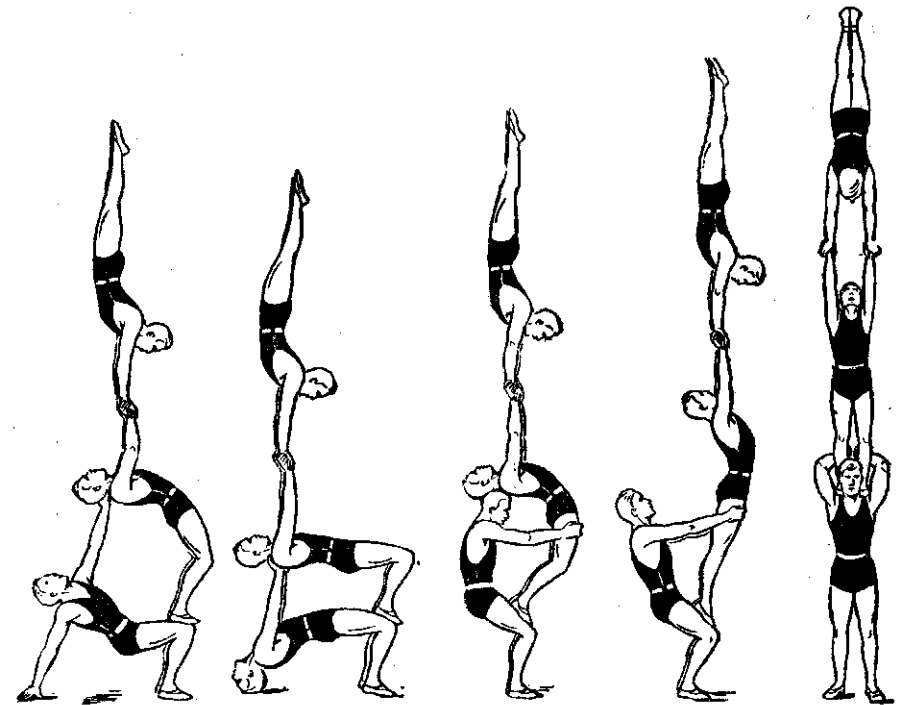


Рис. 154.

Рис. 155.

Рис. 156.

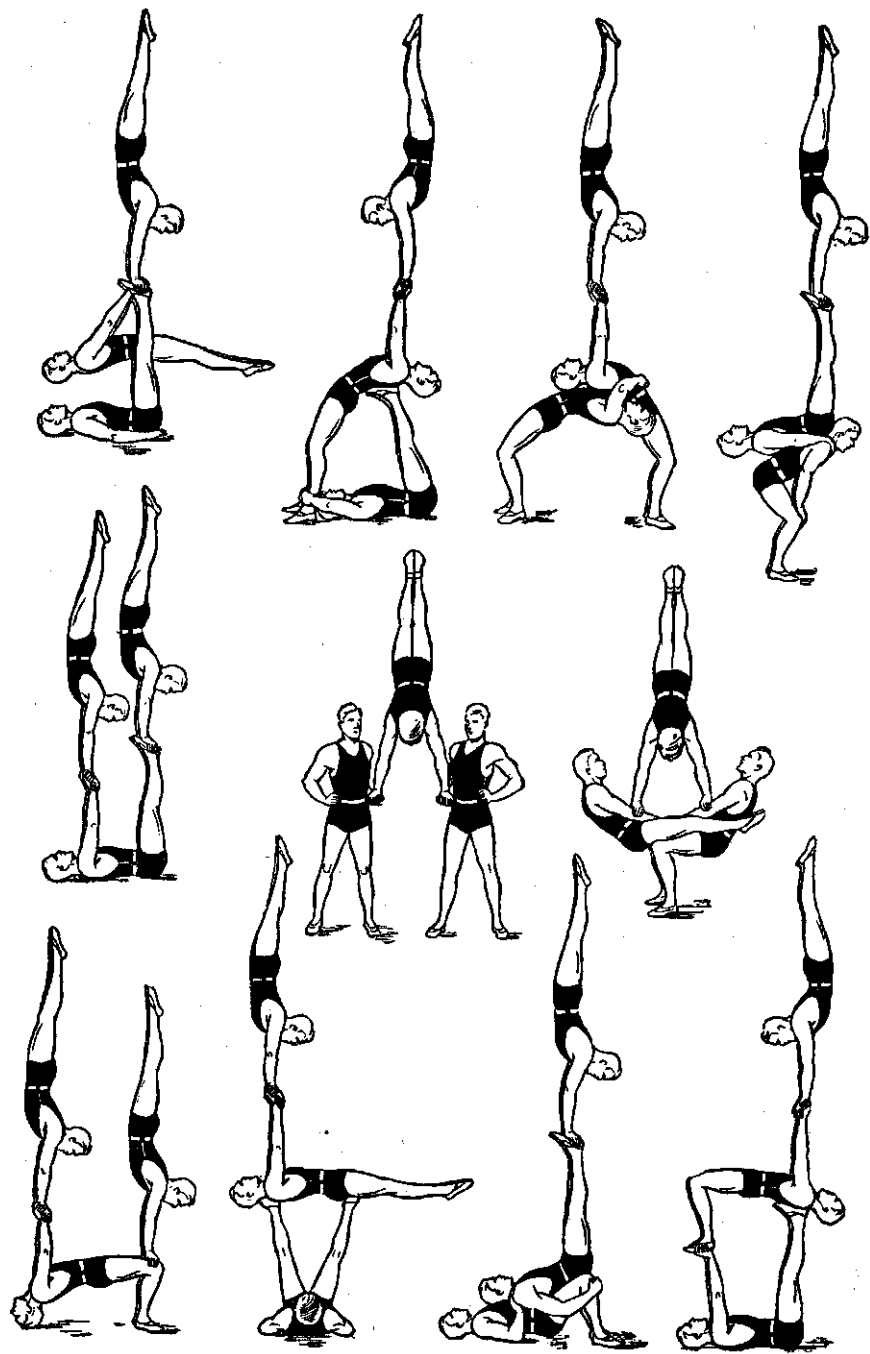
Рис. 157.

Рис. 158.

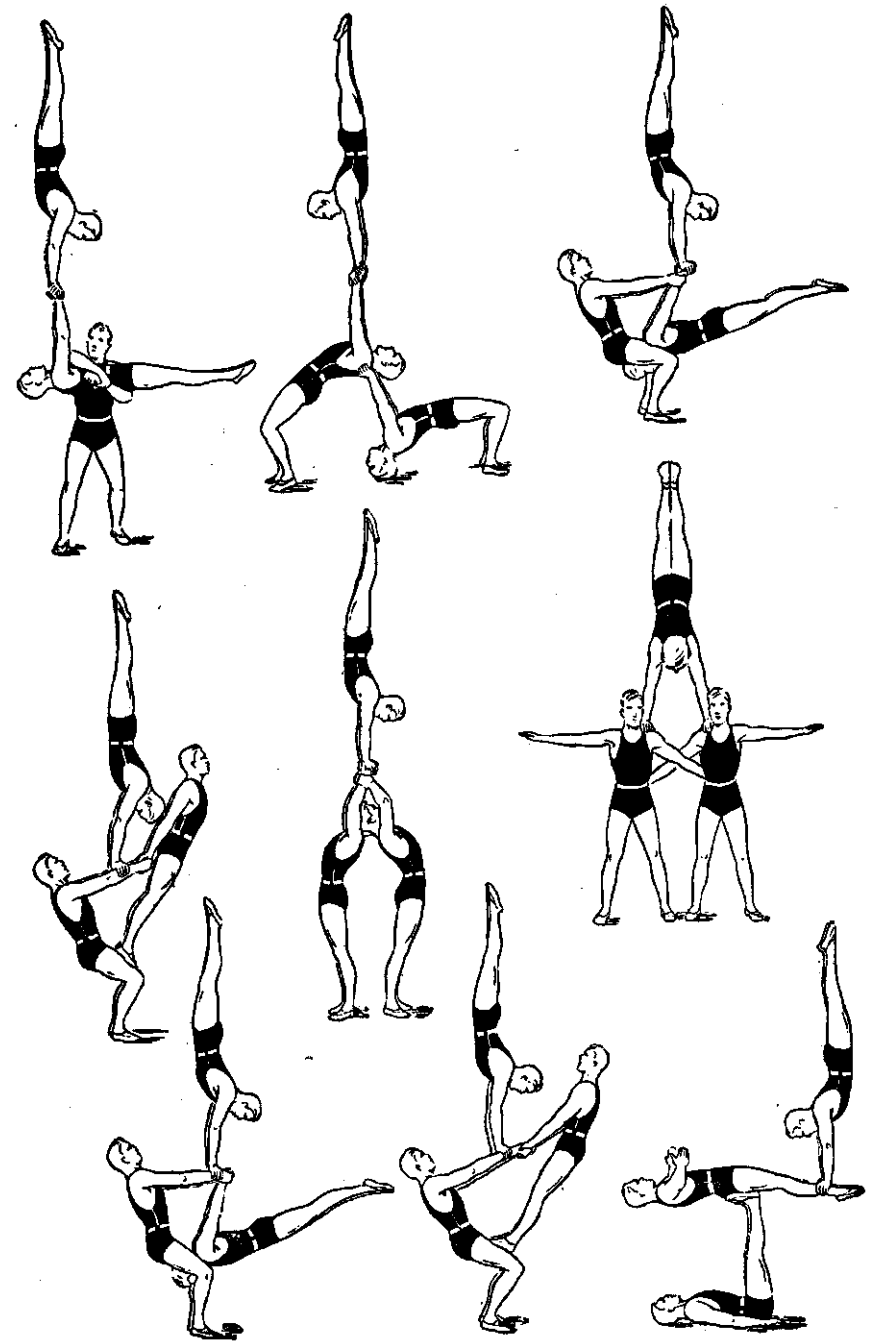
руки в руки. Средний одновременно с прыжком верхнего разгибает руки (рис. 154).

5. Нижний находится в положении моста на голове, руки вперед. Средний со стороны ног спиной к нижнему становится на его бедра ближе к коленям (с помощью верхнего) и, наклоняясь назад, ложится лопатками на руки нижнего. Верхний со стороны головы среднего захватывает его руки прямым хватом, переходит в упор и выполняет стойку руки в руки, а средний разгибает руки (рис. 155).

6. Нижний стоит в затылок среднему, а верхний в затылок нижнему. Нижний сгибает руки вперед, кисти над плечами. Верхний захватывает кисти нижнего прямым хватом, опираясь на ногу нижнего, прыжком встает к нему на плечи (см. «Влезание на плечи прыжком сзади»). Затем верхний подает руки среднему. Нижний



Puc. 159.



Puc. 160.

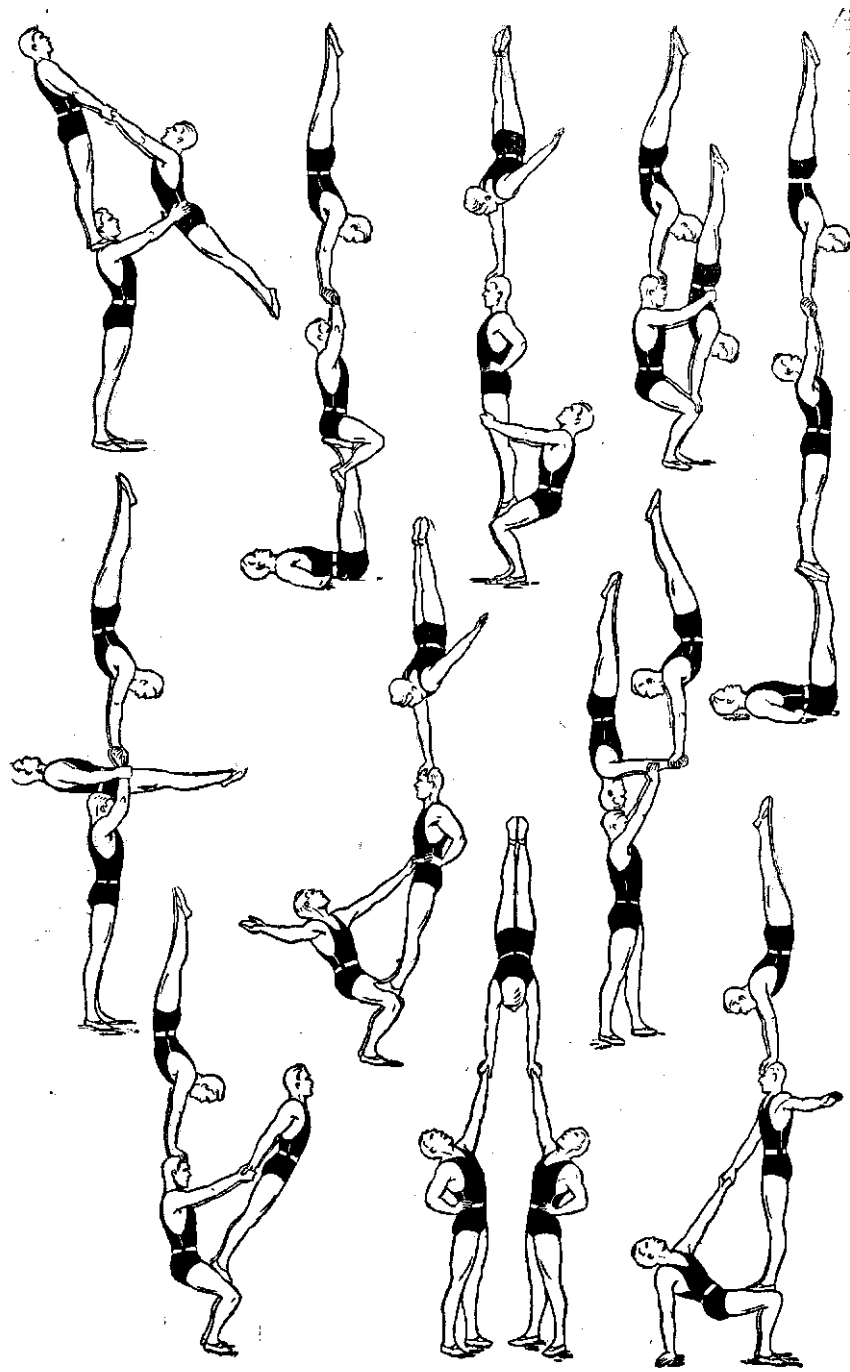


Рис. 161.

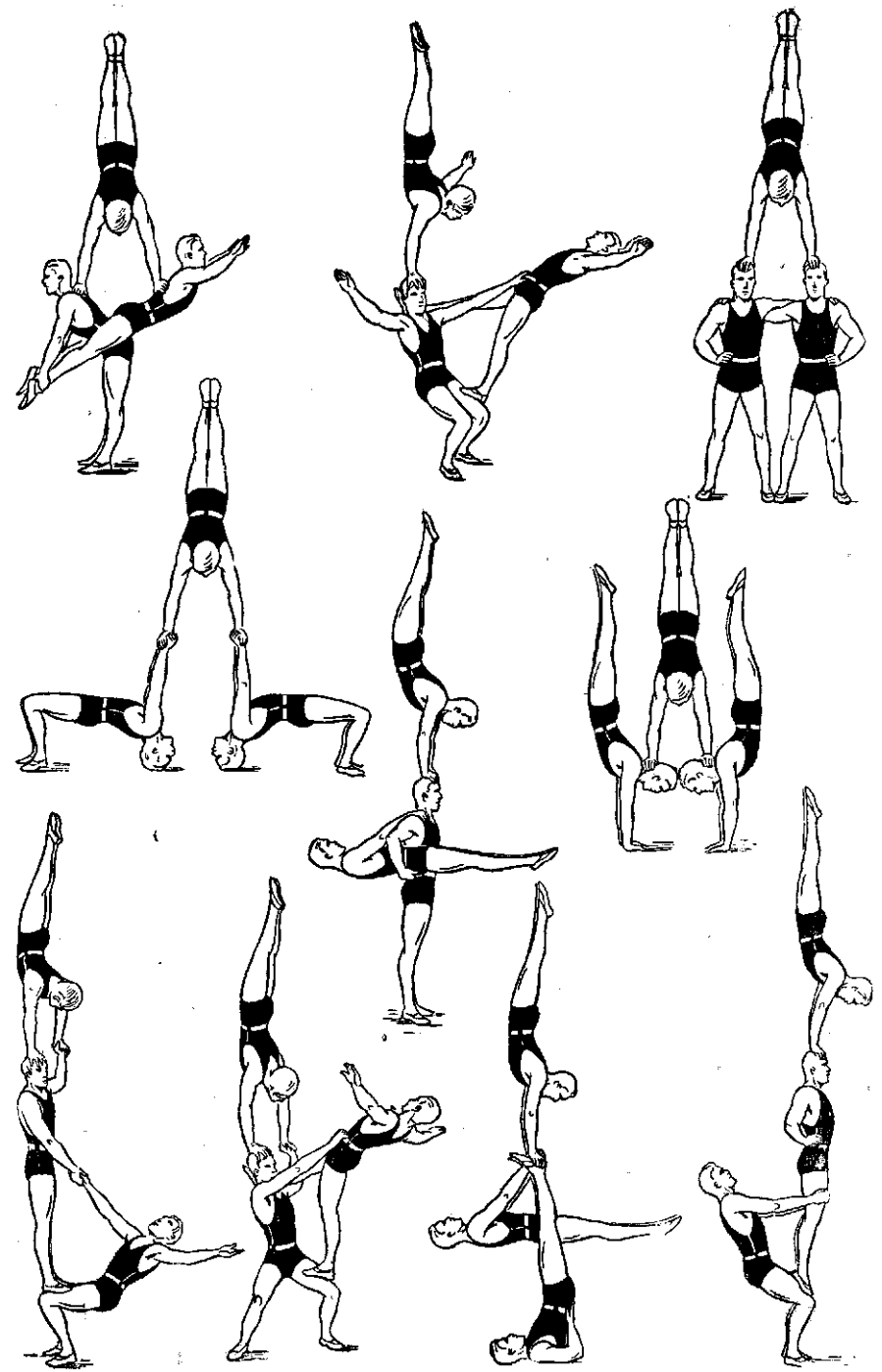


Рис. 162.

берет среднего за пояс и поднимает к себе на бедра, верхний помогает ему. Нижний поочередно перехватывает руками бедра среднего. Средний, наклоняясь назад, ложится лопатками на голову нижнего, верхний выполняет стойку руки в руки, а средний разгибает руки (рис. 156).

7. Средний стоит в затылок верхнему, нижний — в затылок среднему в полуприседе ноги врозь; нижний берет руками за пояс среднего, который прыжком становится к нему на бедра. Затем нижний перехватывает руками бедра среднего; последний берет верхнего подмышки, поднимает и ставит его к себе на бедра, верхний прыгает вверх. Захватив кисти верхнего прямым хватом.

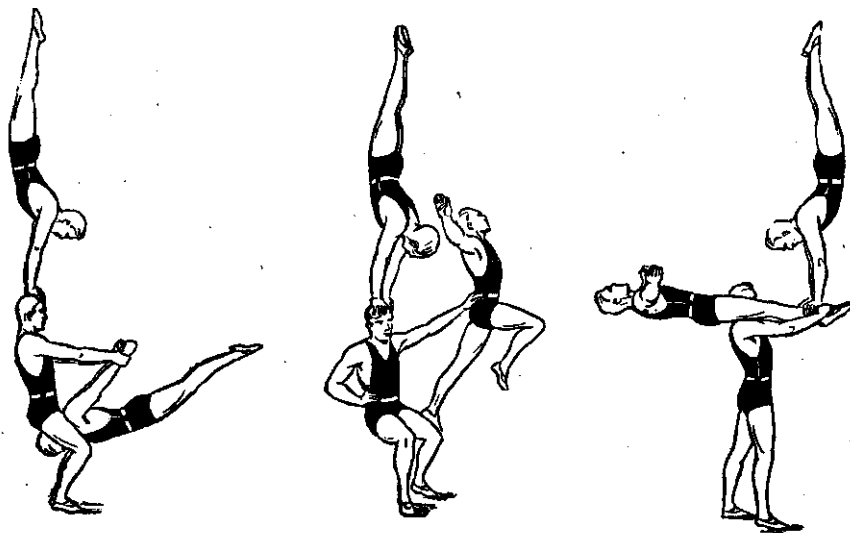


Рис. 163.

средний поднимает его. Верхний выполняет стойку руки в руки (рис. 157).

8. Нижний ставит среднего на плечи любым способом, оба в полуприседе. Средний захватывает руки верхнего прямым хватом (скрестно). Нижний кладет одну руку ладонью вверх к себе на бедро, верхний становится одноименной с рукой нижнего ногой ему на ладонь и прыгает вверх. Нижний подкидывает его. Средний поднимает верхнего к себе на плечи. После этого верхний силой выполняет стойку руки в руки у среднего (рис. 158).

Другие пирамиды показаны на рис. 159—163.

Упражнения для четырех человек

1. Нижний лежит на спине, ноги и руки согнуты вперед. Первый средний ложится лопатками на ступни нижнего, руки вперед, второй средний выполняет стойку руки в руки у нижнего (хват

прямой). Прогибаясь, второй средний кладет ноги на кисти первого среднего; верхний сбоку влезает на первого среднего и выполняет стойку на кистях на голених второго среднего (хват у голеностопного сустава) (рис. 164).

2 Первый средний стоит на плечах нижнего, второй средний и верхний стоят по бокам. Стоящий справа подает левую руку

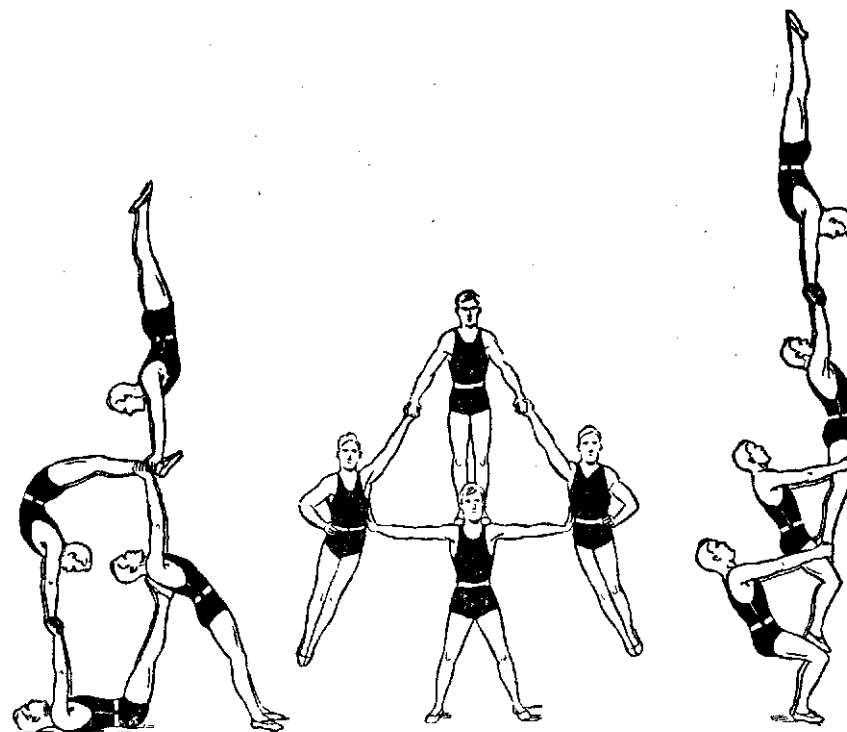


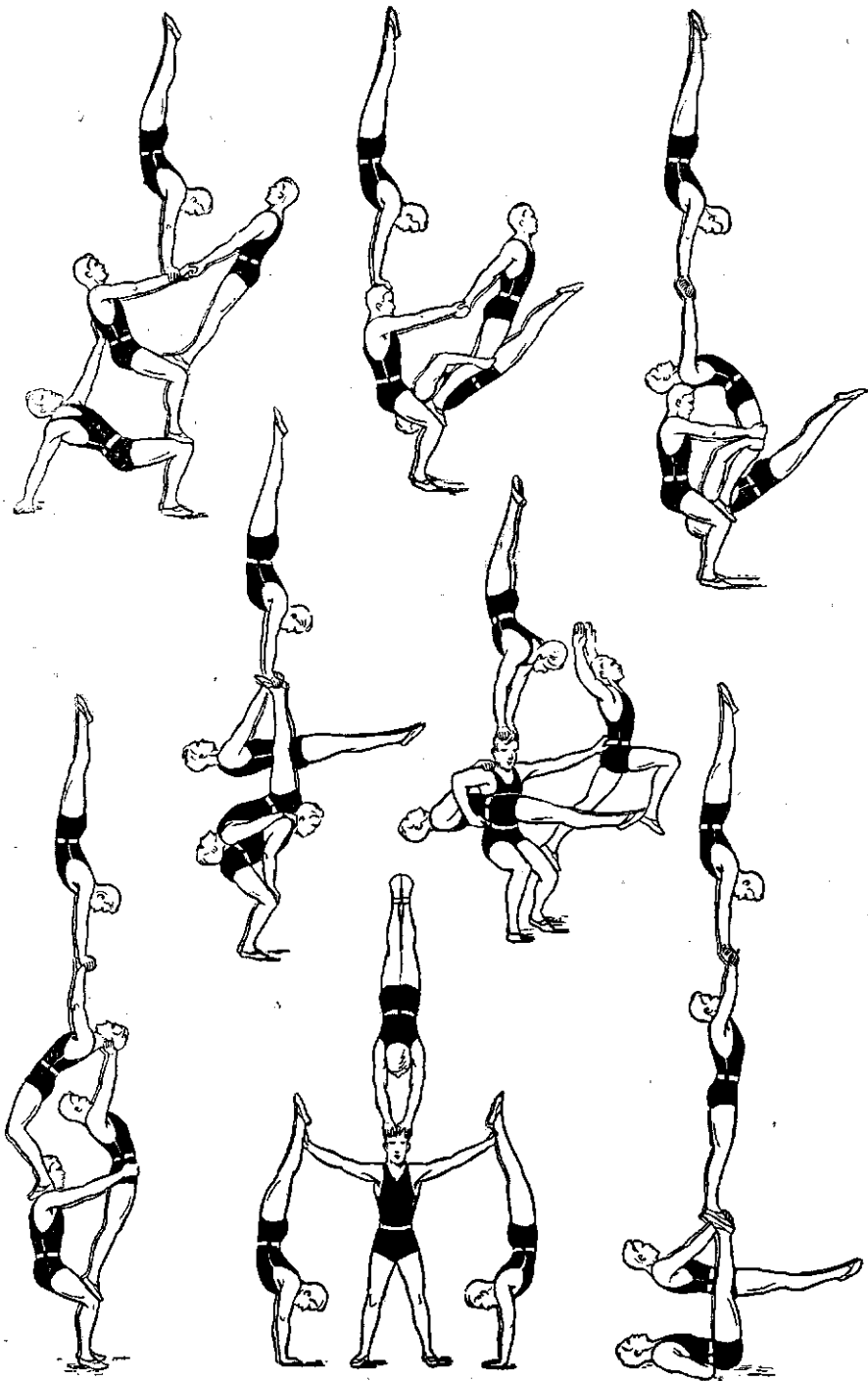
Рис. 164.

Рис. 165.

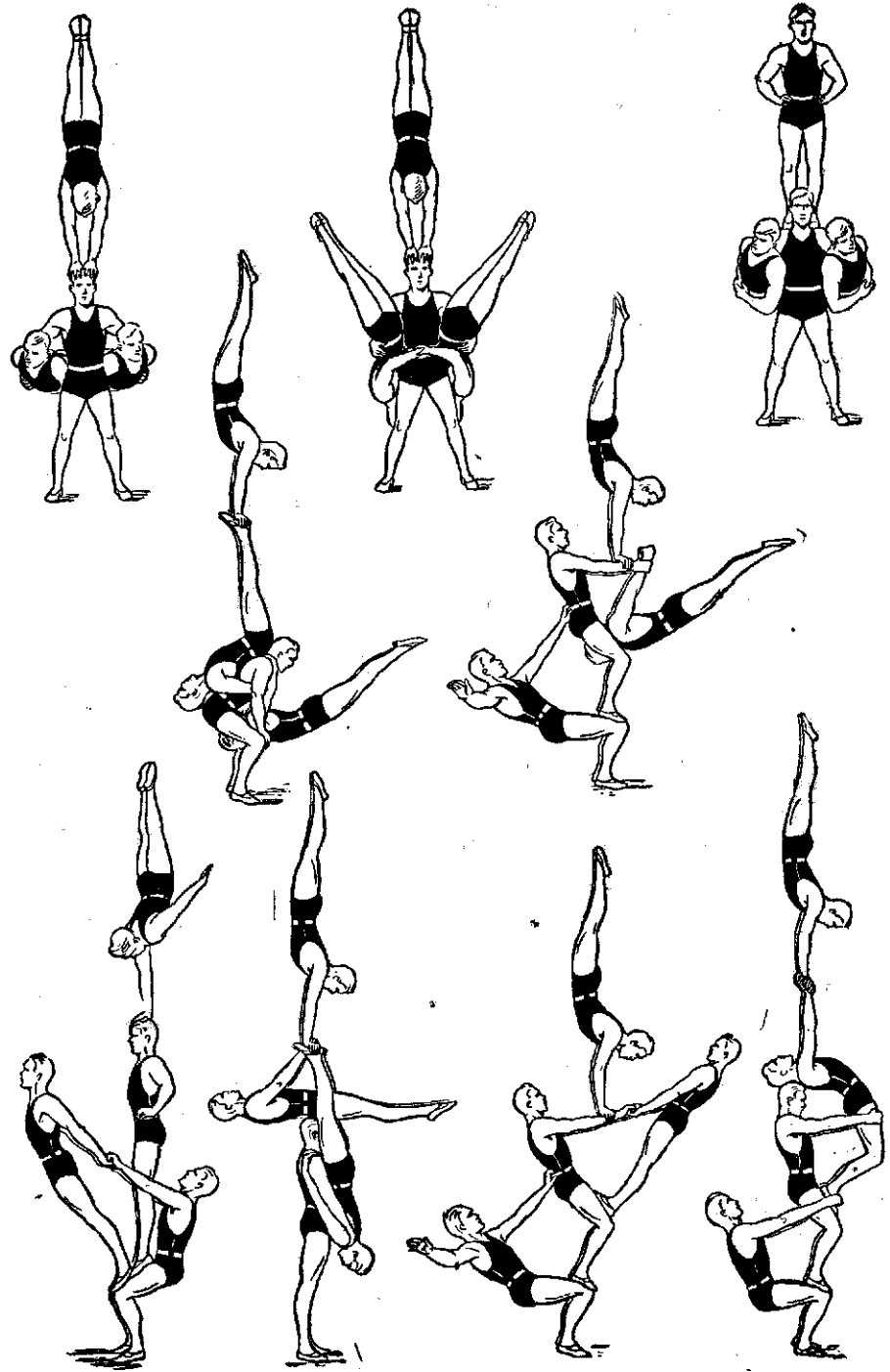
Рис. 166.

первому среднему, а стоящий, слева правую. Первый средний приседает, захватывает их кисти глубоким хватом, нижний упирается в пояс руками верхнему и второму среднему. Первый средний, выпрямляясь, поднимает стоящих на полу, последние прыгают вверх (рис. 165).

3. Нижний, находясь в полуприседе ноги врозь, берет первого среднего за пояс и ставит к себе на бедра (средний прыгает вверх), затем поочередно перехватывает руками бедра первого среднего; первый средний поднимает второго среднего таким же способом к себе на бедра и перехватывает руками его бедра, нижний поочередно прижимает ступни второго среднего к бедрам первого среднего. Верхний, опираясь поочередно на бедро и плечо нижнего, встает на плечи первого среднего и захватывает кисти



Puc. 167.



Puc. 168.

второго среднего прямым хватом; опираясь ногой о голову первого среднего, верхний встает на плечи второго среднего и силой выполняет стойку руки в руки (рис. 166).

Примеры пирамид для четырех человек даны на рис. 167—169 и для пяти человек — на рис. 170—172.

Обучая стойкам на полу, страховать и помогать нужно за ноги сбоку. При выполнении стоек с партнером в парных упражнениях

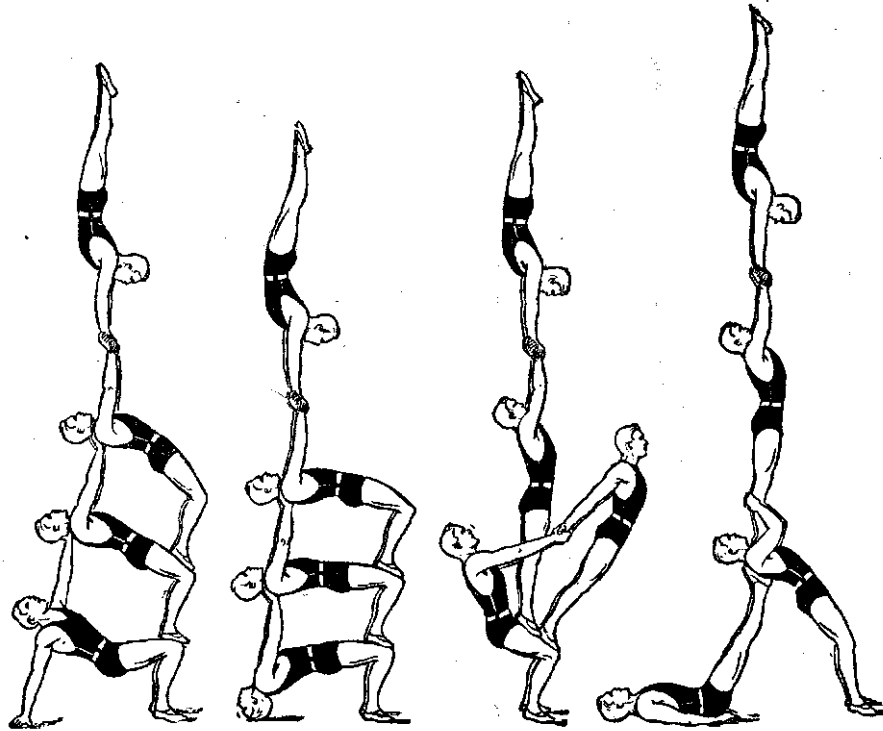


Рис. 169.

(внизу или наверху) страховку обеспечивает нижний. Например, при падении верхнего вперед, нижний, не отпуская рук, скрещивает их, обеспечивая верхнему поворот и приземление на ноги. В начальном периоде обучения стойке с партнером страховку обеспечивает тренер: он стоит сбоку и в случае падения верхнего, если нижний не может ему помочь, немедленно поддерживает падающего.

При выполнении групповых упражнений (пирамид), в которых участвует несколько человек, страховка обычно обеспечивается подвесным поясом только верхнему, остальным оказать страховку весьма сложно. В этом случае огромную роль играет

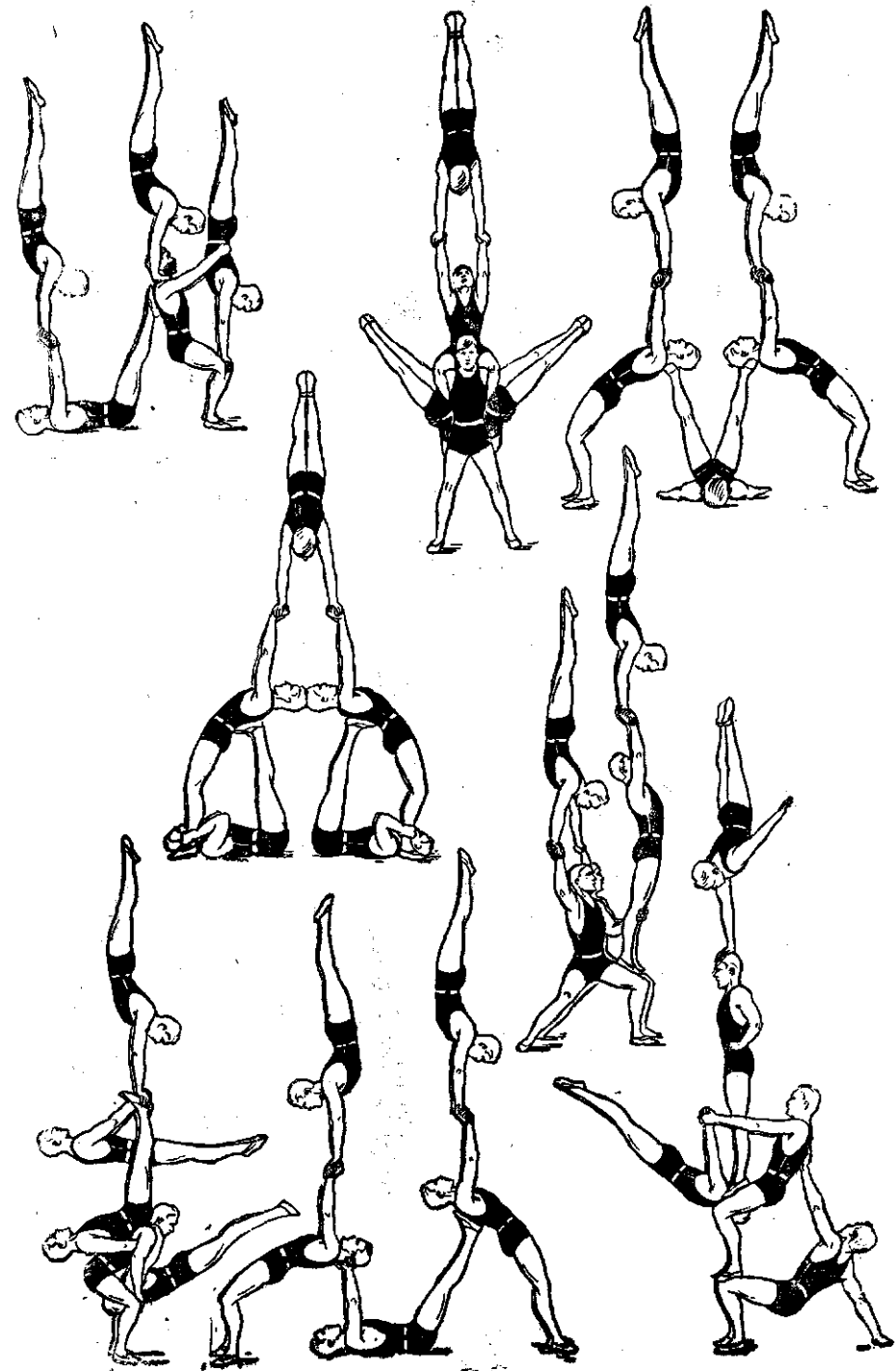
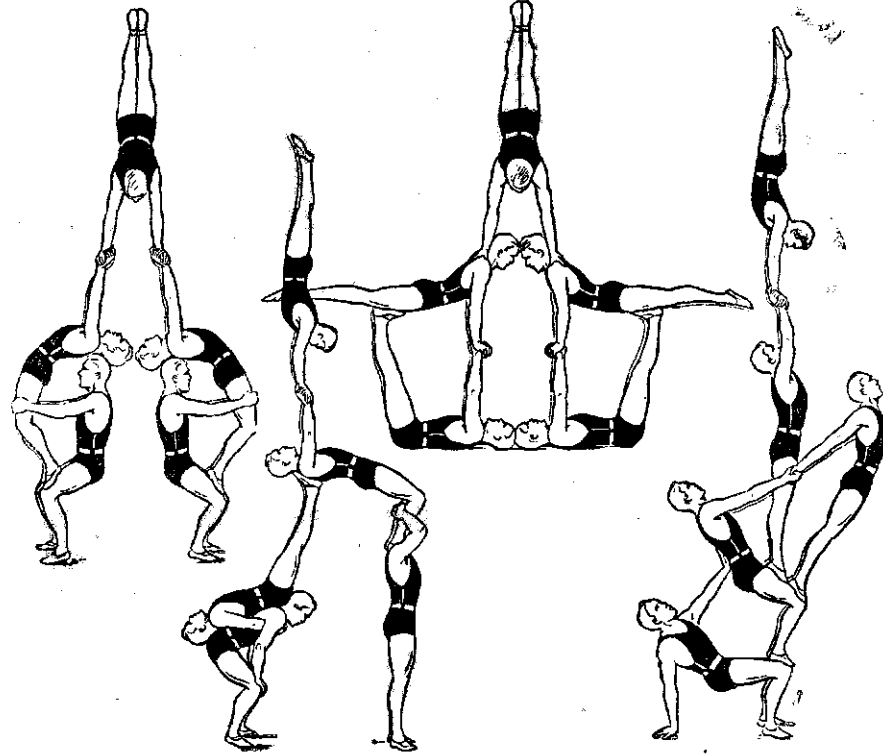
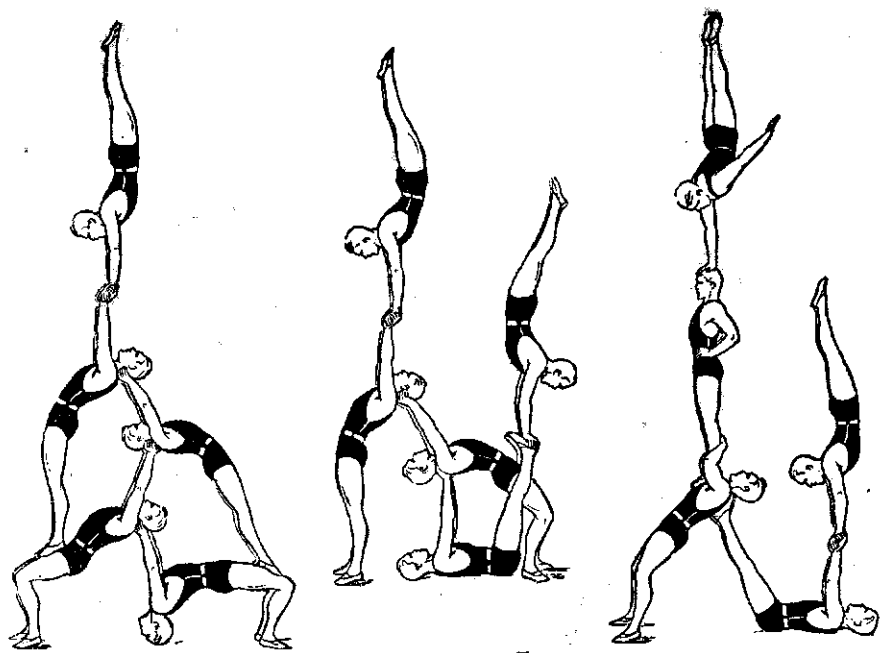
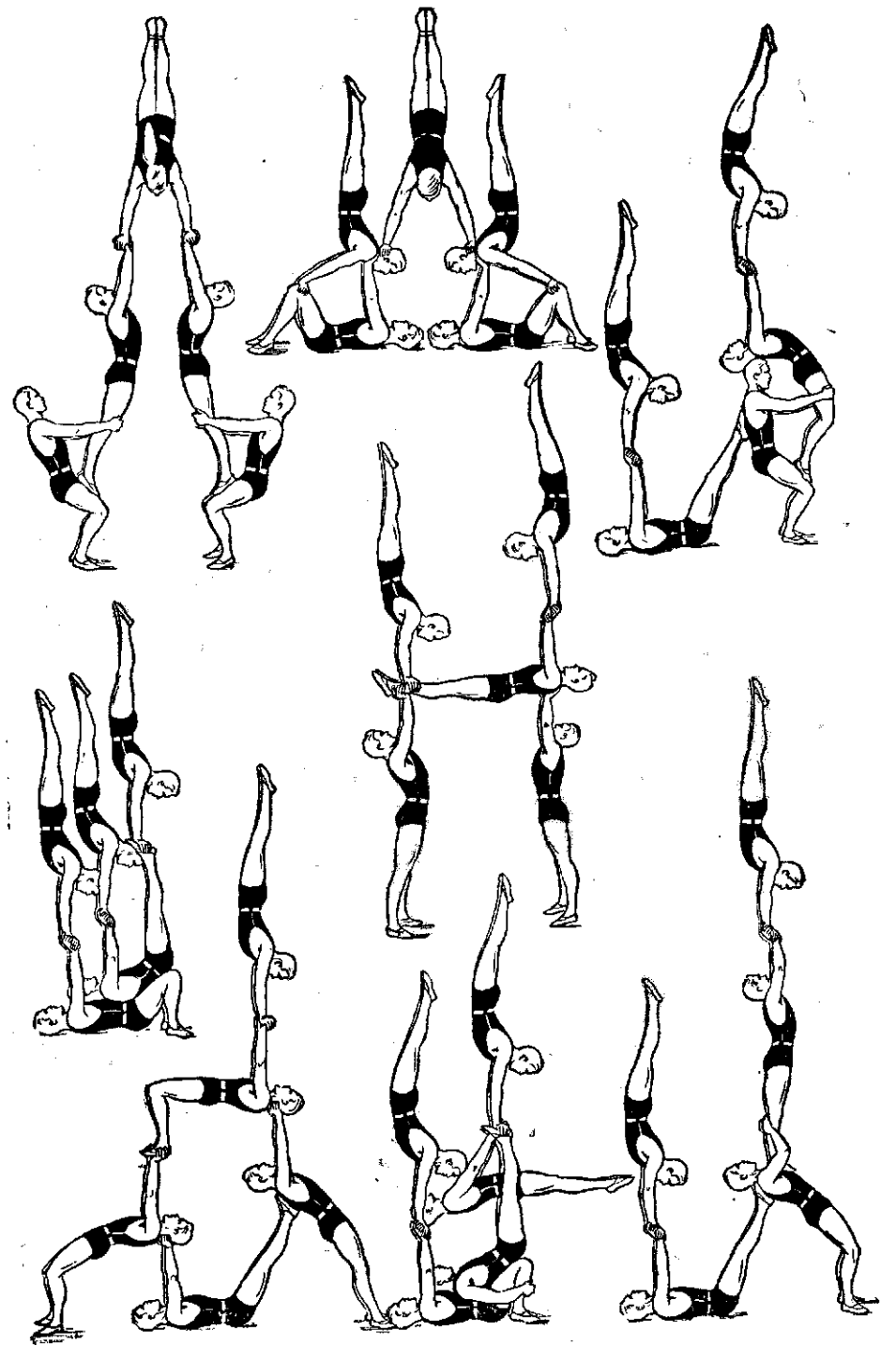


рис. 170.



Puc. 171.



Puc. 172.

самостраховка. Если при построении пирамиды один из акробатов почувствует, что не сможет удержаться или удержать партнера, он должен подать голосом сигнал раньше, чем начнет падать. Во-время поданный сигнал поможет правильно и последовательно разрушить пирамиду. Умение акробатов правильно приземляться при неудачном разрушении пирамиды развивается на занятиях, посвященных специальным упражнениям (см. главу «Страховка»).

V. ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ

ПЛАНИРОВАНИЕ

Хорошая организация учебной работы по акробатике во многом зависит от четкого планирования и учета. Основные документы планирования — это учебный план, программа, рабочий план, конспект урока.

Учебный план

В учебном плане говорится о содержании занятий и указывается отводимое на них количество часов.

При составлении учебного плана нужно учитывать спортивную подготовленность коллектива.

Примерный учебный план для начинающих (в часах)

№ п/п	Содержание занятий	Периоды	Подготовительный (4 мес.)	Основной (5 мес.)	Переходный (3 мес.)	Всего часов
1	Акробатика		64	80	24	168
2	Легкая атлетика: полоса препятствий, кросс, бег 100 м		—	—	30	30
3	Плавание		—	—	20	20
4	Льжи		20	—	—	20
5	Беседа о физкультурном движении в СССР		2	—	—	2
6	Беседа об основах гигиены и самоконтроля		4	—	—	4
	Итого		90	80	74	244

Беседы по вопросам физкультурного движения, гигиены, самоконтроля и подачи первой помощи проводятся на дополнительных занятиях. Можно проводить их также до или после основных занятий, отводя на каждую 20 минут.

Примерный учебный план для III разряда (в часах)

№ п/п	Содержание занятий	Периоды	Подготовительный (3 мес.)	Основной (7 мес.)	Переходный (2 мес.)	Всего часов
1	Акробатика		48	120	16	184
2	Легкая атлетика: полоса препятствий, кросс, бег 100 м, прыжки в высоту и длину		—	—	30	30
3	Плавание		—	—	18	18
4	Лыжи		18	—	—	18
5	Беседа о физкультурном движении в СССР		2	—	—	2
6	Беседа об основах гигиены, самоконтроля и подаче первой помощи		4	—	—	4
Итого . . .			72	120	64	256

Учебная работа по акробатике должна быть направлена на всестороннее физическое развитие занимающихся и систематическое совершенствование техники выполнения ими акробатических упражнений.

В акробатических секциях коллективов физической культуры на каждый год обучения ставятся конкретные задачи.

Задачей первого года обучения является общая физическая подготовка и укрепление здоровья занимающихся, а также их овладение упражнениями, подводящими к III разряду спортивной классификации по избранному виду специализации (прыжковым, парным или групповым упражнениям). В этот же период занимающиеся должны сдать нормы комплекса ГТО I ступени.

В течение второго года обучения, занимающиеся продолжают всесторонне физически развиваться и овладевают объемным материалом упражнений III разряда, готовясь к участию в соревнованиях. В этом же периоде сдаются обязательные нормы комплекса ГТО II ступени и нормы по выбору второй группы (по акробатике).

Задача третьего года обучения — овладение объемным материалом II разряда, завершение сдачи всех норм комплекса ГТС II ступени и достижение высокого уровня всесторонней физической подготовленности.

В последующем работа секций акробатики предполагает:

а) на базе дальнейшей всесторонней физической подготовки совершенствование в технике и овладение объемным материалом I разряда и разряда мастеров;

б) ознакомление занимающихся с основами методики обучения, тренировки, страховки и помощи, проведения соревнований и судейства.

Каждый учебный год делится на три периода: подготовительный, основной и переходный. Ниже прилагается примерное разделение учебного года на отдельные периоды в зависимости от подготовленности занимающихся.

	Подготовительный	Основной	Переходный
Начинающие	4 мес.	5 мес.	3 мес.
III—II разр.	3 » i	7 »	2 »
Iг разр., и мастера	1 » J	10 »	1 »

Чем сильнее группа акробатов, тем продолжительнее должен быть основной и короче подготовительный периоды.

Учебный план в подготовительном периоде строится из расчета двух уроков в неделю по 2 часа каждый.

В основном периоде для групп акробатов высоких разрядов (I и мастеров) количество занятий в неделю рекомендуется увеличивать до трех. Необходимо широко применять дополнительные занятия (экскурсии за город, лыжные вылазки и др.) как с гигиеническими целями, так и для подготовки к сдаче норм комплекса ГТО.

Программа

В программе перечислены акробатические упражнения, намеченные к изучению согласно учебному плану, и задачи, ставящиеся перед коллективом.

"Программа содержит большой объем акробатических упражнений по разрядам и видам специализации (прыжковым, парным, групповым упражнениям).

Ограничиваться упражнениями только классификационной программы нельзя — такое «натаскивание» занимающихся, тренировка на ограниченном материале будет тормозить спортивно-технический рост акробатов.

Привлекая разнообразный материал, можно создать условия для приобретения большого количества навыков, для развития силы, совершенствования координационной способности, быстрого овладения технически сложными акробатическими упражнениями.

Кроме общей программы, необходимо иметь и рабочую программу, в которую входят упражнения, сгруппированные по темам для последовательного изучения.

Каждая тема включает в себя несколько акробатических упражнений. Темы необходимо составлять так, чтобы на изучение каждой требовалось не более трех занятий, но в отдельных случаях, при изучении особенно сложных упражнений, тема может занять большее количество уроков.

Распредив весь программный материал по темам, следует определить, сколько раз нужно повторить каждую тему для того, чтобы занимающиеся закрепили усвоенный материал. Практически это делается так: после номера темы нужно записать дробь

(например, тема № 2 %), знаменатель которой показывает, на сколько занятий рассчитана данная тема, а числитель, — какой раз эта тема повторяется.

При проработке отдельных тем нужно изучать не только те элементы, которые записаны в программе, а дополнять их подготовительными упражнениями, пройденными элементами по другим темам и составлять на этой основе небольшие комбинации.

Примерные темы для основной части урока (начинающих)

Перекаты и кувырки

Тема № 1% — Перекаты вправо (влево) прогнувшись и в группировке.

Перекаты вперед из стойки на коленях, руки за спину.

Кувырок вперед с опорой руками.

Кувырок вперед из различных исходных положений.

Тема № 2% — Кувырок вперед из различных исходных положений.

(Из основной стойки спиной к линии движения, прыжком с поворотом кругом, из равновесия на одной ноге другую назад в различные конечные положения).

Тема № 3% — Кувырок вперед в длину.

Кувырок вперед прыжком через партнера, стоящего в упоре на коленях.

Тема № 4% — Переворот влево (вправо).

Соединение кувырка вперед с кувырком назад.

Тема № 5% — Кувырок вперед — кувырок прыжком в высоту — кувырок.

Кувырок вперед — стойка на голове (держать) — кувырок вперед.

Движения дугой

Тема № 1% — Вскок дугой согнувшись кувырком вперед. Кувырок вперед и после второго кувырка вскок дугой.

Тема № 2% — Вскок дугой с опорой руками за головой согнувшись и прогнувшись.

Тема № 3% — Вскок дугой с опорой руками в бедра согнувшись и повторение пройденных элементов.

Тема № 4% — Вскок дугой с опорой руками в бедра прогнувшись.

Тема № 5% — Вскок дугой, поворачиваясь сесть и перекаат в упор лежа на лопатках с опорой руками за головой — вскок дугой и т. д.

Тема № 6% — Дугой поворот кругом в упор лежа — кувырок вперед и вскок дугой.

Тема № 7% — Дугой поворот кругом в упор стоя согнувшись (ноги врозь и ноги вместе).

Тема № 8% — Несколько переворотов вперед с опорой лопатками и руками (вскоки дугой).

Стойки

Тема № 1% — Стойка на лопатках (с опорой руками в поясицу).

Стойка на лопатках, руки на полу.

Стойка на голове махом одной ногой и толчком Другой.

Стойка на голове толчком двумя ногами и силой.

Стойка на кистях махом одной ногой и толчком другой с поддержкой партнером за ноги.

Тема № 2% — Кувырок вперед в стойку на лопатках.

Стойка на лопатках, руки вдоль туловища.

Стойка на голове силой с прямыми ногами. Стойка на голове из упора стоя согнувшись ноги врозь.

Стойка на кистях махом одной ногой и толчком другой (у стены).

Тема № 3¹/₃ — Стойка на кистях силой и толчком двумя ногами. Повторение слабо усвоенных элементов.

Рабочий план

В рабочем плане * упражнения, взятые из рабочей программы, распределены по урокам и по частям урока в порядке их изучения. Рекомендуется рабочий план составлять не более чем на 2 недели (четыре-шесть уроков). Это даст возможность преподавателю устранить какие-либо отклонения от намеченного плана в дальнейших уроках.

Конспект урока

Конспект урока составляется на основании рабочего плана. В нем подробно раскрывается содержание каждой части урока. Конспект урока дает возможность преподавателю хорошо организовать занятия, точно распределить материал и методически правильно подойти к проведению урока. Упражнения всех частей урока нужно подробно описать. Приводим примерный конспект урока для группы начинающих.

Урок № 1

I часть (10 минут)

Строевые упражнения: Повороты на месте направо, налево, кругом, легкий бег (1 минута).

Построение в движении из колонны по одному через центр в колонну по четыре. Размыкание от середины шагом (после поворота в сторону размыкания).

II часть (40 минут)

1. И. п. (исходное положение) — основная стойка.

1—2 руки вверх,

* Примерная форма рабочего плана приводится в приложении.

3—4 дугами наружу руки вниз.

2. И. п. — стойка ноги врозь, руки перед грудью.

1—2— руки в стороны и поворот туловища (направо),

3—4 — возвратиться в исходное положение.

Повторить упражнение, выполняя движение на каждый счет (т. е. в два раза быстрее).

3. И. п. — стойка ноги врозь, руки к плечам.

1—2 — руки вверх, наклон вправо,

3—4 — возвратиться в исходное положение,

5—6 — руки вверх, наклон влево,

7—8 — возвратиться в исходное положение.

Повторить упражнение, выполняя движение на каждый счет (т. е. в два раза быстрее).

4. И. п. — основная стойка, руки на пояс.

1—2—3 — три пружинящих наклона вперед (с касанием пола руками),

4 — возвратиться в исходное положение.

5. И. п. — сед, руки на пояс.

1—2 — группировка сидя,

3—4 — возвратиться в исходное положение.

6. И. п. — упор сидя.

1—2— поднять таз от пола, прогнуться,

3—4 — возвратиться в исходное положение.

7. И. п. — лечь вниз лицом, руки вверх (положить на пол).

1 — прогнуться, руки вверх,

2 — возвратиться в исходное положение.

8. И. п. — упор присев.

1 — упор лежа,

2 — согнуть руки,

3 — упор лежа,

4 — упор присев.

9. И. п. — основная стойка.

1—2— с потряхиванием поднять руки вверх,

3 — уронить вниз,

4 — пауза.

10. И. п. — основная стойка.

1 — согнуть правую ногу вперед, правой рукой за середину голени подтянуть колено к плечу,

2 — возвратиться в исходное положение,

3—4 — то же, левой ногой.

11. И. п. — основная стойка, руки на пояс.

Подскоки на двух ногах, затем перейти на шаг на месте.

III часть.

Перекаты и кувырки (25 мин.). Тема № 1^{1/2}

(1. Перекаты прогнувшись вправо и влево.

•2. Дерекаты в группировке вправо и влево.

Дерекаты вправо и влево прогнувшись и в группировке.

4. Перекаты в группировке вперед, назад.

5. Кувырок вперед из приседа.

6. Кувырок вперед из основной стойки (присесть и выполнить кувырок вперед).

7. Подпрыгнуть и, приземляясь, присесть — кувырок вперед.

8. Стоя спиной к мату, прыжком поворот кругом в присед и кувырок вперед.

9. Кувырок вперед с шага.

Стойки (20 мин.). Тема № VJ2

1. Стойка на лопатках из положения лежа на спине.

2. Стойка на лопатках перекатом назад из положения сидя.

3. Стойка на лопатках из упора присев перекатом назад.

4. В стойке на лопатках согнуть и выпрямить ноги.

5. И. п. — основная стойка. Присесть, перекатиться назад в стойку на лопатках.

6. Несколько перекатов вперед и назад в группировке с переходом в стойку на лопатках.

Все стойки выполняются с опорой руками в поясицу.

Парные упражнения (20 мин.). Тема № I²Ig

Стойка ногами на бедрах партнера (лицом друг к другу). Поочередное вставание держась за руки. Поочередное вставание прыжком.

IV часть (5 мин.)

Построение в колонну по четыре, маршировка с сохранением равнения в затылок и по фронту.

УЧЕТ

Систематически проводимый учет учебной работы необходим для правильного протекания учебного процесса. Учет дает возможность определить, как выполняются поставленные задачи, правильно ли спланирован материал, как улучшается физическое развитие занимающихся и повышается их технический рост.

Занятия секции акробатики ведутся в течение всего года. Для лучшей реализации проверки и подведения итогов учебной работы производят предварительный, текущий и итоговый учет.

Предварительный учет ставит своей целью ознакомление с занимающимися, с их состоянием здоровья, физическим развитием и спортивно-технической подготовленностью. Состояние здоровья и физическое развитие определяются данными медицинского осмотра, спортивно-техническая подготовленность — наличием значка ГТО и результатами* проверочных испытаний.

Первичные проверочные испытания проводятся на материале ряда упражнений, по качеству выполнения которых определяется сила, гибкость и координационная способность занимающихся. Кроме того, для определения спортивной подготовленности акробату предлагается выполнить некоторые акробатические упраж-

нения. Результаты испытаний заносятся в журнал. С помощью этих данных в дальнейшем можно следить за изменением общего физического развития и спортивно-технического роста занимающихся. Данные предварительного учета помогают также правильно укомплектовать учебные группы, тщательнее составить учебный план и рабочую программу.

В текущий учет включаются данные, характеризующие состояние здоровья занимающихся, их физическое развитие (по данным повторных медицинских обследований и педагогических наблюдений), спортивно-технический рост (по данным усвоения программы, сдачи учебных нормативов и норм комплекса ГТО), отношение обучаемых к занятиям (по данным учета посещаемости и педагогических наблюдений).

Все это позволяет преподавателю в процессе работы вносить необходимые изменения и дополнения, улучшать методику проведения занятий.

Для того, чтобы заинтересовать занимающихся в дальнейшей работе, рекомендуется систематически доводить до их сведения результаты текущего учета.

Текущий учет ведется в журнале, первая страница которого содержит следующие сведения:

№ п/п	Фамилия, И. О.	Партийность	Место работы и профессия	Спорт. стаж	Налич. значка ГТО	Каким видом заним.	Домашний адрес
1	Васильев И. Ф.	б/п	Учащийся	2 года	ГТО I 355467	Прыжки	Ул. Красная, д. 3, кв. 5
2						

Далее следует учет посещаемости:

№ п/п	Фамилия, И. О.	Март					Итого пропу-щено занятий за месяц
		5	8	12	15	и т. д.	
1	Васильев И. Ф.	+	+	+	нб		1
2						

Учет проведенных занятий преподаватель осуществляет после урока по приводимой форме:

№ урока	Количество часов	Дата проведения	Краткое содержание	Примечание	Расписка преподавателя
1	2	5/VII 1951 г.	Урок № 1 (см. конспект)	Занятие прошло успешно	Иванов

В журнале Необходимо вести учёт успеваемости занимающихся и результатов медицинских обследований, который может иметь примерно следующую форму:

№ п/п	Фамилия, И. О.	Данные первичного медицинского осмотра, ра, дата	Результаты проверочных испытаний при поступлении, дата	Результаты сдачи учебных нормативов			Результат сдачи итогового норматива за период, дата	Данные второго медицинского осмотра, ра, дата
				№ 1 дата	№ 2 дата	№ 3 дата		
1	Васильев И. Ф.							

Преподаватель должен вести также учет сдачи занимающимся норм комплекса ГТО и результатов выступлений на соревнованиях.

В учете успеваемости записываются те элементы и упражнения, которые плохо усвоены занимающимся. После того, как акробат овладеет ими, необходимо отметить число, когда эти упражнения освоены.

№ п/п	Фамилия, И. О.	Индивидуальное упражнение на полу	Упражнение вдвоем	Упражнение строем, вчетвером
1	Васильев И. Ф.	Сальто вперед 15.1		

Проведение периодических нормативных испытаний в процессе учебного года является лучшим способом проверки успеваемости. Учебные нормативы, предлагаемые занимающимся, составляются преподавателем на основе программы; они помогают выявить физическую и специальную подготовленность обучаемых.

Нормативные испытания должны проводиться в форме соревнований с тем, чтобы постепенно приучить занимающихся к обстановке соревнований.

Учебный год завершается соревнованиями, проводимыми внутри секции с участием всех занимающихся. Если состав группы по технической подготовленности неодинаков, рекомендуется составлять программу, в которой имеются упражнения различной трудности, подводящие к упражнениям классификационной программы. Подготовленные акробаты должны участвовать в соревнованиях по сдаче разрядных норм.

VI. ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ И СУДЕЙСТВО

ПОЛОЖЕНИЕ О СОРЕВНОВАНИЯХ

Подготовка к соревнованиям и участие в них способствуют воспитанию основных физических и морально-волевых качеств спортсмена.

Соревнования по акробатике являются необходимой частью учебного процесса и служат важным мероприятием при подведении итогов проделанной работы за определенный период. Положение о соревнованиях и их программа составляются задолго до соревнований и рассылаются в организации, которые примут в них участие.

Содержание этих двух документов будет изменяться в зависимости от задач, поставленных перед соревнованиями. Если соревнования нужны для подведения итогов учебной работы за определенный период, то они должны быть командными. В положении в этом случае указывается количество зачетных участников по различным видам упражнений (прыжковые, парные, групповые) и разрядам.

Если задача соревнований состоит в том, чтобы определить лучших акробатов района, города, республики или страны, соревнования проводятся личные.

Могут также проводиться классификационные соревнования, в которых участники сдают нормы для получения разряда.

Содержание положения о соревнованиях должно быть таким, чтобы оно отвечало на все вопросы, которые могут возникнуть у тренера, участника, представителя и члена судейской коллегии. В положении раскрывается следующее:

1. Цели и задачи соревнования.
2. Место и время проведения соревнований.
3. Указание о программе соревнований. В этом пункте сообщается, по каким разрядам проводится соревнование, как распределяются упражнения по видам, каким требованиям должны отвечать произвольные упражнения для I разряда и мастеров.

4. Условия участия в соревнованиях. Количество участников по разрядам и в командах (если соревнования командные).

5. Порядок определения победителей.

В этом пункте говорится о системе зачета (т.е. каким образом определяется победитель в личном и командном первенствах).

Обычно победитель в личном первенстве определяется по наибольшей сумме баллов, полученных участником за выполнение обязательных упражнений (III и II разряд), обязательных и произвольных упражнений (I разряд и мастера).

В командных соревнованиях команда-победительница определяется по наибольшей сумме баллов, полученных зачетными участниками.

6. Вопрос о премировании победителей. В этом пункте указывается, чем и за какие результаты награждаются победители в личном и командном первенстве.

7. Условия приема участников. Здесь содержатся указания о сроке прибытия, о наличии представителя, тренера, пианиста, оговорены также и материальные условия (оплата проезда, содержание участников во время соревнований, обеспечение общезащитой и т. д.).

8. Вопрос о заявках на участие в соревновании (срок подачи предварительных заявок, адрес, куда они представляются, сроки подачи именных заявок и их форма).

9. Срок подачи произвольных комбинаций.

В соревнованиях местных пункт 7 в положении может отсутствовать.

ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

Если соревнования проводятся для подведения итогов проделанной учебной работы, программа может состоять только из обязательной части специально составленной программы или классификационной.

Классификационная программа соревнований по акробатике утверждается Комитетом по делам физической культуры и спорта при Совете Министров СССР и является единой для всего Советского Союза.

Классификационная программа соревнований для III—II разрядов состоит из обязательных упражнений (одного вольного упражнения и трех упражнений по видам), для I разряда и мастеров — из двух обязательных упражнений по видам и трех произвольных (вольных упражнений с обязательным включением в них ряда акробатических элементов и двух упражнений по видам)*.

Каждая программа должна иметь:

- а) точное и подробное описание по существующей терминологии каждого упражнения;
- б) рисунки или фотографии, последовательно изображающие отдельные фазы упражнений;

* См. Акробатика. Правила соревнований, ФиС, 1948.

в) шкалу расценки (т. е. определение трудности) прыжков с трамплина по разрядам.

Произвольные упражнения описываются на отдельных листах для каждого вида упражнений и подаются в судейскую коллегию в 2 экземплярах с обязательным приложением графически изображенных движений в их последовательности с подробным описанием (силовые парные и смешанные парные упражнения). Если упражнения групповые, то их нужно либо изобразить графически, либо представить фотографию построенной пирамиды и описать способ ее построения.

СУДЕЙСТВО

Для подготовки и проведения соревнований организация, проводящая соревнование, выделяет мандатную и хозяйственную комиссии или отдельных лиц, выполняющих функцию комиссии, которые обеспечивают участников и судейскую коллегию всем необходимым (питанием, общежитием, инвентарем, судейскими книжками, бумагой и т. п.).

Главный судья, имея положение и программу, на основании заявок определяет количество участников в каждом разряде. Он же распределяет их по видам упражнений (прыжковым, парным и групповым упражнениям) и составляет план проведения соревнований, имея в виду определенную нагрузку на участника и судью (не более 4 часов в день). В плане указывается также время, порядок открытия и проведения соревнований.

Главный судья руководит подготовкой зала или площадки (если соревнования проводятся на открытом воздухе), выделяет места для соревнований по отдельным видам (вольные, прыжковые, парные и групповые упражнения), определяет количество необходимых снарядов (трамплинов, стоек для прыжков, мостиков).

Для проведения соревнований необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Для вольных упражнений — площадка размером 8 X 2 м, покрытая техническим войлоком толщиной 1,5 см. Сверху войлок накрывается мягким брезентом или другим плотным материалом. Можно исполнять упражнения и на мягком ковре той же толщины.

2. Для парных и групповых упражнений — такая же площадка, как и для вольных упражнений.

3. Для прыжковых упражнений — дорожка длиной 15 м, шириной 2 м, толщиной 5 см, с частой простежкой. Дорожка может быть изготовлена из толстого (3 см) технического войлока в два слоя, покрытого брезентом, прикрепленным к цолу.

4. Для прыжков с трамплина — обычные гимнастические маты толщиной до 10 см, 2 деревянных трамплина (жесткий и мягкий).

5. Музыкальный инструмент (рояль или пианино).

6. Деревянный мостик, резиновые дорожки для разбега, канифоль.

Заместитель главного судьи проверяет наличие инвентаря и подготавливает места соревнований.

Главный судья определяет потребное количество судейских бригад и судей (исходя из количества участников и учитывая план-календарь соревнований).

1. Количество старших судей зависит от числа видов упражнений, соревнования по которым входят в программу одного дня.

2. Количество судей определяется правилами соревнований. Бригада, которая осуществляет судейство индивидуальных и акробатических вольных упражнений, состоит из 3 судей, один из них является старшим. Бригада по судейству парных и групповых упражнений состоит из старшего судьи и двух судей на каждого участника.

Таким образом для судейства парных упражнений бригада должна состоять из 5 членов, групповых упражнений (тройки) — из 7 членов, групповых упражнений (четверки) — из 9 членов.

Для судейства произвольных упражнений в бригаду добавляется еще судья-контролер (читчик), обязанностью которого является чтение записи произвольных упражнений. Старший судья, слушая его, проверяет соответствие выполнения упражнения с данным описанием.

3. Количество судей при участниках может быть различным в зависимости от количества участников и их пола (один, два).

4. Количество секретарей определяется масштабом соревнований.

При наличии радиустановки желательно иметь судью-информатора.

Главный судья составляет судейские бригады по видам, которые обычно являются и оценочными комиссиями произвольных упражнений. По его указанию оценочные комиссии под руководством старшего судьи приступают к работе с таким расчетом, чтобы закончить ее и за сутки оповестить участников о результатах. Оценка произвольных упражнений производится на основании оценочной таблицы с учетом композиции, оригинальности, новизны (см. правила судейства). Трудность произвольных упражнений для мастеров устанавливается от 12 до 20 баллов по таблице расценки элементов с последующим делением на коэффициент 2, для I разряда — от 9 до 15 баллов с последующим делением на коэффициент 1,5.

Главный судья проводит совещание с судьями и представителями за день до соревнований. Не позже, чем за час до соревнований главный судья проводит окончательный инструктаж судей и проверяет их знания относительно своих обязанностей.

Старшие судьи проводят совещания своих бригад по вопросам судейства, определяют сбавку оценки за возможные ошибки при исполнении упражнений. За 15 минут до начала соревнований все судьи должны быть готовы к работе.

Старший судья определяет место каждому судье, откуда тот

будет вести непрерывное наблюдение за участником при выполнении упражнения.

На соревнованиях по акробатике ведется открытое судейство!

Судейство соревнований по акробатике отличается своей специфичностью. Судья должен оценить умение акробата двигаться, согласовывать свои движения с движением партнера (в парных и групповых упражнениях).

Достижение акробата определяется по качеству выполнения упражнений, которое оценивается баллами.

Судейство **вольных** и прыжковых упражнений. При выполнении участником упражнения судья отмечает на бумаге условными значками или запоминает ошибки, допущенные соревнующимся; определяет сумму баллов, которую надо сбросить, и вычитает ее из 10 баллов. Таким образом получается оценка за выполнение упражнения. По команде старшего судьи «показать оценку» судья показывает ее при помощи специальной книжки (в которой заключен набор цифр от 0 до 10 как целых чисел, так и десятых) старшему судье и зрителям. Старший судья, получив оценки от судей, отбрасывает самую низкую и самую высокую и оставляет среднюю. Средняя оценка является окончательным баллом и сообщается участнику. Результат повторного исполнения упражнения объявляется после выполнения этого упражнения всеми участниками команды. В зачет идет лучшая оценка из двух. При наличии двух, а не трех судей окончательной оценкой служит среднее арифметическое.

Судейство **прыжков** с трамплина. В прыжках с трамплина оценивается качество выполнения упражнения и высота (по специальной шкале). Окончательная оценка — среднее арифметическое этих двух оценок.

Судейство **парных** и групповых упражнений. При выполнении парных и групповых упражнений оценивается качество исполнения упражнения каждым участником отдельно (оценка равняется среднему арифметическому оценок двух судей).

Для большей четкости проведения соревнований и точности выведения оценок при судействе парных упражнений старший судья подает команду — «показать оценки» отдельно судьям, судящим верхнего, и судьям, судящим нижнего, при судействе групповых упражнений (в тройках) — судьям среднего, и второго среднего (в четверках).

Полученные каждым участником баллы складываются и объявляются.

Например: в групповых упражнениях участвуют 3 человека.

1-й участник получил 7,8 балла

2-й » » 8,7 » $7,8 + 8,7 + 8,3 = 24,8$

3-й » » 8,3 »

Оценка- 24,8 балла и объявляется. Полученные каждым отдельным участником оценки не объявляются, а заносятся в протокол для определения выполнения разрядных норм.

После окончания соревнований главный судья проводит заключительное заседание судейской коллегии совместно с представителями, где сообщает о поступивших во время соревнований протестах и своих решениях относительно их, отвечает на вопросы и объявляет результаты соревнований.

Последний этап работы главного судьи — составление отчета о проведенном соревновании. В отчете указываются отступления от намеченного плана, если они были, дается характеристика подготовленности участников, оценивается работа судейского состава и сообщаются результаты соревнований. Отчет представляется в организацию, устраивающую соревнования.

VII. ИНВЕНТАРЬ И ОБОРУДОВАНИЕ

Занятия акробатикой проводятся в гимнастических залах или на открытой площадке. Размеры помещения должны быть такими, чтобы преподаватель мог проводить занятия одновременно со всеми занимающимися в первой, во второй, в четвертой частях урока и удобно разместить все подгруппы в третьей части урока.

Для занятий акробатов-разрядников и особенно специализирующихся в прыжках (I разряд и мастера) необходим зал длиной не менее 30 м и шириной 10 м (15 м — дорожка для прыжков и 15 м для разбега). При отсутствии зала для занятий со специализирующимися в парных силовых, смешанных парных и групповых упражнениях можно ограничиться большой комнатой с высоким потолком (4—4,5 м). Для занятий с новичками может быть использована большая комната длиной 10—12 м и шириной 4—6 м.

Помещение, где проходят занятия, должно отвечать всем гигиеническим требованиям: быть светлым, чистым, иметь исправную вентиляцию. A

Работа в секциях ведется по трем видам акробатических упражнений: индивидуальным упражнениям (прыжкам), парным и групповым упражнениям, т. е. только по тем, по которым проводятся соревнования и которые необходимы для сдачи норм на значок ГТО I и II ступени.

Для занятий акробатикой необходимо следующее оборудование:

- | | | |
|---------------------------------|---|--------|
| 1. дорожка для прыжков | — | 1 |
| 2. трамплин (деревянный) | — | 1 |
| 3. пояса ручные | — | 5 |
| 4. стойки для прыжков | — | 1 пара |
| 5. мостик (деревянный) | — | 1 |
| 6. маты гимнастические | — | 5 |
| 7. веревочка с грузом на концах | — | 1 |

В большом зале размером 37 X 18 X 6 (в метрах) рекомендуется дополнительно иметь следующее оборудование:

- | | | |
|--------------------|---|---|
| 1. подкидную сетку | — | 1 |
|--------------------|---|---|

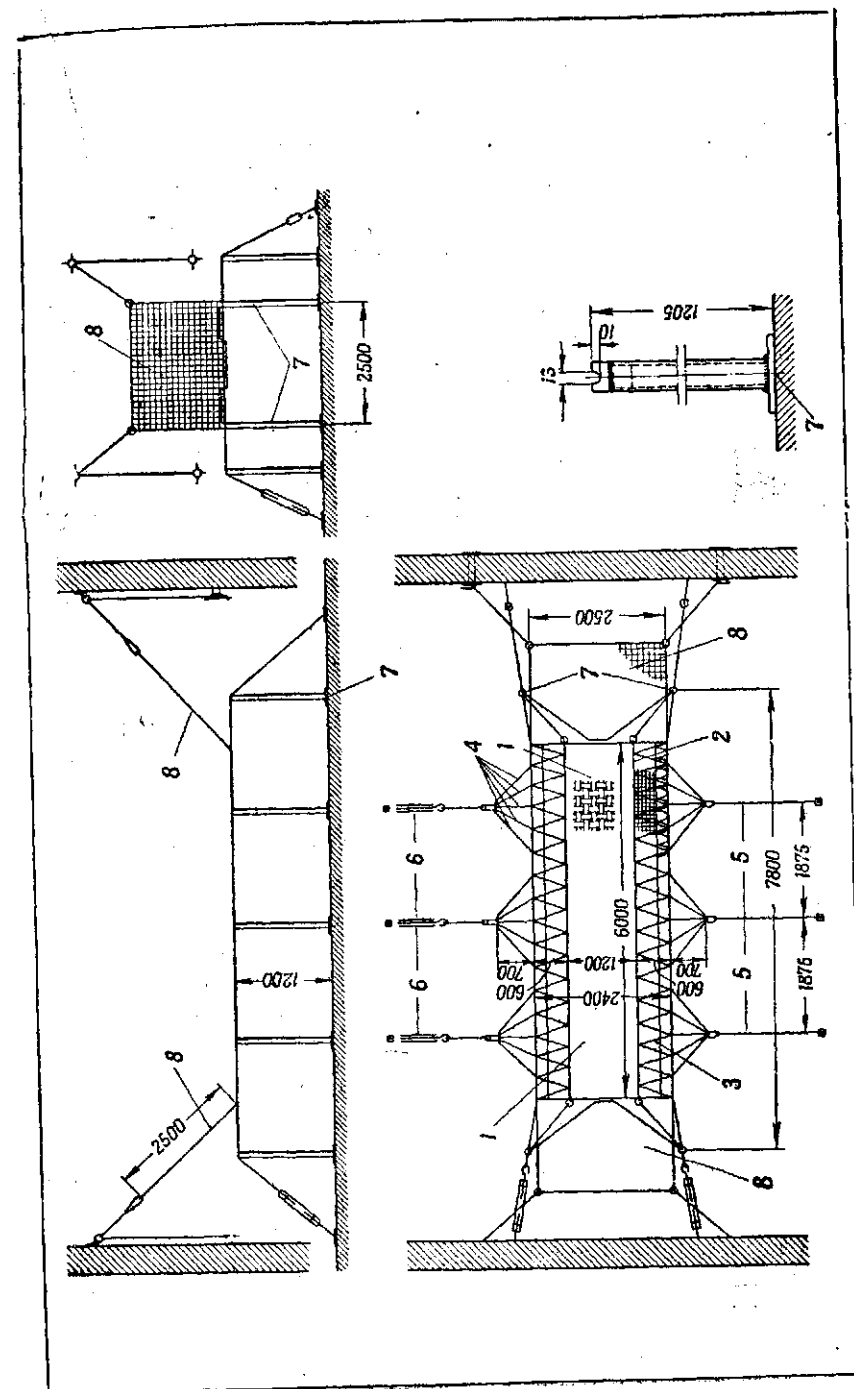


Рис. 173.

2. гимнастические колеса	—	3	-----	-/	..-
3. подкидную доску	—	1		/	

Место для прыжков, если занятия проводятся не в помещении, оборудуется так: на ровной площадке длиной 20 м, шириной 3 м снимается слой земли в 15—20 см. Полученное углубление заполняется опилками, сверху покрывается брезентом, который прикрепляется к земле. Парные групповые упражнения проводятся на ковре или дорожке, постеленных на траву, или прямо на траве.

Дорожка для прыжков

Дорожка для прыжков может быть изготовлена из волоса, ваты, морской травы. Иногда она изготавливается из толстого (в 3 см) технического войлока, сложенного в два слоя и покрытого брезентом. Длина дорожки — 15 м, ширина — 2 м, толщина 4—5 см. Для того, чтобы материал дорожки не сбивался, она должна иметь частую простежку.

Подкидная сетка

Подкидная сетка * (рис. 173, 1) плетется из шнура или фитиля (шириной 25—40 мм) и прикрепляется к хлопчатобумажному канату, окаймляющему ее (2). К канату и продольным тросам диаметром 8 мм, расположенным на расстоянии 60 см от каната, прикрепляется зигзагами круглый резиновый амортизатор (3) диаметром 12—14 мм.

К продольным тросам прикрепляются тросы-растяжки (4), соединенные с серьгой, от которой идет один трос (5) к креплению в полу.

При помощи блоков, расположенных с одной стороны (6), сетка туго натягивается. Перед натягиванием под тросы (5) и на углах продольных тросов ставятся металлические стойки — трубы длиной ПО—120 см (7) по 5 с каждой стороны. На одном конце трубы имеют углубление, которое не позволяет соскальзывать тросам, а на другом — приваренные площадки, предохраняющие подставки от врезания в пол. С передней и задней сторон подкидной сетки наклонно натягиваются предохранительные сетки (8), изготовленные из шнура диаметром 5—6 мм с ячейками 60 X 60 мм.

В практике встречаются подкидные сетки с подвешенными над ними трапециями, установленными перекладинами, мостиками. Перед занятиями необходимо проверять правильность всей установки, целостность тросов, блоков, веревок, креплений в полу, сетки и амортизаторов.

* Все размеры и конструкция сетки показаны на чертеже,

Гимнастическое колесо

Гимнастическое колесо (рис. 174) состоит из двух ободов диаметром до 220 см, изготовленных из труб диаметром 33—35 мм и скрепленных между собой на расстоянии 0,25 диаметра обода

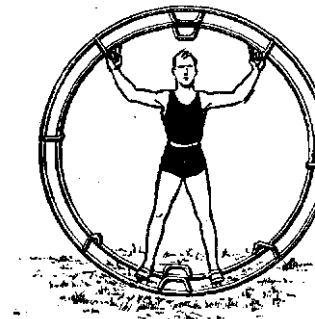


Рис. 174.

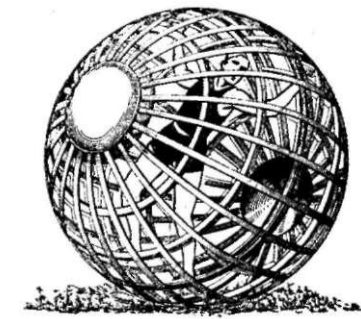


Рис. 175.

поперечными перекладинами. Места креплений свариваются электросваркой. К двум поперечным перекладинам прикреплены неподвижные подножки, имеющие скобы, за которые прикрепляются носковые ремни. Над подножками у двух перекладин имеются поперечные ручки. Продольные ручки, прикреплены к ободам. В практике применяются различные типы гимнастических колес: «облегченное», «тройное», «глобус» (рис. 175). Существуют и колеса, укрепленные на месте при помощи стоек и растяжек (рис. 176).

Перед занятиями необходимо проверить: 1) целостность колеса, 2) целостность ремней на площадках.

Подкидная доска

Подкидная доска — это гибкая и прочная доска, середина которой укреплена на стойке (рис. 177). Стойка для Подкидной доски изготавливается из полосового железа 12 X 55 мм. Места соединений крепятся заклепками или свариваются газо- либо электросваркой. Ось подкидной доски изготавливается из квадратного железа толщиной 40 мм. Концы оси обтачиваются на токарном станке до диаметра 20 мм и вставляются между полосами (как указано на чертеже), причем одна

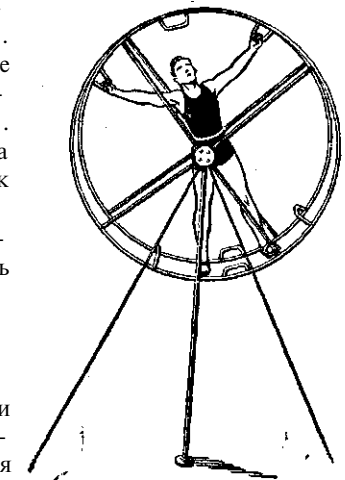


Рис. 176.

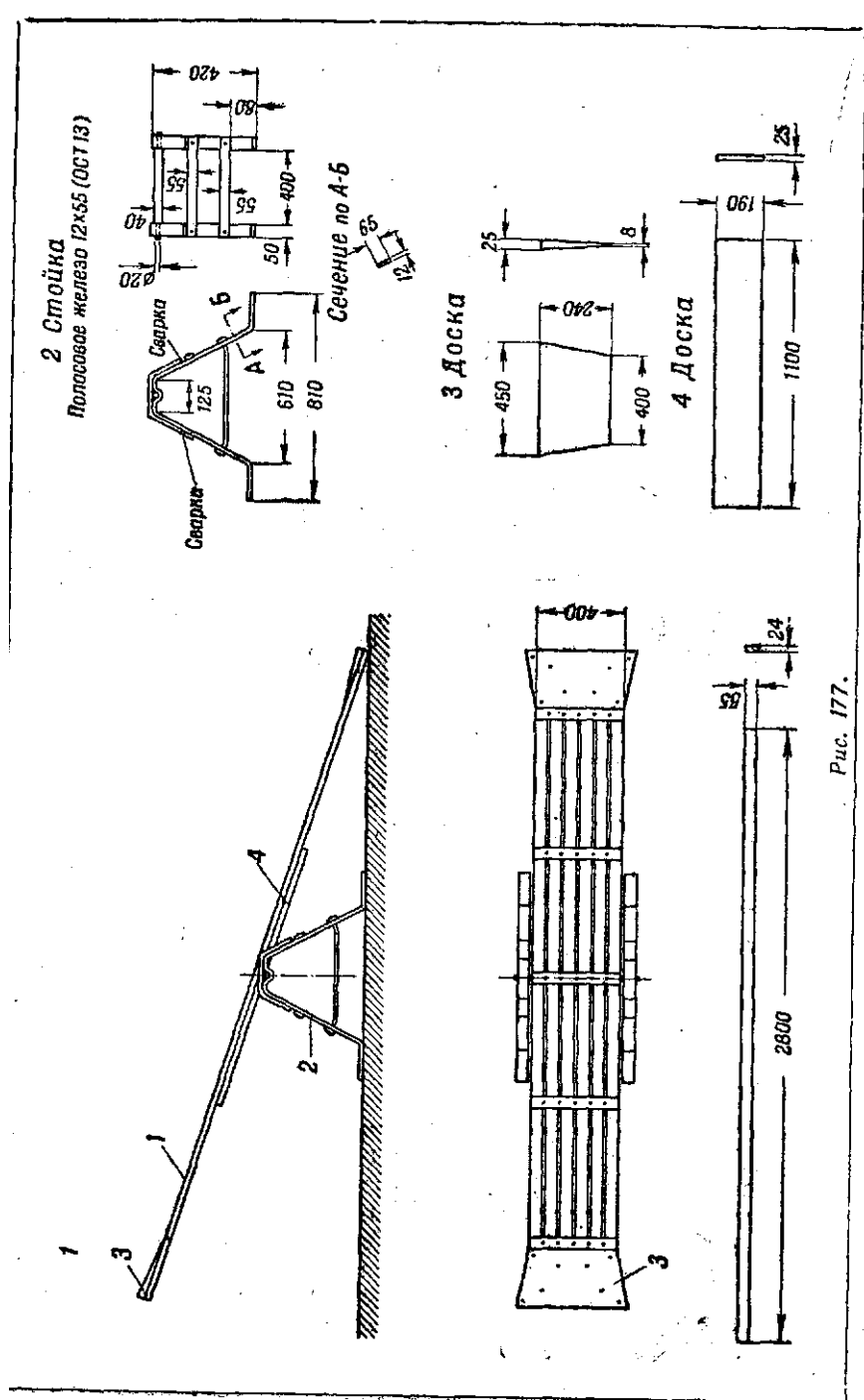


Рис. 177.

Из полос (нижняя) имеет, выгиб. Ё оси просверливается пять отверстий для болтов диаметром 10 мм. Доска изготавливается из сухого дерева (ясеня, дуба или березы) без сучков и трещин. Всего требуется 6 досок 2 800X55X24, 2 доски 1 100X190X25 и 2 фигурных доски (3), размер которых указан на чертеже. Для скрепления досок берется 5 полос железа 50 X 3 и длиной 420 мм. Концы этих полос (на 10 мм) загибаются под прямым углом, в каждой полосе просверливается по 5 отверстий для болтов (10 мм). Отверстия нужно просверлить так, чтобы болты проходили между досками. Сборка подкидной доски производится следующим образом: берется одна из полос железа со вставленными в отверстия болтами и накладывается на середину верхних досок (болты пропускаются между досками). Затем под эти доски подкладываются две доски (4), в которых просверлены отверстия, далее болты проходят в ось из квадратного железа и снизу закрепляются гайками. После этого на верхние доски накладываются остальные 4 железных полосы, болты пропускаются в промежутки между досками, с обратной стороны на болт надевается железная накладка и навинчивается гайка. Гайки нужно периодически подтягивать, чтобы доски не расшатывались. Рекомендуется поверхность железных полос, обращенных к доскам, делать шероховатой (сделать насечки или приварить небольшие шипы). Фигурные доски (3) прикрепляются к обеим сторонам подкидной доски шурупами, на которые во избежание соскальзывания накладывается рифленая резина.

Перед занятиями необходимо проверить: 1) прочность соединений доски с осью и оси со стойкой, 2) целость осей, 3) прочность самой доски, 4) наличие резины на концах, целость болтов, скрепляющих доски, и т. д., 5) правильность установки.

Трамплин

Трамплин (рис. 178) представляет собой снаряд из двух деревянных щитов, расположенных под углом один к другому. Щиты скрепляются болтами диаметром 10 мм, длиной 70 мм, под головки болтов и на верхний щит кладется железная планка. Снизу (под нижним щитом), где навинчиваются гайки, проложена соединительная деревянная планка.

Между щитами, от угла образуемого ими на расстоянии 210 мм кладется поперек деревянный брусок толщиной 60 мм. Высота его (ближе к углу) 93 мм и дальше от угла 113 мм. Прикрепляется он только к нижнему щиту «глухарями». Свободный конец от верхнего щита покрывается рифленой резиной на 400 мм.

Опирающиеся на пол части нижнего щита для предохранения его от скольжения также обиваются рифленой резиной. Каждый из щитов состоит из 4 досок, размер которых указан на чертеже, скрепленных соединительной планкой (верхний щит), подставкой (нижний щит) и болтами диаметром 6 мм, длиной 60 мм. Каждая доска крепится к планке двумя болтами.

Трамплин изготавливается из сухого дерева (ясень, дуб, береза) без сучков и трещин.

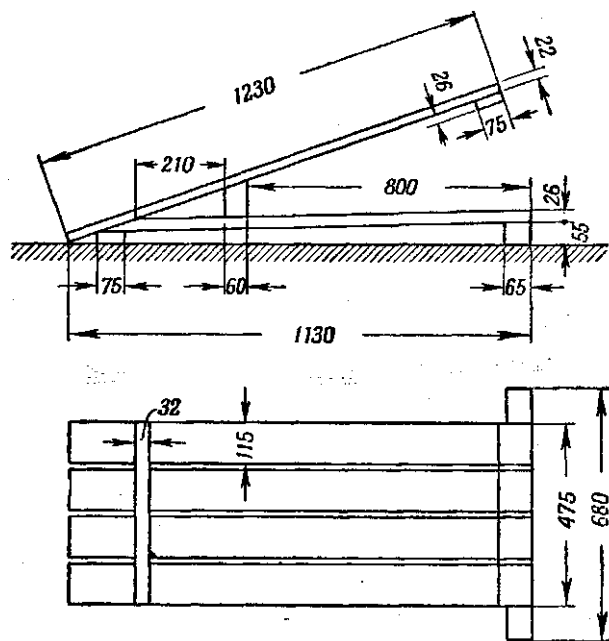


Рис. 178

Перед тем как начать прыжки с трамплина, необходимо проверить: 1) места креплений, 2) целостность досок, 3) наличие резины.

Пояс подвесной

Пояс подвесной (рис. 179) изготавливается из ремня или фитиля шириной 7—8 см. К поясу пришивается пряжка, и ремнями прикрепляются кольца так, чтобы при застегнутом поясе они были с боков. С внутренней стороны пояса, против ремней и против кожи для колец, накладываются куски кожи, которые прошиваются одновременно с наружными. С внутренней стороны пояс обшивается фланелью или байкой для предохранения тела от ссадин. Веревки пояса продеваются через блоки и от двойного блока спускаются вниз. Преподаватель или страховщик, держа эти веревки, обеспечивает помощь и страховку. Для определения длины веревок нужно оттянуть пояс до пола. Концы веревок, идущие от двойного блока, должны касаться пола. К этой длине нужно прибавить еще один-полтора метра. После тренировки к поясу привязывается небольшой мешочек с песком, для того чтобы при ослабленных веревках он мог опускаться вниз, и пояс подтягивается к блокам. Веревки для пояса должны быть прочными и не особенно толстыми.

Перед использованием поясом следует проверить: 1) целостность блоков, 2) крепость веревок (нет ли потертостей), 3) целостность пряжек, колец и самого пояса.

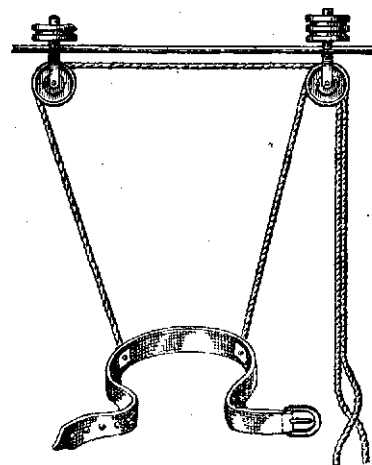


Рис. 179.

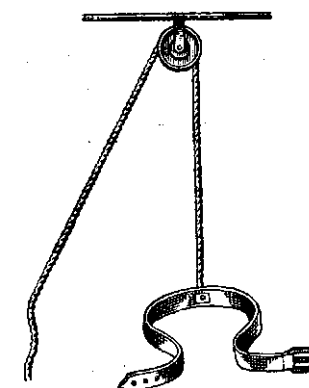


Рис. 180.

При страховке подвесным поясом рекомендуется надевать брезентовые рукавицы, предохраняющие руки от ссадин. Для страховки при выполнении групповых упражнений верхний акробат использует подвесной пояс с одной веревкой (рис. 180).

Пояс рунной

Ручной пояс изготавливается так же, как и подвесной (рис. 181). Ширина его может быть 5—6 см. Внутреннюю сторону можно не

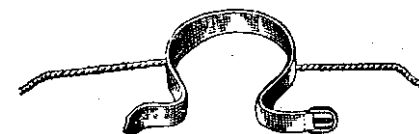


Рис. 181.

обшивать фланелью. Длина веревок, идущих от колец пояса, должна составлять 1,5—2 м.

Стойки для прыжков

Стойки для прыжков (сосновые) высотой до 2,5 м, квадратного сечения 6 X 6 — 7 X 7 см укрепляются на крестовинах с концами 40 и 15 см (при установке короткие концы крестовин обращены внутрь). На каждой стойке делаются отверстия через каждые 5 см, по ним передвигаются штативы, на которые кладется веревка с грузом.

Веревочка с грузом

Веревочка диаметром 6—7 мм, длиной около 4 м имеет на концах небольшие мешочки (из плотного материала), наполненные песком. К середине веревочки пришивается флажок из яркой ткани, для того чтобы лучше видеть установленную высоту.

Дорожка резиновая

Дорожки резиновые нужны для разбега при прыжках с трамплина и прыжковых упражнениях. Они бывают двух размеров: 24 м длиной, 2 м шириной и 10 м длиной, 120 см шириной (учебные).

Маты

Мат может быть покрыт кожей, брезентом. Набивается он морской травой, волосом или другим материалом. Для того, чтобы волос или трава не сбивались, маты прошиваются (как матрацы).

Дорожки (акробатические) бывают длиной от 6 до 15 м, шириной 2 м, толщиной 5—6 см. Размеры матов 180 см X 120 см, толщина 10—12 см.

Перед занятиями необходимо проверить: 1) как разложены маты (плотно, ровно и т. д.), 2) не сбился ли волос или трава, 3) целостность покрывки.

Бублик

Для получения формы бублика из куска дерева делается болванка овальной формы, размер овала 50 X 75 мм (длина 50 мм). Берется кожаный ремень длиной около 2 м (или два ремня), шириной 22—24 мм. Один конец его срезается на нет.



Рис. 182.

С этого конца ремень начинают плотно накручивать на болванку. Полученные два витка, наложенные один на другой, скрепляются деревянными шпильками на расстоянии 30 мм друг от друга (шпильки проходят через середину ремня). Каждый последующий виток скрепляется с предыдущим таким же образом. В конце концов, получается овал из ремня, размером примерно 90X115 мм, конец ремня, заканчивающий бублик, также срезается на нет. После этого полученная

форма снимается с болванки и путем срезания ремня от середины к краям одна из широких сторон его подгоняется по голове нижнего, а другая — по голове верхнего. С боков к бублику прикрепляется резинка шириной 20 мм с таким расчетом, чтобы она, проходя под подбородком нижнего, плотно прижимала бублик к его голове. Затем бублик нужно плотно и ровно обвить изоляционной лентой (от середины кнаружи) и обшить плотным материалом или тонкой кожей (рис. 182).

Такой бублик легок и удобен для применения.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Примерный график
подготовки и сдачи норм комплекса ГТО I степени для секции акробатики (начинающие)

Нормы	Периоды Виды	Подготовительный				Основной					Переходный		
		сен- тябрь	ок- тябрь	но- ябрь	де- кабрь	ян- варь	фев- раль	март	ап- рель	май	июнь	июль	ав- густ
Обязательные	Гимнастика: а) упражнения комплекса ГТО I ст.				×	×							
	б) подтягивание				×	×							
	Преодоление полосы препятствий										×	×	
	Бег (кросс)	×									×	×	
	Плавание										×	×	
	Льжи				×	×							
По выбору	1 гр. Бег 100 м										×		
	2 гр. Акробатика			×	×								
	3 гр. Бег (кросс)										×	×	
	4 гр. Лазание				×								

Примерный развернутый план подгото

Часть урока	№ п/п	№ урока Группы упражнений	№ урока													
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
II часть	1	Общеразвивающие упражнения	×	×	×	×							×		×	
	2	Упражнения вдвоем											×		×	
	3	Упражнения на гимнастической стенке						×								
	4	Упражнения на гимнастической скамейке										×				
	5	Акробатические упражнения														
	6	Вольные упражнения и упражнения комплекса ГТО					×		×	×						
III часть	В подгруппах	1	Перекаты и кувырки	×	×	×	×	×	×			×		×	×	
		2	Вскоки дугой													
		3	Перевороты и сальто							×	×		×	×	×	×
		4	Стойки, выполняемые одиночно	×	×	×	×	×	×			×				
		5	Парные упражнения	×	×		×	×	×	×			×		×	×
		6	Групповые упражнения													
		7	Прыжки с трамплина					×		×	×		×			
В общем строю	1	Лазание							×	×			×			
	2	Переноска живого груза			×				×							
	3	Эстафеты, игры и преодоление препятствий	×		×	×	×					×		×		

вительного периода (для начинающих)

																																Количество повторений			
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32																	
	×					×	×	×			×	×		×	×																			14	
		×	×															×	×											×	×			6	
											×						×													×				3	
									×				×			×																		4	
	×								×	×	×			×	×																			6	
	×		×	×				×					×			×														×				10	
	×	×	×								×																							13	
				×	×					×	×				×	×			×	×		×		×		×		×						8	
	×	×			×			×		×		×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×		19	
	×			×	×			×		×		×	×		×	×																			18
								×	×	×		×	×																						17
				×	×					×																				×					4
	×			×	×								×			×	×															×			11
				×																															5
						×		×																					×	×					6
		×		×																													×		12

Примерный рабочий

план (для начинающих)

№ урока	1-я часть урока	2-я часть урока
1	Повороты на месте. Легкий бег. Построение в движении через центр. Размыкание шагом (после поворота в сторону размыкания)	Общеразвивающие упражнения
2	Перестроение в две шеренги и обратно. Прыжки толчком двумя ногами, продвигаясь вперед (руки на пояс), в чередовании со строевым шагом. Построение дроблением и сведением. Размыкание одностороннее бегом	Общеразвивающие упражнения, преимущественно на растягивание
3	Повороты на ходу. Бег с высоким подниманием колен. Размыкание из колонны по одному в колонну по три уступами	Разучивание отдельных движений и упражнений комплекса ГТО I степени
4	Повороты на ходу. Подскоки на одной ноге, другая согнута вперед (с махом руками). Легкий бег. Построение в движении из колонны по одному в колонну по четыре. Размыкание приставными шагами и от середины	См. урок № 3

3-я часть урока	4-я часть урока	Примечание
Перекаты и кувырки. Тема № 1 1/2. Перекаты прогнувшись и в группировке. Кувырки вперед. Стойки. Тема № 1 1/3. Стойка на лопатках. Парные упражнения. Тема № 1 1/3. Стойки ногами на бедрах партнера лицом друг к другу	Маршировка в колонне по четыре	
Перекаты и кувырки. Тема № 1 2/2. См. урок № 1. Стойки. Тема № 1 2/3. См. урок № 1. Эстафета бегом с кувырком вперед	Ходьба на носках (руки на пояс) в чередовании со строевым шагом	
Перекаты и кувырки. Тема № 2 1/3 кувырки вперед из различных исходных положений в различные конечные положения. Стойка. Тема № 1 3/3. См. урок № 1. Трамплин. Тема № 1 1/3. Прыжки вверх толчком двумя ногами	Медленная ходьба. Упражнения на расслабление	
Перекаты и кувырки. Тема № 2 2/3. См. урок № 3. Стойка. Тема № 2 1/3. Стойка на лопатках и голове из различных исходных положений. Парные упражнения. Тема № 1 2/3. См. урок № 1.	Маршировка с песней в колонне по четыре	

**Примерный график
подготовки и сдачи норм комплекса ГТО II ступени акробатами III и II разрядов**

Нормы	Периоды		Подготовительный				Основной							Переходный	
	Виды	Виды	сен-тябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Обязательные	Гимнастика (вольные упражнения)		×		×										
	Преодоление волосяных препятствий												×		×
	Бег												×		×
	Плавание												×		×
	Восиизированный лыжный переход						×								
По выбору	1 гр. Бег 100 м														
	2 гр. Акробатика			×											
	3 гр. Кросс														×
	4 гр. Лазание по канату или шесту												×		×

СОДЕРЖАНИЕ

От автора	3
Введение	4
I. Основы методики обучения и тренировки	6
Общие положения	—
Методика обучения и тренировки	9
II. Методика проведения занятий	19
Схема урока	—
III. Страховка	27
IV. Акробатические упражнения	30
Классификация акробатических упражнений	—
Динамические упражнения	32
Статические упражнения	73
V. Планирование и учет	127
Планирование	—
Учет	133
VI. Организация соревнований и судейство	136
Положение о соревнованиях	—
Программа соревнований	137
Судейство	138
VII. Инвентарь и оборудование	142
Приложения	151

Редактор *З. В. Дворцеат*
Техн. редактор *З. Г. Малышева*
Корректоры *Н. В. Минкевич, Л. Г. Тгапольстй*
Художник *М. С. Ягузинский*

Л 126159. Подп. к печати 29/VIII—1951 г. Фермат
60x927и- Объем 5 бум. л., 10 п. л., 10,22 уч.-изд. л.,
40808 зн. в 1 п. л. Тираж 15000. Заказ № 309.

3-я типография «Красный пролетарий» Главполи-
графиздата при Совете Министров СССР. Москва,
Краснопролетарская, 16.

АКРОБАТИКА

ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ 1951