

ГИМНАСТИКА

*Допущено Комитетом по физической культуре и спорту*

*при Совете Министров СССР в качестве учебника для студентов средних физкультурных учебных заведений*



Москва

«Физкультура и спорт»

1977

*Под общей редакцией профессора \ М. Л. Украпа \ и доктора педагогических наук, профессора А. М. Шлемина*

Г48 Гимнастика. Учебник для техникумов физической культу-

ры. Под редакцией М. Л. Украна и А. М. Шлемина. М., «Физ­культура и спорт», 1977.

422 с. с ил.

Учебник для студентов техникумов физической культуры написан в соответствии с программой. В нем излагаются основы методики обучения и тренировки, рассмат­риваются вопросы физической, технической, тактической и психологической подютов-ки гимнастов.

г 60902-001\_57\_77 009(01)—77

(6) Издательство «Физкультура и спорт», 1977 г.

ВВЕДЕНИЕ

В нашей стране каждый пятый житель — физкультурник. Нет сомнения в том, что охват населения физической культурой и спор­том в дальнейшем будет возрастать и гимнастика, как одно из важнейших средств советской системы физического воспитания, будет приобретать все большее значение.

Миллионы советских людей используют средства гимнастики с различными целями: с гигиенической и лечебной, со спортивной и оздоровительной, с прикладной и вспомогательной. Разновидности гимнастики находят огромное количество почитателей. Общераз-вивающие, прикладные и спортивные виды гимнастики приносят пользу лицам самого разного возраста, пола, состояния здоровья. Поэтому каждый выпускник физкультурного учебного заведения независимо от своей спортивной специализации должен уметь преподавать гимнастику.

В предлагаемом вниманию учащихся средних физкультурных учебных заведений учебнике приводятся новые данные, полученные в последнее время в результате исследований и обобщения пере­дового опыта. Данный учебник отличается от предыдущего своей структурой. В соответствии с существующей группировкой видов гимнастики он состоит из трех частей (общеразвивающие виды гимнастики, прикладные и спортивные).

Однако во избежание повторений, которые были бы неизбеж­ны при изложении всего материала в каждой группе видов, авто­ры объединили в отдельный раздел вопросы, имеющие отношение ко всем видам гимнастики, и поместили его в начале учебника (см. «Общие вопросы гимнастики»).

Можно надеяться, что такая структура учебника позволит сту­дентам физкультурных учебных заведений эффективнее освоить все средства и методы гимнастики.

Часть I ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ГИМНАСТИКИ

**Глава I**

**ГИМНАСТИКА В СОВЕТСКОЙ СИСТЕМЕ**

**ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**ЗАДАЧИ ГИМНАСТИКИ, ЕЕ ПРЕДМЕТ**

Советская система физического воспитания — неотъемлемая со­ставная часть коммунистического воспитания граждан нашей Ро­дины. Применение различных средств и методов физического вос­питания в сочетании с гигиеническими факторами содействует укреплению здоровья, физическому развитию, закаливанию орга­низма, формированию жизненно необходимых двигательных навы­ков. Трудно переоценить значение физических упражнений для вос­питания моральных и волевых качеств занимающихся.

В процессе^развития физического воспитания исторически сло­жилась система средств и методов, в которую вошли гимнастика, игры, спорт и туризм. Среди них особое место занимает гимнасти­ка, призванная обеспечивать общее физическое развитие и совер\* шенствование всех основных двигательных способностей. Гимнас­тика — своеобразное средство и в то же время один из методов советской системы физического воспитания. Она отличается особым подбором упражнений и методических приемов. Если в спорте и играх упражнения заимствованы из жизни, то в гимнастике они, как правило, подобраны специально, чтобы возможно точнее воз­действовать на человека.

С помощью гимнастики наиболее успешно решаются задачи об­щего гармонического физического развития, так как в ее распоря­жении имеются самые разнообразные упражнения, благотворно воздействующие на различные звенья двигательного аппарата, на все мышечные группы человека. Если в любом виде спорта исполь­зуется относительно узкий круг физических упражнений, то в гим­настике количество упражнений буквально не поддается учету.

**МЕСТО ГИМНАСТИКИ В СОВЕТСКОЙ СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА**

Гимнастика занимает важное место в советской системе физи­ческого воспитания, так как, обеспечивая гармоническое развитие человека, готовит его к труду и защите Родины. В то же время гимнастика является важным средством физической подготовки почти каждого спортсмена и спортсменки. Спортивные виды гим­настики весьма популярны. Они занимают почетное место среди всех видов спорта, культивируемых в СССР.

Лица, регулярно занимающиеся гимнастикой, отличаются рав­номерно развитой мускулатурой, выправкой, красивой осанкой. Особенно важно то, что гимнастические упражнения обеспечивают развитие мускулатуры плечевого пояса, грудной клетки, рук. Как известно, хорошее развитие этой мускулатуры позволяет не только выполнять работу большой мощности, но и поддерживать слажен­ную деятельность органов сердечно-сосудистой, дыхательной, пище­варительной и иных систем человеческого организма.

Гимнастика помогает формировать многие прикладные навыки, так как учит правильно ходить, бегать, прыгать, преодолевать пре­пятствия, переносить тяжести, влезать по канату, шесту, лестни­цам. Среди средств гимнастики имеется много общеразвивающих упражнений, благодаря которым занимающимся нетрудно овладе­вать перечисленными прикладными навыками.

Особая польза гимнастики заключается в том, что она помога­ет совершенствованию координационных способностей, т. е. способ­ностей согласовывать действия различных звеньев двигательного аппарата. Конечно, не только гимнастические, но и многие другие упражнения улучшают координацию движений человека, однако благодаря гимнастике эти задачи решаются наиболее четко и по­следовательно. Постепенное увеличение трудности различных дви­гательных задач, связанных с координацией движений, несомненно, содействует воспитанию способностей, необходимых для координа­ции сложных движений, с которыми человек повседневно встреча­ется в труде, в быту, на военной службе и, наконец, в спорте.

Гимнастика — незаменимое средство в борьбе со смещениями внутренних органов в необычных условиях. Благодаря многократ­ному повторению различных переворотов, вращений, спадов, подъ­емов организм гимнастов все меньше и меньше реагирует на не­обычные положения тела.

**ГИМНАСТИКА В КОМПЛЕКСЕ ГТО**

Гимнастика не случайно занимает важное место в системе ГТО. В каждой из пяти ступеней нового комплекса, введенного в 1973 г., имеется в качестве обязательного норматива умение выполнять комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики и объяс­нять значение этих упражнений.

Кроме того, для мальчиков 10—13 лет в обязательные нормы включено подтягивание в висе на перекладине (на количество раз), а для девочек 10—13 лет — лазание по канату с помощью ног. Для подростков 14—15 лет также существует норматив — подтя­гивание в висе и переворот из виса в упор силой (на количество раз), для девочек дается сгибание и разгибание рук в упоре ле­жа, руки на скамейке, ноги на полу (на количество раз).

В третьей ступени комплекса для юношей предусмотрены под­тягивание и переворот силой из виса в упор. Для девушек остает­ся тот же норматив — сгибание и разгибание рук в упоре лежа, с той лишь разницей, что количество повторений несколько увеличе-

**4**

**5**

но. В качестве одного из нормативов на золотой значок может быть зачтен II разряд по спортивной или художественной гимнастике **и** акробатике.

В четвертой ступени комплекса для взрослых мужчин **и** женщин предусмотрены нормативы по гимнастике. Для мужчин 19—28 лет — подтягивание в висе на перекладине (на количество раз) с учетом веса сдающего нормы, для мужчин 29—39 лет — сгибание рук в упоре лежа.

Для женщин, сдающих нормативы четвертой ступени, незави­симо от возрастной группы, включено поднимание и опускание ту­ловища из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреп­лены (на количество раз). Кроме того, в качестве одного из норма­тивов на золотой значок для мужчин и женщин в возрасте 19— 28 лет может быть засчитан II разряд по одному из спортивных ви­дов гимнастики.

Наконец, даже в пятой ступени не забыта гимнастика и для муж­  
чин предусмотрен норматив — сгибание и разгибание рук в упоре  
лежа. *,*

Важно отметить, что для сдающих на золотой значок среди норм первой ступени по выбору имеется для мальчиков 10—11 лет гим- \ настическое требование (акробатика, упражнение на бревне и опорный прыжок), а для 12—13 лет — четырехборье (акробатика, упражнение на перекладине, на брусьях и опорный пружок). Девоч­ки 10—11 лет могут выступить по двоеборью (акробатика и упраж­нение на бревне), а 12—13 лет — по троеборью (акробатика, уп­ражнения на бревне и на брусьях разной высоты).

Серьезная гимнастическая подготовка необходима для сдачи не только гимнастических, но и многих других нормативов. Поэтому каждый преподаватель физического воспитания должен знать, как, используя средства гимнастики, подготовить занимающихся к сда­че нормативов комплекса ГТО.

**СРЕДСТВА ГИМНАСТИКИ**

В гимнастике применяется огромное количество разнообразных упражнений, каждое из которых помогает решать те или иные за­дачи. Строевые и общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, прыжки, простейшие вольные упражнения, прикладные упражне­ния обычно улучшают общее физическое развитие, укрепляют здо­ровье, повышают работоспособность занимающихся. Упражнения на снарядах, упражнения художественной гимнастики, опорные прыжки и акробатические упражнения направлены на совершенст­вование двигательных навыков занимающихся, на воспитание уме­ния хорошо владеть своим телом.

Большое место в гимнастике занимают подвижные игры. Они не являются гимнастическими упражнениями, но широко применяют­ся на уроках гимнастики, так как повышают эмоциональное состо­яние занимающихся. Физическая нагрузка при проведении игр

**б**

может быть самой различной. Игры — особенно ценное средство для занятий с детьми и подростками.

Сказанное свидетельствует об исключительно богатом арсенале упражнений гимнастики. Целесообразное и правильное их исполь­зование (в зависимости от контингента, с которым проводятся за­нятия, а также от задач, стоящих перед уроком) делает гимнастику одним из наиболее важных средств физического воспитания граж- ' дан Советского Союза.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ГИМНАСТИКИ**

На всесоюзной конференции по гимнастике были сформулиро­ваны следующие методические особенности, характерные для гим­настики:

1. **Разностороннее воздействие на человека.** С помощью гимнас­тических упражнений совершенствуются функции всех органов человека. Если двигательные действия ряда видов спорта воздей­ствуют главным образом на определенные органы и функции чело­века, формируют определенные двигательные навыки, то средства гимнастики способствуют разностороннему физическому развитию, укреплению всего организма человека, совершенствованию техники выполнения всех основных двигательных навыков.
2. **Широкое использование различных движений.** Гимнастика не ограничивается узким кругом движений, а использует самые раз­нообразные упражнения для разностороннего физического разви­тия занимающихся. По-разному могут исполняться и упражнения на снарядах. В гимнастике отдельные движения соединяются **в** комбинации. Нельзя специализироваться ь каком-то узком круге движений. Нецелесообразно, например, заниматься только упраж­нениями с булавами или только на одном снаряде, так как это слишком односторонне влияет на развитие гимнаста.
3. **Точное регулирование нагрузки и строгая регламентация пе­дагогического процесса.** При проведении занятий с различными контингентами можно точно регулировать физическую нагрузку. Разнообразие методических приемов позволяет изменять степень физической нагрузки в зависимости от задач, стоящих перед кон­кретным коллективом занимающихся.

Большая плотность урока и высокий эмоциональный подъем со­четаются со строгим порядком, дисциплиной и четкой организацией всего учебного процесса.

4. **Относительно избирательное воздействие на различные систе­  
мы и части тела занимающихся.** Советская гимнастика построена  
на научных основах. Из физиологии известно, что изолированного  
воздействия на отдельные мышечные группы, на отдельные части  
тела быть не может, так как воздействие на одни системы отража­  
ется на деятельности других систем. Например, упражнение на си­  
лу для одних мышечных групп в большинстве случаев одновремен­  
но является упражнением для растягивания других мышечных  
групп. Любое движение через центральную нервную систему отра-

**7**

жается на организме в целом. Однако все же **с** помощью различ­ных упражнений и методических приемов гимнастики можно оказы­вать относительно избирательное воздействие на различные части тела, на те или иные системы организма и таким образом решать важные задачи физического воспитания. .

5. **Различная методика применения упражнений в зависимости от поставленных задач.** Каждое физическое упражнение в зависи­мости от методики его применения может быть использовано для решения различных задач: спортивных, методических, лечебных и др. Например, такое простое упражнение, как ходьба, может быть включено: в программу соревнований — в качестве вида спорта (кто быстрее пройдет дистанцию); в тренировочный процесс — как средство разогревания в начале тренировки (ускоренная ходьба) или как средство успокоения организма в конце тренировки (за­медленная ходьба); в перечень назначений врача — как метод ле­чения для сердечных больных (строго дозированная ходьба).

Такой подход к оценке каждого упражнения позволяет правиль­но строить занятия по гимнастике с различными коллективами за­нимающихся.

**ВИДЫ ГИМНАСТИКИ И ИХ КЛАССИФИКАЦИЯ**

Различные виды гимнастики применяются в зависимости от за­дач, стоящих перед коллективом, -от половых, возрастных и инди­видуальных особенностей занимающихся.

Исходя из задач и особенностей коллектива занимающихся, всесоюзная гимнастическая конференция выделила следующие ви­ды гимнастики:

1. общеразвивающие, включающие основную, гигиеническую и атлетическую гимнастику;
2. спортивные, куда входят собственно спортивная, художест­венная гимнастика и акробатика; в настоящее время прыжки на батуте выделены как самостоятельный вид;
3. прикладные виды, к которым относятся спортивно-приклад­ная гимнастика, военно-прикладная, гимнастика на производстве, профессионально-прикладная и лечебная.

Подробная характеристика каждой группы видов дана в соот­ветствующих главах, поэтому здесь остановимся на особенностях каждого вида очень кратко.

**Общеразвивающие виды гимнастики**

Эти виды направлены на общее развитие и укрепление здоровья занимающихся, на овладение основными двигательными навыками, на развитие силы, ловкости, быстроты и т. п. Кроме того, в их зада­чу входит приучить занимающихся пользоваться освоенными дви­гательными навыками в практической деятельности.

**1. Основная гимнастика** применяется на занятиях **с** дошкольни­ками, школьниками и взрослыми.

**8**

Основная гимнастика для детей дошкольного и школьного возраста проводится на уроках физического воспитания в дошкольных учреждениях, в школе, а также на вне­школьных занятиях. Различные гимнастические упражнения позво­ляют правильно организовать физическое воспитание занимающих­ся всех возрастов (с учетом их анатомо-физиологических и психо­логических особенностей). К основным средствам гимнастики в шко­ле относятся: ходьба, бег, прыжки, общеразвивающие упражнения для рук, ног, туловища, упражнения на снарядах массового типа (гимнастической стенке, скамейке, бревне), упражнения в равно­весии, сопротивлении, метании мяча и гранаты, а также простей­шие упражнения на снарядах, используемых в спортивной гимнас­тике.

Основная гимнастика для юношей и девушек, для мужчин и женщин способствует совершенствованию морально-волевых качеств и физических способностей занимающих­ся (силы, ловкости, смелости, решительности, настойчивости и др.), **а** также жизненно необходимых навыков (ходьбы, бега, метаний, переползания, поднимания и переноски тяжестей, равновесия и т. п.).

В зависимости от анатомо-физиологических особенностей зани­мающихся подбор упражнений и методика проведения занятий в значительной степени видоизменяются.

2. **Гигиеническая гимнастика** в Советском Союзе проводится в  
двух формах — индивидуальной и групповой.

Индивидуальной гигиенической гимнастикой занимаются ежедневно, причем не только утром, но и днем и вече­ром. Она не требует никакого специального оборудования. В нее входят простейшие физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся и укрепляющие сердечно­сосудистую, дыхательную и другие системы организма.

Групповые занятия гигиенической гимнасти\* кой по своему содержанию ничем не отличаются от индивидуаль­ных, но проводятся в коллективе, под руководством преподавателя. Эти занятия со здоровыми людьми могут быть использованы так­же для подготовки к сдаче норм ГТО.

3. **Атлетическая гимнастика** обеспечивает гармоничное разви­  
тие мускулатуры всего тела, исправляет недостатки в осанке и  
одновременно развивает силу, гибкость, ловкость и другие ценные  
для человека двигательные качества.

Занятия могут быть групповыми и индивидуальными, проводят­ся они в зале или на площадке, а также в домашних условиях.

**Прикладные виды гимнастики**

**1. Спортивно-прикладная гимнастика** применяется при трениров» ке во всех видах спорта. Она развивает ряд качеств и навыков, необходимых легкоатлетам и пловцам, борцам и футболистам, **а**

**9**

также другим спортсменам, совершенствующимся в избранном ви­де спорта.

1. Военно-прикладная гимнастика применяется на занятиях с юношами допризывного возраста, а также в системе физической подготовки военнослужащих. Она предусматривает изучение строе­вых упражнений, освоение различных прикладных способов ходь­бы, бега, прыжков, формирование навыков переползания и лазанья, преодоления препятствий, переноски партнеров различными спосо­бами, освоение навыков сохранения равновесия на уменьшенной площади опоры и др.
2. Гимнастика на производстве используется в двух формах: вводная гимнастика и физкультурная пауза. При подборе упражне­ний для проведения гимнастики на производстве учитывается ха­рактер производственной деятельности. Обычно выполняются такие элементарные общеразвивающие упражнения, которые помогают не только «снять» усталость, но и повысить производительность труда. Вводная гимнастика и физкультурная пауза рассчитаны на 2—10 мин.
3. Профессионально-прикладная гимнастика получает все боль­шее распространение в связи с необходимостью применения специ­альной физической подготовки, обеспечивающей нормальную про­изводительность труда ряда рабочих специальностей. Специальная гимнастика нужна пожарникам, летчикам, морякам, строителям, шахтерам и многим другим. Она состоит из упражнений обшей фи­зической подготовки, обеспечивающих укрепление здоровья в це­лом, и упражнений специальной физической подготовки, совершен­ствующих двигательные способности, необходимые рабочему дан­ной специальности.
4. Лечебная гимнастика является хорошим средством лечения заболеваний и травм и применяется в сочетании с различными средствами терапии.

Огромную роль сыграла лечебная гимнастика в годы Великой Отечественной войны; благодаря ей многие тысячи солдат и офи­церов Советской Армии смогли после ранения снова возвратиться в строй.

Существуют следующие формы проведения занятий по лечебной гимнастике: урок лечебной гимнастики, сеанс занятий (процеду­ра), урок гигиенической гимнастики, прогулка. На занятиях исполь­зуется как обычный гимнастический, .так и специальный инвентарь.

Лечебная гимнастика входит в специальный предмет «Лечебная физическая культура».

**Спортивные виды гимнастики**

За последние двадцать пять лет спортивные виды гимнастики получили особенно широкое распространение в Советском Союзе. Популяризации упражнений на снарядах, акробатических и упраж­нений художественной гимнастики содействовали многочисленные соревнования. Привлечение детей, подростков, молодежи и взрос-

**10**

лых гимнастов к соревнованиям по строго определенным програм­мам и правилам, стройная система классификации гимнастов по­зволили создать три интереснейших вида спорта: спортивную гим­настику, художественную гимнастику и спортивную акробатику.

Овладение искусством выполнения сложных специальных дви­жений во всех трех видах гимнастики со спортивной направленно­стью осуществляется на основе общих принципов гимнастики, од­нако в каждой из разновидностей применяются специфические движения.

1. **Собственно спортивная гимнастика** предусматривает для муж­чин вольные упражнения, упражнения на перекладине, брусьях, кольцах, коне с ручками и снарядах для прыжков; для женщин— вольные упражнения, упражнения на брусьях, бревне и снарядах для прыжков. В качестве вспомогательных применяются все дви­жения, составляющие содержание основной гимнастики, а также акробатические упражнения и упражнения художественной гим­настики.
2. **Акробатика** содержит самые различные упражнения в балан­сировании (стойки, мосты, шпагаты); групповые упражнения в ба­лансировании (двойки, тройки, четверки и т. д.); индивидуальные прыжковые упражнения (перекаты, и кувырки, перевороты, пере­вороты колесом, перекиды, полуперевороты и сальто); упражнения на батуте (учебные и спортивные прыжки) и бросковые упражне­ния (прыжки броском под ноги, броски с плеч и др.). Прыжки на батуте в настоящее время выделились в самостоятельный вид спорта.
3. Художественная **гимнастика** предназначена для женщин. Она предусматривает упражнения без предмета и с предметами, таки­ми, как мяч, обруч, лента, скакалка, булавы.

Перечисленными спортивными видами гимнастики занимаются сотни тысяч людей. Все три разновидности имеют одинаково боль­шое значение для решения задач физического воспитания граждан нашей страны.

Каждый из спортивных видов гимнастики имеет свою програм­му многеборья. Программа составляется для каждого разряда в отдельности. Спортсмену, набравшему на соревнованиях опреде­ленную сумму баллов, присваивают соответствующее разрядное звание. Классификационные программы и разрядные требования изложены в специальной литературе.

**ГИМНАСТИКА КАК ОДИН ИЗ ПРОФИЛИРУЮЩИХ ПРЕДМЕТОВ**

**В СРЕДНИХ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ УЧЕБНЫХ**

**ЗАВЕДЕНИЯХ**

Гимнастика — один из основных предметов, изучаемых в учеб­ных заведениях, готовящих кадры преподавателей по физической культуре и тренеров по различным видам спорта. Хорошо владеть всем курсом гимнастики необходимо каждому преподавателю фи­зического воспитания, каждому тренеру независимо от вида спорта,

**11**

каким он занимается со своими учениками. Нет, пожалуй, ни одно­го вида, где бы не применялись гимнастические упражнения, то ли в качестве средства общей или специальной физической подготов­ки, то ли в виде упражнений, помогающих освоить технику основ­ных движений данного вида спорта.

/Гимнастика — один из профилирующих учебных предметов еще и потому, что она содействует воспитанию организованности и дис­циплины на занятиях по физической культуре и спорту. Строгий порядок, точная регламентация деятельности занимающихся, вы­полнение упражнений согласованно, по точной команде — все это прививает каждому физкультурнику весьма полезные качества.

у/Предметом «гимнастика» в учебных заведениях по физической культуре предусматривается изучение теории и методики гимнас­тики, освоение техники выполнения гимнастических упражнений, овладение профессионально-педагогическими навыками и умениями, необходимыми для проведения занятий. На занятиях по гимнастике в физкультурных учебных заведениях учат организации и проведе­нию тренировочных занятий по гимнастике, направленных на со­вершенствование спортивного мастерства учеников.

Исходя из этих задач, курс гимнастики состоит из теории, ме­тодических и семинарских занятий, занятий по повышению спор­тивного мастерства и учебной практики.

**Глава II ИСТОРИЯ ГИМНАСТИКИ**

**ВОЗНИКНОВЕНИЕ И ЭВОЛЮЦИЯ ГИМНАСТИКИ**

Впервые термин «гимнастика» появился у древних греков в пе­риод расцвета древнегреческой (эллинской) культуры — в VIII в. до н. э.

Занятия физическими упражнениями у древних эллинов прово­дились в специальных заведениях — «гимнасиях». Занимались эл­лины в обнаженном виде (по-древнегречески «гимнос» — обна­женный).

Уже в те времена эллины подразделяли физические упражне­ния, используемые с различной целью. Так, упражнения, применя­емые для подготовки к соревнованиям, назывались «агонистика», а упражнения, используемые с целью общего физического развития, обозначались термином «гимнастика».

Всеобщая история развития человеческого общества свидетель­ствует о том, что физические упражнения, напоминающие совре­менные гимнастические, применялись с различной целью еще до древних греков. В Индии — дыхательная гимнастика, в Китае — лечебная, в Египте — ритуальная (при отправлении религиозных церемоний). Из тех же источников известно, что у древних народов Закавказья некоторые акробатические упражнения применялись как подготовительные при обучении борьбе. Наконец, большую

**12 .**

роль сыграли странствующие акробаты, которые потешали народ своим искусством хождения на руках, кувырками, переворотами, прыжками, ходьбой по горизонтальному канату (на большой высо­те) и т. п. Так акробатика послужила проматерью специальных «искусственных» гимнастических упражнений. Но не только культ красивого, сильного человеческого тела в древних Греции и Риме являлся стимулом к занятиям физическими упражнениями. Суще­ственное влияние на содержание гимнастики оказала необходи­мость боевой подготовки воинов.

Прямые преемники древнеэллинской культуры древние римля­не, заимствуя образцы эллинской культуры, внесли и свое в «гре­ческую гимнастику». Например, они ввели такие снаряды, как де­ревянный конь (для обучения приемам верховой езды), стенку, за­боры, лестницы и другие снаряды для лазанья (в целях обучения преодолению препятствий) и, по некоторым данным, деревянный стол (для прыжков). Римляне широко использовали различные ак­робатические упражнения, которые в то время достигли довольно высокого технического уровня благодаря искусству странствующих артистов-акробатов, пользовавшихся большой популярностью в ши­роких народных массах. Таким образом, уже в древние времена средства гимнастики были очень разнообразными и применялись с различной направленностью.

К сказанному следует добавить, что на всем пути возникновения и развития гимнастики оказывали свое влияние условия социально-экономической жизни общества: культура, наука, способы ведения войн и военная техника.

Необходимо учесть, что в древние времена занятия физически­ми, а следовательно, и гимнастическими упражнениями были дос­тупны лишь представителям привилегированных классов. О заня­тиях для женщин не могло быть и речи. В Древней Греции женщин даже в качестве зрительниц не допускали на олимпийские игры под страхом смертной казни.

Нашествие полчищ готов и гуннов с востока (конец **III** и начало IV в. н. э.), возникновение сначала христианской, а затем и маго­метанской религий, многочисленные захватнические войны, а также войны религиозного характера (крестовые походы) привели к тому, что в период средневековья процесс развития средств и методов физического воспитания, в том числе и гимнастики, затормозился на очень длительное время.

Несмотря на тяжелое для истории человеческой культуры вре­мя, средства физического воспитания все-таки совершенствовались благодаря широкому распространению рыцарских турниров, содей­ствовавших развитию верховой езды и фехтования, а также росту мастерства странствующих артистов-акробатов.

Особое влияние, так же как и в древние времена, на выбор средств и методов физического воспитания в средневековье оказы­вали способы ведения войн и военная техника. Преимущество в ма­невренности и быстроте арабских наездников по сравнению с тя­желовооруженными рыцарями (крестовые походы), а впоследствии

**13**

и изобретение пороха и введение огнестрельного оружия внесли коренные изменения в тактические порядки, в правила ведения боя и управления войсками. На этой основе были разработаны строе­вые и порядковые упражнения в гимнастике. Возникли и специаль­ные упражнения для обучения способам преодоления препятствий, а также упражнения в беге, прыжках, вольтижировке на коне и другие прикладные упражнения, которые легли в основу будущей «Военно-полевой гимнастики».

В эпоху Возрождения сначала подражали культуре древних (античной культуре), а затем появились новые взгляды на воспи­тание. Наиболее ярким в этом периоде явилось течение гуманизма.

Самыми передовыми были взгляды на физическое воспитание венецианского врача Меркуриалиса (вторая половина XVI в.). В шеститомном труде «Об искусстве гимнастики» он первым клас­сифицировал виды гимнастики на врачебную, военную и атлетиче­скую.

К тому же времени старая система использования физических упражнений в привилегированных учебных заведениях подверга­лась значительным изменениям. Помимо верховой езды и фехтова­ния стали применяться упражнения на ловкость и точность. Воз­никли также понятия о красивых движениях, об изящных манерах. Постепенно усложнилась и техника упражнений, появились новые элементы, соединения. Помимо тех снарядов, которые были извест-» ны с древних времен, появились новые — перекладина (в современ­ном приближении), трамплин и др. Стали разрабатываться доволь­но сложные по технике упражнения на этих снарядах. Особенно популярными стали акробатические упражнения.

Известный французский акробат того времени Тюкарро напи­сал первое руководство по акробатике"—«Три диалога об упраж­нениях в прыжках и вольтижировке в воздухе» — и издал его в Па­риже в 1599 г. В этой книге были систематизированы все известные к тому времени акробатические упражнения.

Многие гуманисты предлагали установить новую систему все­стороннего воспитания юношества, с тем чтобы молодое поколение окончательно освободилось от влияния старых феодальных тради­ций и догм.

Наиболее сильное влияние в этом направлении, и в частности в вопросах физического воспитания, оказали взгляды Жан-Жака" Руссо (1712—1778 гг.) и Песталоцци (1746—1827 гг.).

Руссо и Песталоцци впервые поставили вопрос о физическом воспитании подрастающего поколения в широком педагогическом плане. Песталоцци теоретически обосновал так называемые анали­тические упражнения как средство совершенствования координаци­онных способностей.

В 70-х годах XVIII в. в некоторых городах Германии появились школы нового типа — филантропины, в которых и были сделаны первые попытки использовать идеи Руссо и Песталоцци. В филан­тропинах начали зарождаться и формироваться основы будущих буржуазных гимнастических систем. Наиболее известными руково-

**14**

дителями физического воспитания в филантропинах были Фит и Гутс-Мутс.

Антон Фит (1763—1836 гг.) работал водном из первых филант­ропинов. В трехтомном труде он обобщил личный опыт и изложил свои взгляды на физическое воспитание, а также подверг теорети­ческому анализу все физические упражнения, которые применялись тогда в филантропинах.

Гутс-Мутс (1759—1839 гг.) работал в другом филантропине почти одновременно с Фитом. Как и у Фита, в гимнастику Гутс-Мутса входили все известные тогда физические упражнения. Гутс-Мутс придавал большое значение форме движений. Он широко при­менял различные снаряды для лазанья и упражнений в равнове­сии, применял предметы для метания, большое внимание уделял гимнастическим играм и строевым упражнениям.

К началу XIX в. в развитии гимнастики наметились три направ­ления:

гигиеническое (гимнастика рассматривалась как средство укрепления здоровья и развития физических сил человека);

атлетическое (гимнастика расценивалась как средство раз­вития двигательных навыков человека путем использования слож­ных гимнастических упражнений, в том числе и упражнений на сна­рядах) ;

прикладное (гимнастика использовалась как средство обу­чения солдат преодолению различных препятствий, встречающихся на войне).

Первыми европейскими странами, где это произошло, были Германия, Швеция и Франция.

Немецкая гимнастическая система (турнен) возникла в Герма­нии в тот период, когда она была раздроблена на мелкие админи­стративно-территориальные единицы (княжества), мало связанные между собой как экономически, так и политически. Наиболее круп­ным из них было Прусское королевство. Идея национального объе­динения с целью создания единого мощного государства популяри­зировалась в мелких гимнастических кружках — турнферейнах. Руководителем одного из них был Фридрих Ян (1778—1852 гг.). История считает его творцом немецкой гимнастики.

В основу системы, создаваемой им, Ян положил упражнения на гимнастических снарядах и военные игры. Он считал, что упражне­ния на снарядах лучше, чем другие, развивают физические силы и укрепляют волю человека. Кроме того, на занятиях в перерывах между упражнениями ученики слушали беседы руководителя, пре­имущественно на националистические темы. Ян называл свою гим­настику «турнкунст» (искусство изворотливости), а учеников — «турнерами». Позднее появилось сокращенное наименование самой немецкой системы — «турнен».

Вслед за немецкой системой возникла и шведская национальная система гимнастики. Причины, послужившие зарождению этой си­стемы, были те же, с той лишь разницей, что Германия уже была втянута в наполеоновские войны, а Швеции это только угрожало.

**15**

Пьер Линг (1776—1839 гг.) начал, а его сын Яльмар Линг (1820—1886 гг.) закончил создание шведской системы.

В 1813 г. в Стокгольме был открыт специальный институт, в ко­тором П. Линг и начал свою самостоятельную работу по созданию национальной системы гимнастики. В основу своей системы он по­ложил гигиенический принцип. П. Линг считал, что для физическо­го воспитания необходимо применять только такие упражнения, которые укрепляют здоровье и развивают тело человека. П. Линга совершенно не интересовало педагогическое значение гимнастики. Методика шведской системы гимнастики была основана на анато­мическом признаке, т. е. подбирались упражнения для развития отдельных частей тела (мышц рук, ног, брюшного пресса, спины).

Почти одновременно со шведской начала формироваться и фран­цузская система гимнастики.

Полковник Аморос (1770—1848 гг.), один из приверженцев На­полеона (испанец по происхождению), считается создателем фран­цузской системы гимнастики. В 1817 г. в Париже была открыта специальная гимнастическая школа для военных, где Аморос и на­чал создавать свою систему путем подбора и практической провер­ки необходимых средств (упражнений) и методов обучения им. Жизненно необходимые и военно-прикладные навыки Аморос считал основными для этой цели, а упражнения для формирования, зак­репления и совершенствования этих навыков — главным в своей си­стеме. Однако во Франции среди гражданского населения система1 Амороса популярностью не пользовалась, так как французы устали от непрерывных войн и мало интересовались военной гимнастикой. В то же время военные круги многих государств старались возбу­дить интерес к военной гимнастике, популяризируя эту систему.

Таким образом, к середине XIX в. сложились три национальные гимнастические системы, отражавшие три указанных направления: шведская (гигиеническая), немецкая (атлетическая) и француз­ская (прикладная).

В середине XIX в. (в 60-х годах) в Чехии возникло так называ­емое «сокольское» движение — форма национально-освободитель­ной борьбы чехов, находившихся под властью Австро-Венгерской монархии. Гимнастика служила средством объединения чешской молодежи, воспитания ее в духе патриотизма и подготовки к пред­стоящей борьбе за национальное освобождение.

Главную работу по созданию сокольской системы гимнастики проделал доктор Мирослав Тырш (1832—1884 гг.). Основная зада­ча, которую ставил перед собою М. Тырш, была создать такую гимнастическую систему, которая смогла бы увлечь всю чешскую молодежь обоего пола с самого юного возраста. Будучи профессо­ром эстетики, М. Тырш стремился к тому, чтобы упражнения были красивыми и привлекательными. Вот почему внешняя форма дви­жений стала в сокольской системе основным критерием. По содер­жанию сокольская система гимнастики вначале была очень близка к немецкой. Все упражнения систематизировались по чисто внеш­ним признакам на четыре основных отдела.

К первому относились упражнения без предметов (ходьба, бег, вольные и порядковые упражнения, «разности»).

Ко второму — снарядовые упражнения (со снарядами и на сна­рядах; сюда же относились прыжки).

К третьему — групповые упражнения (пирамиды и гимнасти­ческие игры).

К четвертому — боевые упражнения (сопротивления, борьба,-кулачный бой, фехтование).

Урок сокольской гимнастики по своей структуре и содержанию приближался к современным.

В первой части урока использовались порядковые (строевые) упражнения, вольные упражнения без предметов и с предметами (палки, гантели). В основной— упражнения на снарядах, прыжки, акробатика, боевые упражнения, игры и пр. В заключительной — ходьба и «умеренный» бег.

Занимающиеся делились во время урока на подгруппы для смены по видам упражнений (то, что теперь называется «отделени­ями»).

Для сокольской системы гимнастики было характерно:

выполнение упражнений с вытянутыми носками и пальцами рук, прямолинейность и резкость движений;

выполнение вольных упражнений и упражнений на снарядах в виде комбинаций, причем особое внимание обращалось на красоту переходов из одного положения в другое и положений тела во вре­мя пауз (в вольных упражнениях особенно);

точное и красивое выполнение прыжков, так же как и вольных упражнений и упражнений на снарядах.

В сокольской системе гимнастики окончательно сформировалась одна из особенностей гимнастики — стилизация формы движений. В ней впервые возникли массовые гимнастические выступления и соревнования (всесокольские слеты). Руководители сокольского движения уделяли массовым выступлениям особое внимание, так как понимали, какое огромное политическое влияние можно было здесь оказывать на молодежь.

Сложная техника упражнений сокольской гимнастики и их кра­сота обеспечили ей успех во многих странах.

Последняя треть XIX в. характеризуется ростом милитаризма и империалистических тенденций. В связи с этим буржуазное физи­ческое воспитание изменяется, приспосабливаясь к решению задач правящего класса в новых условиях. В то же время начинает раз­виваться новая форма использования физических упражнений — спорт.

Спорт с самого начала используется буржуазией в качестве од­ного из эффективных средств идейного, экономического и политиче­ского «воспитания», а точнее, закрепощения трудящихся масс. Ме­няет свой облик и гимнастика, особенно сокольская и Typjig»f|ipe-вращающиеся постепенно из гимнастических систем в спвртизвно-гимнастические. В разных странах создаются-»«гопвивно7-.р«мнасти-ческие союзы.

**16**

**17**

Образовавшаяся в 1881 г. Международная федерация гимнасти­ки (ФИЖ) возглавила проведение международных соревнований по данному виду спорта. Позже стал претендовать на это и Между­народный олимпийский комитет (организованный в 1894 г.). Гим­настика уже на I Олимпийских играх в 1896 г. вошла в программу со­ревнований. Некоторый разнобой в работе ФИЖ и олимпийского комитета со временем был устранен, и гимнастика утвердилась как один из олимпийских видов спорта.

Международная гимнастическая организация сыграла важную роль в развитии спортивной гимнастики. Вначале соревнования проводились внутри национальных федераций (первые в Соколь­ских обществах — 1877 г.). Дальнейшие спортивные встречи, кото­рые проводились уже между гимнастами различных стран, способ­ствовали техническому росту гимнастов, обобщению и распростра­нению накопленного опыта.

Особенно большое значение имели систематические соревнова­ния на первенство мира, или, как они вначале назывались, междуна­родные турниры. Первой такой турнир состоялся в 1903 г. в Ант­верпене (Бельгия). Впоследствии первенства мира по гимнастике стали называться конкурсами.

Сначала соревнования на первенство мира проводились (среди мужчин) через каждые два года (6 раз —с 1903 по 1913 г. вклю­чительно), а затем после перерыва, вызванного первой мировой войной, начиная с 1922 г., через каждые четыре года (в промежут-" ках между олимпийскими играми). Счет шел порядковый в зави­симости от количества уже проведенных первенств. Таким образом, учитывая, что в 1942 и 1946 гг. первенства не проводились и возоб­новились лишь в 1950 г., последнее первенство (в 1974 г. в Варне) было 18-м по счету.

ФИЖ содействует организации матчевых встреч между стра­нами-— членами федерации и проводит за год до первенства мира розыгрыш Кубка Европы.

Программы соревнований и составы участников таких крупных международных соревнований по гимнастике, как первенства мира и олимпийские игры, претерпели ряд изменений. Так, женщины впервые участвовали в соревнованиях на Олимпийских играх в 1928 г., а на первенствах мира — в 1934 г. Программа соревнований у мужчин до первенства мира 1950 г. могла включать не только гимнастические, но и прикладные виды, такие, например, как бег на 100 м, прыжок в высоту, прыжок с шестом, лазанье по канату и т. п. Из программы для женщин постепенно были исключены уп­ражнения на перекладине, кольцах в каче, командное вольное уп­ражнение с предметом. С 1952 г. (XV Олимпийские игры) у муж­чин и с 1958 г. (XIV первенство мира) у женщин окончательно сло­жилось классическое многоборье: 6 видов у мужчин (вольные упражнения, опорный прыжок, упражнения на коне с ручками, кольцах, брусьях и перекладине) и 4 вида у женщин (вольные уп­ражнения, опорный прыжок, упражнения на брусьях разной высоты и бревне).

**18**

С 1958 г. дополнительно были введены финальные соревнова-ня для определения победителей в отдельных видах многоборья как у мужчин, так и у женщин, а с 1972 г. введено также финаль­ное соревнование для лучших многоборцев, на котором определя­лись победители в многоборье среди мужчин и женщин.

На международных соревнованиях по гимнастике до 1960 г. у мужчин побеждали гимнасты европейских стран. А с 1952 по-1958 г. включительно мужская сборная СССР неизменно выходила победительницей на всех крупнейших спортивных форумах (пер­венства мира, олимпийские игры). Однако в 1960 г. на XVII Олим­пийских играх в Риме победу одержали японские гимнасты. С тех пор они удерживают за собой пальму первенства в командных со­ревнованиях. Что касается гимнасток, то с 1952 г. по настоящее время советские спортсменки сохраняют за собой звание сильней­ших, и только в 1966 г. (на XVI первенстве мира в Дортмунде) они с минимальным счетом проиграли чехословацким гимнасткам.

**ГИМНАСТИКА В ДОРЕВОЛЮЦИОННОЙ РОССИИ**

История развития гимнастики в России шла в основном теми же путями, что и за рубежом.

Элементы гимнастики в быту народов России, как и у других народов, населявших нашу страну, существовали издавна. Развле­чения в праздничные дни включали выступления скоморохов, хо­дивших на руках «колесом», выполнявших сложные прыжки и дру­гие упражнения. В Средней Азии большой популярностью пользо­вались канатоходцы. У некоторых народов Кавказа использовались упражнения с небольшими тяжестями, служившие средством раз­минки перед борьбой. Почти у всех народов были в почете верховая езда и искусство вольтижировки.

Отечественная система военно-полевой гимнастики ведет свое начало от времен Петра I (конец XVII в.). В своих потешных пол­ках, позже ставших гвардейскими (Семеновский и Преображен­ский), Петр I внедрял военные упражнения типа преодоления раз­личных препятствий. При Петре I были заложены основы системы физической подготовки войск. Он же дал указание о введении гим­настики в военно-морских учебных заведениях.

В середине XVIII в. выдающийся русский полководец А. Румян­цев продолжил дело Петра I, внедрив в систему боевой подготовки войск средства физического воспитания.

Большой вклад в дело развития системы физической подготовки русской армии внес великий русский полководец А. В. Суворов. Особое внимание он уделял воспитанию выносливости, обучению штыковому бою и умению быстро преодолевать препятствия. А. В. Суворов учил солдат действовать в бою сознательно. «Каж­дый солдат должен знать свой маневр», — писал он. Свои взгляды на подготовку войск А. В. Суворов четко изложил в «Полковом учреждении».

Один из выдающихся флотоводцев России адмирал Ф. Ф. Уша-

**19**

ков воспитывал личный состав флота также в суворовском духе. Интересен его методический прием для достижения меткости в стрельбе в условиях морской качки: матросов на учениях застав­ляли стрелять с качелей.

Суворовские традиции в боевой и физической подготовке сохра­нились при М. И. Кутузове и его сподвижниках (первая четверть XIX в.).

Однако вскоре после декабрьского восстания отечественная си­стема физической подготовки войск начала постепенно заменяться прусской системой воспитания солдат. Бессмысленная муштра от­вечала задачам превращения армии в послушный и бессловесный аппарат подавления народа. Это вело к снижению боеспособности армии, на что обратила внимание даже реакционная верхушка командования. Поэтому в 30-х годах XIX в. в гвардейских полках возобновляются обязательные занятия гимнастикой.

Руководителем гимнастики в полках назначается де Паули (по­следователь французской системы Амороса). Гимнастика де Паули делилась на две части: первая («Упражнения телесных способнос­тей») была направлена на укрепление здоровья, развитие силы, быстроты, ловкости и выносливости; вторая («Собственно военные упражнения») представляла собой специальную прикладную гим­настику. Первая решала задачи гигиенического порядка, вторая — чисто прикладного.

Несмотря на прогрессивный по тому времени характер этой гим­настики, она не привилась и после смерти де Паули (в 1839 г.) бы­ла заменена шведской гимнастикой Линга, которая также не имела успеха в русской армии.

До середины XIX в. царское правительство не придавало серь­езного значения гимнастике, и лишь после Крымской войны (1853— 1856 гг.) гимнастика вводится как обязательный предмет обучения солдат сначала в гвардейских и гренадерских корпусах, а затем во всех воинских частях.

В гимнастику включили вольные и военно-прикладные упраж­нения. Были приняты «Правила для обучения гимнастике в войс­ках». Однако низкая квалификация руководителей занятий (обыч­но это были наиболее ловкие и способные солдаты или унтер-офи­церы), совершенно не знакомых с методикой гимнастики, привела к многочисленным нареканиям (устным и печатным) со стороны передовой части русского офицерства, которая требовала больше внимания уделять методике обучения солдат гимнастике.

По реформе, проведенной в армии, в 1874 г. сократился срок военной службы, что заставило пересмотреть систему физической подготовки войск и допризывной подготовки учащейся молодежи.

Одним из активных сторонников физической подготовки в рус­ской армии был генерал М. И. Драгомиров. Он определил цели и задачи физической подготовки войск, разработал систему и мето­дику практических занятий гимнастикой в армии .

Позднее в русской военной гимнастике стало заметным тяготе­ние к снарядам, применявшимся в немецкой гимнастике, что встре-

**20**

тило сопротивление со стороны многих военных, в том числе и са­мого М. И. Драгомирова, который выступал в защиту военно-поле­вой гимнастики.

В военно-морском флоте предусматривались занятия такими же упражнениями, как и в армии, но с некоторым тяготением к воен­но-морским прикладным упражнениям.

В специальном наставлении для флота большое место отводи­лось методике гимнастики. Предлагалось проводить занятия живо, интересно, не переутомляя матросов, применяя элементы соревно­вания.

С 1910 г. в основу физической подготовки войск была положена сокольская система гимнастики.

В учебных заведениях с начала XVIII в. и вплоть до Великой Октябрьской социалистической революции преподавалась гимнас­тика, заимствованная из различных зарубежных систем. При этом в значительной мере решались задачи подготовки учащейся моло­дежи к военной службе сначала в военных учебных заведениях (кадетских корпусах), затем в полувоенных (военных гимназиях) и, наконец, в чисто гражданских гимназиях (реальных и коммерче­ских училищах) и т. п. Зарубежные специалисты, приглашавшиеся царским правительством (французы, немцы, шведы), преподавали каждый по-своему.

Для руководства физической подготовкой учащихся военно-учебных заведений был приглашен профессор П. Ф. Лесгафт.

До начала активной деятельности П. Ф. Лесгафта в области фи­зического воспитания не было никаких программ по физическому воспитанию для учебных заведений.

Известный ученый, анатом и педагог П. Ф. Лесгафт (1838— 1909 гг.) является первым создателем отечественной системы гим­настики. Он опубликовал первое научно обоснованное руководство по физическому воспитанию детей — «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста» .

Физические упражнения, по Лесгафту, — средства, способствую­щие развитию интеллекта через сознательное овладение элемента­ми движений собственного тела. Исходя из этого, П. Ф. Лесгафт разработал свою гимнастическую систему.

-Процесс физического образования детей П. Ф. Лесгафт пред­ставлял так:

* сначала ребенок овладевает простыми движениями; с этой целью ему необходимо при выполнении их сравнивать и анализи­ровать свои действия, т. е. понимать их; для внесения элемента сознательности в выполнение простых движений нужно пользо­ваться главным образом объяснением, а "не показом;
* затем ребенок выполняет упражнения с увеличивающимся напряжением; достигается это путем изменения веса предметов (поднимание, метание), скорости (ходьба, бег), расстояния (ходь­ба, бег, прыжки, метания), сопротивления (упражнения с партне­ром) и т. п., производя эти уже знакомые движения, но в но­вых условия, т. е. с преодолением постепенно возрастающих труд-

**21**

ностей, занимающийся (ребенок) учится делать их в наиболее короткий срок при наименьшей затрате сил;

* далее ребенок переходит к выполнению упражнений, связан­ных с изучением пространственных отношений и распределением работы по времени; выполняя эти упражнения, занимающийся (ре­бенок) учится соразмерять свои движения во времени и простран­стве, заранее предвидя результат; с помощью такого рода упраж­нений он развивает мышечное чувство и учится действовать наи­лучшим образом в любых условиях;
* наконец, ребенок выполняет группу систематизированных упражнений в виде сложных действий (применяется во всех клас­сах школы параллельно с первыми тремя группами); пользуясь сложными действиями во время игр, экскурсий, трудовых движе­ний, ребенок (подросток) проверяет приобретенные умения и за­крепляет их.

П. Ф. Лесгафт показал, как тщательно нужно подбирать те или иные физические упражнения для достижения желаемого резуль­тата. Своим примером он призывал ученых и педагогов к творче­ской активности, к борьбе против некритического переноса в прак­тику физического воспитания модных зарубежных систем гимнас­тики и спорта.

Славянофильское течение, возникшее в России во время осво-, бодительной войны на Балканах, привело к тому, что основными специалистами по физическому воспитанию, приглашаемыми из-за границы, стали чехи.

К началу первой мировой войны сокольская гимнастика препо­давалась в 854 учебных заведениях (54%) и была признана как официальная система физического воспитания для средних учебных заведений. При учебных округах были открыты специальные кур­сы по подготовке отечественных специалистов по гимнастике.

Теория и практика гимнастики в дореволюционной России к этому времени достигла уже значительного развития. В этом отно­шении Россия уступала лишь тем странам, где гимнастика являлась основой национальной системы физического воспитания (Франция, Швеция, Германия, Чехия). Вершиной научной мысли о физиче­ском воспитания в стране являлась в то время система П. Ф. Лес-гафта, которая, однако, после смерти ученого не могла получить должного распространения, так как царское правительство стара­лось использовать гимнастику преимущественно в военных целях и прибегало к услугам иностранных специалистов.

Развитие спортивной гимнастики было связано с возникновени­ем и распространением гимнастических обществ. Еще в 1863 г. в Петербурге было основано общество «Пальма», в 1868 г. в Мос­кве— «Московское гимнастическое общество», в 1869 г. — «Петер­бургское гимнастическое общество» и др. Некоторые из этих об­ществ испытывали влияние немецких турнеров, а часто и руководи­лись ими. В последующие годы в ряде гимнастических обществ стали культивировать шведскую гимнастику, имевшую выражен­ный гигиенический характер. В 1883 г. при участии известного рус-

**22**

ского писателя А. П. Чехова, а также писателя В. А. Гиляровского (будущего председателя общества) было основано «Русское гим­настическое общество». Это общество по настроениям было демо­кратичнее других. В нем состояли рабочие, студенты, мелкие слу­жащие, а также представители буржуазии.

С 1885 г. в России начали проводить соревнования по гимнасти­ке. В первом соревновании участвовало 11 человек. Последующие соревнования были проведены в 1886, 1888 и 1892 гг. В последнем из них участвовало 20 человек, в 1903 г. — 15 человек.

В 1900 г. в России появились первые организации общества «Сокол», сначала в виде сокольских гимнастических кружков в на­иболее крупных административных центрах (Петербург, Москва, Киев, Харьков, Одесса, Ростов, Тифлис и др.). Быстрое развитие Сокольского движения и сокольской гимнастики началось после ре­волюции 1905—1907 гг.; было оформлено общество «Русский со­кол», стал издаваться журнал «Вестник русского сокольства». Это объяснялось тем, что царское правительство решило использовать сокольскую гимнастику для отвлечения учащихся от политической деятельности и для допризывной подготовки молодежи.

Деятельность сокольских обществ (сначала кружков) содейст­вовала развитию в России гимнастики, и в частности спортивной гимнастики. В обществах накапливался опыт методики преподава­ния, готовились кадры руководителей, росло мастерство гимнастов.

В сокольских гимнастических обществах России занималось в 1915 г. несколько тысяч, что же касается других гимнастических организаций, то число их членов было ничтожным.

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ГИМНАСТИКИ В СССР

После Великой Октябрьской социалистической революции в на­шей стране появились большие возможности для развития и совер­шенствования гимнастики. Создание советской школы гимнастики тесно связано с процессом формирования отечественной системы физического воспитания. Этот процесс можно условно разделить на следующие этапы:

**1-й** этап — **с 1918 по 1930 г.** В это время гимнастика выступает как средство разностороннего физического развития.

В 1918 г. был создан Всевобуч — организация, которой партия и правительство поручили подготовку резервов для Красной Армии. Руководство Всевобучем было возложено на Н. И. Подвойского, активного участника Вооруженного восстания в октябре 1917 г., руководителя штурма Зимнего дворца. Работники Всевобуча ши­роко использовали гимнастику в интересах боевой и физической подготовки молодежи. Лично Н. И. Подвойский и после расформи­рования Всевобуча (1923 г.) принимал активное участие в процес­се формирования и становления советской гимнастической школы.

В 1920 г. Всевобуч в Москве на Ходынском поле организовал большое гимнастическое выступление с участием 2000 человек. Де­монстрировались массовые вольные упражнения, фигурная мар-

**23**

шировка с построением «живых» букв — «РСФСР» и другими спор­тивными упражнениями. В. И. Ленин, присутствовавший на этом выступлении, высоко оценил такую форму массовых физкультур­ных праздников, предсказав им большое будущее.

В организациях Всевобуча работа велась на основе старых, до­революционных руководств и военных наставлений. Преподаватели-практики были слабо теоретически подготовлены и не могли, а не­которые не хотели критически отнестись к старому. Во многих го­родах возродились старые сокольские организации. В Грузии еще в 1918 г. при меньшевиках была создана гимнастическая организа­ция «Шевардени» (по-грузински — горный орел) с характерным на­ционалистическим уклоном. Аналогичным было возникшее в те годы еврейское гимнастическое общество «Маккаби».

В этот бурный и ответственный период борьбы за укрепление Советской власти важно было сочетать физическое и идейно-поли­тическое воспитание молодежи, чтобы не дать специалистам, на­строенным против революции, захватить в свои руки руководство гимнастикой.

Большую помощь в этом деле оказал Ленинский комсомол. В противовес старым клубам и организациям создаются комсомоль­ские гимнастические организации. В 1921—1922 гг. в Петро­граде, на Украине возникают ячейки «Спартака», в Москве — «Муравья». В Петрограде делаются попытки создать оригинальны^, метод «Спартака». Это происходит, однако, не без влияния «пролет­культовских» взглядов и настроений и приводит к тому, что заня­тия гимнастикой превращаются в занятия общей физической под­готовкой с использованием всех основных видов физических упраж­нений. В то же время упражнения на снарядах исключаются на том лишь основании, что они могут якобы автоматически'привести к возрождению сокольских организаций в стране; во многих местах гимнастические снаряды просто уничтожались.

В 1923 г. по решению партии и правительства организуется Высший Совет физической культуры при ВЦИКе РСФСР. Гим­настические общества и клубы старого типа были распущены. Ком­сомол расформировал свои гимнастические организации. Вместо них начали создаваться кружки физической культуры при клубах предприятий и учреждений.

Шефство Наркомздрава над физической культурой привело к тому, что были заложены основы и разработаны методы врачебно­го контроля над занятиями гимнастикой, однако сами занятия были сведены к достижению очень узкой цели — укреплению и развитию силы занимающихся.

В 1926 г. Центральный Комитет РКП (б) принял специальное постановление о физической культуре, в котором гимнастика была названа в числе основных средств физического воспитания. В по­становлении было указано, что сводить физическое воспитание только к оздоровлению и приобретению прикладных навыков нель­зя. Подчеркивалось большое значение соревнований. В 1926 г. XV партийная конференция осудила деятельность руководящих проф-

**24**

союзных работников, которые сводили физическое воспитание к" од­ной зарядке и явно недооценивали спорт. Лишь после этого в со­ветских физкультурных организациях был введен секционный ме­тод занятий гимнастикой и спортом. Начали критически пересмат­ривать существовавшие гимнастические системы, их содержание, методы работы по гимнастике.

В 1926—1927 гг. в начальных и средних школах, а в 1929 г. и в высших учебных заведениях физическая культура была введена как предмет учебного плана. Появились новые программы по фи­зическому воспитанию, в которых главное место занимала гимнас­тика. Большое значение, для развития гимнастики имели соревно­вания.

В 1928 г. проведена Всесоюзная спартакиада, в программе ко­торой была (правда, незачетным видом) и спортивная гимнастика. Участвовало всего 60 человек (5 команд по 8 человек от Москвы, Ленинграда, Украины, Северного Кавказа и Закавказья и 20 чело­век личников). В программу соревнований входили наряду с чисто гимнастическими в'идами и прикладные упражнения. Трудность упражнений была относительно невысокой.

В 1930 г. в Харькове состоялась первая встреча по спортивной гимнастике, в которой приняли участие команды из различных го­родов СССР: Ленинграда, Ростова-на-Дону, Харькова, Киева, Дне­пропетровска. Программа стала уже труднее, но прикладные виды еще в нее входили.

2-й **этап** — **с 1931 по 1940 г.** В этот период гимнастика выступает как одно из основных средств советской системы физического вос­питания. Вехой в развитии советского физкультурного движения был 1931г. По инициативе Ленинского комсомола был введен комп­лекс «Готов к труду и обороне СССР» I ступени, в 1932 г. — II сту­пени. Для гимнастики комплекс означал передачу в его сферу воп­росов, связанных с разносторонней физической подготовкой детей, молодежи, взрослых (чем фактически до 1931 г. занимались секции гимнастики), и переход к развитию видов гимнастики со спортив­ной направленностью. Одновременно следует учитывать, что в пер­вых комплексах ГТО (особенно II ступень) гимнастика была пред­ставлена очень солидно — в виде вольных упражнений и упражне­ний на снарядах (перекладина, брусья, опорный прыжок).

Особенно быстро развивается спортивная гимнастика. Уже в 1932 г. в Ленинграде одновременно со Спартакиадой ВЦСПС про­водится второе всесоюзное первенство по гимнастике, в котором участвовало 70 человек. Впервые наряду с мужчинами выступали женщины. В составе команд были участники старшего возраста. Программа была значительно труднее, однако, как и в предыдущие годы, по традиции она включала прикладные виды.

В 1933 г. была проведена I международная конференция по гим­настике, явившаяся одновременно и I всесоюзной конференцией. Одновременно с конференцией состоялось третье первенство СССР по гимнастике, в котором участвовало уже 193 человека. Програм­ма была еще сложнее, а прикладные виды были уже исключены.

**25**

Гимнастика в этом периоде уже рассматривается как одно из веду­щих средств советской системы физического воспитания, а спортив­ная гимнастика ■— как вид спорта.

В 1935 г. впервые введена классификационная программа по гимнастике, а в 1936 г. на первенстве СССР впервые было присвое­но звание мастера спорта 12 участникам соревнования.

Советские гимнасты в 1937 г. участвовали в **III** Международной олимпиаде рабочего спорта в Антверпене (Бельгия). Они выигра­ли как общекомандное первенство среди мужчин и женщин, так и личное, победив гимнастов Швейцарии, Чехословакии, Финляндии и Швеции, занимавших видное место на международной спортивной арене в спортивной гимнастике. Победителями этой Олимпиады стали Н. Серый и М. Тышко.

Эти соревнования показали, что за 20 лет Советской власти в результате совершенствования системы физического воспитания, а также благодаря заботе Коммунистической партии и Советского правительства о развитии спорта в нашей стране мастерство совет­ских спортсменов значительно выросло.

3-й этап —с **1941 по 1945 г.** Этот период занимает в истории на­шего государства особое место. Гимнастика в эти трудные для страны годы Великой Отечественной войны сыграла огромную роль, являясь средством допризывной подготовки и лечебным средством для скорейшего возвращения в строй раненых и больных воинов. .

Несмотря на то что война еще не окончилась, в 1943 г. было проведено личное первенство СССР по спортивной гимнастике, при­чем программа его стала более трудной, чем на первенстве СССР 1940 г. Такое же первенство состоялось и в 1944 г.; его программа была еще труднее, а уже первенство СССР 1945 г. (лично-команд­ное) проведено по программе, не уступавшей по трудности прог­рамме первенства мира. К концу 1945 г. советская спортивная гим­настика, несмотря на перенесенные страной невероятные лишения, стала быстро развиваться.

4-й этап — с **1945 по 1951 г.** Характерной чертой этого этапа яв­ляется окончательное восстановление довоенных масштабов совет­ской гимнастики и выход ее на международную спортивную арену, а в связи с этим и изменение содержания женской спортивной гим­настики.

Историческое постановление Центрального Комитета партии от 27 декабря 1948 г. сыграло решающую роль в развитии всех видов гимнастики в послевоенный период.

Серьезное значение для практики работы имела II всесоюзная конференция по гимнастике, решившая ряд важных организацион­ных и методических вопросов. Гимнастика со спортивной направ­ленностью была уже разделена на три самостоятельных вида — спортивная, художественная и акробатика.

На матчевых встречах с гимнастами не только стран социалис­тического содружества (ВНР, ГДР, ВНР, СРР, ПНР), но и с гим­настами капиталистических стран (Бельгия, Финляндия, Австрия, Швеция, Норвегия, Франция) и на показательных выступлениях в

этих странах советские гимнасты и гимнастки продемонстрировали высокий уровень спортивно-технической подготовки. Встречи кон­чались победой советских спортсменов, а выступления принимались с восхищением.

В 1949 г. в Стокгольме на очередном конгрессе Федерация гим­настики СССР была принята в ФИЖ, и советские гимнасты стали готовиться уже к официальным выступлениям на международных спортивных турнирах.

5-й этап —**с 1952 по 1959 г.** В эти годы широко использовали все виды гимнастики, а спортивная гимнастика зав.оевала передо­вые позиции на международной спортивной арене.

1952 год был особенно знаменательным. Выступив впервые на

XV Олимпийских играх в Хельсинки (Финляндия), наша мужская  
и женская команды добились блестящей победы, завоевав команд­  
ное первенство. Абсолютными чемпионами Игр стали советские  
гимнасты В. Чукарин и М. Гороховская.

Обобщение нашей передовой практики гимнастики и теорети­ческие исследования позволили добиться поистине огромных ус­пехов на XIV первенстве мира в 1954 г. в Риме (Италия). Здесь также в командном и личных зачетах первыми стали советские гимнасты: В. Чукарин и В. Муратов разделили славу абсолютных чемпионов мира; абсолютной чемпионкой мира среди женщин ста­ла Г. Рудько (Шамрай) .

Хороших результатов добились наши гимнасты и в 1956 г. на

XVI Олимпийских играх в Мельбурне (Австралия) и в 1958 г. на  
XV первенстве мира в Москве. Победителями в личном первенстве  
в 1956 г. стали В. Чукарин и Л. Латынина, а абсолютными чемпио­  
нами мира в 1958 г. — Б. Шахлин и Л. Латынина.

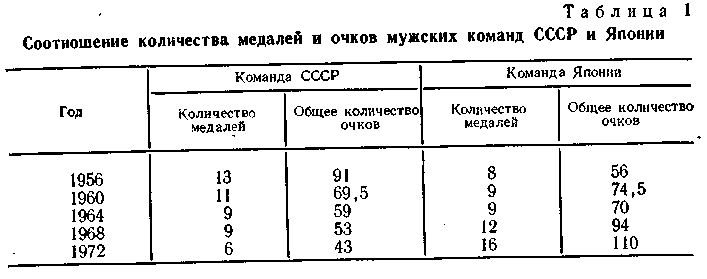
Наряду с собственно спортивной гимнастикой в этот период широкое распространение получают два других вида спорта: художественная гимнастика и акробатика. В коллективах физкуль­туры предприятий и учреждений, при ДСО и ДЮСШ организуются группы спортсменок, тренирующихся и выступающих на соревнова­ниях по художественной гимнастике, — окончательно складывается программа этого красивого вида спорта, призванного не только фи­зически, но и -эстетически воспитывать девочек, девушек и женщин. Вместе с художественной гимнастикой все большую популярность приобретает спортивная акробатика — прекрасный вид спорта, воспитывающий мужество, смелость, решительность, ловкость. Средства акробатики имеют особую значимость в военно-приклад­ном, профессионально-прикладном и спортивно-прикладном видах гимнастики.

В этом периоде проводятся первые международные соревнова­ния по художественной гимнастике и акробатике.

**6-й этап** — **с 1960 г.** по настоящее время — характерен резким ростом соперничества на международной спортивной арене между советскими и зарубежными спортсменами. Следует, однако, отме­тить, что спортивная борьба у гимнастов и у гимнасток протекала по-разному.

**26**

**27**



набранных советскими и японскими гимнастами на пяти олимпий­ских играх (с 1956 по 1972 г.).

У мужчин стали намечаться соперники, как уже было сказано, в 1956 г. на Олимпийских играх в Мельбурне (Австралия) в лице японских гимнастов. Однако первая неудача постигла наших гим­настов в 1960 г. на Олимпийских играх в Риме, где они проиграли японским спортсменам золотую медаль в командной борьбе. Все же на этих Играх Б. Шахлин успешно сохранил за собой звание абсолютного чемпиона; он же победил в упражнениях на брусьях, коне и в прыжке. А. Азарян получил золотую медаль за упражне­ния на кольцах. Таким образом, наши мужчины увезли домой боль­шой багаж медалей: 5 золотых, 3 серебряные и 3 бронзовые.

Через 4 года, в 1964 г., на Олимпийских играх в Токио наши спортсмены выступили неудачно. Золотой медалью на этот раз был награжден лишь один Б. Шахлин за упражнения на перекладине; кроме того, гимнастам достались 3 серебряные медали (из них 1 за командное первенство) и 3 бронзовые (из них 1 за многоборье). На этот раз Б. Шахлин в многоборье завоевал лишь бронзовую ме­даль.

В 1968 г. на Олимпийских-играх в Мехико М. Воронин завоевал 2 золотые медали — за упражнения на перекладине и за опорный прыжок, серебряная медаль досталась ему же за многоборье, и та­кую же медаль получила команда за 2-е место.

Кроме того, М. Воронин завоевал 2 серебряные медали за выс­тупление на кольцах и брусьях, бронзовую медаль за выступление. на коне. Бронзовые медали получили также М. Диомидов — за опорный прыжок и В. Клименко — за выступление на брусьях.

В Мехико М. Воронин показал себя настоящим бойцом в борьбе с сильнейшей шестеркой японских гимнастов, которой вновь доста­лось 1-е место в командных соревнованиях.

Не менее острая спортивная борьба, чем на Олимпиаде 1968 г., развернулась среди мужчин на XX Олимпийских играх в Мюнхене в 1972 г. Здесь выступило полных 16 команд. Всего приняло учас­тие в этих состязаниях 113 гимнастов из 26 стран. При этом Япония набрала в сумме 571,250 балла, СССР — 564,050 балла. Вместе, с тем больших успехов добились команды ГДР, ПНР, ФРГ и КНДР. Средняя сумма баллов члена японской команды составила 114,250. Лучший спортсмен команды — чемпион олимпийских игр С. Като набрал 114,575, а худший — С. Касамацу—113,700 балла. Разни­ца в сумме баллов между первым и пятым спортсменами составила всего 0,950 балла.

Несмотря на то что наша команда, выступавшая на XX Олим­пийских играх, за исключением М. Воронина, состояла из молодых гимнастов, она. в целом показала неплохие результаты. Однако средняя сумма баллов члена нашей команды была равна лишь 112,800 балла. Разница между результатами первого и пятого спортсменов составила 3,550 балла. Эти данные свидетельствуют о том, что состав японской команды оказался более ровным. Инте­ресно при этом отметить, что средний возраст команды Японии со­ставил 25 лет, а нашей команды — 22,14 года.

В табл. 1 показано соотношение количества медалей и очков,

**28**

Как видно из таблицы, наши гимнасты за период с iyoo по 1972 г. выступали хуже, чем японские. Это можно объяснить недо­статочным вниманием к подготовке резервов, а также слабым внедрением научных данных в систему подготовки ведущих гим­настов страны. В последнее время учебной работе с молодыми гимнастами уделяется большое внимание. Можно предполагать, что это принесет свои результаты.

У женщин на этом этапе все складывалось по-иному. В 1956 г. Л. Латынина завоевала в Мельбурне на XVI Олимпийских играх золотые медали в многоборье, за опорные прыжки и вольные уп­ражнения. Наши спортсменки также выиграли золотую медаль в командном зачете. Серебряные медали получили: Л. Латынина за выступление на брусьях, Т. Манина за выступление на бревне и за прыжок. Бронзовые медали достались С. Муратовой за победу в многоборье и на брусьях.

В 1960 г. в Риме Л. Латынина сохранила за собой звание абсо­лютной чемпионки, а также победила в вольных упражнениях, П. Астахова была лучшей на брусьях, М. Николаева — в прыжке. Команда вновь завоевала золотую медаль. С. Муратова получила серебряные медали за победу в многоборье, прыжке, Л. Латыни­на — за выступление на брусьях и бревне, П. Астахова — за испол­нение вольных упражнений; бронзовые медали: у П. Астаховой — за победу в многоборье, у Т. Люхиной — за исполнение комбина­ции на брусьях и вольные упражнения, у С. Муратовой — за уп­ражнения на бревне и у Л. Латыниной — за прыжок.

В 1964 г. советская команда сохранила за собой звание силь­нейшей в мире, однако золотую медаль абсолютной чемпионки получила представительница чехословацкой команды. Л. Латыни­на завоевала золотую медаль в вольных упражнениях, а П. Ас­тахова— в упражнениях на брусьях. Серебряные медали получи­ли: Л. Латынина (многоборье), П. Астахова (вольные упражне­ния), Т. Манина (упражнения на бревне); бронзовые медали завоевали П. Астахова (многоборье) и Л. Латынина (упражнения на брусьях и бревне).

**29**

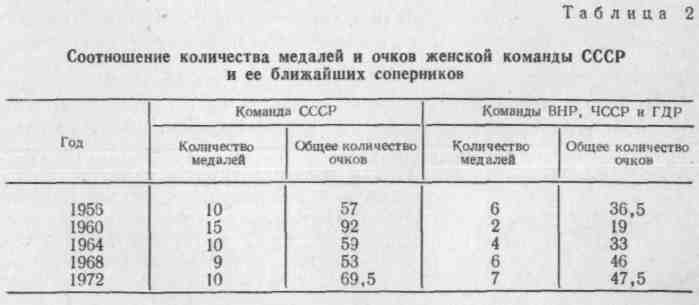
На Олимпийских играх в Мехико в 1968 г. наши девушки вновь завоевали золотую медаль в командных соревнованиях по много­борью. Кроме того, Н. Кучинская была лучшей на бревне, а Л. Петрик — в вольных упражнениях. Однако золотая медаль в личном первенстве по многоборью советским гимнасткам не до­сталась. 3. Воронина получила серебряную медаль в многоборье, Н. Кучинская — бронзовую медаль в многоборье и за вольные уп­ражнения, Л. Петрик — такую же медаль за выступление на брев­не, а 3. Воронина — за прыжок и упражнения на брусьях.

Так же как и на предыдущих олимпийских играх, на XX Олим­пиаде в Мюнхене советские гимнастки добились блестящих успе­хов. Наши спортсменки набрали 380,50 балла, а их основные соперницы — команда ГДР — 376,55 балла. Хорошо выступили на этих соревнованиях гимнастки ЧССР, ВНР и СРР.

Средняя сумма баллов советской гимнастки была равна 76,1 балла. Лучшая гимнастка, завоевавшая золотую медаль в мно­гоборье (Л. Турищева), набрала 75,775. Разница в сумме баллов между первой и пятой составила всего 1,250 балла. Средняя сум­ма баллов участницы женской команды ГДР составляет 75,3, т. е. на 0,8 балла меньше, чем нашей. Если учесть, что команда ГДР получила меньше нашей всего на 4,05 балла, а также и то, что она отстала от советской команды в неофициальном зачете всего на 22 очка, то можно с уверенностью сказать, что как по уровню ма­стерства команды в целом, так и по результатам лидеров она являлась самой сильной соперницей.

В составе советской команды на XX Олимпийских играх были три великолепных лидера: Л. Турищева, О. Корбут и Т. Лазако-вич. Фактически каждая из них могла бороться за звание абсо­лютной чемпионки. Большой вклад в победу нашей команды внес­ли также Л. Бурда, Э. Саади и А. Кошель.

В общей сложности наши гимнастки завоевали 4 золотые, 3 се­ребряные, 3 бронзовые медали и 69 очков в неофициальном зачете.



**30**

Главными соперницами советских гимнасток на олимпийских играх были: в 1956 г. команда ВНР, с 1960 по 1968 г.—ЧССР, а с 1972 г.—ГДР (табл. 2).

**СОСТОЯНИЕ ГИМНАСТИКИ В СССР В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ И ЗАДАЧИ ЕЕ ДАЛЬНЕЙШЕГО РАЗВИТИЯ**

В настоящее время гимнастикой занимается большая часть на­селения нашей страны. Речь идет о выполнении норм комплекса ГТО, утренней зарядке, производственной гимнастике. Гимнасти­ческие упражнения входят в программу физического воспитания дошкольников и школьников, учащихся средних специальных учебных заведений и вузов страны.

Последние достижения в спортивной гимнастике лучше всего иллюстрируют результаты выступлений советских спортсменов на первенстве мира 1974 г. в Варне (Болгария), где женская команда Советского Союза завоевала в острой спортивной борьбе с гимна­стками других стран 5 золотых медалей, 5 серебряных и 1 брон--зовую; из этого числа 1 золотая медаль была получена за команд­ное первенство, такой же медалью за личное первенство вновь награждена Л. Турищева. Она же получила еще 2 золотые меда­ли—за упражнения на бревне и вольные упражнения. О. Корбут выиграла золотую медаль в прыжках и 4 серебряные—■ в много­борье, упражнениях на брусьях, бревне и в вольных упражнениях. По-иному выглядели итоги выступления нашей мужской сбор­ной команды на последнем, XVIII первенстве мира. Лишь Н. Ан­дрианов получил золотую медаль за упражнения на кольцах. Кро­ме того, он был награжден еще 3 серебряными медалями —за упражнения на коне, брусьях и за прыжок и 1 серебряной— за 2-е место в личном первенстве. Бронзовой медалью за упражне­ния на брусьях был награжден молодой гимнаст В. Марченко. Все советские гимнасты были удостоены серебряных медалей за общекомандное 2-е место.

Первенство мира 1974 г. показало, что острая спортивная борь­ба на международной спортивной арене продолжается как в муж­ской, так и в женской гимнастике. Медали и очки уже завоевыва­ют не только гимнасты Японии, Советского Союза, но и предста­вители других стран: ГДР, СРР, ВНР и ФРГ.

В более острой спортивной борьбе проходят соревнования жен­ских команд на первенствах мира и Европы, на олимпийских иг­рах. Здесь наряду с прославленными советскими гимнастками больших успехов добиваются спортсменки ГДР, ЧССР, ВНР, СРР и других стран.

Успехи спортивной гимнастики в нашей стране стали возмож­ны благодаря тому, что Коммунистическая партия и Советское правительство уделяют огромное внимание укреплению здоровья и физическому развитию граждан нашей страны. Наряду со спор­тивными видами гимнастики широкое распространение получили общеразвивающие и прикладные виды.

Все виды гимнастики, культивируемые в Советском Союзе, яв­ляясь составной частью нашей системы физического воспитания, призваны готовить граждан к труду и защите Родины. Задача работников физического воспитания заключается не только в том,

**31**

чтобы все больше и больше людей (особенно детей и молодежи) вовлекать в систематические занятия гимнастикой, но и стремить­ся повышать качество учебно-воспитательной работы.

**Глава III ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ**

ЗНАЧЕНИЕ ТЕРМИНОЛОГИИ

В гимнастике терминология имеет огромное значение, так как на занятиях различными ее видами применяются специально раз­работанные упражнения, многие из которых отличаются от естест­венных, привычных, встречающихся в повседневной деятельности

человека.

Терминология облегчает общение между специалистами гим­настики и занимающимися. Нельзя обучать гимнастическим уп­ражнениям, не зная точного их названия. В учебном процессе краткие слова — термины — оказывают существенное влияние на формирование двигательных навыков. Они способствуют лучшей настройке на выполнение упражнений, сокращают сроки овладе­ния ими и делают учебно-тренировочный процесс более компакт­ным и целенаправленным. Сказанное подтверждается специаль" иыми исследованиями \*.

Терминология в широком смысле — это раздел лексики, кото­рый охватывает термины различных отраслей производства, науки, искусства, общественной жизни и др. В более узком смысле — система терминов какой-либо научной дисциплины, области искус­ства или отрасли техники.

Гимнастическая терминология — это система спе­циальных наименований (терминов), применяемых для краткого обозначения гимнастических упражнений, общих понятий, назва­ний снарядов, инвентаря, а также система правил образования и применения условных сокращений и формы записи упражнений. Под термином в гимнастике принято понимать краткое (по воз­можности однословное) условное обозначение какого-либо дви гательного действия (упражнения), понятия или снаряда.

ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К ТЕРМИНОЛОГИИ

От слов общепринятой лексики термины отличаются точнс стью и специализированностью своего значения. Слова, становяс терминами, приобретают необходимую однозначность. Например слова-термины: вход, наклон, выпад, мост, оборот, спад, вис, упор и др. При этом термины не только обозначают то или иное поня­тие, действие, но и уточняют его, отделяя от смежных.

\* А. П. К о п е ц к и й. Значение речевых раздражителей при формирование двигательных навыков у гимнастов. Диссертация, 1963.

**32**

К терминам предъявляются определенные требования:

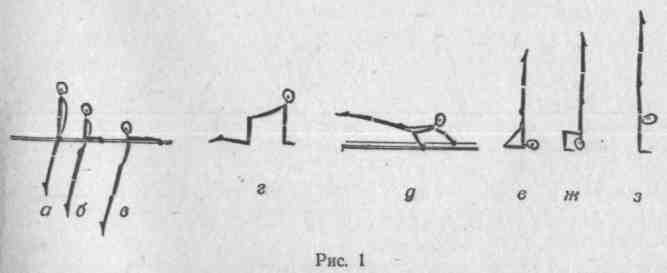
1. Доступность. Термины должны строиться на основе словар­ного состава языка и заимствованных, а также интернациональ­ных слов-терминов и полностью соответствовать законам слово­образования и грамматике языка того народа, для которого пред­назначаются. Только в этом случае терминология будет доступной, а следовательно, жизненной и устойчивой.
2. **Точность.** Термин, имеющий одно определенное значение, должен давать ясное представление о сущности определяемого действия (упражнения) или понятия. Точность термина имеет большое значение для создания представления об упражнении, следовательно, содействует более быстрому овладению им.
3. Краткость. Наиболее целесообразны краткие термины, удоб­ные для произношения. Этому же служат и правила условных со­кращений, облегчающие (сокращающие) наименование и запись упражнений.

**ПРАВИЛА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ТЕРМИНОЛОГИИ**

I. Способы и правила образования терминов. Наиболее рас­пространенный способ образования терминов — придание нового терминологического значения существующим словам (переосмыс­ливание). К таким терминам в гимнастике относятся, например, мост, вход, переход, выход и др. Нередко термины образуются путем словосложения (например, брусья разновысокие; прыжки далеко-высокие или высоко-далекие и др.), а также с помощью производных слов и словосочетаний.

Наряду с указанными в гимнастике применяются специальные способы образования терминов:

1. В качестве терминов используются корни отдельных слов, например: вис, упор, мах, сед и др.
2. Статические положения определяются в зависимости от ус­ловий опоры. Например, упор (рис. 1,а), упор на предплечьях (рис. 1,6), упор на руках (рис. 1,в), упор на коленях (рис. 1,г),

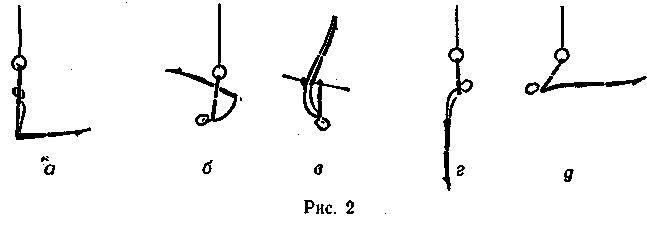


**33**

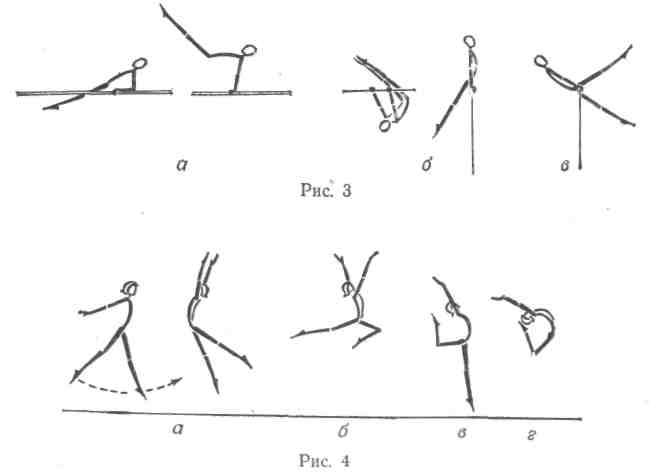
.упор на локте (рис. 1,(3); стойка на лопатках (рис. 1,е), стойка .на голове (рис. *1,ж),* стойка на\* руках (рис. *1,9)* и др.

В некоторых случаях при образовании терминов учитывается положение тела (взаимное расположение его звеньев). Например, вис, вис углом (рис. *2,а),* вис согнувшись (рис. 2,6), вис прогнув­шись (рис. *2,в),* то же ноги врозь, вис сзади (рис. 2,г), горизон­тальный вис (рис. 2, *д)* и др.

3. Термины маховых упражнений образуются с учетом особен­ностей того или иного двигательного действия. Например, подъем



махом вперед из упора на предплечьях (рис. 3,а), подъем разги­бом (рис. 3,6), подъем двумя или одной (рис. 3, в) и др.



**34**

4. Термины прыжков и соскоков определяются в зависимости от формы движения в фазе полета. Например, в спортивной гим­настике: согнув ноги, ноги врозь, лёт, переворот и др.; в художе" ственной гимнастике: закрытый, открытый, шагом, скачок, пере­кидной (рис. 4,а), выпадом (рис. 4,6), подбивной, полукольцом правой (рис. 4, *в)* или кольцом (рис. 4, *г)* и др.

При этом следует всегда учитывать основные требования, предъявляемые к термину, — смысловое содержание термина обус­ловлено тем понятием, которое данный термин должен выражать.

Его значение должно определяться терминологией данной дис­циплины (гимнастики) в целом, а не изолированно. В этом случае он (термин) станет точным, кратким и будет выражать собою . определенное содержание (действие). Иначе термины не будут со­гласованы с правилами гимнастической терминологии и явятся случайными наименованиями, засоряющими терминологию.

**II. Правила применения терминов.** Гимнастическую терминоло­  
гию следует применять с учетом квалификации занимающихся.  
Так, занимающиеся гимнастикой в режиме трудовой деятельности,  
утренней гигиенической и другими формами оздоровительной гим­  
настики применяют лишь отдельные термины общеразвивающих  
упражнений. Начинающие заниматься спортивными видами гим­  
настики должны овладевать терминологией одновременно с изуче­  
нием упражнений.

Для подготовленных гимнастов и акробатов, преподавателей, тренеров терминология становится своеобразным, специальным языком.

Все термины целесообразно разделить на две группы:

1. **Термины, имеющие собирательный смысл.** К ним относятся одноименные, разноименные, последовательные движения руками **или** ногами; обычные и обратные скрещения, одноименные и раз­ноименные перемахи, повороты, равновесия, шпагаты, упоры **на** колене, мосты и др. Этими терминами пользуются для обозначе­ния целой группы сходных упражнений.
2. **Конкретные термины,** позволяющие точно определять осо­бенности упражнения. Эти термины, в свою очередь, делятся на основные и дополнительные. Первые отражают главный признак упражнения (подъем, спад, оборот, поворот, вис, упор, соскок, прыжок и др.), вторые (являясь вспомогательными) уточняют спо­соб выполнения того или иного упражнения (разгибом, дугой, переворотом и т. п.), направление (направо, назад *и* др.), условия опоры (упор на правом локте, колене, на предплечьях и др.).

Название упражнений должно состоять из основного тер­мина, выражающего его суть, и дополнительного, уточняю­щего движение, его последовательность. В случае необходимости применяют и поясняющие слова, подчеркивающие характерные стороны определяемого. Например, движение рукой выполнять резко, расслабленно, мягко и т. п.

**III. Правила условных сокращений** (опускание отдельных обо­  
значений).

В гимнастике для краткости принято не указывать ряд обще­принятых положений, движений или их деталей. Например, опу­скаются слова:

«спереди» — положение гимнаста передней стороной тела **к** опоре;

«вперед» — указание **о** направлении движения, выполняемого

**2\* 35**

кратчайшим путем, дугами (дугой) вперед, так как это единствен­но возможное или обычное направление движения;

указание положения рук, ног, носков, коленей, если они соот­ветствуют установленному стилю (прямые, ладони внутрь в поло­жении вниз, вперед и вверх, а также вверх-наружу); ладони вниз при положении в стороны, в стороны-книзу; носки (носок) оття­нуты;

«туловище» — при наклонах;

«нога» — при перемахах, кругах одной ногой;

слова «выставить», «поднять», «опустить», когда речь идет о движении руками или ногами;

«продольно», «поперек» — в обычных положениях, наиболее свойственных тому или иному снаряду. На перекладине, кольцах, брусьях разной высоты, коне опускается термин «продольно»; на параллельных брусьях — термин «поперек»;

«хват сверху» — как наиболее распространенный, обычный;

«перемах внутрь» или «положение внутри», но всегда указыва­ется противоположный термин — «вне». Например, «перемах пра­вой вне».

«соскок или прыжок», если это очевидно. Например, на брусьях: стойка на руках — переворот вправо — это, естественно, соскок; или через коня в длину «лёт» — прыжок, и указывать это нет смысла;

«прогнувшись», если техника выполнения предопределяет это „ положение. Например, на кольцах, брусьях, перекладине махом назад соскок.

указание о направлении, если сказано, каким движением вы­полняется элемент. Например, на кольцах: махом назад выкрут (слово «вперед» может быть опущено) или махом назад выкрут и соскок ноги врозь (также слово «вперед» должно быть опущено);

«исходное положение» (сокращенно и. п.) указывается только в начале упражнения. Путь конечностей и тела указывается лишь в случаях, когда движение выполняется не кратчайшим или обыч­ным путем.

**ТЕРМИНЫ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

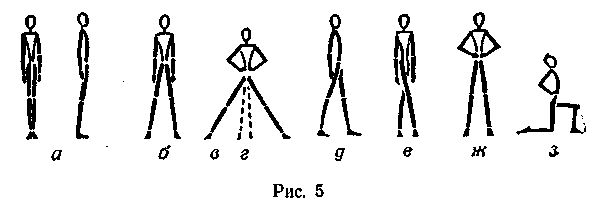
**Термины общеразвивающих и вольных упражнений**

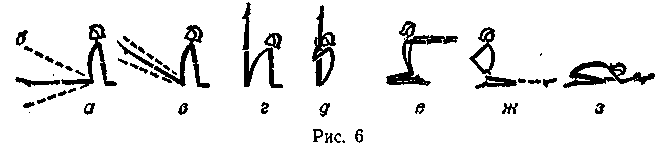
Исходные положения ног — стойки или иные положения, из ко­торых выполняются упражнения.

Стойки: основная (сокращенно о. с.) соответствует строевой стойке, но руки могут находиться в разных положениях (рис. 5,а), стойка ноги врозь (рис. 5,6), широкая стойка, ноги врозь (рис. 5, в), то же, но узкая (рис. 5,г), стойка ноги врозь правой (левой, рис. 5, *д),* сомкнутая, при которой стопы сомкнуты; стойка скрест­ная (рис. 5, е), правой (левой) вольно (рис. 5,ж), на правом или левом колене (рис. 5, *з)* и др.

При выполнении стоек на носках добавляется слово «на нос-

**36**

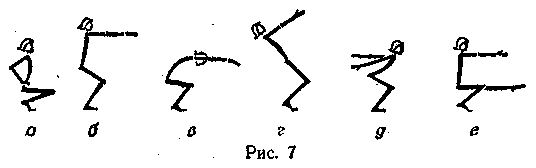


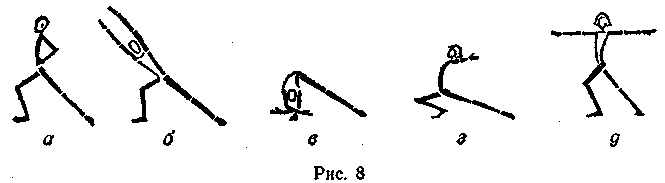


ках». Переход из стоек на коленях, а также из положений сидя, лежа и других в стойку на ногах обозначается термином «встать». **Седы** — положения сидя на полу или на снаряде. Различают: сед (рис. 6,а), сед ноги врозь (рис. 6,6"), седь углом (рис. 6,в), то же ноги врозь, сед согнувшись (рис. 6,г), сед с захватом

(рис. 6,6), сед на бедре (рис. 6, *е),* сед на пятках или на правой (левой) пятке (рис. б.яе), то же с наклоном (рис. 6,з) и др.

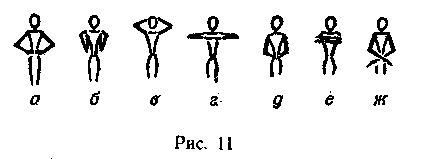
Присед — положение занимающегося на согнутых ногах (рис. 7, *а),* полуприсед (рис. 7, б), круглый присед (рис. 7, в), на­клонный полуприсед (рис. 7,г), полуприсед с наклоном (образный термин «старт пловца», рис. 7,<Э), присед на правой (рис. 7,е) и др.



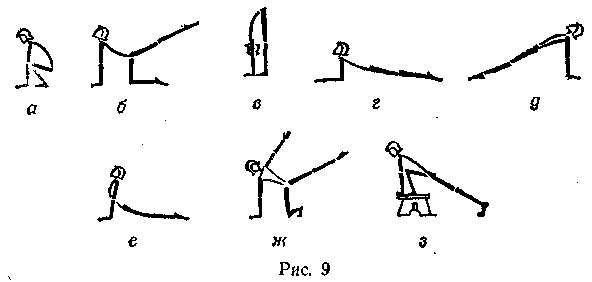


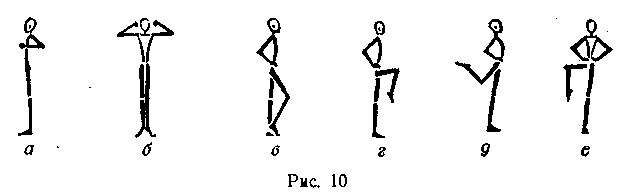
**37**

Выпад — движение (или положение) с выставлением и сгиба­нием ноги (рис. 8,а), руки на пояс, наклонный выпад (рис. 8,6),



выпад вправо с наклоном (рис. 8,в), глубокий выпад (рис. 8,г). В последнем случае, когда выпад выполняется в разноименную сторону, указывается нога (правая, левая) и направление движе­ния. Например, выпад левой вправо (рис. 8,(3).





**Упоры** — положения, в которых плечи выше точек опоры. Раз­личают: упор присев (рис. 9,*а),* упор на правом колене (рис.9,б),

то же одноименный (поднята одноименная опорной ноге рука) **и** разноименный, упор стоя (рис. *9,в),* упор лежа на предплечьях (рис. 9,г), упор лежа сзади (рис. 9,<?), упор лежа на бедрах (рис. 9,*е),* упор на правом колене боком (рис. 9,ж), упор присев на правой на скамейке (рис. 9, *з)* и др.

Движения руками и ногами могут выполняться одновременно, поочередно, последовательно. Различают одноименные (правая рука, нога начинает движение вправо), разноименные (начало движения в противоположную сторону), параллельные (обеими ру­ками), симметричные и несимметричные движения. Они выполня­ются в основных, промежуточных плоскостях прямыми и согнуты­ми руками. Во втором случае к термину добавляется слово «со­гнуть». Например, согнуть руки назад (рис. 10,а), согнуть правую в сторону или обе (рис. 10,6) и др. Этот же термин добавляется при сгибании ног. Например, согнуть правую (рис. 10,в), согнуть правую вперед (рис. 10,*г),* согнуть правую назад (рис. 10,5), со­гнуть правую, колено в сторону (рис. **10,** *е)* и др.

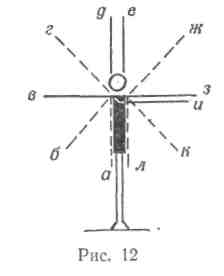
**Основные исходные положения** рук: руки на пояс (рис. 11,о), к плечам (рис. 11,6), за голову (рис. 11,в), перед грудью

**38**

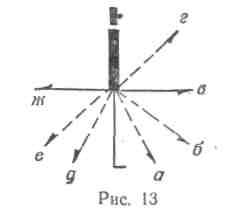
(рис. 11,г), за спину (рис. 11,5), перед собой (рис. 11,*е),* скрест­но (рис. 11, ж) и др.

Направление движения руками **и** ногами определяется по от­ношению к туловищу, независимо от его положения в простран­стве.

**Движения руками.** На рис. **12** показаны движения руками: ***а*** — правую руку вниз; *б* — правую руку в сторону-книзу; *в* — правую'

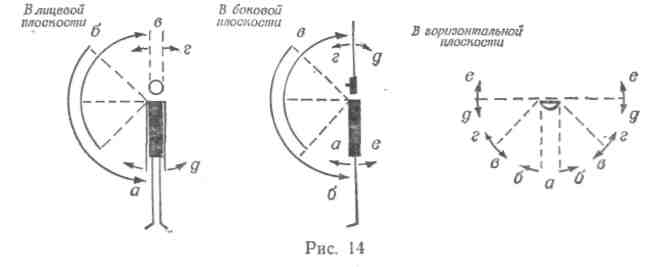


**в** сторону; *в, з* — руки в стороны; ***г*** — правую вверх-наружу; *г, ж* — ру­ки вверх-наружу; *д* — правую вверх; *д, е* — ру­ки вверх; *ж* — левую вверх-наружу; *з* — левую



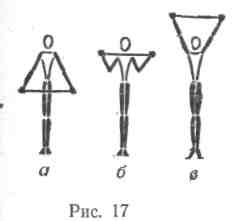
в сторону; з, *и* — руки влево; *к* — левую в сторону-книзу; *а, л* — руки вниз.

**Движения ногами.** На рис. 13 показаны движения ногами (в бо­ковой плоскости): ***а*** — вперед на носок; б— вперед-книзу; *в* — впе­ред; ***г*** — вперед-кверху; *д* — назад на носок; *е* — назад-книзу; ***ж***— назад.



**39**

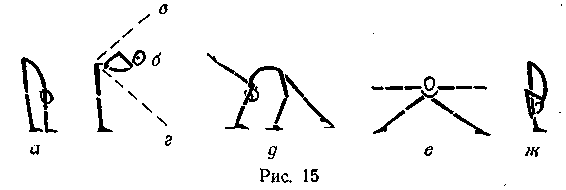
Направление движений указаны на рис. 14. В лицевой плоско­сти: *а* — книзу; б— кверху; *в* — внутрь; ***г*** — *д* — наружу. В боко-



вой плоскости: ***а*** — вперед; б— книзу; *в* — кверху; *г* — вперед; *д, е* — назад. В горизонтальной плоскости: ***а*** — внутрь; б— нару­жу; *в* — вперед; *г* — назад; *д* — вперед; е — назад.

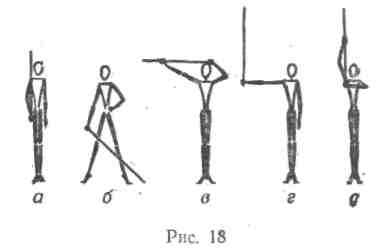
**Круг** — круговое движение руками, ногами, туловищем, голо­вой, а также ногами (ногой) над снарядом или его частью.

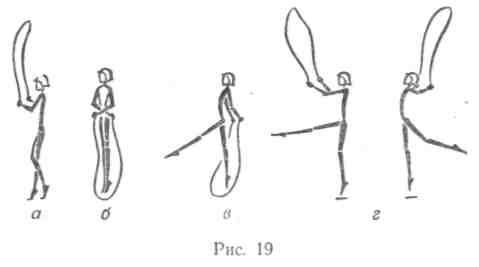
**Наклон** — термин, обозначающий сгибание тела. Различают: наклон (рис. 15,а), наклон прогнувшись (рис. 15,6), полунаклон



**Основные положения с гимнастической палкой:** палку вниз (рис. 17,а), палку на грудь (рис. 17,6), палку вперед, вверх (рис. 17,в), палку за голову, на голову, на лопатки и др.

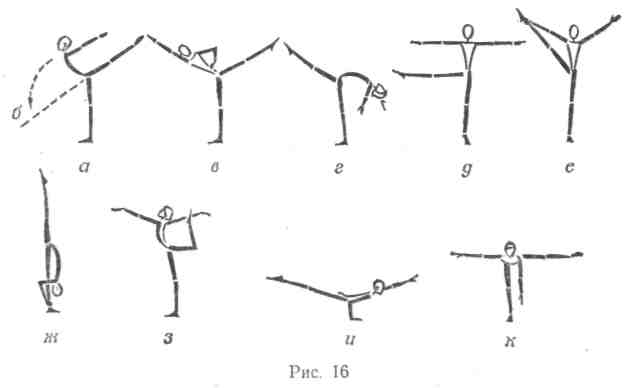
Несимметричные положения с палкой принято называть так; палку к плечу (рис. 18,а), с палкой вольно (рис. 18,6), палку к





(рис. 15,в), наклон вперед-книзу (рис. 15,г), наклон назад (сги­бание тела в сторону спины), например наклон назад касаясь (рис. 15,6), наклон в широкой стойке (рис. 15, е), наклон с захва­том (рис. 15, ж) и др.

**Равновесие** — горизонтальное положение занимающегося **в** стойке на одной ноге, а также в висе или упоре. Различают рав­новесия: на правой (рис. 16,а), с наклоном (рис. 16,6), боковое



(рис. 16,*в),* заднее (рис. 16,г), фронтальное (рис. 16,*д),* с захва­том (рис. 16, *е),* шпагатом (рис. 16, *ж),* кольцом (рис. 16, з), на локте (рис. 16, *и),* крестообразное (рис. 16, к) и др.

При наименовании упражнений с предметами основным при­знаком служит положение предмета (его направление) и совер­шаемый им путь.

**40**

плечу или на голову вправо (рис. 18,в), за голову вправо и др. Если рука и палка не составляют прямой линии, то называть так: правую в сторону, палку вверх (рис. 18,г), вниз, вперед и др. Другие способы держания палки указываются дополнительно. На­пример, палку на грудь или к плечу правым концом кверху (рис. 18, *д)* и др.

**При названии упражнений с булавами указывается:**

а) радиус выполняемого движения;

б) плоскость, в которой выполняется движение (боковая, го­  
ризонтальная);

в) название движения (круг, дуга);

г) направление движения (вправо, внутрь, наружу **и** др.);

д) положение булавы по отношению к руке или телу исполни­  
теля (за рукой, за телом).

Учитывая правила сокращения, можно не указывать слова «большой», «лицевой», «перед телом», «перед рукой», «над рукой», но обязательно указывать противоположные им значения. **Основные термины для упражнений со скакалкой:** Подскок — небольшое подпрыгивание на месте или с продви-

жением.

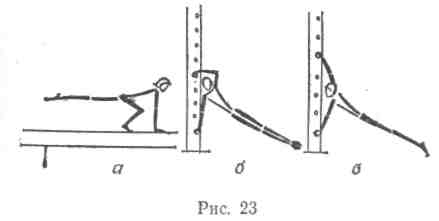
Двойной под-

скок — два пружи­  
нящих подскока.  
Первый — основной,  
второй — дополни­  
тельный (меньше по  
амплитуде).

Подскок скрест­  
но — выполняется из  
стойки скрестно

**41**

(рис. 19, *а).*



Подскок петлей (рис. 19,6), подскок **с** правой на левую (рис. 19,в), подскок меняя ногу (рис. 19,г), подскок **с** двойным вращением (скакалка вращается дважды при одном подскоке), под­скок с поворотом, подскок в полуприседе, в приседе, подскоки **с** передачей скакалки и др.

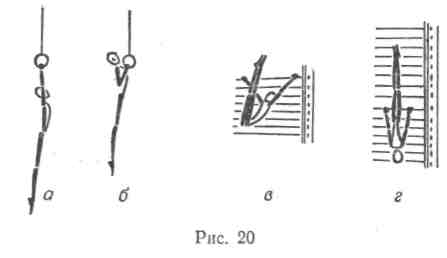
**Термины упражнений на снарядах**

**Хват** — способ держания за снаряд. Применяются хваты: сверху (наиболее распространенный обычный — он опускается), снизу, разный, обратный, скрестный, широкий, узкий, сомкнутый (кисти рядом), глубокий.

**Вис** — положение занимающегося на снаряде, в котором плечи находятся ниже точек хвата. Различают висы простые, при кото­рых занимающийся держится за снаряд какой-либо одной частью тела (чаще руками), и висы смешанные, при которых использу­ется дополнительная опора другой частью тела (ногой, ногами и др.).

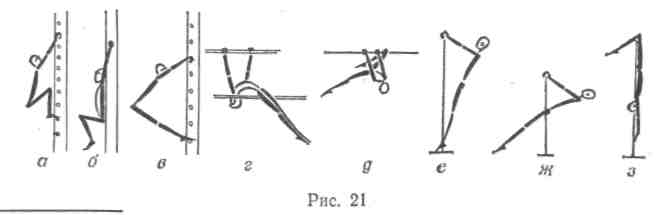
Висы\* (простые): вис (рис. 20,а), вис на согнутых руках (рис. 20,6), вис согнувшись (рис. 20, в), вис прогнувшись (рис. 20, *г).*

Висы (смешанные): вис присев (рис. 21,а, *б),* вис стоя согнув­шись (рис. 21, в), вис лежа (рис. 21, *г),* вис на правой вне (рис. 21,(3), вис стоя (рис. 21,е), вис лежа (рис. 21,ж). Иные



положения принято обозначать **с** уточнени­ем их особенностей. Например, вис на сог­нутых ногах (рис. **21,**з).

**Упор** — положение занимающегося, в ко­тором его плечи выше точек опоры (см. рис. 1). Различают упоры простые и смешанные.

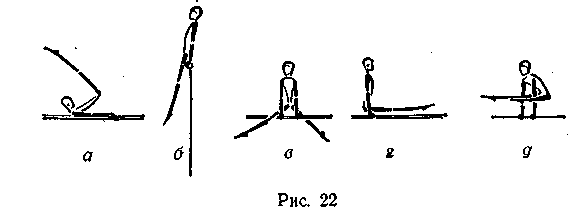


Упоры (слово «про-

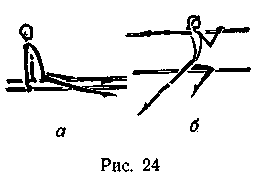
\* В определении «виса», «упора» указывается лишь главный признак, так как положение тела, рук, ног само собою понятно,

**42**

стые» не указывается): упор, упор на предплечьях, на руках (см. рис. 1, *а, б, в),* упор на руках согнувшись (рис. 22, а), упор сзади (рис. 22,6), упор правой вне (рис. 22, в), упор углом (рис. 22, г) или угол в упоре, а в случаях очевидного положения в упоре при­меняется только одно слово «угол». Например, на брусьях: подъ-



ем махом назад — махом вперед угол — обозначить; или перема­хом правой (над правой жердью) угол — держать **и** др.; упор ноги врозь (рис. 22, *д)* и др.



Упоры смешанные: упор присев на правой, левую назад

(рис. 23,а), упор лежа боком правой с опорой на правую (рис. 23,6), упор лежа на левой с опорой на левую (рис. 23,в).

**Сед** — положение сидя на снаряде. Различают: сед ноги врозь на брусьях (рис. 24,а), сед на бедре (рис. 24,6) и др.

Начало упражнения на снаряде принято определять терминами: **с** прыжка, с разбега, из виса, из упора, из упора на руках и др.

В отдельных случаях (для краткости) можно сразу называть начальное движение (первый элемент). Например, размахивание (на перекладине) и подъем разгибом — оборот назад и т. д.

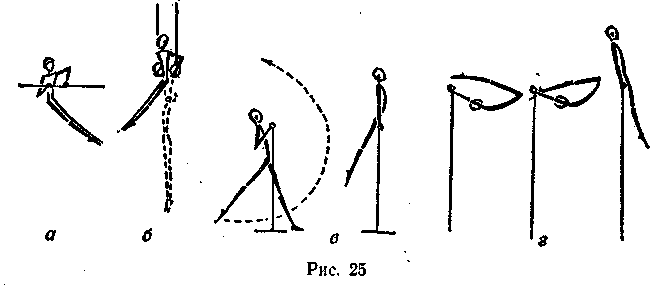
**Подъем** — переход в упор из виса или из более низкого упора в более высокий (движение выполняется головой вперед). Разли­чают: подъем силой поочередно (рис. 25,а), махом одной подъем переворотом (рис. 25,*в),* подъем силой (рис. 25,6), то же махом или силой, подъем правой или двумя (рис. 25,г), подъем разги­бом и др.

**Спад** — движение, противоположное подъему. Медленный спад принято называть **опусканием.**

**43**

**Оборот** — круговое движение гимнаста вокруг оси снаряда (пе­рекладины, жерди и др.), выполняемое из упора. Различают: обо­рот на правой (левой), оборот вперед, назад, большой оборот, то же в висе сзади и др.

**Поворот** — движение тела вокруг вертикальной оси. Различа­ют^ повороты: махом вперед, назад, в стойке, то же вокруг опор­ной руки — диамидовский, поворот в стойку на руках и др.



**Крест** —крестообразное положение занимающегося на кольцах. Различают: крест, крест углом, боковой крест (азаряновский),• крест в стойке на руках, крест в равновесии.

**Стойка** — положение гимнаста ногами кверху с опорой какой-либо частью тела. Различают: стойка на плечах, на руках, на пра­вой (левой) руке, хватом за одну жердь и др. Способы выполне­ния стоек: силой, махом, согнувшись, прогнувшись, прогнувшись прямыми руками и др.

**Мах** — свободное движение тела относительно оси вращения. Способы размахивания: силой, изгибами, с прыжка.

**Размахивание** — мах, выполненный несколько раз.

**Мах дугой** — переход из упора в вис дугообразным движением.

**Кач** — однократное маятникообразное движение занимающего­ся вместе со снарядом (обычно с кольцами). Несколько качей принято называть **раскачиванием.** Способы раскачивания: одно­временным или неодновременным толчком ногами, с помощью партнера и др.

**Выкрут** — оборот тела вокруг фронтальной оси с вращением в плечевых суставах при фиксированном хвате. По направлению различают: выкрут вперед и назад, а также мах, которым он вы­полняется.

**Термины для обозначения маховых движений ногами (махов)**

**Перемах** — движение ногой (ногами) под снарядом или его ча­стью.

**Круг** — целостное круговое движение ногой (ногами). Различа-

**44**

ют: круг правой, правой влево, влево (вправо)-назад, круг с по­воротом и др. Круг двумя, выполняемый с сомкнутыми прямыми ногами; круг поперек, круг прогнувшись и др.

**Скрещение** — два перемаха, выполненные навстречу друг другу. Обычное скрещение обозначается одним словом «скрещение». Разновидности уточняются. Например, скрещение согнув ноги, об­ратное скрещение, скрещение с поворотом и др.

**Вход** — переход гимнаста из и. п. **у** коня круговым движением' **с** поворотом вокруг опорной руки в упор на ручках. Кроме того, выполняется на перекладине (обычно махом назад), на брусьях.

**Переход** — смещение исполнителя вправо или влево на снаряде **с** перехватом руками (при выполнении того или иного элемента, соединения).

**Выход** — движение, противоположное входу, но на другую часть коня (обычно из упора на ручках в упор на теле коня).

**Перелет** — перемещение гимнаста с одной стороны снаряда на другую с отпусканием хвата (перелет углом согнувшись — «пере­лет Воронина», ноги врозь и др.), а также **с** одного снаряда на Другой.

**Соскок** — спрыгивание со снаряда из виса или из упора. Раз­личают: соскок махом вперед, назад, то же **с** поворотами, дугой, оборотом, выкрутом, переворотом, сальто, сальто с поворотами (кругом, на 360°, образно — «пируэт» и др.). Соскоки с брусьев. Кроме того, называются: сальто назад-вправо или вперед-влево; **с** перекладины, колец, брусьев — двойное сальто и др.

**Прыжок** — преодоление расстояния (длины, высоты) или пре­пятствия (снаряда) свободным полетом после отталкивания нога­ми. В гимнастике применяются опорные прыжки (с дополнитель­ной опорой руками). Различают: прыжок прогнувшись, согнув­шись, группируясь (согнув ноги), углом, боком, ноги врозь, согнув ноги назад, переворот, переворот в сторону (вправо, влево), переворот согнувшись (иногда именуют образно «сгиб — разгиб») и др.

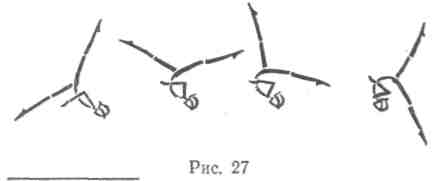
**Замах** — предварительный мах ногами назад после толчка о мостик.

**Термины акробатических упражнений**

**Перекат** — вращательное движение тела с последовательным касанием опоры (без переворачивания через голову). Различают: перекат вперед, в сторону, круговой перекат, перекат назад согнув­шись (выполняемый из стойки) и др.

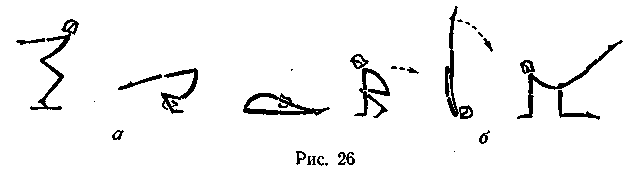
**Кувырок** — вращательное движение тела с последовательной опорой и переворачиванием через голову. Различают: кувырок впе­ред, длинный кувырок, кувырок с прыжка (рис. 26, а), с фазой по­лета до опоры руками, лет—-кувырок, кувырок с поворотом, за­канчивающийся лицом в противоположную сторону, кувырок назад, кувырок назад в упор на колене (рис. 26, *б)*, кувырок назад Согнувшись (с прямыми ногами), кувырок назад через плечо, ку-

**45**



вырок назад **в** стойку на голове, на руках, кувырок назад через стойку на руках и др.

**Переворот** — вращательное движение тела с полным перевора­чиванием (с опорой руками, головой или тем и другим) с одной или двумя фазами полета. Различают: переворот **в** сторону (впра-



во, влево), переворот с головы (с опорой головой), переворот на одну ногу, переворот с прыжка и др.

**Переворот назад** — вращательное движение тела назад с опо­рой на руки.

**Перекидка** — равномерное вращательное движение тела с пол­ным переворачиванием (с опорой руками, предплечьями) без фазы полета.

**Рондат** — переворот с поворотом кругом и приземлением на обе ноги.

**Курбет** —прыжок назад с рук (из стойки на руках) на ноги..

**Неполный переворот** — вращательное движение тела прыжком **с** одной его части на другую.

**Подъем разгибом** — подъем (вскок), выполненный из упора со­гнувшись (с лопаток) на ноги. Выполняется в сед, в сед ноги врозь, на колени и т. д. В перечисленных случаях надо указывать конечное положение.

**Поворот разгибом** — выполняется движением подъема с пово­ротом кругом в упор лежа; выполнение с поворотом на 360° ука­зывается особо.

**Сальто** \* — свободное переворачивание тела в воздухе. Разли­чают: переднее сальто, маховое сальто (рис. 27), заднее сальто, боковое, затяжное, сальто с поворотами (кругом, на 360°, обозна­чаемое гимнастами термином «пируэт», с поворотами на 720° и др.), а также двойное, тройное сальто и **др.**

**Темповой подскок**

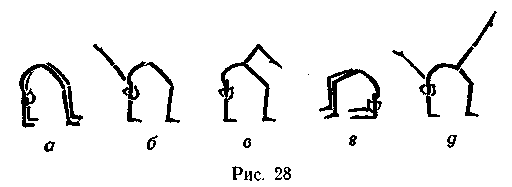
(сокращенно —- под­скок)— небольшое под­прыгивание на маховой ноге, другая согнута вперед, руки вверх. Применяется в каче­стве связующего эле­мента в прыжковой ак­робатике.

\* Приводятся термины, принятые Федерацией акробатики СССР.

46

**Мост** — дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре. Различают: мост (рис. 28,а), мост на одной руке (рис. 28,6), мост на одной ноге (рис. 28,в), мост на предплечьях (рис. 28,г), разноименный мост, например с опорой левой ногой **и** правой рукой (рис. 28,5), и др.

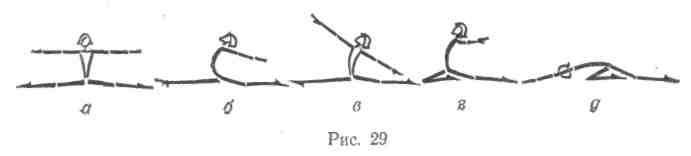
**Шпагат** — сед с предельно разведенными ногами (с касанием опоры всей длиной той и другой ноги). Различают: прямой шпагат



■(рис. 29,а), шпагат правой (рис. 29,6) или левой (указывается нога, находящаяся впереди), одноименный (рис. 29,в), разноимен­ный, шпагат с наклоном, с наклоном назад и др.

**Полушпагат** — аналогичное положение, но с согнутой ногой, на­ходящейся спереди (рис. 29, *г),* полушпагат с наклоном (рис. 29, *д),* с наклоном назад и др.

**Стойка** — вертикальное положение тела ногами вверх. Разли­чают стойки: на лопатках (см. рис. 1,е), на голове (см. рис. 1,яе),



на руках (см. рис. 1,з). В последнем случае стойка может быть узкой (кисти на половину ширины плеч), сомкнутой (кисти ря­дом), на одной (правой, левой) руке, то же, но ноги врозь и т. п.

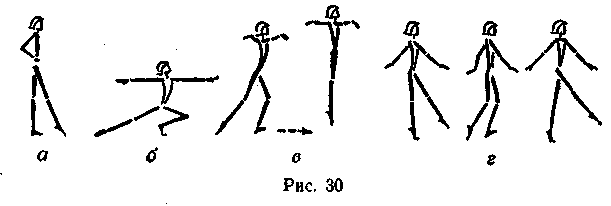
Способы выхода в стойки принято кратко обозначать так: с и-лой (руки сгибаются в локтевых суставах, ноги в тазобедренных), перекатом (вращательным движением с последовательной опо­рой махом правой или левой ногой); согнувшись (руки пря­мые, тело сгибается в тазобедренных суставах), прогнувшись (руки сгибаются, тело держится прогнутым), прогнувшись прямыми руками (выполняется через горизонтальный упор), прыжком (на руки), переворотом назади др.

В парных и групповых упражнениях применяются аналогичные термины, но указывается исходное положение и конечное каждо­го участника, какой частью тела верхний акробат опирается на **ту** или иную часть тела нижнего.

**47**

**Термины упражнений художественной гимнастики**

**'Шаги** — различные виды передвижения. Различают: обычный шаг, шаг с носка (рис. 30,а), на носках, острый шаг, выпадами (рис. 30,6), высокий шаг, шаг галопа (рис. 30,в), пружинный шаг (рис. 30,г), приставной, переменный, скользящий, шаг польки,



вальсовый, шаг плечом вперед, шаг в приседе (полуприседе) и др.

**Бег** — передвижение шагами, в каждом из которых имеется фаза полета. Названия бега аналогичны видам ходьбы.

Поворот — вращательное движение вокруг вертикальной оси тела или вокруг продольной оси конечностей. Например, поворот руки, ноги. Различают повороты: переступанием (одноименный, разноименный), на носках, скрестный, поворот махом одноимен­ный (выполняемый на'левой опорной ноге), разноименный, спи­ральный, «винт», круговой поворот на 540, 720°, поворот с накло­ном, в приседе (полуприседе), поворот в равновесии с сохранени­ем того или иного равновесия, поворот на коленях и др.

Прыжок — свободный полет после отталкивания ногами.

В зависимости от амплитуды движения и положения исполни­теля в воздухе (в полете) различают: прямой прыжок, прогнув­шись, открытый, закрытый, прыжок шагом, скачок, перекидной, прыжок выпадом, подбивной, полукольцом, кольцом, в группиров­ке, согнувшись, шпагатом и др.

Пружинное движение руками — целостное пружинное движе­ние с одновременным сгибанием во всех суставах.

Волна — сложное целостное движение, состоящее из последо­вательного разгибания в одних суставах и сгибания в других. Различают: волну вперед (или просто волну), волну вправо, вле­во (боковая волна), волна книзу и др.

Волна рукой — волнообразное движение рукой (руками), на­чинающееся сгибанием руки (к себе) и опусканием кисти, затем следует разгибание (от себя) с одновременным подниманием кисти.

Положение кисти: обычное (не указывается), кисть свободна, кисть расслаблена, кисть поднята.

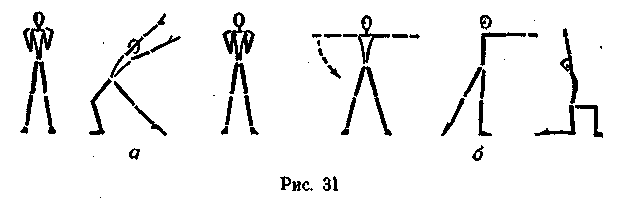
**48**

ПРАВИЛА И ФОРМЫ ЗАПИСИ УПРАЖНЕНИЙ

Краткая и точная запись гимнастических упражнений имеет важное значение для их понимания. В зависимости от цели приме­няют ту или иную форму записи: конкретную, сокращенную или графическую, а также их сочетания.

Терминологическая запись гимнастических упражнений осуще­ствляется по правилам (изложенным выше) и установленным формам.

К правилам записи относится: порядок записи, установленный для отдельных групп гимнастических упражнений, соблюдение



грамматического строя и знаков, применяемых при записи. Рас­смотрим эти правила:

Запись общеразвивающих упражнений. При записи отдельного движения надо указывать:

1. Исходное положение, из которого начинается движение (и. п.).
2. Название движения (наклон, мах, поворот, присед, выпад **и** др.).
3. Направление (вправо, назад и т. п.).
4. Конечное положение (если необходимо).

При записи нескольких движений, выполняемых одновременно, принято указывать то же, что и при записи отдельного движения, но сначала основное движение (обычно выполняемое туловищем или ногами), а затем остальные движения. Например, и. п.— стой­ка ноги врозь, руки к плечам.

1\*. Сгибая правую, наклон влево, руки вверх (рис. 31,а). 2. И. п.

Несколько движений, выполняемых неодновременно (хотя бы и на один счет), записываются в той последовательности, в кото­рой они (движения) протекают. Например, и. п.— стойка ноги врозь, руки в стороны:

1. Дугой книзу правой с поворотом налево, правая сзади на носке, руки вперед. 2. Стать на правое колено (или стойка на пра­вом колене), руки вверх, голову наклонить назад (рис. 31, б).

\* Цифры перед описанием упражнения обозначают счет.

49

Если движение сочетается **с** другим движением (не на всем протяжении), но выполненным слитно, надо записывать элементы один за другим, соединяя их союзом «и».

Если же движения совмещаются (например, наклон и поворот одновременно), то следует принять предлог «с».

Если движение выполняется не в обычном стиле, то это должно быть отражено в записи. Например: 1. Руки плавно вперед, кис­ти расслаблены.

**Запись вольных упражнений.** Вольное упражнение должно за­писываться в определенной последовательности.

1. Название упражнения (для кого предназначается).
2. Музыкальное сопровождение. Указывается произведение, размер.
3. Исходное положение.
4. Содержание упражнения записывается в соответствии со структурой музыкального произведения — по восьмеркам.

**Запись упражнений на снарядах.** При записи упражнений на гимнастических снарядах помимо названия самого снаряда при­нято указывать:

1. Исходное положение (из виса, упора, **с** прыжка, с разбега) или движение, предшествующее первому элементу (размахива­ние— подъем...).
2. Название движения (подъем, спад, перелет, оборот, выкрут и др.).
3. Способ выполнения (разгибом, дугой, махом вперед, пере­воротом).
4. Направление (влево, назад и др.).
5. Конечное положение (в вис, в упор сзади), если само дви­жение не указывает на него.

При записи движений отдельными частями тела надо одно от другого отделять запятой.

При записи комбинаций на снарядах (в строчку) основные элементы **или** соединения отделяются знаком тире. Например, на перекладине: подъем махом назад — оборот назад — мах дугой **с** поворотом налево в вис разным хватом и т. д.

При записи же обязательных упражнений (для соревнований) каждый элемент или соединение записывается с новой строчки (с абзаца), а справа от них указывается относительная труд­ность.

Для краткого обозначения перемахов касаясь применяется предлог «по», а не касаясь — «над». Например, на брусьях: подъем махом вперед — махом назад перемах правой над правой жердью **и** угол ... и т. д. Слитность двух и более элементов обозначается союзом «и», а совмещение их в одно движение — предлогом «с». Например, на перекладине подъем правой и поворот налево кру­гом — спад назад с перемахом левой и подъем разгибом **с** поворо­том в упор сзади.

В интересах краткости **и** более удобного произношения отдель­ные определения можно опускать, **а** также иногда несколько **от-**

клоняться от указанной выше последовательности, если этим улуч­шается понимание упражнения (его доходчивость).

**Запись акробатических упражнений.** При записи акробатиче­ских упражнений применяются указанные выше правила с уче­том некоторых особенностей:

1. При выполнении элементов не с полным переворачиванием (например, кувырков) следует указывать конечное положение.
2. Иногда переходы из одного положения в другое не требуют специального термина. Например, из равновесия на правой стойка на голове или из стойки на руках стойка на голове и др.
3. Учитывается, что положение исполнителя после того или иного элемента (движения) предопределяет форму выполнения последующего. Например, из стойки на коленях перекатом стойка на плече или из упора присев перекатом назад стойка на лопатках **и** др.
4. Конечное положение записывается лишь тогда, когда по опи­санию это не ясно.

**Запись упражнений художественной гимнастики.** При записи упражнений художественной гимнастики пользуются правилами, установленными для вольных упражнений. Помимо этого, учиты­вая специфические особенности художественной гимнастики, в записи следует указывать; характер движений, их оттенки, дина­мику и выразительность.

**Основные формы записи гимнастических упражнений:**

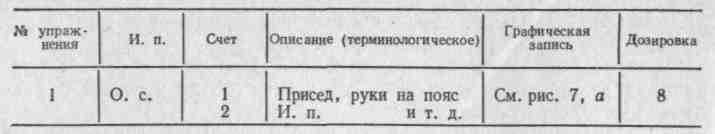
1. Обобщенная запись. Ею пользуются в тех случаях, когда необходимо перечислить содержание гимнастических упраж­нений в учебных и других программах, когда не требуется точ­ность каждого движения. Например, одноименные и разноимен­ные круги или перемахи из упора или упора сзади на коне.
2. Конкретная терминологическая запись пре­дусматривает точное обозначение каждого упражнения в соот­ветствии с правилами терминологии (примеры этой записи см. выше).
3. Сокращенная запись применяется при составлении конспектов, при записи зачетных и других упражнений. В этом случае термины записываются сокращенно (полусловами или ус­ловными сокращениями). Например: эл.— элемент; соед.— соеди­нение; об.— обозначить; в/ж — верхняя жердь; сп. гимн.— спортив­ная гимнастика; акр.— акробатика; упр.— упражнение; и. п. — ис­ходное положение; о. с. — основная стойка и др.
4. Графическая запись может иметь самостоятельное **и** вспомогательное значение. Применяется линейная запись «черти­ками», полуконтурная и контурная.

Первая наиболее доступная, наглядная и экономная. Быстрота такой записи делает ее незаменимой в повседневной практической работе по гимнастике.

5. Сочетание текстовой и графической запи­  
си — это наиболее удобная форма записи, которой широко поль­  
зуются на практике. Например:

**50**

**51**



Чтобы различать номера упражнений и счет, первые лучше за­писывать римскими цифрами, а вторые — арабскими.

Помимо указанных форм в настоящее время все шире применя­ется киносъемка упражнений (классификационные программы, контрольные съемки на тренировках, соревнованиях и т. п.). С ее помощью удобнее всего передать все оттенки многообразных дви­жений, применяемых в современной гимнастике.

Наряду с этим действующую терминологию надо обогащать точными, краткими словами-терминами, ярко отражающими спе­цифику тех или иных упражнений, а также добиваться значитель­ных сокращений (с применением условных обозначений ряда уп­ражнений), с тем чтобы обеспечить быстроту записи элементов и соединений по ходу их исполнения.

**Глава IV**

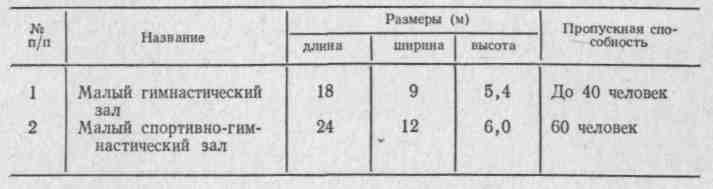
**ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ЗАЛЫ, ПЛОЩАДКИ**

**И ИХ ОБОРУДОВАНИЕ**

Учебно-тренировочные занятия по гимнастике обычно проводят в специально оборудованных гимнастических залах или на откры­тых площадках (в гимнастических городках).

**ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ЗАЛЫ**

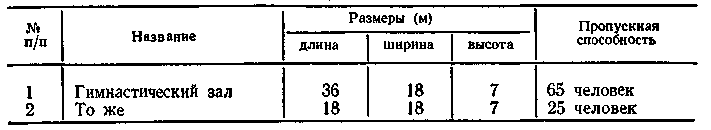
Предусмотрены следующие залы для занятий гимнастикой: 1. Для общеобразовательных школ и школ-интернатов:



При залах необходимы вспомогательные помещения для сна­рядов, комнаты для инструкторов, раздевалок (мужских и жен­ских), а также душевые и уборные. Располагают их так, чтобы удобно было ими пользоваться, не выходя в общий коридор. В раздевалках оборудуются двухъярусные шкафчики для хранения

**52**

вещей занимающихся (0,3X0,5X0,8 м) и скамейки. Имеющиеся в школах актовые залы можно использовать для занятий физиче­ской культурой с учениками младших классов. 2. Для высших учебных заведений:



3. Для клубов предусматривают малые спортивно-гимнасти­ческие залы (24X12X6) или средние (30X15X6,5) на 60—65 че­ловек, а при Дворцах спорта и других спортивных сооружениях могут быть залы больших размеров, манежи и т. п.

Гигиенические требования к эксплуатации залов. Отделка зала и его подсобных помещений должна быть удобной для уборки. Стены не должны иметь выступов, неровностей на высоте не менее **1,75** м от пола. Окрашивают их масляной краской в светлые тона или обивают сплошной деревянной панелью без зазубрин, накла­док или выступов. Потолки также окрашивают масляной краской в светлые тона. Потолочные балки или консоли для подвешивания снарядов должны выдерживать нагрузку при выполнении упраж­нений (уровень надежности определяют расчетными данными). Пол по типу палубного должен быть ровным, без трещин.

Отопительные приборы закрывают решетками в уровень с плоскостью стен. В зале для занятий гимнастикой обычно поддер­живают постоянную температуру плюс 15—18° по Цельсию. Влаж­ность воздуха должна быть в пределах 50—60%.

Вентиляция удобнее двойная: естественная и искусственная (приточно-вытяжная и обогреваемая), обеспечивающая трехкрат­ный обмен воздуха в час.

Световая площадь окон рекомендуется не менее Vs площади пола. Окна должны располагаться не ниже 1,5 м от пола. Электри­ческий свет необходим мягкий, достаточный (не менее 80—90 люк­сов на уровне пола).

Раздевалки размещают рядом с залом.

Все помещения следует регулярно убирать (влажная уборка ежедневно после каждого занятия и генеральная — один раз в 1 — 2 недели).

. Оборудование гимнастических залов. Для занятий основной, спортивной и другими видами гимнастики в залах должны быть специальные снаряды и инвентарь. Количество снарядов и инвен­таря определяют с учетом числа одновременно занимающихся в зале. Естественно, учитывается при этом содержание занятий, со­став занимающихся, возможное число подгрупп (учебных отделе­ний) и целесообразное размещение снарядов.

**53**

**Гимнастические снаряды**

**Гимнастическая стенка** применяется для выполнения общераз-вивающих упражнений и разновидностей лазанья. Высота ее 320 см, ширина пролета 100 см. Горизонтальные перекладины (рейки) укрепляются в стойках шурупами (рис. 32).

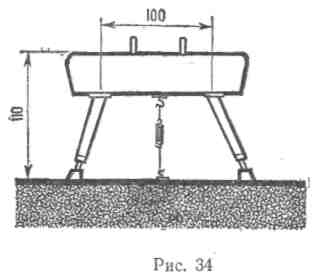
**Лестница гимнастическая** используется для выполнения упраж­нений в лазанье и перелезании. Длина ее 5 м, ширина 48 см, сту-



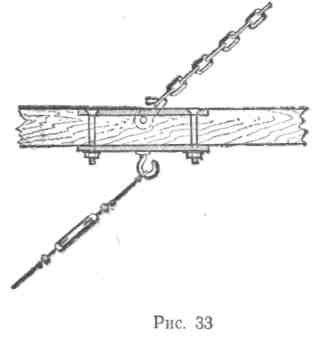
пеньки (рейки) *6,Ь* см в диаметре; расстоя­ние между ними 25 см.

**Гимнастическая скамейка** применяется для групповых занятий общеразвивающими упражнениями (на скамейке, со скамейкой, держа ее в руках), упражнений в равнове­сии, упорах, лазанье и др., а также для от­дыха занимающихся. Длина ее 4 м, шири­на 24 см, высота 30 см. В нижней ее части вмонтирован брусок шириной 5 см для вы­полнения упражнений в равновесии (при перевернутом положении), а на одном из концов (торце) —два металлических крю­ка для укрепления скамейки на гимнасти­ческой стенке наклонно под различными уг­лами.

**Канат (или шест) для лазанья** подвешивают на потолочных балках или специальных консолях. Толщина его должна быть удобной для захвата руками, длина 4—6 м. Для удобства пользо­вания канат размечают на полуметровые отрезки цветными лен­тами (материей).



**Кольца** крепят обычно на специальных консолях: в школьном зале с невысоким потолком — иногда к потолочным балкам, а в залах **с** высоким потолком — к портику (рис. 33). Высота крепле-

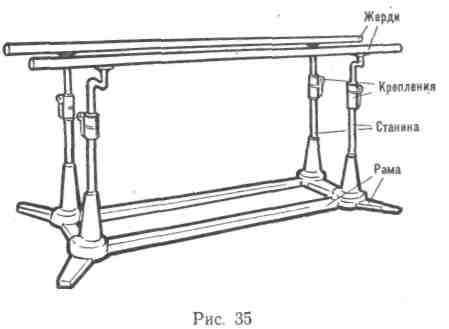


ния их от пола 5,5 м. Высота колец от пола 2,5 м, ширина между ними 50 см. Кольца с пристенным креплением имеют замок, с по­мощью которого цепь закрепляют на вбитом в стену штыре.

Перед занятиями проверяют высоту колец от пола, ширину между ними, уровень обоих колец, а также прочность креплений, состояние тросов, ремней и пряжек, рабочую поверхность колец (трещины, заусеницы, наросты магнезии и др.).

**Конь** для **махов.** Длина 160 см, ширина'36 см, ручки располо­жены симметрично на расстоянии 40—45 см, высота ручек от коня 12 см, от пола — 120 см (рис. 34).

**Конь для прыжков** такой же, как для махов, но без ручек. Конь для мужчин должен быть установлен в длину, устойчиво ук-



реплен с помощью рас­тяжек; размечается на ближнюю—60 см, сред­нюю— 40 см и даль­нюю — 60 см части. Вы­сота коня от пола от 110 до 135 см. Для жен­щин этот снаряд уста­навливают в ширину на высоте ПО см.

Козел устанавлива­ют либо в ширину, либо в длину на высоте от 100 до 160 см. Длина 60 см, толщина 40 см. Покрывается кожей или заменителем.

К месту занятий снаряды переносят двое занимающихся. Один становится перед конем (козлом), другой —сзади в затылок, под­нимают его под ножки у тела и передвигаются в ногу. При подни­мании или опускании снаряд следует наклонить в одну сторону и поставить две ножки на требуемые деления, затем в другую сто­рону и установить остальные ножки. Для быстрой установки сна­ряда деления на ножках целесообразно размечать цветной крас­кой. Перед занятием проверяют устойчивость снаряда, цельность покрытия (поверхности), поверхность ручек (заусеницы, наросты магнезии и др.).

**Брусья:** а) мужские (рис. 35). Длина жердей 350 см (форма овальная). Жерди шарнирно соединены с вертлюгами и стойками, укрепленными на станине. Устанавливают их на высоте 160— 170 см от пола; расстояние между жердями 42—62 см;

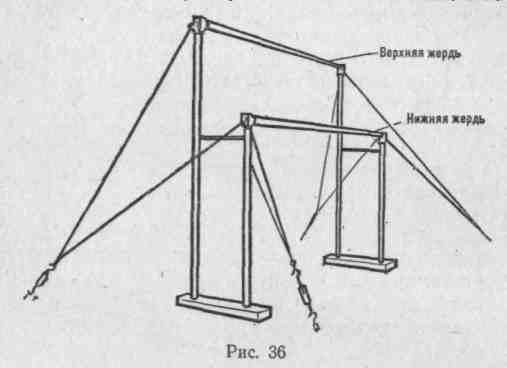
б) женские (разной высоты). Нижняя жердь на высоте 130— 150 см, верхняя —от 190 до 240 см, расстояние между жердями от 43 до 55 см. В общеобразовательных школах, на соревнованиях небольшого масштаба применяются брусья старого образца—на раме. В этом случае на них не должно быть выступающих дета-

**55**

лей, создающих опасность при выполнении упражнений. Удобнее брусья новой конструкции (рис. 36);

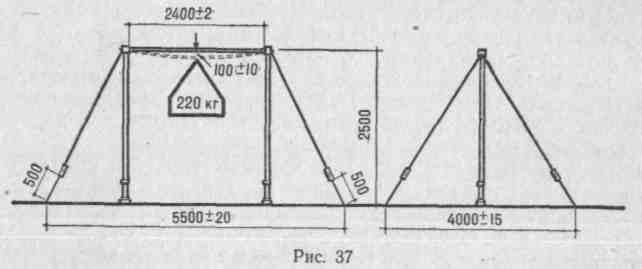
в) низкие (вспомогательные). Высота жердей от 100 до 130см.

Установка брусьев. Перед занятиями необходимо сле­дить за точным расположением жердей, местами их креплений и устойчивостью в целом. У мужских брусьев существуют приспо­собления, которые удерживают жерди на определенной высоте (защелки, винты, зажимы). При изменении высоты, ширины жер-



дей одной рукой держат за жердь, другой отвинчивают или завин­чивают и сжимают пружину. Хранят переносные брусья в нишах или специальном помещении для снарядов. При их перемещении надо пользоваться специальными тележками.

Перекладина (рис. 37) состоит из гладкого, шлифованного гри­фа 28 мм в диаметре, укрепленного горизонтально на двух стойках



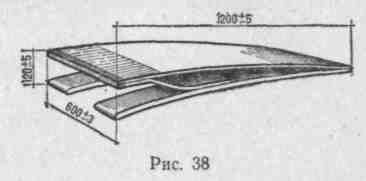
с помощью растяжек. Перекладину можно устанавливать на раз­личную высоту, в зависимости от содержания занятия,— от 120 до 240 см. Для занятия с начинающими удобна пристенная перекла­дина. Гимнасты высокого класса пользуются перекладиной олим-

**56**

пийского образца на пустотелых стойках. К полу ее крепят с по­мощью крюков.

Установка перекладины. Стойки перекладины устанав­ливают точно в вертикальном положении, а гриф — в горизонталь­ном, обращая внимание на прочность всех креплений, особенно крюков, к полу.

Чтобы быстро установить перекладину, необходимо принести ее (если она убрана) и положить на пол основанием стоек на ме-



сто, где она будет установлена. Проверив растяжки и тросы, двое занимающихся поднимают ее в вертикальное положение, а двое закрепляют растяжки к полу (к крюкам). Установив правильно одну сторону, мож­но с помощью стяжной муфты натянуть растяжки с другой стороны, контролируя точность

положения стоек и грифа. На стойках делают разметку масляной краской, чтобы быстро и безошибочно определять нужную высоту снаряда. Пристенную перекладину устанавливать еще проще: по стойке у стены быстро ставят вторую стойку, положение которой контролируют по первой. Штыри не должны направляться к испол­нителю. Перед занятием проверяют исправность и крепость установ­ки снаряда, положение стоек, грифа, степень натяжения тросов и, естественно, рабочую часть — поверхность грифа. В перерыве (до занятий) перед соревнованием гриф протирают тряпкой, смочен­ной содой или бензином (для обезжиривания), а после выполнения упражнений — наждачной бумагой, полотенцем.

Площадка (ковер) для вольных упражнений 12x12 м окаймля­ется белой линией, за которой необходим запас не менее 1 м. Луч^ шим покрытием площадки считается эластичный настил.

Мостик применяют для прыжков, упражнений на бревне, на брусьях (одинаковой конструкции). Высота 12 см, ширина 60 см, длина 120 см (рис. 38).

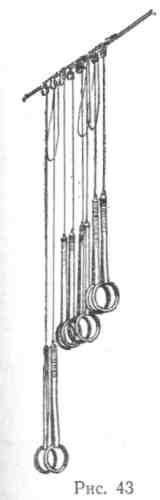
Трамплин (пружинный мостик) высотой 40 см, длиной 120— 130 см.

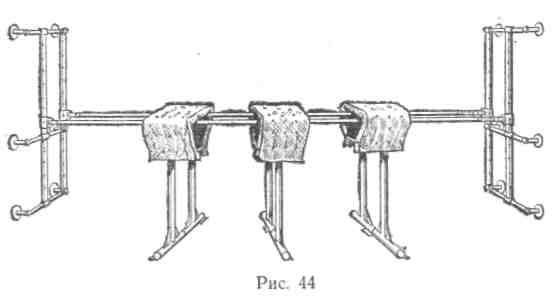
Установка мостика, трамплина. Для занятий их обычно устанавливают на резиновую дорожку так, чтобы перед­ний край упирался в гимнастический мат или прикреплялся (к по­лу) с помощью планки. Расстояние от снаряда определяется по заданию или специальным требованиям.

Бревно гимнастическое используется для выполнения упраж­нений в равновесии. Длина 5 м, высота 16 см, ширина верхней и нижней поверхностей 10 см. Верхняя рабочая часть должна быть гладкой и нескользкой. Принятая высота от пола 120 см. Для на­чального обучения и разминки применяют низкое бревно высотой 50 см от пола или бревно, положенное на пол ребром.

Установка бревна. При установке перед занятием про-

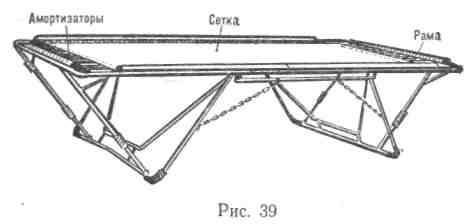
**57**





веряют, чтобы бревно было горизонтально (без изгиба) **и** устойчи­во. Особое внимание уделяют его поверхности: очищают от наро­ста магнезии или канифоли.

**Батут** — горизонтальная подкидная сетка, укрепленная резино­выми амортизаторами на раме (рис. 39).

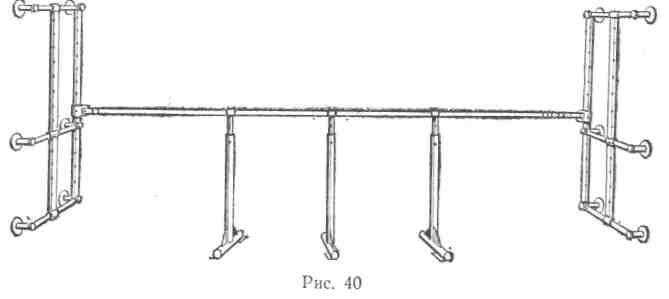


**Стойки для прыж­ков.** Каждая состоит из деревянного брус­ка квадратного сече­ния. Высота 2,5 м, интервалы делений для изменения высо­ты 5 см.

**Стоялки** состоят из двух параллельно расположенных жер­дей, устойчиво укреп-

ленных на низких стойких (или каждая в отдельности). Первые — 40—45 см от пола, вторые— 12—**15** см.

**Маты** используют для безопасности приземления, при возмож­ных срывах, падениях. Длина их 200 см, ширина 125 см, толщина



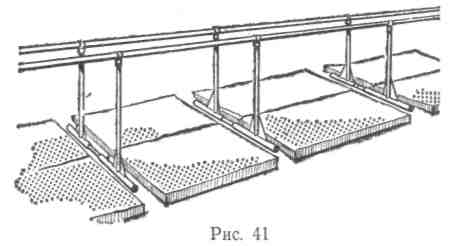
60—65 мм. В местах приземления обычно кладут маты в два слоя. Очень удобны поролоновые маты, особенно при разучивании но­вых, сложных упражнений.

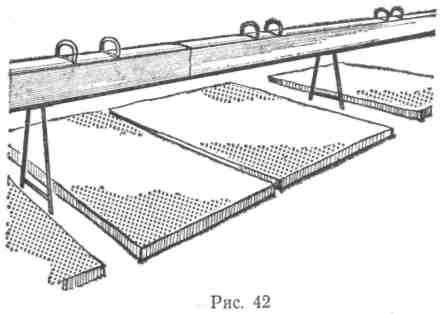
**Площадка (подвесная) для прыжков в глубину** длиной 45 см, шириной 50 см укрепляется на гимнастической стенке с помощью крюков.

**Многокомплектные тимнастические снаряды:**

1. Детский универсальный гимнастический снаряд. Рабочая часть его — пеньковый канат, покрытый оболочкой. На снаряде можно выполнять упражнения группой.
2. Многокомплектная перекладина. Состоит из нескольких гри­фов, опирающихся на стойки (рис. 40). Ее можно устанавливать на желаемую высоту.

**58**





1. Удлиненные брусья (низкие или разной высоты, рис. 41). Устанавливают на стойках. Рассчи­таны на выполнение упражнений группой.
2. Удлиненный гимнастический конь. Состоит из деревян­ного каркаса, обтя­нутого войлоком и дерматином. На нем укрепляют стандарт­ные ручки (рис. 42).;
3. Конструкция крепления колец (многокомплектная) (рис. 43).
4. Приспособле­ние для опорных прыжков (рис. 44).

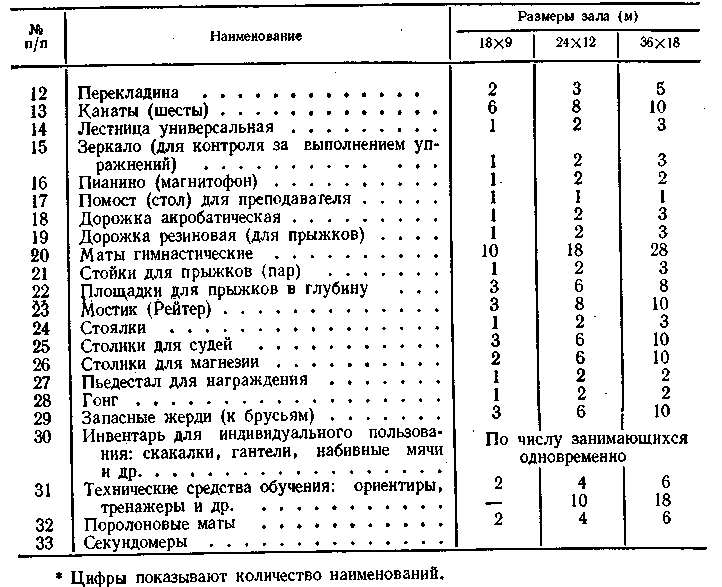
К конструкции снарядов предъявля­ются следующие ос­новные требования:

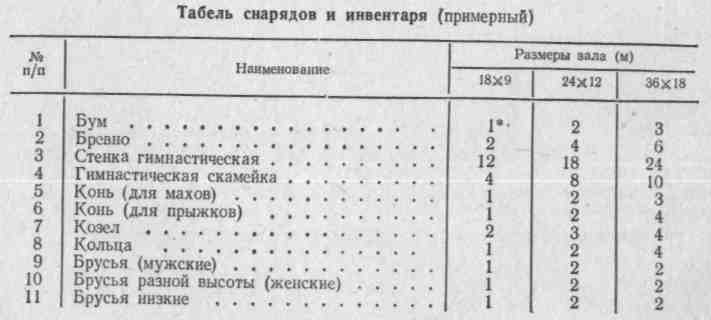
а) размеры их должны соответствовать возраст­  
ным особенностям занимающихся;

б) конструкция снаряда должна позволять вы­  
полнять упражнения группой;

**59**

в) конструкции снарядов должны быть простыми  
в изготовлении, прочными и надежными; быстро ус­  
танавливаться и убираться.





**Инвентарь**

**Гимнастические палки** диаметром 25—30 см используются в за­нятиях с мужчинами (ПО см), женщинами (100 см) и с детьми (90 см).

- **Набивные мячи** состоят из покрышки, туго набитой морской травой, волосом или другим материалом, и покрыты кожей (или заменителем). Диаметр **31**—**40** см, вес от **1** до 5 кг.

**Скакалки** состоят из шнура или резины. На концах могут быть ручки. Длина короткой скакалки 2—3 м, длинной — 4—5 м.

**Гантели** могут быть разной формы и веса. Наиболее удобны шарообразные гантели весом от 3 до 8 кг.

**Булавы** изготовляются из древесины или металлических стерж­ней с теннисным мячом на одном конце и головкой (из дерева) на другом. Длина 40—52 см. Вес деревянной булавы 400—500 г.

**Щиты для метаний** размером 100X100 см крюками крепятся на гимнастической стенке. Разметка: 18 см «яблочко» (центр), за­тем круги 40, 60 и 80 см диаметром. Они нанесены на щит белой масляной краской шириной **1** см.

**Накладка** — специальное приспособление для защиты ладоней при выполнении упражнений на снарядах (перекладине, брусьях разной высоты, кольцах и др.).

**Пояс для страховки** (лонжа) применяется ручной и подвесной. Для упражнений с поворотами используют пояс с одним тросом," **с** вращающимся поясом.

**60**

**Судейская указка** — приспособление для показа оценок за вы­полнение упражнений: а) ручная указка; б) устройство для пока­за оценок (цифры на картоне, световое табло и т. п.). В общеобра­зовательных школах иногда пользуются для этой цели обычной ученической тетрадью, на каждой страничке которой написаны цифры от 0 до 10 (целые и десятые).

Гимнастические снаряды, предназначенные для проведения со­ревнований, по форме, размерам, упругости и расположению точек крепления к полу должны соответствовать официальным нормам\*.

Для массовых (неклассификационных) соревнований в обще­образовательных школах допустимы снаряды старого образца, но они должны быть исправными, устойчивыми, с хорошим внешним видом (окраска).

**Правила эксплуатации залов и оборудования**

Для большей эффективности учебно-тренировочного процесса снаряды в залах рекомендуется размещать, придерживаясь сле­дующих правил:

1. Переносные снаряды расставлять в зависимости от разме­щения постоянных.
2. Учитывать содержание предстоящего занятия и меры безо­пасности.

Накопленный опыт позволяет рекомендовать следующее:

\* Ю. Ипполитов, В. Калогномос. Судейство соревнований по гим­настике. Гл. IV. М., ФиС, 1972.

61

а) однотипные снаряды лучше устанавливать ближе один к  
другому, а переносные не очень далеко от мест их хранения, что­  
бы не тратить времени на переноску;

б) размещать снаряды и учебные отделения около них сле­  
дует так, чтобы быстро, кратчайшим путем переходить от одного  
вида занятий к другому не мешая друг другу.

Правила эксплуатации залов и оборудования обязаны строго соблюдать как преподаватели (учителя, тренеры), так и зани­мающиеся. Основные требования сводятся к следующему:

1. Бережно обращаться с оборудованием и инвентарем. Умело готовить их к занятиям и убирать после них. Для перевозки поль­зоваться специальными тележками или переносить избегая порчи снарядов и полов в зале.
2. Научить занимающихся аккуратно обращаться с магнезией, не загрязнять ею воздух. Окончив занятие, очистить гриф пере­кладины, жерди брусьев, кольца или ручки коня от магнезии, про­тереть полотенцем; маты протереть влажной тряпкой. Убирать снаряды и маты в отведенные для них места.
3. Хранить снаряды и инвентарь в специально отведенных для них помещениях или нишах, подальше от отопительных приборов.
4. Ежедневно убирать зал. Горячей водой мыть не только по­лы, но и стены, подоконники, двери и др. Мягкий инвентарь (акро­батические дорожки, ковер для вольных упражнений и др.) регу--лярно чистить пылесосом.
5. В перерывах между занятиями протирать полы влажной тряпкой, зал проветривать (это делают занимающиеся или де­журные).

Перед входом в зал вывешивают инструкцию, содержащую правила поведения занимающихся в зале. Основные требования следующие:

а) входить в зал только в гимнастическом костюме, с препода­  
вателем;

б) во время занятий точно выполнять указания учителя, по­  
могать товарищам;

в) до подхода к снаряду изучить правила безопасности, прие­  
мы самостраховки;

г) бережно пользоваться магнезией, следить за чистотой в  
зале;

д) не уходить из учебного отделения (подгруппы) или из зала  
без разрешения учителя (тренера);

е) закончив занятие, протереть снаряд и убрать его на место;

ж) выходить из зала после занятий организованно.

**ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ПЛОЩАДКА**

Гимнастическая площадка — специально оборудованный, озе­лененный участок земли, на котором проводятся занятия гимна­стикой. Размеры площадки 40x26 м\*. Для занятий со школьника-

\* Нормы проектирования Госстроя СССР. М., 1967, стр. 8.

ми размер ее может быть и меньше — 30X24 м. Такую площадку на школьном участке, на стадионе, в парке или при ЖЭКе можно оборудовать своими силами\*.

На гимнастической площадке устанавливают гимнастический городок с подвесными снарядами, гимнастической стенкой, лест­ницами, местом для общеразвивающих и вольных упражнений, местами для прыжков, дорожкой для ходьбы и бега, с местами для размещения переносных снарядов (коня, бревна, брусьев и др.), а также с навесом для хранения снарядов, местом для му­зыкального инструмента и скамейками для отдыха.

В гимнастическом городке, как правило, основные снаряды, особенно подвесные и стационарные, объединены в один комплекс. В его основе деревянные столбы, врытые в землю, или металли­ческие стойки высотой 4,5—6 м с прочными горизонтальными пе­рекладинами, на которых укрепляют подвесные снаряды. Конст­рукции могут располагаться в одну линию либо иметь четырех­угольную форму. На конструкции крепят кольца, канаты, шесты, лестницы, гимнастическую стенку, перекладину (одну или две — высокую и низкую) и др. Остальные снаряды расставляют на пло­щадке с учетом рекомендаций, указанных выше.

На детской гимнастической площадке должны преобладать сна­ряды, приспособленные для детей разного возраста, и оборудова­ние для лазаний, перелезаний, упражнений в равновесии, различ­ных игр и эстафет.

В общий комплекс гимнастической площадки входит и специ­ально приспособленная площадка для выполнения общеразвиваю­щих, вольных упражнений группой и др. Поверхность ее, как и дорожки для ходьбы и бега, должна быть земельно-песчаной (или глинобитной), так как на травяной поверхности после дождя и при росе заниматься скользко.

Для приземления после соскоков и прыжков возле снарядов могут быть оборудованы ямы, чаще всего размером 2x3 м, кото­рые засыпают доверху опилками (3А). смешанными с чистым

песком.

В зависимости от места расположения (городок, поселок, спор­тивно-оздоровительный, пионерский или другой лагерь и т. п.) гим­настическая площадка может включать в себя, например, естест­венные (и искусственные) сооружения: канавы, окопы, завалы, а также специальную полосу препятствий (в воинских подразделе­ниях) и др.

Желательно, чтобы гимнастическая площадка гармонично впи­сывалась в ландшафт местности, была хорошо озеленена. Вблизи от нее необходим водоем с чистой водой для купания. Около пло­щадки располагают скамейки для отдыха занимающихся (после занятий или начала их).

Учитывая большое гигиеническое значение занятий гимнасти-

\* В южных районах и средней полосе СССР длительное время года занятия полезно и нужно проводить на открытых площадках.

**62**

**63**

кой на свежем воздухе, необходимо стремиться к тому, чтобы и обычные учебные занятия (уроки физической культуры в школе, занятия в других учебных заведениях, подготовка и сдача норм комплекса ГТО и другие виды занятий и тренировки спортсменов) проводились на открытых площадках.

Велико значение гимнастической площадки в общеобразова­тельных школах и школах-интернатах. Здесь рекомендуется пло­щадка размером 15X40 м с комбинированной установкой, вклю­чающей в себя подвесные снаряды (кольца, трапеции, канаты, ше­сты, гимнастические лестницы и удлиненные перекладины, стенка на 12 пролетов, бум и брусья) \*.

**Глава V**

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМ НА ЗАНЯТИЯХ**

**ПО ГИМНАСТИКЕ**

**ПРИЧИНЫ ТРАВМАТИЗМА И МЕРЫ ЕГО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ**

На занятиях гимнастикой необходимо строго соблюдать пра­вила организации учебно-тренировочной работы. Нарушение пра­вил нередко приводит к травмам.

К основным причинам травматизма относятся:

1. Несоблюдение правил организации занятий.
2. Невыполнение педагогических и методических требований, предъявляемых к проведению занятий.
3. Несоответствие костюма и обуви.
4. Несвоевременная и недостаточно внимательная проверка оборудования и инвентаря, несоблюдение санитарно-гигиениче­ских условий, неиспользование технических средств, обеспечиваю­щих безопасность занятий.
5. Отсутствие или несистематическое проведение врачебного контроля и самоконтроля.
6. Недостаточная воспитательная работа, проводимая с зани­мающимися.

В целях профилактики травматизма до занятий (соревнова­ний) необходимо:

а) подготовить учебную документацию (планы, конспекты);

б) проверить соответствие мест занятий санитарно-гигиеничес­  
ким требованиям, а также исправность оборудования и инвентаря,  
соответствие спортивного костюма и обуви каждого гимнаста тре­  
бованиям безопасности и гигиены;

в) проверить наличие визы врача, разрешающего допуск к тре­  
нировкам после перерыва, вызванного болезнью гимнаста или ка­  
кими-либо другими причинами, а также допуск к соревнованиям.

\* О размерах и оборудовании площадки **для школ см, в «Книге учителя фи зической культуры», под общ. ред. В. С. Каюрова. М., ФиС, 1973, стр. 266.**

Во время занятий следует:

а) соблюдать правила их организации;

б) проверять перед началом занятия на каждом снаряде ис­  
правность креплений, расположение матов возле снарядов; каче­  
ство магнезии, канифоли;

в) использовать современные методы обучения, прибегать к  
помощи и страховке.

**Меры организационного характера по предупреждению**

**травматизма**

Как уже отмечалось, одна из наиболее распространенных при­чин травматизма — плохая организация занятий. Преподавателю или тренеру рекомендуется:

1. Строго соблюдать расписание и план каждого занятия.
2. Воспитывать у гимнастов сознательную дисциплину, требо­вать от них выполнения всех указаний.
3. Обеспечивать постоянный контроль за действиями каждого гимнаста, запрещать им самостоятельно переходить с одного вида многоборья на другой.
4. Правильно размещать занимающихся, обеспечивая хорошую видимость снарядов, мест отталкивания и приземлений. Устанав­ливать снаряды с такими интервалами, чтобы избегать столкнове­ний занимающихся.

**Страховка и помощь в процессе занятий**

Страховка и помощь на занятиях гимнастикой позволяют не только успешно решать задачи овладения техникой гимнастиче­ских упражнений, но и избегать травм.

Страховка и помощь имеют немаловажное психологическое значение, так как снимают страх при выполнении рискованных эле­ментов и тем самым ускоряют их освоение.

Под страховкой понимают готовность тренера или гимнаста своевременно оказать помощь выполняющему упражнение в слу­чае неудачной попытки.

В отличие от страховки помощь предусматривает «проводку» спортсмена по траектории исполняемого им движения, подталки­вание и поддержку.

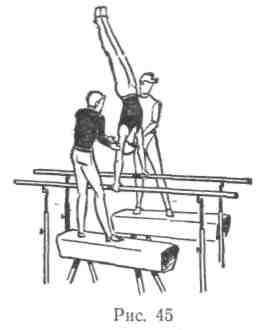
«Проводка» облегчает овладение движением в целом. Приме­няя «проводку», тренер должен приложить лишь такие физические усилия, которые бы не подменяли действия самого ученика. Под­талкивание— кратковременная физическая помощь, которая ока­зывается по ходу исполнения отдельных фаз движения.

Поддержка осуществляется тренером, когда занимающийся находится в статических положениях (например, в исходных, про­межуточных и конечных положениях), особенно в случаях, когда гимнасты еще недостаточно правильно используют свои усилия.

При поддержке телу гимнаста придают необходимые положе-

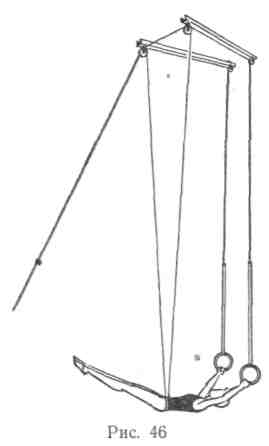
**64**

**3 —699 65**



ния относительно снаряда или позволяют своевременно выполнить перехваты руками. При разучивании поворота кругом на брусьях на махе вперед тренер удерживает гимнаста в высшей точке маха

вперед, помогая ему своевременно и правильно поставить руки ;ia жерди после поворота.



В результате применения различ­ных видов физической помощи у зани­мающегося формируются правильные двигательные представления, необхо­димые для овладения навыками само­стоятельного выполнения упражнений. По мере совершенствования техники исполнения упражнений степень при­ложения физических усилий тренером уменьшается, а затем прекращается вовсе. При исполнении опорных прыж­ков, соскоков со снарядов и других упражнений тренеры обычно поддер­живают занимающихся захватом за предплечье и плечо. Иногда такие под­держки осуществляют вдвоем. Чтобы оказывать помощь спортсмену, выпол­няющему упражнения на высоких сна­рядах, тренер становится на специаль­ную подставку или просто на коня, козла и т. п. (рис. 45).

В практике технической подготовки гимнастов в настоящее время широко применяют специальные пояса для страховки (рис. 46). В ряде случаев на начальных стадиях разучивания рискованных упражнений руки гимна­стов закрепляют на снаряде с помо­щью специальных петель.

Придавая большое значение стра­ховке и помощи без технических средств и с ними, следует, однако, предостеречь от злоупотребления ими, так как это нередко лишает гимнаста уверенности, а у некоторых из них

появляется излишний страх, следствием которого могут быть и травмы. Умелое использование приемов помощи и страховки со­кращает сроки обучения и помогает гимнастам преодолевать пси­хологические барьеры (страх). В. И. Чукарин, А. Б. Кривенко, Н. И. Славик отмечают, что у 60% гимнастов страх проявляется на тренировках, а у 40% —на соревнованиях.

Основными причинами появления страха являются: а) ошибки в технике исполнения, ведущие к нарушению двигательного навы-

**66**

ка; б) ошибки в методике обучения; в) изменение обстановки;

г) усталость гимнастов; д) несоответствие уровня развития физи­  
ческих качеств требованиям техники выполнения разучиваемого  
упражнения.

Чувство страха зависит и от других факторов: а) высоты сна­ряда; в) скорости вращения тела гимнаста в упражнении; в) ста­дии формирования навыка (создание представления, уточнение его или совершенствование); г) техники исполнения упражнения;

д) наличия безопорных фаз в упражнении.

Исследования показывают, что 70% гимнастов преодолевают страх довольно быстро, а 30%—медленней, причем некоторые гимнасты — с большим трудом. Гимнаст, отличающийся сильной нервной деятельностью, способен быстрее преодолевать трудности, связанные с появлением страха.

Бороться с появлением отрицательных эмоций следует посте­пенно, последовательно увеличивая степень рискованности упраж­нения. Достигается это путем изменения структуры изучаемого упражнения, постепенного увеличения высоты снаряда, уменьше­ния степени физической помощи (например, страховать подвес­ным, ручным поясом, а затем без них).

В случае срыва гимнаста рекомендуется повторить упражнение сразу. Чтобы побудить ученика выполнить элемент, которого он боится, тренеры поступают по-разному. В одних случаях стара­ются внушить гимнасту, что ничего страшного нет и страховка вполне надежна, в других — приказывают. Иногда целесообразно сделать перерыв в обучении, чтобы восстановить нервную систему занимающегося.

Страховка и физическая помощь взаимосвязаны. При само­стоятельном же выполнении упражнений, когда физическая по­мощь и страховка сведены к минимуму, решающее значение при­обретает самостраховка.

(

Приступая к самостоятельному выполнению упражнения, гим­наст должен владеть способами самостраховки. В случаях, когда он выполняет упражнение со страховкой, тренер обязан внимательно наблюдать за гимнастом до полного окончания им упражнения. Особенно важно следить за приземле­нием, так как в результате неудачи здесь могут быть различные падения и как следствие — травмы.

Вариативность приемов страховки зависит от индивидуальных особенностей страхующего и обучаемого (рост, вес, физическая сила, скорость двигательной реакции, размер ладоней и др.).

Страхующий обязан:

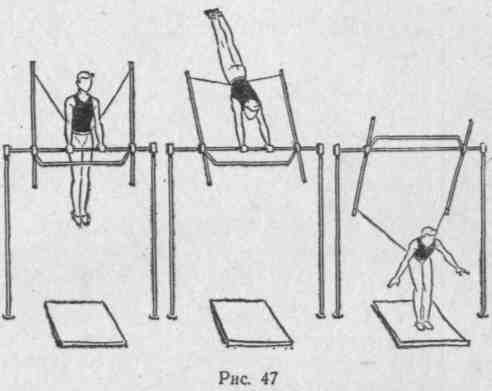
а) хорошо знать технику выполняемого упражнения и в зави­  
симости от обстановки правильно выбирать место для оказания  
страховки и помощи;

б) умело использовать разновидности страховки, не мешая  
гимнасту выполнять упражнения;

в) знать индивидуальные особенности учеников.

В целях предупреждения травм целесообразно в форме опроса

**3\* 67**



выявить у занимающихся их знания о технике изучаемых движе­ний (моментов отпускания рук, разгибаний, хлестовых движений и т. п.). Важно помнить, что одна из причин травматизма — недо­статочная общая и специальная разминка, особенно перед выпол­нением движений, связанных с выкрутами (кольца, перекладина). На тренировке не следует чрезмерно увлекаться повторением од­нотипных элементов и соединений, особенно прыжками и соскока­ми с большой высоты.

**Обучение приемам помощи и страховки**

Параллельно с освоением техники гимнастических упражнений занимающиеся под руководством преподавателя должны изучать " приемы физической помощи и страховки. Вначале преподаватель демонстрирует гимнастам приемы страховки и помощи в процессе изучения нового элемента и дает необходимые пояснения, затем каждого гимнаста вызывает для помощи или страховки, а препо­даватель страхует исполнителя с другой стороны, наблюдая одно­временно за тем, как страхующий справляется со своим заданием. Убедившись в том, что ученик владеет приемами помощи и стра­ховки, преподаватель может ему доверить страховать товарищей, однако сам находится рядом, с тем чтобы в случае ошибки ока-» зать помощь исполнителю. Лишь после прочного овладения на­выками страховки и помощи учениками он может доверить им самостоятельно страховать друг друга. Однако и здесь перед тем, как разрешить очередному ученику страховку, он должен спросить его, как он будет ее вести.

После того как ученики хорошо овладеют страховкой данного упражнения, преподаватель, следя за ошибками, всегда должен держать в поле зрения действия страхующих. Требования к страхующему должны быть более суровыми, чем к исполнителю, так как малейшая ошибка при страховке может привести к травме.

Категорически запрещается ставить на страховку ученика в со­стоянии усталости или недомогания.

Обучать гимнастов следует всем видам страховки и помощи; при этом необходимо помнить, что каждый вид гимнастики имеет свои особенности и способы страховки, свои меры безопасности, а также приемы самостраховки.

**Проверка прочности гимнастических снарядов**

**и значение технических средств в предупреждении**

**травматизма**

Перед установкой снарядов необходимо проверить технический паспорт завода-изготовителя. Раз в году проверяется установка снаряда и прочность всех его деталей. Особенно важно проверять подвесные системы колец, страхующие устройства, растяжки для прикрепления снарядов к полу.

**68**

Прочность систем (кольца, пояса для страховки) испытывают в статическом и динамическом режимах. В статике — подвешивани­ем к ним груза не менее 400 кг, а в динамике — сбрасыванием прикрепленного к тросам этих систем груза весом 70—75 кг с вы­соты 4 м.

При помощи динамометра, закрепленного на растяжках меж­ду полом и снарядом (перекладина, брусья женские), проверяют прочность тросов и крепление их к полу. Их пригодность для экс-

плуатации определя­ется при показате­лях динамометра не менее 400 кг. Для обеспечения безопас­ности занятий по гимнастике применя­ются различные тех­нические средства: амортизирующие ус­тройства, ручные и подвесные пояса, сетки и др. Надеж­ность технических средств также необ­ходимо проверять.

Рассмотрим неко­торые технические средства, используе­мые для предупреж­дения травматизма.

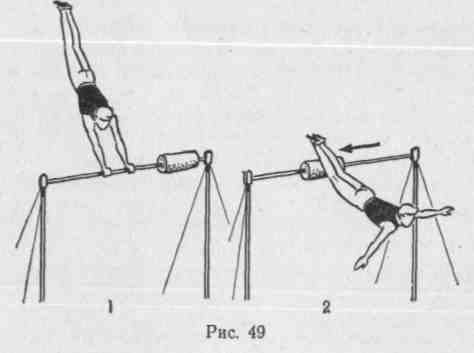
**Поролоновая яма** позволяет успешно со сравнительно неболь­шим риском осваивать сложные упражнения, имеющие фазу поле­та с одной или двумя осями вращения. Рекомендуется использо­вать систему трамплин — поролоновая яма — батут.

Трамплин и батут, расположенные возле поролоновой ямы, позволяют увеличить высоту полета. Высокий вылет с этих сна­рядов значительно облегчает условия выполнения сложных дви­жений (двойное сальто, пируэты на 540—720° и др.). Приземление в поролоновую яму снижает чувство страха, уменьшает риск по­лучить травму.

В целях безопасности батут следует устанавливать на уровне пола. На металлическую раму и амортизаторы укладывают поро­лоновые или другие маты.

Упражнения могут выполняться на сетке, а также с приземле­нием за ее пределами на поролоновые маты. Если ямы с пороло­ном оборудовать на полу невозможно, то для них сооружают спе­циальные деревянные помосты, на которые ставят снаряды, а над ними монтируют пояса для страховки. В свободное от тренировки время ямы закрывают специальными щитами, пропитанными огне­стойким составом,

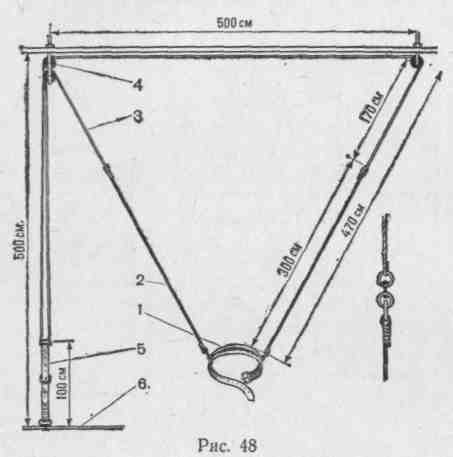
**69**



Тренажер с поясом для изучения оборотов на перекладине \*

помогает осваивать медленную проводку по движению большого оборота вперед или назад. Гимнаст после отмаха выполняет обо­рот, а тренер при необходимости помогает ему вращаться вокруг перекладины. В случае отрыва рук гимнаст повисает на поясе (рис. 47).

Амортизирующий пояс для страховки \*\* используется для ра-



зучивания акробати­ческих упражнений. При резком натяже­нии веревок значи­тельно увеличивает­ся нагрузка на пояс­ничную часть, что нередко приводит к травмам. Во избежа­ние этого целесооб­разно между верев­ками и поясом для страховки закрепить резиновый амортиза­тор (рис. 48).

Поролоновый ва­лик, которым обер­тывают перекладину, позволяет избежать ударов ногами о гриф при соскоках типа сальто. В мо­мент отпускания рук тренер сдвигает ва­лик на место хвата рук (рис. 49). То же может быть исполь­зовано и на брусьях разной высоты.

В современной  
практике для без­  
опасности исполне­  
ния соскоков с брев­  
на используют поро­  
лоновое покры­  
тие \*\*\*,

\* Рекомендован . Гринштейном Г. Ф. \*\* Рекомендован . Левшой П. Ф. \*\*\* Рекомендовано Колесовым В. И. и Колесовой С. М.

**70**

**Врачебный контроль и** самоконтроль как мера профилактики

травматизма

Гимнасты обязаны не реже одного раза в год проходить дис­пансеризацию—полное медицинское обследование. Перед сорев­нованиями, а особенно после болезней и травм, спортсмену как правило, необходимо проверить состояние здоровья. Особое' зна-' чение в спортивной практике имеет самоконтроль, данные которо­го позволяют тренеру и гимнасту следить за состоянием трениро­ванности. Данные самоконтроля (сон, самочувствие, болевые ощу­щения, вес, пульс, аппетит, настроение, удовлетворение, степень утомления и др.) ежедневно регистрируются гимнастом в специ­альном дневнике.

Перед занятием тренеры в форме опроса выявляют настроение занимающихся, самочувствие, желание тренироваться. В случае жалоб на усталость или недомогание тренер обязан принять необ­ходимые мерь1 (снизить нагрузку, прекратить обучение сложным движениям). В отдельных случаях гимнаста следует немедленно направить к врачу.

Переутомление может быть обнаружено тренером в процессе занятии. К основным признакам переутомления относятся:

1. Снижение внимания, вялость и апатия.
2. Ухудшение качества исполнения упражнений.
3. Нарушение координации движений.
4. Большое количество срывов гимнаста со снарядов.
5. Побледнение, дрожание конечностей и др.

Для предупреждения явлений переутомления необходимо­го Правильно регулировать нагрузки в недельных циклах за­нятии и в периодах.

2. Не увлекаться изучением упражнений, требующих большого риска.

3 Использовать условия, облегчающие исполнение упражне­  
ния (помощь, страховка, технические средства, подводящие уп­  
ражнения и др.). J

4. Систематически совершенствовать физические возможности рационально используя для этой цели средства общей и специ­альной физической подготовки.

Надо иметь в виду, что у здорового спортсмена (в хорошей спортивной форме) вес и пульс на следующее утро после трени­ровки, как правило, восстанавливаются.

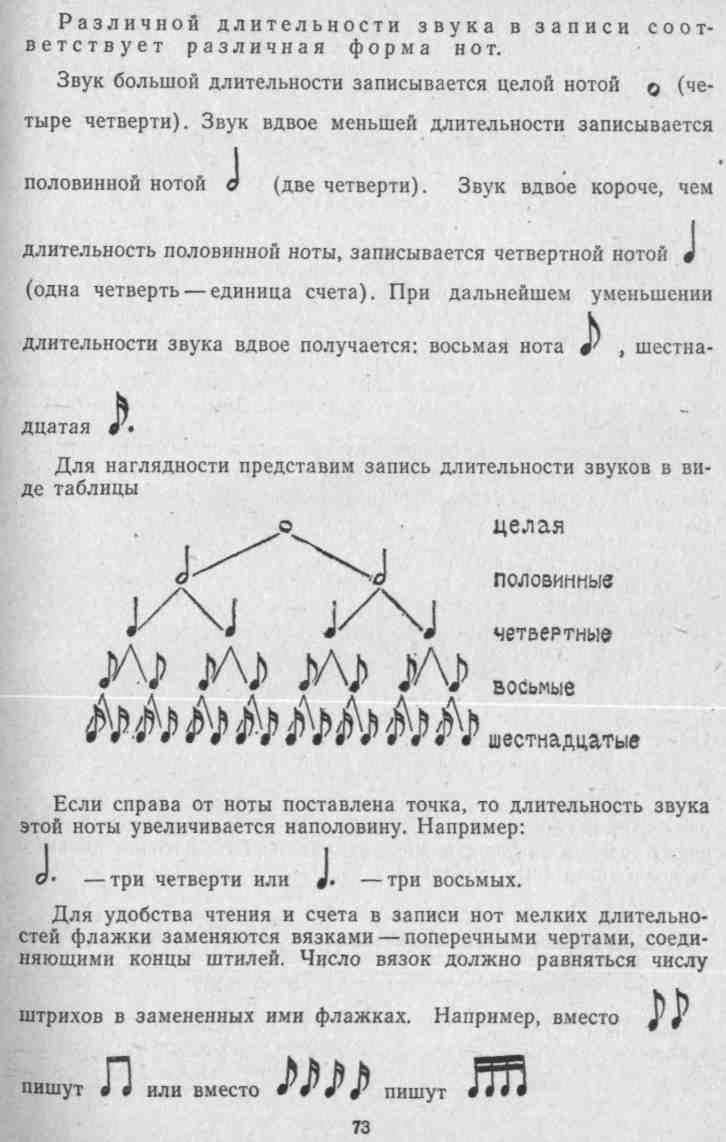
**Глава VI**

**МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ**

ЗНАЧЕНИЕ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ

Музыкальное сопровождение на занятиях гимнастикой-ним, ДеЙСТВУттТ эстетическому воспитанию за-«мающихся. На уроках гимнастики занимающиеся не толь-

71



ко слушают музыку, но и выполняют различные упражнения, под­чиняя свои действия ее характеру. Такое активное восприятие музыки позволяет занимающимся глубже познать содержание, по­строение, характер, ритм и другие характеристики различных му­зыкальных произведений.

1. Повышает эмоциональное состояние зани­мающихся. Жизнерадостное настроение занимающихся на уро­ке обостряет их внимание, восприятие, память, сохраняет высокую работоспособность на более продолжительное время, а в целом увеличивает продуктивность урока.
2. Обеспечивает большую действенность уп­ражнений. Положительные эмоции, возникающие у занимаю­щихся при выполнении движений под музыку, невольно вызывают у них стремление действовать более энергично. Кроме того, совпа­дение главного действия в упражнениях с музыкальным акцентом повышает эффективность этого действия.
3. Освобождает преподавателя от счета во время проведения упражнений и позволяет ему де­лать занимающимся замечания по качеству выполнения упраж­нений.

**ЭЛЕМЕНТЫ МУЗЫКАЛЬНОЙ ГРАМОТЫ**

Музыкальное сопровождение урока гимнастики должно быть подчинено его содержанию. Преподаватель руководит аккомпа­ниатором на уроке. Для. достижения соответствия музыкального материала характеру упражнений и согласованности действий аккомпаниатора и преподавателя, ведущего урок, преподаватель должен знать те элементы музыкальной грамоты, которые позво­ляют ему подсказать аккомпаниатору размер и характер наиболее пригодных для каждого конкретного случая музыкальных произ­ведений; вести вариативный счет (по восьмым, четвертям, полови­нам, по тактам) по ходу выполнения занимающимися упражнений в соответствии с размером и темпом исполнения различных музы­кальных произведений; подавать команды к началу, окончанию и переходу от одного упражнения к другому в соответствии с музы­кальной фразировкой; составлять упражнения под музыку.

**Запись длительности звуков**

В любом музыкальном произведении обычно чередуются зву­ки разной длительности. За единицу счета принимается определен­ная длительность, чаще всего это одна четверть, соответствующая одному целому счету «раз», или «два», или «три» и т. д. По отно­шению к длительности звука, принятой за единицу счета, все ос­тальные звуки в данном музыкальном размере будут или равно­мерными, или вдвое, вчетверто и т. д. длиннее, или вдвое, вчетверо и т. д. короче. Соотношение длительности звуков вдвое длиннее или вдвое короче лежит в основе их записи.

**72**



Обычно в одну группу объединяются длительности, приходя­щиеся на единицу счета. Иногда объединяют весь такт или не­сколько его долей. Подобный способ записи применяется только в инструментальной музыке.

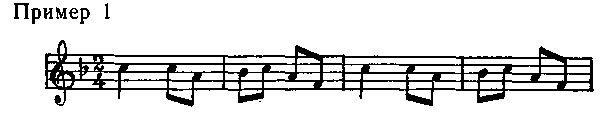
**Музыкальный размер**

Ударения. В любом музыкальном произведении отдельные звуки имеют ударения, то есть звучат более громко и отчетливо. Музыкальные ударения повторяются в произведениях простых размеров через равные промежутки времени или по крайней мере следуют друг за другом в строго определенном порядке. Для ве­дения правильного счета преподаватель гимнастики должен уметь различать ударные звуки в любом музыкальном произведении. На ударные звуки в марше приходится шаг левой ногой, в обще-, развивающих упражнениях — фаза главного действия.

Такт. Отрывок музыкального произведения между двумя сильными ударениями называется тактом (между двумя такто­выми чертами).

Длительность ноты, которая служит единицей счета, называ­ется долей такта. Число долей в такте определяет его размер. Такт, состоящий из двух долей, называется двухдольным или так­том двухдольного размера. Такт, состоящий из трех долей, назы- , вается трехдольным. Доля такта, на которую падает сильное уда­рение, называется сильной долей и является первой долей такта. Остальные доли такта в простых размерах — слабые доли.

Если на первую долю такта приходится пауза или звук послед­ней доли такта переходит без перерыва звучания на первую долю в следующий такт, то ударения в этих случаях смещаются (син­копы). Таким образом, в музыкальных произведениях двухдоль­ного размера сильные и слабые доли чередуются через равные промежутки времени. На счет «раз» приходится сильная, на «два» — слабая доля такта. В произведениях трехдольного разме­ра на каждую сильную долю «раз» приходятся две слабые — «два», «три».



**74**

Размер указывается в начале нотной записи после ключа и ключевых знаков в виде двух цифр. Верхняя цифра показывает число долей в такте, а нижняя — длительность, которая принята за долю такта (см. примеры 1 и 2).

Сравнив музыкальные отрывки из русской народной песни «Пойду ль я, выйду ль я» и из произведения Д. Кобалевского «Школьные годы», легко обнаружить разницу в размере простым счетом или дирижированием. Если в первом отрывке счет «раз» в каждом такте равномерно чередуется со счетом «два», то во вто­ром — на каждый счет «раз» в такте приходится еще два счета — «два», «три» до сильной доли следующего такта.

При дирижировании трехдольного размера рука движется вниз — «раз», затем в сторону от себя — «два» и по треугольнику вверх — «три».

Простыми размерами называются двух- и трехдольные. Такт сложного размера состоит из нескольких тактов простых разме­ров, объединенных в различных сочетаниях. Например, объедине­ние двухдольного такта с двухдольным образует такт четырех­дольного размера.



В сложных размерах сильные ударения первых долей объеди­ненных тактов сохраняются. Однако ударения на первую долю такта, стоящую за тактовой чертой, относительно сильнее. Поэто­му иногда трудно различить на слух двух- и четырехдольный

размер.

Возможные ошибки в этом определении в практике проведения занятий гимнастикой существенного значения не имеют.

Затакт. Иногда музыкальное произведение начинается с не­полного такта — со звука без ударения. Такой неполный первый такт называется затактом. В этих случаях, пропустив затакт, счет следует вести со счета «раз» первого полного такта. Затакт может служить сигналом к выполнению упражнений без команды препо­давателя, когда такая команда бывает нежелательной (на сорев­нованиях, выступлениях и т. п.).

**Ритм**

Когда мы поем или играем хорошо знакомую мелодию, то не считаем долей такта. Тем не менее этот счет мы все время подсо­знательно ощущаем. Это часто выражается в наших непроизволь­ных движениях в такт с песней. Длительность отдельных звуков мелодии чаще всего не совпадает с долями такта. Однако бессо­знательный отсчет долей не нарушается.

Таким образом, метрические доли счета не совпадают с дей­ствительной длительностью звуков. Например, в произведении Д. Покрасса «Прощание».

**75**





Метрические доли отсчитываются так:

Действительная длительность звуков такова:

Перед составлением композиции вольных упражнений необхо­димо хорошо изучить ритмическую фигуру выбранного музыкаль­ного произведения. Чем точнее совпадение движений с ритмиче­ской фигурой музыкального произведения, тем богаче, вырази­тельней и ярче они будут восприниматься, тем полнее будет единство музыки и движений.

мической фигурой —

Например, в отрывке музыкального произведения с такой рит-



возможен такой вариант

композиции:

1. Правую руку вперед.
2. Левую руку вперед.
3. Руки в стороны.
4. Руки вниз.

Чтобы композиция соответствовала ритмической фигуре этого отрывка, нужно внести в нее дополнительное движение.

1. Правую руку вперед.
2. Левую руку вгТеред.
3. Руки перед грудью (восьмая). — И — руки в стороны (восьмая).
4. Руки вниз.

**Фразировка**

Излагая какую-либо мысль, мы расчленяем нашу речь на от­дельные предложения, фразы. Музыкальные произведения тоже расчленяются на определенные построения. Отличия в изложении мысли словами и музыкой заключаются лишь в том, что построе­ния в музыке более упорядочены. Если в разговорной речи пред­ложения и фразы, выражающие мысль, как правило, различны по размеру (количество слов, время произношения), то в музыке эти куски обычно равномерны.

Наиболее простое построение музыкального произведения, в котором отдельные куски равномерны, называется квадратным. Однако его нельзя считать общим законом построения музыкаль­ных произведений. По своей длительности музыкальные построе­ния иногда могут находиться между собой в самых разнообразных

**76**

ритмических соотношениях (симфонические произведения, опер­ные и т. п.), но поскольку для музыкального сопровождения заня­тий гимнастикой чаще всего выбираются музыкальные произведе­ния квадратного строения, речь пойдет именно о такой структуре.

Наименьшее (практически значимое в гимнастике) построение, занимающее чаще всего четыре такта в музыкальных произведе­ниях простого и два такта в произведениях сложного размера, ' называется музыкальной фразой.

На слух граница фразы воспринимается как кратковременный (действительный или воображаемый) перерыв звучания, как конт­растный скачок музыкальной мысли в виде вопроса и ответа.

Если считать по четвертям, теина фразу приходится в музыкаль­ных произведениях двух- и четырехдольного размеров 8 счетов, трехдольного размера — 12, или, как это обычно делается в практи­ке занятий гимнастикой, 4 счета по тактам.

Для удобства ведения счета, составления и записи упражнений принято (только для проведения занятий гимнастикой) считать за фразу отрывок музыкального произведения двух- и четырехдольно­го размеров, заключающего в себе 8 счетов по четвертям, в произ­ведениях трехдольного размера — 8 счетов по тактам.

Вдвое больший отрывок музыкального произведения называет­ся предложением. Два предложения составляют период, которым обычно завершается музыкальное произведение полностью или его законченная часть.

Знание структуры музыкальных произведений, умение на слух определять начало и конец не только крупных музыкальных постро­ений— периодов, но также предложений и фраз необходимо для грамотного проведения занятий с музыкальным сопровождением.

Преподаватель, знающий фразировку, может составлять уп­ражнения, вести счет, подавать команды в полном соответствии с музыкальным сопровождением.

Составление упражнений. Отдельные упражнения и композиции (общеразвивающие упражнения, разновидности пере­движения, подскоки, танцевальные движения, вольные упражне­ния) могут быть составлены на 2, 4, 8, 16, 32 счета, а при большей продолжительности — на количество счетов кратное 32 (в отдель­ных случаях 16). В противном случае при переходах от одних уп­ражнений к другим, различным по характеру выполнения, акценты и окончания упражнений не будут совпадать с музыкой.

Счет. Если счет ведется на «раз-два», то начинать его можно с любого такта двух- или четырехдольного размера, лишь бы счет «раз» совпадал с сильной долей. При счете на «четыре» счет «раз» должен обязательно совпадать с первой долей такта четырехдоль­ного размера и нечетной двухдольных тактов. Когда счет ведется на «восемь», счет «раз» должен попасть на первую долю такта, с которого начинается музыкальная фраза. Иначе окончание упраж­нений не совпадает с концом музыкального периода.

Команды. Команды для перемены способа передвижений или для переходов с одного упражнения на другое должны подаваться

**77**

на стыке музыкальных периодов, так как новое упражнение или новый способ передвижения требует изменения музыкального про­изведения. Команду для окончания упражнений следует подавать с концом музыкального периода. Окончание выполнения упражне­ния даже с концом четной фразы (предложения) совпадает с неус­тойчивым звуком и вызывает неприятное ощущение.

ПРОВЕДЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ УПРАЖНЕНИЙ С МУЗЫКАЛЬНЫМ СОПРОВОЖДЕНИЕМ

Значительная часть упражнений, выполняемых на занятиях гим­настикой (ходьба, бег, подскоки, общеразвивающие и вольные уп­ражнения, танцевальные и даже некоторые акробатические уп­ражнения), проводится с музыкальным сопровождением.

В зависимости от содержания, назначения, темпа и ритма уп­ражнений подбираются наиболее подходящие музыкальные произ­ведения. По этому же принципу даже одно и то же музыкальное произведение по названию и темпу исполнения может сопровож­даться различным счетом: по восьмым, четвертям, половинам и по тактам.

Ходьба. Для ходьбы обычно подбираются музыкальные про­изведения двух- и четырехдольного размеров: марш, песня, полька и др. Произведения типа польки можно рекомендовать в тех слу- -чаях, когда ходьба чередуется с подскоками.

Счет ведется, как правило, по четвертям.

Для остановки движения подается команда: «Группа» — на 1-й счет, «СТОЙ!» — на 5-й счет последней фразы музыкального периода.

Бег. Для бега также используются музыкальные произведения двух- и четырехдольного размеров: галоп, полька, песня и другие подобные им по темпу и ритму музыкальные произведения.

В зависимости от конкретного музыкального произведения и темпа его исполнения счет можно вести как по четвертям, так и по восьмым.

Для перехода с бега на шаг и наоборот подаются команды: «Шагом» («бегом»)—на 1-й счет (реже на 5-й) «МАРШ!» — на 7-й счет последней фразы музыкального периода.

Подскоки. Для подскоков чаще всего пользуются музыкаль­ными произведениями двух- и четырехдольного размеров: полька, галоп, песни и др. В большинстве случаев счет ведется по четвер­тям, реже — по восьмым.

Подскоки рекомендуется заканчивать ходьбой. Для перехода с подскоков на ходьбу подается команда: «На месте» — на 5-й, «ша­гом»— на 7-й и «МАРШ!» — на 8-й счет последней фразы музы­кального предложения или периода.

Разновидности передвижения и упражнения на ходу. Как бы ни были разнообразны упражнения на ходу, музыкальный материал следует подбирать исходя из способа пере-

движения. Это будут такие же произведения, как для ходьбы, бега, подскоков, преимущественно двух- и четырехдольного размеров.

В зависимости от способа передвижения группы, содержания упражнений и конкретного музыкальногоп роизведения счет следу­ет максимально варьировать: по восьмым, четвертям, половинам и по тактам.

Группа начинает, изменяет и заканчивает упражнения не пре­кращая движения. Для начала упражнений на ходу подаются команды: «Упражнение начи-НАЙ!» или «МАРШ!» — в зависимо­сти от того, что будет выполняться после команды.

Команда «Упражнение начи-НАЙ!» подается: «Упражнение» — на 1-й, «начи» — на 5-й, «НАЙ!» и «МАРШ!» — на 7-й счет послед­ней фразы музыкального периода.

Для окончания упражнений подаются команды: «Обычным ша­гом— МАРШ!» или просто «Шагом (или бегом)—МАРШ!», так­же в зависимости от того, какие упражнения предшествовали команде.

Команда «Обычным шагом МАРШ!» подается: «Обычным» — на 5-й счет, «шагом» — на 6-й и «МАРШ!» — на 7-й счет последней фразы музыкального периода. Команда «Шагом (или бегом) — МАРШ!» подается так же, как при беге.

Танцевальные движения. Для танцевальных движений используются разнообразные музыкальные произведения: вальс, полька, галоп, мазурка, народные танцевальные мелодии и т. п.

При обучении занимающихся какому-либо танцевальному ходу или фигуре счет следует вести на каждое движение. Например, пе­ременный шаг и шаг польки состоит из четырех движений. Один переменный шаг сочетается с одним тактом двухдольного размера. Следовательно, счет нужно вести по восьмым: «раз» — «и» — «два» — «и». Шаг вальса и большой шаг мазурки состоят из трех движений и занимают один такт трехдольного размера. Следова­тельно, счет нужно вести по четвертям: «раз», «два», «три». Если танцевальное движение заканчивается ходьбой (а после галопа это желательно), то подается команда «Шагом — МАРШ!» Для прекращения танцевального движения подается команда «Стой!» с последним счетом последней фразы музыкального периода.

Общеразвивающие упражнения. Беспредельное раз­нообразие общеразвивающих упражнений по форме, характеру, темпу и ритму требует соответствующего репертуара для музыкаль­ного сопровождения. Общеразвивающие упражнения можно про­водить под музыку любого размера. Важно, чтобы музыкальные произведения были доступны, удобны по темпу и ритму, способст­вовали повышению эмоционального состояния и эстетическому вос­питанию занимающихся.

Чтобы облегчить выбор музыкального произведения, все обще­развивающие упражнения можно разделить на две группы. В одну из них входят такие, в которых все фразы движений равноценны. Преимущественно это упражнения на силу: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания, поднимание ног в седе и т. п. Для

**78**

**79**

таких упражнении можно пользоваться музыкальным материалом любого размера, предпочитая трехдольный (вальс). Трехдольный размер особенно рекомендуется для плавных упражнений, составлен­ных на несколько счетов (круговые движения туловищем, наклоны назад и т. п.), при выполнении которых желательно сохранять рав­номерную плавность движений. В музыкальном произведении двух­дольного размера слишком контрастны сильные и слабые доли так­та. Это вынуждает занимающихся непроизвольно расчленять неделимое целостное движение на два. В трехдольном размере кон­трасты между сильными и слабыми долями менее выражены, что способствует выполнению движений в заданном характере.

Другую группу составляют упражнения, в которых явно выра­жены две фазы: фаза основных действий, для выполнения которой должны быть приложены значительные усилия, и малоэффектив­ное, но вынужденное возвращение в исходное положение. Преиму­щественно это упражнения для развития гибкости: взмахи ногами, рывковые движения руками и т. п. Для таких упражнений лучше всего подходит музыкальное произведение двух- и четырехдольно­го размеров. Причем фаза основных действий должна совпадать с сильной долей такта. В данном случае музыкальный акцент вызы­вает более энергичные действия занимающихся. В зависимости от нужного темпа и особенностей музыкального произведения двух-или четырехдольного размера счет можно вести по четвертям, по по­ловинам, иногда по восьмым. При исполнении произведений трех­дольного размера типа вальса счет обычно ведется по тактам и со­впадает с сильными долями.

Вольные упражнения. Подбирая музыку для вольных уп­ражнений, нужно учитывать прежде всего их назначение. Одни композиции вольных упражнений составляются для массовых пока­зательных выступлений, другие — для соревнований.

Найти музыкальное произведение, которое удовлетворяло бы всем требованиям, довольно трудно. В одних случаях произведение выходит за рамки установленного правилами соревнования време­ни, в других оно не отвечает специальным требованиям, в треть­их— не соответствует наклонностям и возможностям индивидуаль­ных исполнителей.

В зависимости от конкретных условий можно воспользоваться одним из следующих вариантов решения этой проблемы:

а) сделать купюры в выбранном музыкальном произведении,  
пропуская те его части, которые мало соответствуют характеру за­  
думанной композиции вольных упражнений;

б) создать компеляцию из различных музыкальных произведе­  
ний одного или нескольких авторов;

в) на выбранную тему сделать обработку или вариации;

г) на готовую композицию вольных упражнений написать новую  
музыку.

Все эти варианты подбора музыкального сопровождения для произвольных вольных упражнений успешно применяются на прак­тике.

Часть II ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ

**Глава VII**

**ХАРАКТЕРИСТИКА ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ВИДОВ**

**ГИМНАСТИКИ**

Исходя из особенностей гимнастики как одного из средств фи­зического воспитания, ее принято делить на ряд видов. На всесо­юзной гимнастической конференции 1968 г. выделены общеразви-вающие виды гимнастики: основная, гигиеническая и атлетиче­ская.

**ОСНОВНАЯ ГИМНАСТИКА И ЕЕ ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ**

Основная гимнастика — один из относительно самостоятельных видов, наиболее целесообразное средство физического воспитания людей разного возраста. Она является учебным предметом в шко­ле, так как по своему содержанию и направленности соответствует задачам физического воспитания учащихся в школах.

1. Основная гимнастика — общедоступное средство физического  
воспитания. Из большого многообразия средств основной гимнасти­  
ки можно выбрать упражнения, доступные детям младшего, сред­  
него и старшего возраста, а также людям среднего и пожилого  
возраста.

В занятиях основной гимнастикой применяются строевые, об-щеразвивающие, прикладные упражнения, простые прыжки (в дли­ну, высоту, с возвышения, на возвышение, через набивные мячи, гимнастические скамейки, рулоны из матов и др.), упражнения в висах и упорах, простейшие акробатические упражнения (перека­ты, кувырки, стойки на лопатках, голове, перевороты в сторону), элементарные упражнения художественной гимнастики (движения ногами и туловищем у опоры, танцевальные движения). Техника этих упражнений сравнительно проста-, поэтому обучение им не требует многократных повторений.

2. Оздоровительная направленность основной гимнастики. Ос­  
новная гимнастика имеет большое оздоровительно-гигиеническое  
значение для общего гармонического развития всех органов и сис­  
тем человека, сохранения и улучшения здоровья, повышения жиз­  
недеятельности и работоспособности, а также формирования пра­  
вильной осанки и воспитания физических качеств занимающихся.

При решении этих задач обеспечивается высокий уровень все­стороннего физического воспитания подрастающего поколения, без

**80**

**81**

которого невозможна реализация принципа оздоровительной на­правленности основной гимнастики, а также подготовка нашего на­рода к социалистическому труду и обороне Родины.

Оздоровительная направленность достигается подбором дос­тупных упражнений, выполняемых с изменяющейся интенсивно­стью, для разных частей тела. При подборе упражнений необходи­мо учитывать индивидуальные особенности занимающихся (состо­яние здоровья, возраст, пол и физическую подготовленность) и ана­томическое строение двигательного аппарата. Вовлекать в работу следует все группы мышц с учетом их функциональных особеннос­тей и массы.

Регулировать физическую нагрузку надо так, чтобы она дава­лась систематически и повышалась равномерно, по мере приспо­собления к ней организма занимающегося.

3. Прикладное значение основной гимнастики. На занятиях ос­  
новной гимнастикой формируются и совершенствуются такие жиз­  
ненно необходимые двигательные навыки, как ходьба, бег, равно­  
весие, метание, лазание, переноска груза, преодоление различных  
препятствий.

Перечисленные навыки имеют большое значение в трудовой и военной деятельности людей. Обучение им обогащает двигательный опыт и дает возможность развивать силу, быстроту, ловкость и вы­носливость.

4. Основная гимнастика — эффективное средство обогащения  
двигательного опыта. В процессе занятий основной гимнастикой  
изучаются элементы многих движений. Владея большим запасом  
разнообразных по структуре и технике исполнения упражнений,  
занимающиеся могут успешно овладевать новыми формами движе­  
ний и справляться с различными двигательными задачами. Это объ­  
ясняется тем, что на основе выработанных условных двигательных  
рефлексов можно вырабатывать новые условные рефлексы высшего  
порядка.

В каждом новом изучаемом движении существуют элементы (части, детали) ранее изученного. Следовательно, чем большим количеством разнообразных двигательных навыков владеет чело­век, чем богаче его двигательный опыт, тем легче и быстрее можно обучить его новым двигательным действиям. Решение этой задачи имеет особо важное значение при занятиях основной гимнастикой с детьми.

5. Воспитательно-образовательное значение **основной гимнасти­  
ки.** В процессе занятий решаются воспитательные и образователь­  
ные задачи. Уроки гимнастики, на которых обычно упражнения  
выполняются под счет или с музыкальным сопровождением, воспи­  
тывают дисциплину, помогают добиться строгого порядка. На заня­  
тиях гимнастикой обучают различным двигательным действиям и  
умениям выполнять их точно в пространстве и во времени. Детей  
школьного возраста следует научить точно оценивать свои движе­  
ния во всех параметрах, координировать движения различных час­  
тей тела и запоминать их.

Людям пожилого возраста надо уделять внимание точности движений и постепенному усложнению их координации. С этой целью рекомендуется изучаемые движения отдельными частями тела соединять в серии и комбинации (на 8—16 счетов). При разу­чивании разнообразных упражнений развивается способность запо­минать и осмысливать совершаемую двигательную деятельность, что положительно воздействует на психическое состояние зани­мающихся.

В процессе занятий основной гимнастикой хорошо сочетаются умственное образование и физическое воспитание.

П. Ф. Лесгафт, анализируя систему гимнастики в школе, писал: «Умственное и физическое образование так тесно связаны между собой, что должны составлять нераздельную задачу школы; всякое одностороннее развитие непременно нарушает гармонию в образо­вании и не создает условий для развития цельного человека \*.

Таким образом, в процессе занятий основной гимнастикой мож­но успешно решать задачи общей всесторонней физической подго­товки, формировать основные жизненно необходимые двигательные навыки и обучать основам техник» многих движений. Основная гимнастика по праву считается подготовительной ступенью, обес­печивающей переход к спорту.

**Организация занятий основной гимнастикой**

Занятия основной гимнастикой проводятся по урочной форме\*\*. В школе преподаватель физического воспитания строит занятия по основной гимнастике с учетом программных требований, а также возраста и пола занимающихся\*\*\*.

Занятия основной гимнастикой в группах здоровья **с** людьми пожилого возраста проводятся также в форме урока.

Организация занятий основной гимнастикой имеет свои специ­фические особенности. Как правило, один преподаватель руководит большой группой занимающихся, следовательно, для управления учебным процессом необходимы особые способы организации заня­тий. Продолжительность урока в школе (45 мин.) и в группах здо­ровья (45—90 мин.) требует рационального использования време­ни. Это обязывает преподавателя максимально использовать время занятий на выполнение упражнений и проводить их достаточно эмоционально.

Уроки основной гимнастики можно проводить, пользуясь раз­личными способами организации, например групповым, фронталь­ным, поточным, игровым.

При организации занятий групповым способом изучае-

\* П. Ф. Лесгафт. Собр. пед. соч. Т. 5, М., ФиС, 1954, стр. 287. \*\* Урочная форма занятий описана в IX главе. \*\*\* Методика занятий основной гимнастикой в школе описана в XI главе.

**82**

**83**

мые упражнения выполняются одновременно большими группами, а при фронтальном способе —всеми занимающимися. Поло­жительным качеством группового способа является то, что одна группа занимающихся выполняет упражнение, а свободные от заня­тий оказывают помощь. Таким образом в работу вовлекаются все занимающиеся, что повышает их интерес и активность.

Поточный способ отличается от других тем, что учащиеся друг за другом на дистанции 1—2 м выполняют заданные упражне­ния. Поточным способом можно проводить различные упражнения: лазанье по наклонно поставленным скамейкам, лестницам, гимнас­тической стенке, равновесие на скамейке бревне, прыжки с разбе­га, акробатические упражнения, отдельные упражнения в висах и упорах. Все упражнения, проводимые поточным способом, должны быть знакомы (предварительно изучены групповым способом). Это необходимо для того, чтобы занимающиеся не задерживались при выполнении упражнений и равномерно распределялись на том или другом снаряде.

Особенно интересно и эмоционально проходят занятия при вы­полнении самых разнообразных упражнений в круговом потоке. В зале устанавливают необходимые снаряды и подготавливают места для выполнения намеченных планом урока упражнений. Их расстановка должна быть такой, чтобы занимающиеся могли после выполнения одних упражнений переходить к другим по кругу или квадрату, не мешая друг другу. Группа делится на отделения, и\* каждое из них располагается у снаряда или места выполнения уп­ражнений. После объяснений и показа упражнений подается распоряжение начать упражнения, и занимающиеся всех отделений выполняют упражнения, включаясь в общий круговой поток. Коли­чество повторений того или другого упражнения и число кругов оп­ределяет преподаватель. Содержание упражнений может меняться после прохождения одного или нескольких круговых потоков.

Игровым способом можно проводить почти все упражне­ния основной гимнастики: подвижные игры, которые содержат бег, метание, удержание друг друга, прыжки, переноску предметов и другие действия. Кроме того, существуют специальные игры типа эстафет (командные игры), в которые включаются упражнения в бе­ге, равновесии, перелезании, прыжках, лазанье, метании и др. Все эти упражнения выполняются последовательно одно за другим, как при преодолении полосы препятствий. Группа делится на 2—4—6 команд и выстраивается в исходном положении (в колоннах) перед предварительно поставленными в линию снарядами и местами для выполнения упражнений. Преподаватель объясняет, какие упраж­нения как делать. Выполнив все упражнения, учащиеся должны быстро вернуться на свои места. Выигрывает команда, участники которой быстрее и правильнее выполнят все упражнения и вернут­ся на исходное место. Плохо освоенные упражнения в игру вклю­чать не рекомендуется. Основным критерием для определения выиг­равшей команды должно быть качество выполнения заданных уп­ражнений.

**84**

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Гимнастика, как уже говорилось выше, является средством оз­доровления и физического воспитания людей, а также неиссякае­мым источником силы и жизнедеятельности. Благодаря ежеднев­ным занятиям гигиенической гимнастикой усиливается кровообра­щение в тканях, понижается артериальное давление, улучшается деятельность сердечно-сосудистой системы, увеличивается жизне­деятельность легких, устанавливается правильный обмен веществ, повышается деятельность центральной нервной систе­мы и нервно-мышечного аппарата. Гигиеническая гимнастика ока­зывает огромное положительное воздействие на психику человека, поддерживает бодрость, повышает уверенность в своих силах, рождает хорошее настроение. По данным профессора А. Н. Крес-товникова, В. Н. Машкова, И. М. Саркизова-Серазини и др., в ре­зультате занятий гигиенической гимнастикой пульс учащается на 50—60%, максимальное давление крови повышается на 5—20 мм, на 10—30% увеличивается количество поглощаемого кислорода. С точки зрения современной физиологии гигиеническая гимнастика тонизирует весь организм занимающихся и снимает общее утом­ление.

О пользе гигиенической гимнастики В. И. Ленин в письмах к се­стре писал следующее: «А главное — не зыбывай ежедневной, обя­зательной гимнастики, заставляй себя проделать по нескольку де­сятков (без уступки!) всяких движений! Это очень важно»\*.

Гигиеническая гимнастика способствует внедрению в быт полез­ных привычек: проветривание комнаты, соблюдение гигиенических правил и режимов дня, уход за телом (водные процедуры).

Исключительно важное значение для человека имеет утренняя гигиеническая гимнастика, благодаря которой организм переходит от пассивного состояния (сна) к активному, необходимому для ра­бочей деятельности.

Во время сна отдыхают нервные клетки коры головного мозга и восстанавливается их работоспособность. После пробуждения из-за остаточных явлений сна организм не может быстро включиться в работу, функция основных систем и органов понижена. Утренняя гимнастика помогает активно включить в работу все органы и сис­темы человека, заставить энергично сокращаться сердце, увели­чить глубину дыхания и повысить обмен веществ, усилить процес­сы возбуждения в коре головного мозга и изменить тонус нервной системы. Заканчивая утреннюю гимнастику водными процедурами, человек привыкает к гигиеническим процедурам и подвергает свое тело закаливающему действию прохладной воды и воздуха.

Гигиеническую гимнастику можно проводить индивидуально, а также группами. Ею можно заниматься не только утром, но и днем (через 1,5—2 часа после приема пищи) или вечером (за 1—2 часа

\* В. И. Ленин. Поли. собр. соч., т. 55, с. 209.

85

перед сном). Для занятий гигиенической гимнастикой детям, под­росткам, людям молодого и среднего возраста можно рекомендо­вать комплексы общеразвивающих упражнений, передаваемых по радио. Однако эти упражнения недостаточны по нагрузке для тех, кто регулярно занимается различными видами спорта.

Зная некоторые общие и частные правила, можно самому со­ставлять комплексы общеразвивающих упражнений, учитывая свои индивидуальные особенности. При составлении комплексов следует вначале определить объем и содержание упражнений, а затем рас­положить их в определенном порядке. Для определения объема и содержания упражнений рекомендуются следующие правила:

1. Упражнения должны соответствовать возрасту и физической подготовленности занимающихся и быть доступны тем, для кого предназначены. Трудные упражнения выполняются хуже, и их эф­фективность невелика. Только правильно выполняемые упражне­ния (с соблюдением заданного темпа, амплитуды, характера мы­шечных усилий) оказывают положительное влияние на организм занимающихся. Людям старшего возраста следует избегать упраж­нений, требующих задержки дыхания, силового напряжения, прыж­ков, энергичных маховых движений, быстрых наклонов, положений тела вниз головой. Занимающиеся должны регулярно консультиро­ваться с врачами о степени влияния упражнений и величине на­грузки в каждом занятии, а со специалистами по физической куль­туре— о характере, особенностях и методах применяемых ими уп" ражнений.
2. Подобранные упражнения должны оказывать разностороннее воздействие на занимающихся. Их следует выполнять различными частями тела, в разных направлениях, с изменяющейся скоростью и разным характером мышечных усилий. Нагрузка на отдельные группы мышц должна быть пропорциональна их массе.
3. В комплекс необходимо включать упражнения на ощущение правильной осанки, а также специальные упражнения для освое­ния различных типов дыхания (грудное, диафрагмальное, смешан­ное).
4. Количество упражнений в комплексе может бытй от 8 до 15. Утренняя гигиеническая гимнастика содержит 8—10 упражнений. Гигиеническая гимнастика, выполняемая днем, 10—15. Начинаю­щие заниматься гигиенической гимнастикой должны ограничиться минимальным количеством упражнений.

Подобранные упражнения необходимо располагать в комплексе в следующем порядке:

а) первыми и последними в комплексе целесообразно выполнять  
упражнения на ощущение правильной осанки;

б) далее в комплексе должно быть одно или два упражнения,  
оказывающих общее воздействие и обеспечивающих повышение де­  
ятельности всех органов и систем человека. Это, как правило, прос­  
тые, малоинтенсивные упражнения, но включающие в работу боль­  
шие группы мышц всего тела, что очень важно для подготовки орга­  
низма к предстоящей работе;

в) затем в комплексе следует выполнять серию упражнений для  
разных групп мышц (рук, плечевого пояса, спины, брюшного прес­  
са, ног). При этом в работу должны включаться последовательно  
разные части тела. Вторая и третья серии этих упражнений выпол­  
няются с повышенной интенсивностью. При таком чередовании уп­  
ражнений постепенно увеличивается нагрузка и в работу включа­  
ются различные группы мышц, что повышает эффективность мы­  
шечных усилий и создает условия для активного отдыха;

г) далее рекомендуется 2—3 наиболее интенсивных и сложных  
упражнения для всех частей тела. Как правило, упражнения сило­  
вого характера должны предшествовать упражнениям на гибкость,  
так как прежде, чем выполнять упражнение на растягивание, надо  
разогреть мышцы. После активных мышечных усилий целесообраз­  
но выполнить 1—2 упражнения на расслабление мышц;

д) в этой части комплекса уместны специальные упражнения  
(1—2) на дыхание, с помощью которых занимающиеся могут на­  
учиться правильно дышать и усвоить брюшной, грудной и смешан­  
ный типы дыхания (см. главу VIII);

е) в конце комплекса должны быть упражнения умеренной ин­  
тенсивности. Завершается комплекс упражнением на ощущение  
правильней осанки, после которого следует обтирание, душ и само­  
массаж.

Упражнения в комплексе повторяются 4—8 раз; упражнения для развития силы — до ощущения легкой усталости, а упражнения на гибкость — до появления легких болевых ощущений. -

Комплекс следует обновлять через 2—3 недели. Физическую нагрузку повышать постепенно.

Гигиенической ежедневной гимнастикой необходимо заниматься всем людям. Она должна войти в режим дня каждого человека и не­зависимо от возраста и профессии стать его потребностью, подобно обязательным гигиеническим процедурам.

**АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА**

Атлетическая гимнастика, как один из видов общеразвивающей гимнастики, приобретает с каждым годом все большую популяр­ность в нашей стране среди подростков, юношей и молодых муж­чин.

Эта популярность и увлечение атлетической гимнастикой объяс­няются тем, что направлена она на гармоничное развитие мышц всего тела, на формирование правильной и красивой осанки, на развитие силы, гибкости, ловкости.

Каждый подросток, юноша и молодой человек хочет быть силь­ным, ловким и красивым. Это желание естественно. Стать сильным и ловким можно путем систематических занятий спортом. Однако не каждый может заниматься избранным видом спорта в секциях и школах, в то время как атлетической гимнастикой могут занимать­ся все желающие.

В занятиях атлетической гимнастикой широко используются об-

**86**

**ет**

щеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (пал­ки, булавы, гантели, набивные мячи, скакалки, резиновые бинты или амортизаторы, гири, штанга), упражнения на различных гимнасти­ческих снарядах (стенка, канат, лестница, брусья, перекладина, кольца). Кроме общеразвивающих, в занятиях атлетической гим­настикой применяются упражнения в беге, прыжках (в высоту, длину, с подвесных площадок, на возвышение, через препятствия), лазанье и перелезании, метании и ловле (набивных мячей, легкоат­летических ядер, гирь), равновесии, переноске груза.

Занятия атлетической гимнастикой проводятся в группах по 2—3 раза в неделю, а также индивидуально дома (ежедневно). Групповые занятия атлетической гимнастикой проводятся в форме урока продолжительностью 60—90 мин. Руководит ими опытный преподаватель. Они проводятся по специально составленному пла­ну-конспекту и установленному расписанию. Заниматься индивиду­ально следует ежедневно по 20—40 мин. после работы или учебы, в одно и то же время, через 1,5—2 часа после приема пищи.

В индивидуальных занятиях выполняют два или три комплекса. Первый комплекс, напоминающий по содержанию комплекс гигие­нической гимнастики, является как бы подготовительной частью к занятиям и составляется с учетом индивидуальных особенностей занимающегося. Второй и третий комплексы составляются из уп­ражнений ДЛЯ раЗВИТИЯ СИЛЫ, ГИбкОСТИ И ЛОВКОСТИ. ПрИ ИХ ИСПОЛь

нении используются различные предметы, простейшие устройства и мебель. Третий комплекс является как бы продолжением второго, но все упражнения выполняются с большой интенсивностью. Рекомен­дуется он лицам, прошедшим предварительную подготовку и регу­лярно занимающимся атлетической гимнастикой не менее года.

В занятиях атлетической гимнастикой важно с увеличением си­лы мышц увеличивать их массу, так как приобретенная сила сохра­няется дольше в тех случаях, если ее рост сопровождается ростом мышечной массы. Для этого необходимо применять достаточно большие, но непредельные отягощения, с которыми можно выпол­нять упражнения не более 10 раз подряд (по 3—4 сек. каждое). Лишь в этом случае сила раздражения, а следовательно, актив­ность мышечных клеток будет достаточной для распада белков в мышцах, что позволит в период восстановления достигать повышен­ного образования белка в мышцах.

При небольших напряжениях мышц сила раздражения невели­ка, а следовательно, и фаза экзальтации проявляется в малой сте­пени. Очевидно, занятия с малыми нагрузками, с незначительными мышечными усилиями не могут быть эффективны для развития фи­зических качеств. Следует также учитывать, что интенсивность двигательной деятельности (величину и интенсивность нагрузки) надо повышать постепенно. Чрезмерная нагрузка и переутомление без соответствующей подготовки могут принести вред.

В занятия атлетической гимнастикой вначале необходимо вклю­чать нетрудные упражнения, развивающие все мышечные группы, а по мере их освоения переходить к трудным. Правила подбора уп-

ражнений в комплексы и их чередование аналогичны тем, которые описаны в разделе «Гигиеническая гимнастика».

Занимаясь атлетической гимнастикой, необходимо соблюдать следующие правила:

1. следить за здоровьем, регулярно (2 раза в год) проходить медицинское обследование и консультироваться с врачом о режи­ме двигательной деятельности и нагрузках, которые применяются на отдельных занятиях;
2. следить за физическим развитием и вести учет основных по­казателей физического развития: жизненной емкости легких, мак­симального и минимального кровяного давления (в покое), роста и веса тела, силы рук, туловища (спины и брюшного пресса), ног, окружности груди, плеча, бедра, голени; . .
3. соблюдать гигиенические требования (режим дня, время за­нятий, самоконтроль) и вести учет основных показателей (самочув­ствие, пульс, настроение, сон, аппетит, работоспособность);
4. следить за осанкой;

5) научиться составлять комплексы упражнений с учетом своих  
особенностей, чередовать правильно упражнения и паузы между

ними;

6) следить за литературой по атлетической гимнастике.

**Глава VIII**

**СРЕДСТВА ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ВИДОВ**

**ГИМНАСТИКИ**

**СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

**Характеристика упражнений**

Строевые упражнения — совместные или одиночные действия занимающихся в том или ином строю. С помощью этих упражнений успешно формируются навыки коллективных действий, воспитыва­ется чувство ритма и темпа, дисциплина и организованность.

Особое значение строевых упражнений состоит в том, что они содействуют формированию осанки человека. Это хорошо иллюстри­руется выправкой кадровых военнослужащих. Организация заня­тий гимнастикой немыслима без использования строевых упражне­ний, позволяющих быстро и целесообразно размещать группу в за­ле или на площадке.

Благодаря многообразию форм перемещения, в которых может участвовать большое количество занимающихся, строевые упраж­нения являются одной из составных частей массовых гимнастиче­ских выступлений. Большая часть строевых действий и команд взя­та из Строевого устава Вооруженных Сил, меньшая создавалась в процессе работы по гимнастике.

В главе описаны самые необходимые и наиболее часто встреча­ющиеся на занятиях гимнастикой строевые упражнения.

**88**

89

Для удобства проведения строевых упражнений в гимнастиче­ском зале устанавливаются условные точки: центр, середина, углы (рис. 50). Они определяются по правой границе зала — одной из длинных сторон, где группа строится перед началом занятий (обыч­но против входной двери). Если по длинной стороне зала располо-



жены окна, то группа строится спиной к ним.

Классифицируются строевые упраж­нения на следующие четыре группы:

1. Строевые приемы.
2. Построения и перестроения.
3. Передвижения.
4. Размыкания и смыкания. Основные понятия для применения

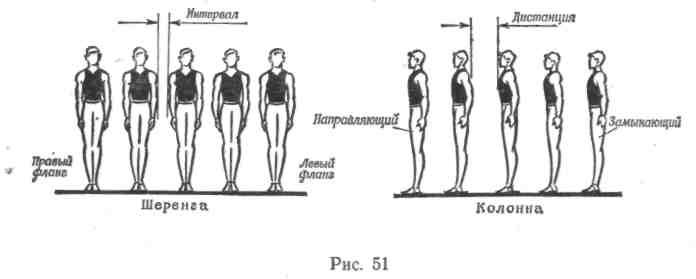
строевых упражнений показаны на рис. 51.

Строй —установленное размещение занимающихся для совместных действий. Управление строем на занятиях осущест­вляют преподаватели и студенты (старо­сты групп, старшие учебных отделений и дежурные) посредством команд и распо­ряжений, которые обычно подаются го-

лосом или установленными сигналами.

**Основные наименования строя** и **его расположения:**

Сомкнутый строй—строй, в котором занимающиеся рас­полагаются в шеренгах один от другого на интервал, равный шири-



не ладони (между локтями), или в колоннах на дистанции, равной поднятой вперед руке.

Разомкнутый строй—строй, в котором занимающиеся располагаются в шеренгах на интервал в один шаг или на интер­вал, указанный преподавателем.

**90**

**Строевые приемы\***

1. «СТАНОВИСЬ!» По этой команде занимающийся становится в строй, принимая строевую (основную) стойку.
2. «СМИРНО!» По этой команде принимается строевая стойка. В гимнастике соответствует «основной стойке».
3. «РАВНЯИСЫ», «Налево — РАВНЯЯСЬ!», «На середину — РАВНЯЯСЬ!»
4. «ОТСТАВИТЬ!» По этой команде применяется предшествую­щее ей положение.
5. «ВОЛЬНО!» По этой команде занимающийся, не сходя с мес­та, ослабляет одну ногу в колене и стоит свободно.
6. «Правой (левой)—ВОЛЬНО!» Занимающийся отставляет правую (левую) ногу на шаг в сторону, распределяет тяжесть тела на обеих ногах и кладет руки за спину. Применяется в разомкнутом строю.
7. «РАЗОЙДИСЬ!»
8. «По порядку — РАССЧИТАЙСЫ», «На первый и второй — РАССЧИТАЙСЫ», «По три (четыре, пять и т. д.) — РАССЧИ­ТАЙСЫ» и др. расчет начинается с правого фланга. Называя свой номер, занимающийся быстро поворачивает голову к стоящему слева и затем возвращается в исходное положение.
9. Повороты на месте (команды «Напра-ВО!», «Нале-ВО!», «Кру-ГОМ!», «Пол-оборота нале-ВО!»). В отдельных случаях команды можно заменять распоряжениями, однако перечисленные упражне­ния (за исключением поворотов на месте) следует выполнять по команде.

**Построения и перестроения**

При построениях преподаватель должен находиться там, откуда он может видеть всех занимающихся.

Построения —действия занимающихся после команды пре­подавателя для принятия (первоначально) того или иного строя.

Развернутый строй группы перед началом занятий, как правило, одношереножный, реже двухшереножный.

Для построения подается команда: «В одну (две, три и т. д.) шеренгу — СТАНОВИСЬ!» Одновременно с подачей команды ста­роста или дежурный становится лицом к фронту в положение «смирно». Группа выстраивается слева от него.

Перед докладом о готовности к занятиям староста (дежурный) выравнивает группу, рассчитывает ее, затем подает команду: «СМИРНО!», «Равнение напра-ВО!» («Нале-ВО!», «НА СЕРЕДИ­НУ!»).

Не доходя (строевым шагом 2—3 шага) до преподавателя, ста­роста (дежурный) останавливается и отдает рапорт: «Товарищ

\* Все строевые упражнения, кроме 8 и 9, взяты из Строевого устава Воору­женных Сил СССР.

91

преподаватель! На занятии присутствует группа курса,

факультета По списку человек, присутствует

человек. Староста (дежурный) »

Затем, кратчайшим путем пройдя на линию, где находился пре­  
подаватель, староста становится лицом к строю. После приветствия  
преподавателя и ответа группы староста (дежурный) дублирует  
команду преподавателя «ВОЛЬНО!» и встает на правый фланг  
строя. 1

*Разновидности построений*

Построение в колнну выполняется\* по команде: «В ко­лонну по одному (два, три и т. д.) —СТАНОВИСЬ!» Группа вы­страивается за преподавателем.

Построение в шеренги, колонны, кругиит. д. по распоряжению. Например: «Станьте в круг», «Станьте в две ше­ренги».

Перестроения — переходы из одного строя в другой.

Перестроение из одной шеренги в две. После предварительного расчета на первый и второй подается команда: «В две шеренги — СТРОЙСЯ!» По этой команде вторые номера де­лают левой ногой шаг назад (счет «раз»), правой ногой, не при­ставляя ее, шаг вправо (счет «два») и, вставая в затылок первому, приставляют левую ногу (счет «три»).

Перестроение из одной шеренги в три. После пред­варительного расчета подается команда: «В три шеренги — СТРОЙСЯ!» По этой команде вторые номера стоят на месте, пер­вые номера делают шаг правой назад, не приставляя ногу, шаг ле­вой в сторону и, приставляя правую ногу, становятся в затылок вто­рым номерам. Третьи номера делают шаг левой вперед, шаг правой в сторону и, приставляя левую ногу, становятся впереди вторых номеров. Для обратного перестроения подается команда: «В одну шеренгу — СТРОЙСЯ!» Перестроение проводится в порядке, об­ратном построению.

Перестроение из шеренги уступом. После предва­рительного расчета группы по заданию (6—3 — на месте, 6—4—2— на месте и т. д.) подается команда: «По расчету шагом—МАРШ!» Занимающиеся выходят на положенное им по расчету количество шагов и приставляют ногу. Преподаватель считает до того момен­та, когда первая шеренга приставит ногу. Так, при расчете 6—3 — на месте — до 7, 9—6—3— месте — до 10.

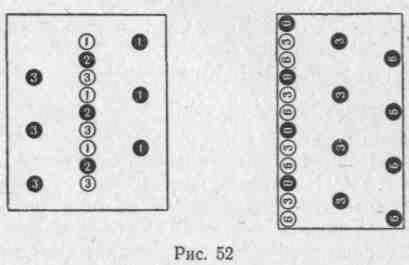
Для обратного перестроения подается команда: «На свои места шагом — МАРШ!» Все выходившие из строя поворачиваются кру­гом,, идут на свои места и, дойдя до них, делают поворот кругом.

Преподаватель считает («раз», «два») до тех пор, пока послед­ние вошедшие в строй не сделают поворот кругом (рис. 52).

Перестроение из шеренги в колонну захожде­нием отделений плечом. После предварительного расчета по 3—4 и т. д. подается команда: «Отделениями в колонну по 3 (4 и т. д.) левые (правые) плечи вперед шагом — МАРШ!» По этой

92

команде рассчитанные на отделения, сохраняя равнение по фронту, начинают захождение плечом до образования колонны. Вторая команда: «Группа — СТОЙ!» Для обратного перестроения подают­ся команды: 1. «Кру-ГОМ!», «Отделениями в одну шеренгу, правые



(левые) плечи вперед, шагом — МАРШ!», «Груп­па — СТОЙ!» Последняя команда подается в тот момент, когда занимаю­щиеся дойдут до своего места в шеренге.

Перестроение из одной колонны в три уступом. После предварительного расчета по три подается команда: «Первые номера — два (три, четыре и т. д.) шага

вправо, третьи номера —два' (три, четыре и т. д.) шага влево ша­гом—МАРШ!» Для обратного перестроения подается команда: «На свои места шагом —МАРШ!» Перестроение выполняется при­ставными шагами (рис. 52).

Перестроение из колонны по одному в колон­ну по два (три и т. д.) поворотом в движении. При движении группы налево в обход\* подается команда: «В колонну по два (три, четыре и т. д.) налево — МАРШ!» (как правило, команда подается, когда группа находится на верхней или нижней границе зала или площадки). После поворота первой двойки (тройки, чет­верки и т. д.) следующие делают поворот по команде своего замы­кающего на том же месте, что и первые. Здесь же можно дать ука­зание об интервале и дистанции, с тем чтобы не размыкать колонну потом специально (рис. 53). Для обратного перестроения подаются команды: «Напра-ВО!», «В колонну по одному направо (налево) в обход шагом — МАРШ!»

При обучении целесообразно показать перестроение на несколь­ких занимающихся, останавливая их соответствующими коман­дами.

\* Под движением группы «в обход» следует понимать передвижение вдоль границ зала или площадки.

93

Перестроение колонны по одному в колонны по 2, 4, 8 дроблением и сведением. Перестроение выполняется в движении. Команды: а) «Через центр — «МАРШ!» (как правило, подается на одной из середин зала); б) «В колонны по одному направо и налево в обход — МАРШ!» (подается на про­тивоположной середине). По этой команде первые номера идут на­право, вторые— налево в обход (рис. 54); в) «В колонну по 2 через центр — МАРШ!» Команда подается при встрече колонн в той сере­дине зала, откуда начиналось перестроение (рис. 55).

Продолжая дробление и сведение дальше, можно построить ко­лонны по 4, по 8 и т. д. (рис. 56).

Обратное перестроение называется разведением и слия­нием. Например, перестроение из колонны по два в колонну по одному. Команды: а) «В колонну по одному направо и налево в обход шагом — МАРШ!» По этой команде правая колонна идет направо в обход, левая — налево. При встрече колонн на противо­положной середине подается команда б) «В колонну по одному че­рез центр — МАРШ!»

Передвижения

К этой группе относятся упражнения, связанные с передвиже­ниями различного характера.

*Виды, передвижений*

Строевой шаг — шаг, при котором ногу, надо выносить на высоту 15—20 см от пола (подошву держать горизонтально и ста­вить ее твердо на всю ступню). При движении рук вперед сгибать их в локтях так, чтобы кисти поднимались на ширину ладони выше пояса (на расстоянии ширины ладони от тела) и назад (руки пря­мые отводятся до отказа в плечевом суставе), пальцы слегка сжаты в кулаки. Команда: «Строевым шагом — МАРШ!»

Встречается разновидность строевого шага, при котором дви­жения руками выполняются с большой амплитудой (вперед до высо­ты плеча, назад до отказа и слегка наружу), движения ногами ос­таются те же, что в строевом шаге. Эта разновидность широко при­меняется во время массовых гимнастических выступлений и тор­жественных прохождений спортсменов.

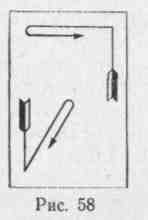
Походный (обычный) шаг отличается от строевого большей свободой движений. Команды: а) «Шагом — МАРШ!» Подается для всякого движения шагом с места (даже на один шаг); б) «Обычным шагом (бегом) —МАРШ!» Применяется при перехо­де с других видов ходьбы, бега и при окончании упражнений в движении. Исполнительная команда подается под левую ногу.

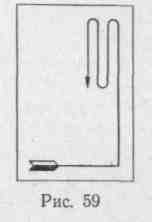
Движение на месте выполняется по команде: а) «На мес­те шагом (бегом) —МАРШ!»; б) «Направляющий, на месте!» По­дается тогда, когда передвигающуюся группу надо сомкнуть на дистанцию в один шаг, так как при выполнении упражнений в дви­жении дистанция, как правило, больше.

**94**

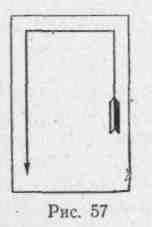
Переход с движения на месте к передвиже­нию. Команды: а) «ПРЯМО!» (подается под левую ногу). Выпол­няется шаг правой ногой на месте, и с левой ноги начинается дви­жение вперед; б) «Два (три, четыре и т. д.) шага вперед (назад, в стороны) —МАРШ!»

Прекращение движения по команде: «Группа — СТОЙ!» (подается под левую ногу). Выполняется шаг правой, и приставляется левая нога.





Для изменения характера передвижения подаются команды: «Идти не в ногу!», «Идти в ногу!» (после подачи такой команды



необходимо вести счет до того, как ее начнет выполнять вся группа).

Изменение ширины шага и скорости движе­ния. Команды: «Шире ШАГ!», «Короче ШАГ!», «Ре-ЖЕ!», «Пол­ный ШАГ!», «ПолШАГА!»

Движение бегом. Команда: «Бегом — МАРШ!» При пе­реходе с движения шагом под музыку исполнительная команда подается под левую ногу, после чего пропускается шаг правой и с левой начинается движение бегом (то же при переходе с бега на шаг под музыку Но команде: «Шагом — МАРШ!»). Если музыкаль­ного сопровождения нет, команда «МАРШ!» подается под правую ногу (см. Строевой устав Вооруженных Сил СССР).

Перемена направления фронта захождения плечом. Команды: а) (начало) «Правое (левое) плечо вперед шагом — МАРШ!» (при движении слово «шагом» опускается). По этой команда группа, не нарушая шереножного строя, движется вокруг левофлангового, который, обозначая шаг на месте, повора­чивается вместе со всей шеренгой, соблюдая равнение; б) (конец) «ПРЯМО!», «НА МЕСТЕ!» или «Группа — СТОЙ!»

Движение в обход. Команда: «Налево (направо) в об­ход шагом — МАРШ!» Если команда подается во время передви­жения, то исполнительная команда «МАРШ!» должна быть подана у угла зала или площадки (рис. 57).

Движение по диагонали. Команда: «По диагонали — МАРШ!»

Движение противоходом. Это движение всей колонны за направляющим в противоположном направлении. Команда: «Противоходом направо (налево) шагом — МАРШ!» (рис. 58). Интервал между встречными колоннами — один шаг.

**95**

Движение змейкой. Это несколько противоходов под­ряд. Величина змейки определяется по первому противоходу. Команды: «Противоходом налево (направо) шагом — МАРШ!», «Змейкой —МАРШ!» (рис. 59).

Движение по кругу. Команда: «По кругу — МАРШ!» Исполнительная команда подается на середине одной из границ зала или площадки, после чего указывается дистанция, определяю­щая размер круга.

**Размыкания и смыкания**

Размыкания — способы увеличения интервала или дистанции строя.

Смыкания — приемы уплотнения разомкнутого строя.

Размыкание (по строевому уставу Вооруженных Сил СССР). Команда: «Направо (налево) от середины на столько-то шагов разомк-НИСЬ!» Если количество шагов не указывается, то размыкание производится на один шаг. Все, за исключением зани­мающегося, от которого производится размыкание, выполняют по­ворот направо (налево), направо и налево и, продвинувшись на­столько, чтобы расстояние между ним и стоящим рядом составило указанное количество шагов, поворачиваются лицом к фронту. После подачи команды преподаватель считает по два до тех пор, пока все не займут своего места в строю. Для смыкания подается команда: «Налево (направо, к середине) сом-КНИСЬ!» Все дейст­вия выполняются в обратном порядке. Это же размыкание и смы­кание можно выполнить бегом. При подаче команды добавляется слово «бегом».

Размыкание приставными шагами. Производится по фронту. Команда: «От середины (вправо, влево) на два (три и т. д.) шага приставными шагами разом-КНИСЬ!» После подачи команды преподаватель начинает счет по два до тех пор, пока раз­мыкание не закончится. Начинают размыкание крайние (крайняя) колонны, затем последовательно, через каждые два счета, вступают остальные. Для смыкания подается команда: «К середине (вправо, влево) приставными шагами сом-КНИСЬ!» Смыкание всей колон­ны начинают одновременно.» Преподаватель ведет счет по два до окончания смыкания.

Размыкание по распоряжению. Например: «Встань­те на два шага друг от друга!», «Разомкнитесь на вытянутые ру­ки!» и т. д.

Размыкание по направляющим в колоннах, которых преподаватель ставит на необходимый интервал.

**Методические указания**

**1.** Команды, как правило, разделяются на предварительные и исполнительные («Шагом — МАРШ!», «Кру-ГОМ!» и т. д.). Есть команды только исполнительные («РАВНЯЙСЬ!», «СМИРНО!» и пр.). Однако перед их подачей преподаватель может добавить

слова «отделение», «группа», «внимание», «колонна» и т. п., чтобы привлечь внимание занимающихся к исполнительной команде. На­пример: «Группа, СМИРНО!», «Колонна, СТОЙ!»

Предварительная команда подается отчетливо, громко и не­сколько протяжно, чтобы занимающиеся могли понять ее и приго­товиться к выполнению. Исполнительная команда подается после небольшой паузы, отрывисто и энергично. Чем больше строй, тем протяжнее предварительная команда и больше пауза между пред­варительной и исполнительной командами и громче подача пос­ледней.

Исполнительная команда, являющаяся сигналом к началу ра­боты, по произношению должна соответствовать характеру выпол­нения последующих действий. Так, если для начала движения бе­гом в быстром темпе следует подать команду громко и отрывисто, то для начала движения в медленном темпе и там, где невозможно выполнить команду одновременно всем занимающимся, ее следует подавать громко и протяжно. Следует запомнить, что команда дол­жна подаваться с твердой и повелительной интонацией. Нужно правильно акцентировать слова и уметь варьировать силу и тон голоса. Недопустимы как неоправданно тихие команды, так и крик­ливость.

Подавая команды, преподаватель должен находиться в основ­ной стойке.

1. По предварительной команде занимающийся принимает по­ложение стойки «смирно», поэтому злоупотреблять подачей этой команды не следует (в особенности при проведении общеразвиваю-щих упражнений). Если же команда «СМИРНО!» подана, то нуж­но требовать безупречного ее выполнения.
2. В некоторых случаях целесообразно заменять команды рас­поряжениями. Если по команде занимающиеся должны одновре­менно выполнять действия из данного исходного положения опре­деленным способом, то по распоряжению допускается выполнение действий, не уложенных в счет, и несколько иными способами. На­пример: вместо того чтобы группе, сидящей на полу, подавать команду «Нале-ВО!», лучше отдать распоряжение: «Повернитесь налево».
3. Команды, в которых есть указание о направлении движения, различаются следующим образом: «налево» — движение в указан­ную сторону с одновременным поворотом; «влево» — движение в указанную сторону без поворота, то есть боком. Например: «На­право на два шага разом-КНИСЬ!» и «Вправо приставными ша­гами сом-КНИСЬ!»
4. При подаче команды на перестроение надо соблюдать после­довательность ее частей: а) название строя, б) направление дви­жения, в) способ исполнения. Например, при перестроении из ко­лонны по одному в колонну по четыре команда должна быть пода­на так: «В колонну по четыре налево (направо) шагом — МАРШ!» В движении, если способ передвижения не меняется, его не ука­зывают. В данном случае слово «шагом» опускается.

96

4—699 97

При размыкании последовательность частей команды будет та­кой: а) направление, б) величина интервала, в) способ исполнения. Например: «Влево на два шага приставными шагами разом-КНИСЬ!»

6. При обучении строевым упражнениям, как и любым гим­  
настическим упражнениям, пользуются методом показа, объясне­  
ния и обучения по частям (по разделениям). Чаще всего при обу­  
чении показ сочетается с объяснением, и затем упражнение выпол­  
няется всей группой одновременно.

Более сложные строевые упражнения надо разучивать по раз­делениям. В данном случае для выполнения каждого действия по­дается отдельная команда. Так, при перестроении из одной шерен­ги в две вторые номера выполняют следующие команды: 1. «Шаг левой назад, делай — РАЗ!» 2. «Шаг правой в сторону, делай — ДВА!» 3. «Приставить левую, делай — ТРИ!»

При обучении по разделениям ученик осознает и запоминает свои действия, а преподаватель до подачи очередной команды мо­жет исправить ошибки. Можно рекомендовать разучивать по раз­делениям такие упражнения, как повороты на месте и в движении, перестроение из одной колонны или шеренги в две, строевой шаг и другие разновидности передвижения, размыкание приставными шагами.

Для более успешного овладения строевыми упражнениями це-, лесообразно с первых же уроков проводить учебную практику в составе учебных отделений. Некоторые строевые приемы можно проводить в парах, где один подает команду, а второй ее выпол­няет.

7. Начинать обучение строевым упражнениям следует с самых  
необходимых для проведения занятий команд одновременно из  
всех групп упражнений. Сначала осваивают построения, строевые  
приемы, передвижения, а затем размыкания и смыкания. При этом  
на каждом уроке следует решать частные, конкретные задачи.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ **Характеристика упражнений**

Общеразвивающими упражнениями называются движения от­дельными частями тела и их сочетания, выполняемые с различной скоростью и амплитудой, с максимальным и умеренным мышеч­ным напряжением. Они выполняются без предметов и с предмета­ми (гантелями, набивными мячами, гирями, штангой, резиновыми амортизаторами, палками, булавами), на различных гимнастиче­ских снарядах, а также со взаимной помощью друг другу (вдво­ем). Цель их-—общее физическое развитие и подготовка занимаю­щихся к овладению более сложными двигательными действиями.

Общеразвивающие упражнения применяются в занятиях всеми видами гимнастики, и особенно основной. Это объясняется тем, что регулярное выполнение их способствует развитию и укреплению

98

двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нерв­ной систем, а следовательно, всего организма человека. В резуль­тате улучшается физическое развитие, здоровье, работоспособность и жизнедеятельность организма занимающихся.

**Характерные особенности общеразвивающих упражнений**

1. Общеразвивающие упражнения по своей структуре просты и' доступны всем категориям занимающихся. Обучать этим упражне­ниям довольно просто. Достаточно повторить то или другое упраж­нение несколько раз. Следует учитывать, что прилагать максималь­ные усилия можно только при выполнении хорошо усвоенных уп­ражнений. В процессе же обучения им сократительные возможности мышц мобилизуются не полностью. Следовательно, прежде, чем пользоваться упражнениями для воспитания тех или других физи­ческих качеств, необходимо предварительно освоить их.
2. С помощью общеразвивающих упражнений можно оказы­вать относительно избирательное воздействие на отдельные части тела и отдельные группы мышц. Эта особенность упражнений позво­ляет оказывать воздействие на различные группы мышц И осуще­ствлять гармоническое развитие двигательного аппарата.

3. Применяя общеразвивающие упражнения, сравнительно лег­  
ко регулировать физическую нагрузку.

Нагрузка зависит от подбора упражнений и их количества в одном занятии. Одни упражнения могут быть легче, другие — труд­нее (в зависимости от прилагаемых усилий и количества мышеч­ных групп, участвующих в работе).

Нагрузка изменяется в зависимости от интенсивности мышеч­ных напряжений, с которой выполняются упражнения. Интенсив­ность мышечных напряжений можно повысить: увеличением про­должительности, количества повторений одного и того же упраж­нения, изменением скорости выполнения упражнений, увеличением веса отягощений.

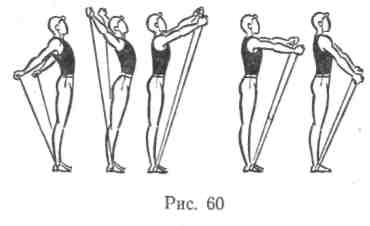
Нагрузка зависит также от способа проведения упражнений. Общеразвивающие упражнения могут выполняться с различными интервалами для отдыха (от 5 до 10 сек.). Чем интервал меньше, тем нагрузка больше. Они могут выполняться без пауз, одно за другим. В этом случае нагрузка значительно увеличивается. Эмо­циональное состояние занимающихся также сказывается на вели­чине нагрузки и утомляемости. При проведении упражнений игро­вым способом усталость уменьшается и можно выполнить больший объем работы.

**Классификация общеразвивающих упражнений**

**В** основу классификации положен анатомический признак. Уп­ражнения разделены на группы по их воздействию на отдельные части тела человека:

1. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

4\* 99



1. Упражнения для мышц туловища и шеи.
2. Упражнения для мышц ног.
3. Упражнения для мышц всего тела (сочетание движений раз­личными частями тела). •

В зависимости от методической направленности упражнений все они, в свою очередь, подразделяются на упражнения, развивающие силу, гибкость, быстроту одиночных движений, способность напря­гать и расслаблять отдельные мышцы, а в четвертую группу еще включаются упражнения на ощущение правильной осанки и дыха­тельные.

*Упражнения для мышц рук и плечевого пояса*

1. Поднимание и опускание рук и плечевого пояса: медленное и быстрое поднимание прямых рук вперед, вверх, в стороны, назад,

одновременно, поочередно, по­следовательно; то же с ганте­лями, палкой, набивными мя­чами, гирями, штангой; то же, преодолевая сопротивление партнера, резинового бинта (рис. 60), или амортизатора, или груза на специальном сна­ряде блочной конструкции (рис.61).

2. Сгибание и разгибание рук:

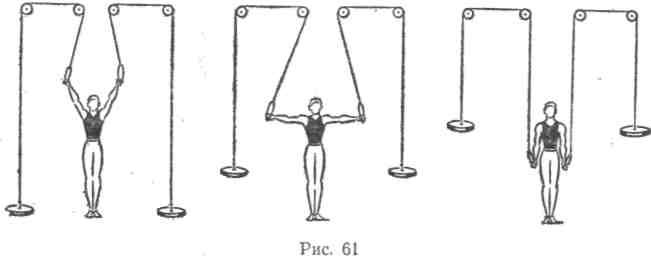
а) медленное и быстрое сгибание и разгибание рук стоя, сидя,  
лежа;

б) сгибание и разгибание рук с гантелями, набивными мячами,  
гирями, штангой; то же, преодолевая сопротивление партнера, ре­  
зинового амортизатора, груза на снаряде блочной конструкции;

в) сгибание и разгибание рук в упоре лежа и в упоре; в висе  
лежа и висе, лазанье на одних руках, подъем силой.

3. Повороты рук:

а) внутрь и наружу из положения руки в стороны, вперед, вверх, назад;

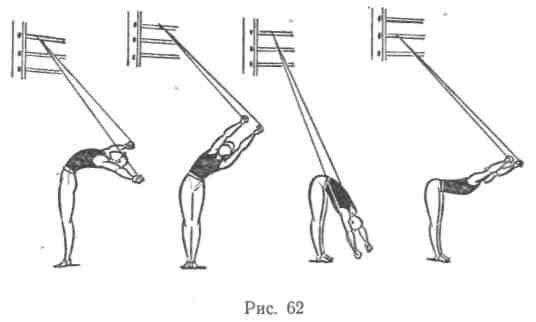


б) внутрь и наружу с гантелями, набивными мячами, удержи­  
вая мяч на ладони, с гимнастической палкой — вкручивание и вы­  
кручивание палки;

в) висы в хвате снизу, в обратном хвате, повороты в висе лежа  
на одной руке.

4. Круговые движения руками:

а) в лицевой и боковых плоскостях (поочередно, одновремен­но, последовательно);



б) с гантелями, булавами, гирями или преодолевая сопротив­ление амортизатора (рис. 62).

5. Взмахи и рывковые движения руками:

а) взмахи прямыми руками одна вперед, другая назад; то же  
с гантелями; то же, но двумя руками назад и вверх;

б) рывковые движения руками назад из положения руки перед  
грудью (согнутыми руками); руки вверх и в стороны, одна вверх,  
другая вниз.

6. Упражнения в статических положениях:

а) удерживать руки в положении в стороны, вперед, назад'\*е  
гантелями, набивными мячами, гирями, преодолевая сопротивле­  
ние амортизатора или груза на снаряде блочной конструкции в  
течение 10, 20, 30 сек.;

б) вис лежа и вис на согнутых руках под углом 30, 60, 90 и  
150° в течение 10, 20, 30 сек.;

в) упор лежа и упор на согнутых руках под углом 30, 60, 90  
и 150° в течение 10, 20, 30 сек.

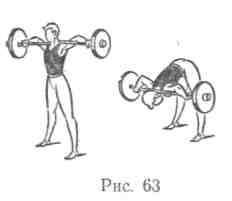
7. Упражнения в расслаблении мышц рук и плечевого пояса:

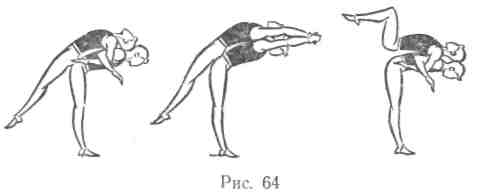
а) свободное потряхивание руками с расслаблением мышц;

б) из положения руки вверх (мышцы напряжены) последова­  
тельные расслабления мышц кистей, предплечий и всей руки, опус­  
кая руки вниз;

в) напряжение мышц рук и плечевого пояса с последующим  
наклоном вперед и расслаблением мышц.

101







*Упражнения для мышц туловища и шеи*

1. Наклоны головы и туловища вперед (с прямой и согнутой спиной), назад, в стороны из основной стойки, руки вверх, в сторо­ны, за головой, стойки ноги врозь, стойки на коленях, из седа на полу и гимнастической скамейке; то же, но с гимнастической пал­кой, гантелями, набивным мячом, штангой на плечах (рис. 63) с партнером на спине (рис. 64).
2. Повороты головы и туловища направо и налево. Повороты удобно делать в стойке ноги врозь и в седе ноги врозь. Наиболее

эффективные исходные положения рук: руки в стороны, руки вверх с гимнастической палкой, со штангой на плечах, за спиной или на лопатках.

3. Наклоны головы и туловища с поворотами:

а) из стойки ноги врозь, руки в стороны, наклон вперед с пря­  
мой спиной и повороты туловища направо и налево; то же с гим­  
настической палкой на лопатках; то же, но вначале сделать поворот,  
а затем наклон; одновременно выполнить наклон и поворот;

б) из седа ноги врозь на гимнастической скамейке или на полу  
наклоны с поворотами направо и налево.

4. Вращение головы и туловища:

а) из стойки ноги врозь, руки на пояс, за голову вверх круговые движения головой и туловищем вправо и влево; то же, сидя на

гимнастической ска­  
мейке или на полу, но­  
ги закреплены носками  
за гимнастическую

стенку или удержива­ются партнером;

б) круговые движе­ния туловищем со

штангой на плечах, с набивным мячом или гантелями, поднятыми вверх.

5. Сгибание и выпрямление туловища в упоре лежа, в упоре лежа сзади, в упоре стоя на коленях:

а) в упоре стоя на коленях поднимание и опускание спины  
(рис. 65);

б) поднимание обеих ног лежа, сидя, в висе, в упоре; то же  
с удержанием ногами набивного мяча;

102

в) из положения лежа на спине переход в сед; прогибание туло­вища, лежа на груди.

6. Упражнения в статических положениях:

а) удерживать поднятые ноги в висе и упоре на 95, 90, 60° в те­  
чение 5, 10, 15 сек.;

б) в висе и упоре удерживать ногами груз (набивной мяч, ган­  
тели, мешочки с песком);

в) наклоны с прямой спиной, удерживая позу 10—15 сек.

7. Упражнения с расслаблением мышц туловища и шеи:

а) стоя ноги врозь, наклон вперед с расслаблением мышц туло­  
вища и шеи;

б) в наклоне вперед напряжение и последующее расслабление  
мышц туловища и шеи;\*

в) из положения сидя, стоя на коленях и лежа расслабление  
мышц туловища и шеи.

*Упражнения для мышц ног*

1. Поднимание и опускание ноги:

из положения стоя, сидя и лежа поднимание ноги вперед, назад, в сторону (медленно и быстро); то же (преодолевая сопротивление амортизатора или поднимание ногой груза (мешочки с песком). . 2. Сгибание и выпрямление ног:

а) стоя, сидя, лежа сгибание и выпрямление ноги вперед, назад,  
в стороны;

б) сидя, лежа, в висе и упоре сгибание и выпрямление ног; то  
же, удерживая ногами набивной мяч, мешочек с песком;

в) полуприседание и приседание на обеих и одной ноге, с опорой  
и без опоры руками (на носках и всей стопе); то же с грузом (штан­  
га на плечах);

г) выпады вперед, назад в стороны; то же с грузом (набивные  
мячи, штанга, мешочки с песком);

д) пружинящие движения в приседе, выпаде, в широкой стойке  
ноги врозь;

е) прыжки на месте и с продвижением вперед на двух и одной  
ноге; то же с грузом (набивные мячи, штанга, гири).

3. Повороты ноги наружу и внутрь:

из стойки на одной ноге, другая вперед, назад, в сторону пово­рот ноги внутрь и наружу; то же из положения сидя и лежа.

1. Круговые движения стопой и ногой из положения стоя, сидя и лежа.
2. Взмахи ногами вперед, назад, в сторону из положения стоя, сидя, лежа. Взмахи выполняются стоя у опоры (гимнастическая стенка, какой-либо гимнастический снаряд, стул) и без опоры ру­ками.
3. Упражнения в статических положениях:

а) полушпагаты и шпагаты (5, 10, 15, 20 сек.);

б) удержать ногу, поднятую вперед, назад, в сторону, на высоте  
пояса в течение 5, 10, 15, 20 сек.; то же с грузом (мешочек с песком  
весом 0,5, 1 и 2 кг).

103

7. Упражнения в расслаблении мышц ног:

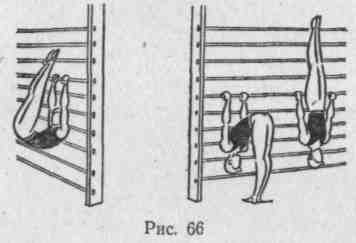
а) стоя, сидя или лежа поднимание ноги, встряхивание с рас­  
слаблением мышц и опускание ее;

б) расслабление ног в положении сидя и лежа;

в) максимальное напряжение мышц ног в положении сидя и ле­  
жа с последующим расслаблением их.

*Упражнения для мышц всего тела*

1. Движения руками с одновременным наклоном туловища впе­ред (назад, в сторону) и выпадом вперед (в сторону, назад).
2. Поднимание рук вперед (вверх, назад) с наклоном вперед и приседанием.
3. Круговое движение туловищем с подниманием рук вверх и поочередным сгибанием и выпрямлением ног (при наклоне туло-



вища вправо сгибать левую но­гу, а при наклоне влево — пра­вую ногу).

1. В упоре лежа сгибание и выпрямление рук с одновре­менным подниманием и опуска­нием ноги.
2. Волнообразное движение телом (движение начинается руками, затем продолжается туловищем и ногами).
3. Мост из положения лежа на спине и наклоном назад,

стоя спиной к гимнастической стенке, с помощью партнера и само­стоятельно.

1. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание ног до касания носками рейки; то же, поднимая ногами груз (набивной мяч, мешочек с песком).
2. Из виса стоя сзади согнувшись на гимнастической стенке пе­реход в вис прогнувшись с согнутыми и прямыми ногами (рис. 66); то же, поднимая ногами груз (набивной мяч, мешочки с песком).
3. Упражнение в расслаблении мышц всего тела:

а) лежа, расслабление мышц всего тела;

б) лежа, максимальное напряжение мышц тела и последующее  
их расслабление;

в) постепенное расслабление одних групп мышц в сочетании с  
напряжением других.

10. Упражнения на ощущение правильной осанки (описаны в  
следующем разделе).

**Общеразвивающие упражнения как средство формирования правильной осанки и исправления ее дефектов**

Для формирования правильной осанки существенное значение имеет гармоническое развитие всех частей тела. Общеразвивающие упражнения, направленные на равномерное развитие всех звеньев

104

тела, — эффективное средство формирования правильной осанки. Особое внимание следует обращать на укрепление мышц спины, шеи, плечевого пояса, брюшного пресса и задней поверхности мышц бедер.

Если осанкой считается привычное положение тела человека, то, очевидно, воспитать привычку держаться прямо (с приподнятой головой, выпрямленной спиной, подтянутым животом и прямыми ногами) можно при помощи специальных упражнений на ощущение правильной осанки.

*Упражнения на ощущение правильной осанки*

1. Показать учащимся правильное положение тела в стойке. Объяснить, как держать отдельные части тела, и потребовать при­нять это положение, обращая особое внимание на положение голо­вы. Только прямое положение головы дает возможность сохранить хорошую осанку. Опущенная голова вперед в связи с шейнотониче-скими рефлексами, понижающими тонус мышц спины, как правило, приводит к сгибанию спины и сутулой осанке. Выполнить то же, но с помощью друг друга. Один принимает положение правильной осанки, а другой поправляет и контролирует правильность приня­той позы.
2. Стать спиной к стенке так, чтобы затылок, лопатки, ягодич­ные мышцы и пятки касались стены. Запомнить положение частей тела. Отойти от стены, сохраняя принятое положение.
3. Принять то же и. п., запомнить его, сделать шаг вперед и проделать несколько поворотов головой, туловищем. Снова принять прямое положение, сделать шаг назад, стать к стене и проверить правильность положения тела.
4. И. п. то же (стоя у стены). Прогнуть спину, не отрывая голо­вы и таза от стены, возвратиться в и. п. Сравнивая мышечные ощущения, запомнить правильное положение тела.
5. И. п. то же. Приседать и вставать, отводить, поднимать, сги­бать ноги, не отрывая головы, спины и таза от стены.
6. И. п. то же. Запомнить положение. Отойти от стены и про­должать ходить в течение 30—60 сек., сохраняя принятое положе­ние. Проверить положение, подойдя снова к стене.
7. Стать перед зеркалом и принять правильную осанку. Проде­лать несколько движений головой, туловищем, ногами. Снова при­нять положение правильной осанки и проверить его перед зеркалом.
8. Стать спиной друг к другу, принять положение правильной осанки, повернуться кругом и проверить положение друг у друга.
9. Стойка с гимнастической палкой, поставленной вертикально за спину вдоль позвоночника; выпрямить спину так, чтобы палка каса­лась затылка и позвоночника.

10. Лечь на спину, принять положение как стоя у стены, повер­  
нуться на живот, сохраняя принятое положение.

П. Игра «Пятнашки». «Пятнать» нельзя принявшего правиль­ную осанку.

105

Выполняя перечисленные упражнения, учащиеся обязательно должны хорошо знать их название и смысл.

При сутулой осанке необходимо развивать подвижность верх­ней части позвоночника, акцентируя внимание на его выпрямлении, укреплении мышц спины, плечевого пояса, развивая способность к статическим усилиям мышц.

При лордотической (прогнутой) осанке рекомендуются упраж­нения в наклонах вперед и сгибание тела в тазобедренных суставах, которые укрепляют брюшной пресс, подвздошнопоясничные мышцы и тем самым уменьшают поясничный изгиб позвоночника.

**Общеразвивающие упражнения для овладения правильным дыханием**

Известно, что функции внутренних органов человека взаимосвя­заны с его движениями. Двигательная деятельность человека повы­шает частоту пульса, глубину и ритм дыхания, влияет на обмен веществ и пищеварение. При этом дыхание находится в тесной взаимосвязи с кровообращением, обменом веществ, органами пище­варения. Диафрагма, мышцы грудной клетки, живот принимают активное участие в дыхательном акте и улучшают кровообращение и обмен веществ. Правильное дыхание улучшает процесс развития органов кровообращения и дыхания, а также уменьшает затрату энергии на поддержание жизнедеятельности организма в покое и при мышечной работе.

Чтобы научиться правильно дышать, необходимо знать типы ды­хания и правила дыхания.

1. Существуют три типа дыхания: грудной, или реберный, брюш­  
ной, или диафрагмальный, и смешанный.

При грудном дыхании вдох происходит за счет увеличения объ­ема грудной клетки, а выдох — за счет опускания ребер и уменьше­ния объема грудной клетки.

При брюшном дыхании вдох осуществляется за счет сокращения и опускания диафрагмы, а следовательно, увеличения объема груд­ной клетки сверху вниз, а выдох — за счет уменьшения объема груд­ной клетки и поднимания диафрагмы. Известно, что увеличение амплитуды колебания диафрагмы на 1 см увеличивает объем груд­ной клетки на 250 см3.

При смешанном типе дыхания вдох и выдох происходят при уве­личении и уменьшении объема грудной клетки вперед, назад, в стороны и сверху вниз. Это наиболее целесообразный тип дыхания, позволяющий более глубоко и полноценно дышать.

1. Дышать следует через нос, бесшумно, плавно, без лишних на­пряжений. Ртом вдох можно делать на чистом и теплом воздухе (в лесу, на берегу моря).
2. Выдох должен быть более продолжительным, чем вдох: вдох на 3 счета (про себя), выдох — на 4, или вдох на 2 счета, выдох — на 3, или вдох на 4 счета, выдох — на 6 счетов.

Во время мышечной работы дыхание должно сочетаться с фаза­ми движения: вдох — при наименьшем напряжении мышц и рас-

ширении грудной клетки, а выдох — при значительном напряжении мышц и движениях, сжимающих грудную клетку.

В процессе двигательной деятельности в связи с напряжением тех или других мышечных групп часто может преобладать тот или другой тип дыхания. Чтобы научиться глубоко дышать не только в благоприятных, но и в затрудненных условиях, рекомендуется освоить специальные упражнения.

*Дыхательные упражнения*

1. И. п. — основная стойка. Продолжительный (в течение 4 сче­  
тов) выдох, опуская грудную клетку. Вдох на 3 счета, поднимая и  
растягивая грудную клетку. Повторять упражнение сериями по  
4 раза с интервалами между сериями 30 сек. То же, сидя и лежа  
на спине. То же, но выдох на 5—6 счетов, а вдох на 4 счета.

2. И. п. — лечь на спину, ладони на живот. Продолжительный  
выдох (на 6—8 счетов), напрягая мышцы живота и втягивая живот.  
Вдох (на 3—4 счета), выпячивая живот. Легко нажимая пальцами,  
контролировать напряжение и выпячивание живота (брюшное ды­  
хание).

3. И. п. — стойка ноги врозь, руки за голову. Вдох на 2 счета,  
выпячивая живот. Наклоняясь вперед, выдох на 4 счета, втягивая  
живот.

4. Ходьба в медленном темпе 2 — 3 мин., сочетая дыхание с  
шагами: четыре шага выдох и два шага вдох (смешанное дыхание).

5. И. п. — лечь на спину. Вдох, выпячивая живот и расширяя  
грудную клетку (на 2—3 счета). Сед с наклоном вперед — выдох  
(на 4—6 счетов). Повторить 4—6 раз (смешанное дыхание).

Нужно научить занимающихся при выполнении различных гим­настических упражнений следить за ритмом дыхания, уметь опре­делять, в каких случаях пользоваться тем или другим типом ды­хания.

|

Вдох должен совпадать с расслаблением или наименьшей рабо­той мышц, а выдох — с напряжением и наибольшей их работой. При умеренной работе, в которой участвуют мышцы всего тела, рекомендуется пользоваться смешанным типом дыхания; при боль­ших напряжениях мышц брюшного пресса целесообразно грудное дыхание (угол в висе или упоре), а при напряжении мышц плече­вого пояса (горизонтальные висы и упоры, стойки) — брюшное.

**Общеразвивающие упражнения как средство развития физических качеств**

Развитие силы общеразвивающими упражнениями осуществля­ется различными методами.

1. Метод многократных повторений. Упражнения повторяются с привычной скоростью без отягощения или с гантеля­ми (1—3 кг), набивными мячами (2—3 кг), с сопротивлением парт­нера или упругих предметов до явно выраженного утомления тех мышц, которые выполняют основную работу. При этом важно на

106

107

фоне утомления выполнить еще 2—3 раза упражнение. Именно эти последние повторения имеют значение для развития силы (В. М. За-циорский, 1966; В. Д. Моногоров, 1958; А. С. Степанов, 1959). По­вторять упражнения нужно не более 8—10 раз. Если упражнение можно выполнить большее количество раз, то его надо усложнять. Например, если занимающийся может поднять согнутые ноги в висе более 9—10 раз, то надо предложить ему поднимать выпрямленные ноги, а затем выполнить то же с набивным мячом или мешочками с песком.

Упражнения, выполняемые более 10 раз, способствуют преиму­щественному развитию силовой выносливости, а не силы.

Метод многократных повторений одного и того же упражнения применяется в занятиях с начинающими с оздоровительной направ­ленностью (занятия утренней, гигиенической и основной гимнасти­кой). Этот метод не требует больших натуживаний, он дает возмож­ность избегать травм, а также позволяет следить за правильностью выполнения упражнений.

2. Метод больших усилий. С большими усилиями выпол­  
няются сложные упражнения, которые занимающийся может сде­  
лать не более 3—4 раз подряд, а иногда только один раз. Большие  
мышечные усилия дают возможность без лишних энергозатрат до­  
биваться значительного развития силы (Г. Б. Чикваидзе, 1959).  
Выполнение этих упражнений^сопровождается потоком импульсов,  
идущих с периферии к большим полушариям и ответной реакцией  
соответствующей интенсивности. Чем больше силы раздражения,  
тем большая сила ответной реакции, а следовательно, и повышение  
функционального уровня мышечной ткани. К упражнениям с боль­  
шими мышечными усилиями относятся: упражнения с отягощения­  
ми (гантели 5—10 кг, набивные мячи 5 кг', гири, мешки с песком,  
штанга, резиновые бинты, амортизаторы), с сопротивлением парт­  
нера, с преодолением собственного веса.

3. Метод с применением изометрического ре­  
жима работы мышц. Изометрический режим работы создает­  
ся при выполнении статических упражнений с сохранением приня­  
той позы или приложением максимальных усилий в течение 5—  
6 сек. К ним относятся: висы, упоры, стойки, угол в висе и упоре,  
горизонтальный вис и упор с согнутыми и прямыми ногами; удержа­  
ние груза руками на спине, в наклоне, приседе, лежа.

Изометрический режим работы мышц возможен при преодоле­вающей и уступающей работе мышц. В таком режиме выполняются медленные силовые упражнения с кратковременными паузами (5 6 сек.) в процессе движения: сгибание и выпрямление рук в упоре с 3—4 паузами при сгибании и выпрямлении рук, то же при под­тягивании в висе, поднимании штанги, выполнении упражнений с преодолением сопротивления амортизатора или собственного веса, поднимании груза и др. Следует учитывать, что у нетренированных людей при выполнении статических и изометрических упражнений повышается кровяное давление в связи с недостаточным снабжени­ем кровью и кислородом мышц и внутренних органов. Нагрузка на

сердечно-сосудистую систему значительно увеличивается. Занятия этими упражнениями возможны только с людьми, хорошо физиче­ски подготовленными.

4. Метод динамических усилий. Упражнения выпол­  
няются без отягощений, с малым внешним сопротивлением, но с  
максимальной скоростью.

Метод динамических усилий дает возможность проявить большие' и максимальные напряжения мышц за счет выполнения упражне­ния с наивысшей скоростью и полной амплитудой. Эти упражнения повышают силовые и скоростные возможности занимающегося, а также быстроту одиночных движений \*. Увеличение силы приводит и к увеличению скорости движений.

Известно, что для повышения скорости широко используются силовые упражнения. Чем большее сопротивление преодолевается во время движения, тем эффективнее упражнения для развития ско­рости (Н. Г. Озолин, 1949 г; И. П. Ратов, 1961).

Следует учитывать, что при преодолении малых внешних сопро­тивлений максимальная сила не скажется на скорости движений (В. М. Зациорский, 1966). Этот метод наиболее целесообразен для детей и подростков.

5. Комбинированный метод. Одно и то же упражнение  
выполняется в определенной последовательности: вначале в дина­  
мическом, затем в изометрическом режиме, после этого с большими  
мышечными усилиями и, наконец, методом многократных повторе­  
ний. После каждой серии (повторений) делается пауза в 1—2 мин.

Все серии повторяются 3—4 раза.

Обшеразвивающие упражнения, выполняемые в различном тем­пе, с разными усилиями и со сменой режима работы мышц, наибо­лее эффективны для развития силовых качеств у детей и под­ростков.

При развитии силы у детей очень важно воспитывать умение различать степень мышечных усилий, то есть умение выполнять упражнения с большими, средними и малыми мышечными усилия­ми. Способность определить степень мышечных усилий позволяет skohomho выполнять работу.

Общеразвивающие упражнения помогают успешно развивать гибкость.

Гибкость тела человека зависит главным образом от растяжи­мости мышц и связок. При выполнении двигательных действий, тре­бующих гибкости, необходимо правильно чередовать напряжение и расслабление мышц, что связано с координационной деятельно­стью коры больших полушарий. Таким образом, для развития гиб­кости необходимо упражняться в растягивании мышц и связок, а также в умении напрягать и расслаблять мышцы. При развитии гибкости необходимо пользоваться различными методами:

1. Метод активных движений — упражнения выполня-

\* Развитие быстроты одиночных движений осуществляется при выполнении быстрых, рывковых и маховых движений.

108

109

ют за счет активного напряжения мышц, обеспечивающих движе­ние по большой амплитуде с целью растягивания мышц-антагони­стов.

Требования:

а) выполнение упражнений с постоянным увеличением ампли­  
туды;

б) предварительное напряжение мышц-антагонистов (после ак­  
тивного напряжения мышцы лучше расслабляются, а следователь­  
но, и растягиваются);

в) многократное повторение движений (15—20 раз).

2. Метод пассивных движений — упражнения выпол­  
няются с помощью партнера, отягощения, увеличивающего ампли­  
туду движения, или притягивания руками ног к туловищу (тулови­  
ща к ногам).

Требования:

а) не допускать болевых ощущений;

б) предварительно разогреть мышцы активными движениями.

3. Метод статистических положений — позы (сги­  
бание тела лежа, сидя, шпагат, мост и др.) принимаются с макси­  
мальной амплитудой и удерживаются в течение 10—20 сек. Движе­  
ния выполняются каждым звеном тела в течение 10—15 сек.

4. Комбинированный метод — в упражнениях, выпол­  
няемых сериями, чередуются активные, затем пассивные движения

и после них статические положения. При этом важно, чтобы это -чередование не нарушалось, а количество движений каждого звена тела было от 15 до 20.

Следует также помнить, что хорошо разогретые мышцы лучше растягиваются.

У 10—12-летних детей гибкость развивается наиболее успешно.

Общеразвивающие упражнения воспитывают умения напрягать и расслаблять отдельные группы мышц.

Известно, что чередование напряжений и расслаблений обеспе­чивает длительную работоспособность мышц и делает возможным выполнение движения с полной амплитудой. Более того, умение про­извольно напрягать и расслаблять мускулатуру способствует быст­рейшему формированию двигательных навыков и умению выполнять движения легко и свободно.

Кроме непроизвольного расслабления мышц, которое происходит при всех двигательных актах, может быть и произвольное. Возмож­ность произвольно расслаблять и напрягать те или другие мышцы позволяет занимающимся сознательно управлять степенью напря­жения отдельных мышц и тем самым выполнять движения с мини­мальной затратой энергии. Установлено, что существенное значение в мышечной деятельности имеет разница между степенью твердо­сти мышц при максимальном их напряжении и расслаблении. Со­кратительная способность мышц зависит от степени их произволь­ного сокращения и расслабления. При этом важно отметить, что способность к произвольному напряжению и расслаблению мышц у детей и подростков формируется медленно, в процессе выполнения

**ПО**

упражнений. Наиболее интенсивно это формирование происходит в 13—14-летнем возрасте (А. М. Шлемин, 1967).

Для обучения произвольным напряжениям и расслаблениям мышц применяются различные упражнения, которые описаны в со­ответствующих разделах (упражнения для различных частей тела).

**Методика применения общеразвивающих упражнений**

В занятиях гимнастикой общеразвивающие упражнения выпол­няются сериями и в виде специально составленных комплексов. Отдельные упражнения или их серии выполняются для развития определенных физических качеств. С помощью комплексов решают­ся различные задачи физического воспитания. В занятиях гигие­нической гимнастикой они используются с оздоровительной целью, в занятиях производственной гимнастикой комплексы служат сред­ством активного отдыха, в уроках гимнастики — подготавливают занимающихся к предстоящей работе и усвоению более сложных упражнений.

При составлении комплексов прежде всего нужно учитывать их назначение, а также возраст, пол и физическую подготовленность занимающихся.

Прежде всего следует определить объем и содержание упраж­нений, которые будут включены в комплекс в зависимости от его назначения, подобрать необходимые упражнения и установить их число (их может быть в комплексе 8—15).

При подборе упражнений нужно руководствоваться следующи­ми соображениями:

1. Подобранные упражнения должны отвечать назначению ком­плекса.
2. Упражнения необходимо подбирать так, чтобы они оказывали всестороннее воздействие на занимающихся и обеспечивали разви­тие основных физических качеств.
3. Упражнения должны быть доступными, то есть соответствую­щими возрасту, полу и физической подготовленности занимаю­щихся.

Определяя очередность упражнений в комплексе, рекомендуется соблюдать следующие правила:

1. Первым в комплексе должно быть упражнение на ощущение правильной осанки (особенно это важно для детей и подростков).
2. Вторым и третьим выполняются простые упражнения, в кото­рых заняты большие группы мышц (ходьба на месте с высоким под­ниманием ног, приседание с наклоном вперед и движением руками; выпады с наклоном и др.). Эти упражнения общего воздействия активизируют деятельность всех органов и систем, что очень важно для подготовки организма к предстоящей работе.
3. Следующими в комплексе должны быть упражнения для раз­личных групп мышц (рук и плечевого пояса, спины, брюшного прес­са, ног). При этом в работу должны включаться последовательно различные части тела. Первая серия этих упражнений выполняется

**111**

в таком порядке: упражнения для рук и плечевого пояса, спины, брюшного пресса и ног. Вторая и третья серии выполняются в таком же порядке, но с повышенной трудностью и интенсивностью. Такое чередование упражнений позволяет постепенно увеличивать нагруз­ку и чередовать работу различных частей тела, что повышает эф­фективность мышечных усилий и создает условия для активного отдыха работающих мышц.

1. Далее в комплекс включаются 2—3 наиболее интенсивных и сложных упражнения для всех частей тела.
2. Как правило, упражнения силового характера должны пред­шествовать упражнениям на растягивание, так как без предвари­тельного разогревания мышц возможны растяжения мышечных во­локон и связок. После напряженной работы целесообразно выпол­нять упражнения в расслаблении.
3. В конце комплекса выполняются упражнения умеренной ин­тенсивности, при выполнении которых акцентируется внимание на обучении правильному дыханию. Заканчивается комплекс упраж­нениями на ощущение правильной осанки.

Каждое упражнение в комплексе должно повторяться от 4 до 8 раз, упражнения для развития силы — до ощутимой усталости тех групп мышцу которые выполняют основную работу, а упражнения в гибкости — до появления легких болевых ощущений.

Обучают общеразвивающим упражнениям различными спосо­бами.

1. По показу. Упражнение показывают «зеркальным» способом,  
стоя лицом к занимающимся, и наоборот. Для начала подается  
команда: «Исходное положение (указывается способ исполнения —  
прыжком, шагом) ПРИНЯТЬ!» Если кто-либо ошибся, дается ука­  
зание: «Смотрите, как это сделал я» — и далее: «Со мной упражне­  
ние— начи-НАЙ!» Проводящий проделывает все упражнения 2—  
3 раза вместе с группой. Если занимающийся допускает ошибки,  
дается указание: «Посмотрите на меня и обратите внимание на  
движение руки» (или другой части тела) и т. д. Для окончания  
упражнения вместо последнего счета «4» или «8» дается команда:  
«СТОЙ!». По этой команде занимающиеся останавливаются в ис­  
ходном положении и по следующей команде принимают стойку  
«вольно».

При проведении общеразвивающих упражнений с детьми пер­вых-вторых классов все действия выполняются по распоряжениям, а не по командам. Учитель говорит: «Примите такое исходное поло­жение, как я, посмотрите внимательно на мои руки, туловище, но­ги. Со мной упражнение — начи-НАЙ! Смотрите внимательно и де­лайте все, как делаю я». В этом случае для окончания упражнения дается распоряжение: «Закончить упражнение».

2. По рассказу. Проводящий занятие называет исходное положе­  
ние, из которого будет выполняться упражнение, и рассказывает,  
что нужно выполнить на первый счет, второй и т. д. Затем подает  
команду: «Исходное положение — ПРИНЯТЬ!» Проверяет исполне­  
ние и подает следующую команду: «Упражнение (указывает в ка-

кую сторону) начи-НАЙ!» — и по ходу движения подсказывает, что нужно делать на каждый счет: «Руки вверх, наклон вперед, вы­прямиться» и т. д.

Если упражнение выполняется без музыкального сопровожде­ния, то преподаватель регулирует темп счетом и все время делает указания, исправляя ошибки.

В младших классах преподаватель в рассказе не использует терминологических названий, а лишь поясняет, что нужно делать.

Рассказ может быть имитационным. Дети младшего возраста сохраняют склонность подражать виденным действиям. Поэтому при выполнении упражнений целесообразно пользоваться способом имитации движений. Преподаватель все действия детей сопровож­дает рассказом: «Делайте движения руками, как птицы крыль­ями,— летите. Продвигайтесь, как прыгает мяч, сядьте на пол» и т. д.

3. По показу и рассказу. Преподаватель, показывая упражнение,  
объясняет, как его выполнять, обращает внимание на более труд­  
ные места. Далее командует.

По ходу выполнения он все время уточняет движения, подска­зывая, как лучше их выполнить.

4. По разделениям. Преподаватель подает команду: «Исходное  
положение — ПРИНЯТЬ!» (показывает или называет его), а далее  
командует: «Упор присев принять — делай раз!» (проверяет и требу­  
ет правильного исполнения). «Упор лежа — делай два!» (снова дает  
указания, как правильно выполнить его). «Согнуть руки — делай,  
три» и т. д. После выполнения всего упражнения по частям с по­  
правками и уточнениями подается команда: «В целом (слит­  
но) упражнение — начи-НАЙ!» Далее как и в предыдущих спосо­  
бах.

Применение такого способа повышает плотность занятий, позво­ляет уточнять движения и правильно их выполнять.

5. Игровой способ. Дети младшего школьного возраста склонны  
к играм и фантазированию. Они легко все действия представляют в  
виде игр, поэтому многие упражнения по содержанию можно при­  
близить к игровым действиям. В занятиях используются подвижные  
игры, которые по своему характеру и замыслу требуют выполнения  
различных движений. Это «Запрещенные движения», «Передача  
мячей по кругу», «Пятнашки» и др.

Можно, выполнять упражнения по сигналу: учитель поднимает руки в стороны (лучше с флажками). По этому сигналу ученики должны сделать упор присев и возвратиться в и. п., а по сигналу руки на пояс — стоя на коленях, наклониться назад. По сигналу хлопки в ладони разрешается свободно бегать и играть в зале, а по сигналу свисток все быстро должны стать на свои места. Какая ко­лонна (звено) быстрее станет на свои места, та выиграет.

В третьих и четвертых классах применяются игры: «Удочка», «Бой петухов» (для мальчиков), «Пятнашки мячом», «Перетяги­вание друг друга», «День и ночь» (более сложные упражнения); «Передача набивных мячей в колонне» (разными способами); пере-

**112**

**113**

прыгивание через гимнастическую палку (стоя в колоннах), кото­рую один из учеников проносит на высоте 10—20 см от пола, пере­тягивание каната и др.

ПРИКЛАДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

В группу прикладных упражнений включается ходьба и бег, рав­новесие, лазанье и перелазание, поднимание и переноска груза, бросание и ловля предметов, переползание, преодоление различных препятствий. Помимо своей непосредственной прикладности в раз­личных областях физической деятельности человека указанные упражнения имеют большое значение для совершенствования силы, быстроты, выносливости и ловкости.

Благодаря относительно простой двигательной структуре при­кладные упражнения доступны любому контингенту занимающихся. Некоторые из этих упражнений являются хорошим корригирующим средством при исправлении целого ряда физических недостатков, поэтому не случайно в программах физического воспитания школь­ников и учащейся молодежи прикладные упражнения занимают значительное место.

В физической подготовке воинов Советской Армии эта группа упражнений считается самой важной. Прикладные упражнения при­знаны эффективным средством прикладно-профессиональной под­готовки.

Прикладные упражнения ценны и тем, что их можно выполнять в условиях естественной местности, с использованием различных предметов; оборудование мест занятий не сложно и не дорого.

Во время активного отдыха прикладные упражнения наряду с другими средствами могут успешно применяться спортсменами са­мой высокой квалификации.

Прикладные упражнения могут включаться во все части заня­тия, а обучение основным упражнениям проводится в основной его части. Заключительная часть любого занятия по гимнастике, имею­щая задачей создание условий для протекания восстановительных процессов, немыслима без такого упражнения, как ходьба.

**Ходьба и бег**

Ходьба — это сложный по координации автоматизированный на­вык, имеющий важное значение в жизни человека. Ходьба вовле­кает в работу не только мышцы ног, но и воздействует на мышцы всего тела, что способствует улучшению работы сердечно-сосудис­той и дыхательной систем. При спокойной ходьбе ритмичная работа мышц, когда чередуется напряжение с расслаблением, создает бла­гоприятные условия для успокоения организма, в то же время быст­рая ходьба дает весьма значительную физиологическую нагрузку.

Упражнения в ходьбе, применяемые на каждом занятии по гим­настике, способствуют решению гигиенических задач и помогают овладеть навыками организованного коллективного передвижения.

114

Упражнения в ходьбе можно выполнять в сочетании с различными движениями руками и туловищем.

На занятиях гимнастикой применяются следующие упражнения в ходьбе: походный или обычный шаг, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и наружной стороне стоп, ходьба с опорой руками о колени, ходьба пригнувшись, ходьба «крадучись», ходьба с высоким подниманием бедра (сгибая ноги вперед), ходьба в полуприседе и приседе, ходьба выпадами, ходьба приставным и переменным ша­гом, ходьба скрестным шагом вперед и в сторону, сочетание ходь­бы с прыжками.

**Бег** в сравнении с ходьбой более динамичное упражнение, поэ­тому влияние его на двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы гораздо значительнее. Бег — прекрасное средство для совершенствования таких качеств, как быстрота и вы­носливость.

Характер бега и его интенсивность могут быть различными, по­этому бег применяется во всех частях урока гимнастики.

Упражнения в беге, применяемые на занятиях гимнастикой: бег обычный, бег с высоким подниманием бедра, со сгибанием ног назад, с подниманием прямых ног вперед или назад, бег скрестным шагом вперед и в сторону, бег с дополнительными движениями, с поворотами, остановками, бросанием и ловлей предметов, с пере­строением, с прыжками через препятствие, с передвижением по пре­пятствиям, чередование бега и ходьбы и т. п. Часть этих упражне­ний может выполняться и при беге на месте.

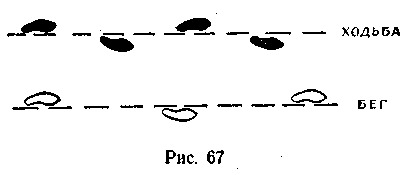
*Методика обучения*

Основным методом обучения ходьбе и бегу является целостный метод, т. е. после показа и пояснения, как выполнять упражнение, предлагается его выполнить в целом.

В отдельных случаях, когда у учащихся упражнение не получа­ется, можно применить метод расчленения, т. е. выполнить упраж­нение по частям \*.

В первую очередь необходимо обращать внимание на правиль­ную постановку стоп. В момент постановки на землю стопа должна быть слегка развернута наружу, а при беге становится более пря­молинейно (рис. 67). Ноги нельзя чрезмерно расслаблять, чтобы они не «волочились» по земле, а также не следует их все время на-

прягать.



Необходимо добивать­ся, чтобы колебания туло­вища (вертикальные и бо­ковые) были сведены до минимума.

Движения руками при ходьбе должны быть сво­бодными и размаши-

\* Описание методов обучения см. в главе X.

115

стыми как в локтевых, так **и** в плечевых суставах.

Необходимо научить занимающихся ходить и бегать правильно **и** экономно, **а** также различными по длине шагами. Для этого целе­сообразно использовать разметки на полу или площадке.

Переход от одного вида ходьбы или бега к другому, как прави­ло, осуществляется в движении. Физиологическая нагрузка регули­руется изменением темпа ходьбы или бега, продолжительностью их выполнения.

При выполнении упражнений в ходьбе необходимо обращать осо­бое внимание на осанку, в особенности на занятиях с детскими группами. Для перехода от одного вида ходьбы или бега к другому указывается способ и затем подается команда «МАРШ!», например «На носках — МАРШ!», «В приседе — МАРШ!» **и** т. д.

**Упражнения в равновесии**

Необходимым условием для сохранения равновесия является расположение о. ц. т. над площадью опоры. Чем больше площадь опоры и ниже центр тяжести, тем устойчивее равновесие.

Большое значение имеют упражнения в равновесии для форми­рования осанки благодаря тому, что при их выполнении значитель­но повышается тонус мышц спины и туловища в целом.

Упражнения в равновесии выполняются на полу и на повышен­ной опоре (гимнастической скамейке, бревне), на месте и в движе­нии. В занятиях по гимнастике специальные упражнения в равно­весии в большинстве случаев выполняются на повышенной опоре.

**К упражнениям на месте относятся:** различные стойки на нос­ках, на пятках, на одной ноге, движения руками, ногами, туловищем при уменьшенной опоре (например, различные повороты как на од­ной, так и на двух ногах, повороты прыжком, приседания на одной **и** двух ногах). Эти упражнения могут выполняться как на полу, так и на повышенной опоре. Сюда можно отнести положения в упоре стоя на колене (коленях) с движениями руками, переходы в поло­жения седов с помощью **и** без помощи рук.

На повышенной опоре, кроме того, можно выполнять всевоз­можные переходы из более низкого положения в более высокое и, наоборот, из более высокого положения в более низкое, в том чис­ле и в положении лежа, седы и перемахи в седах.

**К упражнениям в движении относятся:** все разновидности ходь­бы (обычная, приставными шагами, переменным шагом, ходьба спиной вперед, с закрытыми глазами, с наклоном или поворотом головы), передвижение бегом и танцевальными шагами.

Большую часть упражнений этой группы составляет ходьба с дополнительными движениями руками и туловищем, **с** остановка­ми, наклонами, поворотами и т. п.

Особую ценность представляют упражнения в ходьбе с преодо­лением препятствий, переноской груза, с расхождением вдвоем и передвижение в смешанной опоре. Препятствием при упражнении ***в*** равновесии на бревне могут быть скакалки, палки (для переша-

**116**

гивания или подлезания), набивные мячи (для перешагивания че­рез них) **и** т. д.

В качестве груза для переноски используются набивные мячи. В хорошо подготовленных группах можно переносить товарища.

Существует два основных способа расхождения вдвоем на по­вышенной опоре:

1. Один из партнеров принимает положение упора присев или положение лежа на животе поперек бревна, а второй перешаги-



вает через него; далее каждый продолжает движение в своем на­правлении. Этот способ наиболее прост и доступен.

2. Партнеры при встрече берут друг друга за плечи, выставляют правую ногу вперед до касания внутренними сторонами стоп и, поддерживая друг друга, делают поворот налево на выставленной вперед ноге. Этот способ сложен **и** требует предварительного обу­чения на полу (рис. 68).

Упражнения с передвижениями в смешанной опоре могут пред­ставлять собой передвижения в упоре стоя на коленях, в упоре присев, сидя на бревне ноги врозь с опорой руками, передвижения **в** сторону в упоре.

*Методика обучения*

При обучении упражнениям в равновесии применяется целост­ный метод. Занимающимся необходимо рассказать и показать изу­чаемое упражнение, а затем потребовать его выполнения.

Прежде чем перейти к упражнениям на повышенной опоре, их надо разучить на полу.

Усложнять упражнения в равновесии можно путем изменения:

а) площади опоры (выполнение упражнений на носках, на пят­  
ках, на одной ноге и т. д.);

б) положения головы или туловища (выполнение упражнений с  
поворотами, наклонами вперед, в сторону, назад, а также с закры­  
тыми глазами);

в) положения рук (ставить их за голову, поднимать вверх, впе­  
ред и т. д.);

г) способов передвижения (выполнение ходьбы, танцевальных  
шагов, прыжков, бега);

д) направления движения (выполнение упражнения с передви­  
жением вперед, назад, в сторону);

е) снаряда (выполнение упражнений на полу, гимнастической  
скамейке, на качающемся бревне);

ж) высоты снаряда, например бревна;

з) скорости выполнения упражнений;  
и) угла наклона снаряда.

**117**

Упражнения в равновесии можно сочетать с преодолением пре­пятствий и переноской груза.

**Упражнение в лазанье**

Упражнения в лазанье развивают силу, ловкость, смелость, по­вышают у занимающихся уверенность в своих силах, совершенст­вуют координационные способности.

Лазанье выполняется в смешанном висе и в висе на одних ру­ках, причем в последнем случае надо быть осторожным, так как нагрузка, падающая в основном на мышцы рук и плечевого пояса, сильно возрастает. Учитывая это, на занятиях необходимо чередо­вать упражнения в лазанье на одних руках с упражнениями в ла­занье в смешанном висе..

При лазанье в смешанном висе нагрузка на мышцы руки плече­вого пояса значительно снижается, но зато увеличивается участие в работе мышц ног и туловища и значительно улучшаются условия для дыхания.

*Лазанье* ***в*** *смешанном висе* ***и упоре***

Упражнения в лазанье на гимнастической стенке:

а) лазанье вверх, вниз, передвижение в стороны с поочередным  
перехватом руками и переступанием ногами;

б) то же, но с одновременным перехватом руками;

в) передвижение прыжками вверх, вниз **и** в стороны (при вы­  
полнении этого упражнения необходима тщательная страховка)"

г) лазанье спиной к стенке.  
Лазанье по канату.

Существует три способа лазанья в смешанном висе по верти­кальному канату: лазанье в висе на согнутых руках\* и лазанье **в** три **и** два приема.

Лазанье в три приема. Исходное положение: вис на прямых руках. Первый прием — согнуть ноги вперед и захватить канат стопами (подъемом одной и пяткой другой ноги). Можно за­креплять канат петлей. В этом случае он должен проходить сна­ружи бедра и голени одной ноги и прижиматься внутренней частью стопы (способ захвата каната зависит от его жесткости и толщины. Тонкий и мягкий канат можно захватывать петлей).

Второй прием — не ослабляя захвата ногами, разогнуть их (от­талкиваясь) **и** согнуть руки.

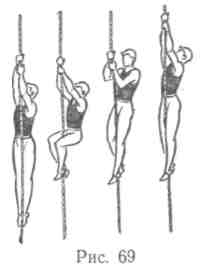
Третий прием — поочередно перехватить руки вверх и принять исходное положение, не отпуская захвата каната ногами (рис. 69). Этот способ применяется в занятиях с женскими группами и груп-

\* Лазанье в висе на согнутых руках и методика обучения этому способу описаны в главе XI.

118

пами детей среднего школьного возраста, так как нагрузка падает не только на мышцы рук и плечевого пояса, но и на мышцы ног. При обучении этому способу лазанья целесообразно хорошо усво­ить приемы лазанья на вертикальной лестнице. Для облегчения усвоения приемов лазанья на канате можно рекомендовать сле­дующие упражнения:

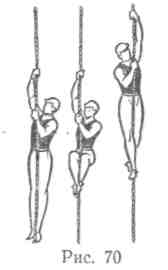
1. Вис на канате на прямых руках и раскачивание в висе (вис. после толчка ногами или небольшого разбега).



1. Разучивание захвата ногами, сидя на скамейке.
2. Захват ногами каната в положении ви­са на прямых руках.
3. Из виса сидя на полу ноги врозь, под­тягиваясь и опираясь пятками о пол, вис лежа на согнутых руках.

После усвоения этих упражнений выполне­ние лазанья в три приема не будет представ­лять трудности.

Лазанье в два приема. Существуют два ва­рианта лазанья по канату в два приема.



Первый вариант. Исходное положение: вис на прямой руке, другая рука держит канат на уровне подбородка. Первый прием — сгибая ноги вперед, захватить канат, как при лазанье **в** три приема. Второй прием — разгибая ноги (отталкиваясь), подтянуться на одной руке, а другой перехватить канат вверху (рис. 70).

Второй вариант. Исходное положение: вис 'на прямых руках. Первый прием — подтяги­ваясь на руках, согнуть ноги в коленях и за­хватить ими канат. Второй прием — разгибая ноги (отталкиваясь), перехватить канат рука­ми, то есть перейти в вис на прямых руках.

Этот способ лазанья менее сложен по ко­ординации, но он увеличивает нагрузку на ру-

ки и плечевой пояс. Обладающие достаточной физической силой овладевают этим способом лазанья при минимальной подготовке. Кроме этих двух основных способов можно использовать лаза­нье по канату опираясь ногами о стенку, лазанье по двум кана­там— руками по одному, ногами по другому или одна рука на од­ном, другая на другом, а ноги захватывают один или два каната сразу.

*Лазанье в простом висе*

Упражнения выполняются на гимнастической стенке лицом к ней, по наклонно поставленной лестнице, по канату или шесту с по­очередными или одновременными перехватами руками.

119

***Лазанье с остановками***

При лазанье с остановками занимающийся принимает положе­ние, в котором он на определенной высоте может освободить одну или обе руки. Остановки возможны на шесте, лестнице, канате.

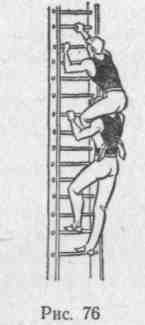
Наиболее характерные остановки на вертикальном канате — так называемые «завязывания».

сте. Лазанье сочетается с переноской товарища или с переле-занием.

На лестнице и канате можно проводить лазанье с партнером, сидящим на спине (рис. 75) или плечах (рис. 76).

При лазанье по канату партнер должен сидеть на плечах, за­цепившись носками за спину сидящего, и помогать последнему (ко- \_ торый лезет в три приема), подтягиваясь на руках (рис. 77).













Завязывание стоя (рис. 71). Исходное положение: вис на пря­мых руках, канат справа. Круговым движением ноги (со стороны каната) спереди назад обвить канат вокруг правой ноги и, под-" хватив его снизу подъемом левой ноги, соединить ноги вместе и плотно прижать канат к правой стопе. Затем перевести канат под левую руку и поднять руки в стороны. То же можно выполнить **в** другую сторону.

Завязывание петлей на бедре (рис. 72). Исходное положение: вис на прямых руках, канат между ногами. Подняв ноги вперед и зажав между ними канат, повиснуть на одной руке, а другой рукой взять канат снизу и соединить его с канатом на уровне подбородка. Одну руку освободить.

То же завязывание можно проделать, подведя канат под обе ноги (рис. 73).

Завязывание восьмеркой (рис. 74). Исходное положение и на­чало завязывания те же, что и при завязывании петлей на бедре, но поднятый нижний конец каната, обвивая бедро, пропускается между ногами вниз. Затем, сменив положение рук, канат снова поднять (но уже с другой стороны) и снова опустить между нога­ми. В итоге получаются петли на обоих бедрах. Одну руку можно опустить.

***Групповое лазанье***

Групповое лазанье — это наиболее сложный вид лазанья, тре­бующий хорошей физической подготовленности и надежного обо­рудования. Проводится оно на гимнастической лестнице, устанав­ливаемой **в** вертикальном и наклонном положении, на канате и ше-

**120**



*Перелезания*

Выполняются перелезания в висе (например, с каната на канат, с лестницы на лестницу), в упоре и из виса в упор и обратно. Так, на наклонной или горизонтальной лестнице выполняются переле­зания с верхней стороны на нижнюю и обратно: ногами вперед, головой вперед, переворотами **в** упор, подъемами силой, опуска­ниями вперед из упора и т. д.

К этой же группе упражнений относятся влезания на забор вы­сотой от 1,5 до 3 м и перелезание через него. Эти упражнения обычно проводятся в условиях естественной местности.

Для подготовительных упражнений к перелезанию через забор **в** гимнастическом зале можно использовать брусья, бревно или высоко поднятые прыжковые снаряды.

*Методика обучения*

При обучении лазанью применяются различные методы:

1) целостный метод — при обучении легким упражнениям (ла­  
занью в смешанных упорах и висах по гимнастической скамейке и  
стенке);

2) метод расчленения, когда при лазанье, например, по канату  
. раздельно обучают сначала захвату каната ногами в положении

седа на гимнастической скамейке, затем вису на канате и далее приему лазанья в целом;

**121**

1. метод подводящих упражнений, когда обучают приему лаза­нья в облегченных, а затем в более сложных условиях (например, лазанью по канату с опорой ногами о гимнастическую стенку или по канату с узлами для опоры ногами, а затем лазанью в обычных условиях);
2. метод предписаний алгоритмического типа (описание см. в главе XI, стр. 193).

Учитывая большую нагрузку на органы дыхания при лазанье в простом висе, необходимо к этим упражнениям переходить очень осторожно, в особенности при занятиях с детьми: шире использо­вать разнообразные упражнения в лазанье в смешанном висе **и** упоре, при проведении которых значительно легче регулировать физиологическую нагрузку.

Эти упражнения очень эмоциональны. Их рекомендуется про­водить в форме игр и соревнований, что значительно повышает интерес к ним.

Как правило, упражнения в лазанье проводятся в основной ча­сти урока гимнастики.

Страховка здесь необходима так же, как и при выполнении уп­ражнений на других гимнастических снарядах, особенно тогда, ко­гда упражнения в лазанье выполняются на большой высоте.

Упражнения в лазанье желательно чаще проводить в условиях естественной местности.

***т***

**Упражнения в метании и ловле**

Упражнения этой группы оказывают всестороннее воздействие на организм человека, способствуют развитию ловкости, быстроты, глазомера,, укрепляют и развивают мышцы ног, туловища и осо­бенно рук и плечевого пояса. При их выполнении совершенствует­ся координация движений, так как чтобы бросать предметы на определенное расстояние и в определенную цель, необходимо тон­кое мышечное чувство. Метание предмета значительно легче по координации, чем ловля, при которой несколько задач должно быть решено в одном действии. В момент ловли необходимо опре­делить направление летящего предмета, скорость, с которой летит предмет, объем предмета, в зависимости от которого определяется способ ловли, вес, требующий определенных усилий при ловле.

При ловле резиновых или футбольных мячей, когда мяч отска­кивает от пола или стены, занимающийся должен определить еще упругость, от которой зависит высота взлета и угол, под которым мяч отскакивает.

Упражнения этой группы особенно широко применяются на уроках физического воспитания в школе.

В качестве предметов для метания и ловли используются боль­шие и малые мячи, набивные мячи, палки и пр.

Основные упражнения в метании и ловле:

1. Метание на дальность.
2. Метание в цель.

122

1. Подбрасывание и ловля.
2. Перебрасывание.

***Метание на дальность***

Метание на дальность — один из самостоятельных видов лег­кой атлетики. На уроках гимнастики эти упражнения специально не изучаются и применяются редко.

***Метание*** *в* ***цель***

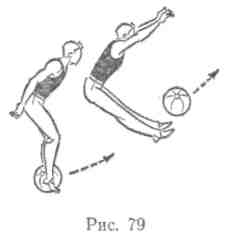
Упражнения в метании в цель применяются на уроках гимна­стики в зале и на площадке. В зале в качестве предметов для ме­тания используются малые и большие мячи, в качестве цели — фа­нерные щиты или нарисованные на стене круги, гимнастические кольца и т. п. На занятиях по гимнастике этот вид метания, осо­бенно при проведении уроков в начальной школе, распространен больше всего.

Наиболее характерным примером метания в цель в условиях естественной местности или на площадке является русская народ­ная игра городки. На открытой площадке метают также мелкие камни, снежки **и** пр.

***Подбрасывание*** *и* ***ловля***

К этой группе упражнений можно отнести подбрасывание и ловлю мячей (набивных, футбольных и др.) и гимнастической пал­ки, а также жонглирование, т. е. подбрасывание и ловлю двух или





больше мячей или дру­гих предметов. Жонгли­рование наиболее полно представлено в цирко­вом искусстве.

Упражнения в под­брасывании и ловле больших мячей (в том числе и набивных): бросок снизу, бросок из-за головы, толчок двумя руками от груди, то же одной рукой, толчок от плеча одной и

двумя руками, бросок из-за спины через плечо одной рукой и лов­ля двумя (рис. 78), ловля мяча перед собой или сбоку, ловля мяча над головой, ловля мяча за спиной, бросок между ногами с накло­нами вперед и ловля с поворотом и без поворота, зажав мяч между стопами, прыгнуть вверх, подбросить мяч перед собой (рис. 79) и поймать его.

Подбрасывание и ловля гимнастической палки сводятся к под­брасыванию ее в горизонтальном, вертикальном и наклонном поло­жениях, а также переворачиванию ее в воздухе вокруг продольной

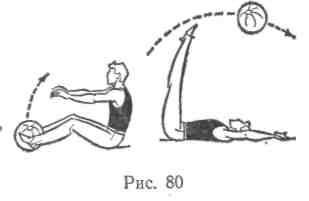
123

и поперечных осей **и** ловле двумя или одной рукой различными хватами.

***Перебрасывание***

Наиболее характерные упражнения этой группы — перебрасы­вания больших резиновых или набивных мячей от одного партнера к другому.

Кроме упражнений, описанных выше, могут быть использованы следующие: метание мяча одной рукой с замаха в сторону; бросок



назад через голову; бросок мяча в сторону, стоя боком к партнеру; бросок мяча назад и вперед через голову из положения стоя согнувшись ноги врозь; бросок мя­ча вперед ногами; в положении сидя, зажав мяч между стопами, перекат назад на спину и бросок мяча назад (рис. 80) (ноги можно согнуть); такой же бросок мяча назад, но из положения лежа на

спине, мяч за головой между стопами поднятых ног, резко разги­баясь в тазобедренных суставах и поднимая туловище, бросить мяч вперед-кверху.

*Методика* ***обучения***

При обучении упражнениям в метании **и** ловле применяются целостный метод, метод расчленения и метод подводящих упраж­нений. Метаниям следует обучать как правой, так и левой рукой. Это особенно важно при обучении метанию детей, для которых гармоническое развитие и формирование правильной осанки име­ют особо важное значение.

Так как наиболее трудным движением является ловля, то преж­де всего необходимо овладеть техникой этого движения.

Упражнения в метании и ловле усложняются путем:

1. изменения объема и веса бросаемых предметов;
2. увеличения количества одновременно бросаемых предметов;
3. увеличения расстояния полета бросаемых предметов;
4. сочетания метаний и ловли с движением руками, ногами, туловищем (например, с равновесием, переползанием, бегом);
5. изменения исходных положений (например, сидя, лежа, стоя на колене);

6) сочетания метаний и ловли с движениями руками, ногами **и**. туловищем (например, с хлопками в ладоши, приседаниями, по­  
воротами, прыжками, наклонами);

7) метания и ловли одной рукой.

124

**Упражнения в поднимании и переноске груза**

Упражнения в поднимании и переноске груза способствуют раз­витию силы, выносливости, ловкости, а также воспитывают уме­ние экономно расходовать свои силы. Эти упражнения оказывают большое влияние на органы дыхания и кровообращения, поэтому к ним следует подходить с большой осторожностью, в особенности

при занятиях с детскими группами.





Упражнения **в** поднимании **и** переноске груза часто проводятся в форме эстафет и полос препят­ствий. Поднимание и переноска различных предметов:

1. Передача набивных мячей:

а) в шеренге — принимать мяч  
сбоку и передавать его соседу;

б) в колонне — передавать мяч  
над головой, сбоку и под ногами  
из положения стоя ноги врозь.

1. Переноска набивных мячей: а) в руках перед собой (дер­жать снизу); б) сбоку под рукой; в) на голове (с помощью и без помощи рук).
2. Переноска гимнастических скамеек: а) вдвоем, -взяв скамей­ку за концы; б) одним, захватив скамейку за середину, держа ее на голове или сбоку под рукой.
3. Переноска гимнастических матов вдвоем и вчетвером.
4. Переноска гимнастического козла вдвоем (рис. 81) и одним (рис. 82).

*Поднимание* ***и*** *переноска товарища*

Переноска одного двумя: 1. Переноска сидящего на руках. Двое становятся рядом лицом в направлении движения, бе­рутся ближайшими руками за запястья. Переносимый садится на сцепленные руки и держится за шею или плечи партнеров (рис.83).

1. Переноска сидящего на руках с опорой спиной. Переносящие встают друг против друга на одно колено и соединяют ближайшие к переносимому руки, а дальние от него руки кладут на плечи друг другу. Переносимый садится на сцепленные руки и опирается спи­ной на руки, положенные на плечи (рис. 84).
2. Переноска с поддержкой под руки и колени. Переносящие становятся в затылок друг другу и берут лежащего на спине това­рища— один под руки, другой под колени (рис. 85).
3. Переноска сидящего на взаимно сцепленных руках. Перено­сящие встают друг против друга, и каждый из них одной рукой бе­рет себя за запястье другой руки хватом сверху, свободной кистью берется за свободное запястье руки партнера (захваты должны быть одноименными и у того и другого) (рис. 86). Переносимый садится на руки и держится за плечи переносящих. . .

125











5. Переноска с поддержкой под ноги и спину. Переносящие вста­ют с одной стороны лежащего на спине партнера, и, опускаясь на колени, один из них берет лежащего под ноги, другой — под спину, и поднимают переносимого, который обхватывает за шею партнера, стоящего ближе к его голове (рис. 87).



Этим же способом можно переносить товарища втроем и вчетве­ром. В последнем случае переносящие по два становятся лицом друг к другу, поднимают лежащего и, взявшись за руки, переносят его. Переносить одного двумя и большим количеством занимающих­ся можно с помощью предметов (на палках, небольших лестницах,

плащ-палатках и т. п.).

Переноска одного од н и м: 1. Переноска сидящего верхом на спине. Переносимый становится сзади товарища в стойку ноги врозь и обхватывает его за плечи ближе к шее. Переносящий, Слег­ка наклоняясь вперед и приседая, обхватывает ноги переносимого немного выше коленей (под бедра), выпрямляется (рис. 88) и на­чинает движение.











1. Переноска на плечах. Переносимый встает спиной к товари­щу в стойку ноги врозь. Переносящий становится на одно колено, наклоняется вперед и сажает переносимого на плечи. Переносимый упирается носками в спину товарища, который поднимается и на­чинает движение (рис. 89).
2. Переноска с поддержкой двумя руками. Переносимый лежит на спине, переносящий становится на одно колено или приседает, подсовывает одну руку под спину, другую под колени переносимого

(который одной рукой обхватывает товарища за шею), поднимается (рис. 90) и начинает движение.

1. Переноска с поддержкой одной рукой. Переносимый лежит лицом вниз, а товарищ, стоя боком к нему, наклоняется, поднимает его, обхватывает одной рукой за поясницу (рис.91) и начинает дви­жение, прижимая переносимого к себе.
2. Переноска лежащего на одном плече. Переносящий берет стоящего партнера левой рукой за правое запястье, а правой рукой обхватывает его ноги под коленями. Наклоняясь вперед, перенося­щий кладет партнера животом на правое плечо, затем выпрямляет­ся и захватывает правой рукой правое запястье, освобождая левую руку (рис. 92).

***Методика*** *обучения*

При обучении упражнениям в поднимании и переноске предме­тов надо очень осторожно дозировать нагрузку (путем увеличения или уменьшения веса поднимаемого груза, изменения темпа дви­жения, расстояния переноски и введения дополнительных препят­ствий) .

По мере приобретения навыков в поднимании и переноске сле­дует нагрузку постепенно увеличивать. При этом надо увеличивать скорость переноски грузов, проводить различные эстафеты, давать специальные задания.

В качестве подводящих или подготовительных упражнений можно предлагать упражнения с набивным мячом. В младших классах следует набивной мяч использовать для поднимания и пе­реноски, передачи его в круге, в шеренге, в колонне, из различных исходных положений. Переносить груз сбоку надо поочередно, то под одной, то под другой рукой (так же и на плече), а переноску на спине следует чередовать с переноской перед собой. Переноска предметов на голове — ценное упражнение, способствующее фор­мированию правильной осанки. Переноска предметов сбоку, на плече может служить одним из основных упражнений для исправ­ления недостатков в осанке, что чрезвычайно важно в детском воз­расте.

**Упражнения в переползании**

Содержание этих упражнений — передвижение в смешанном упоре. Упражнения в переползании характеризуются большой на­грузкой на двигательный аппарат человека, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, поэтому эти упражнения являются хоро­шим средством для развития быстроты, ловкости, силы и вынос­ливости.

Упражнения ~в переползании разучиваются и проводятся на ак­робатической дорожке или ковре для вольных упражнений.

Разученные упражнения целесообразно проводить в сочетании с другими в виде преодоления полосы препятствий.

Основные упражнения:

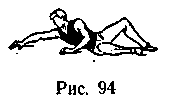
126

127



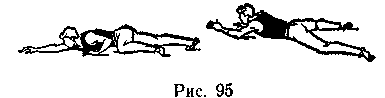
1. Переползание на четвереньках.
2. Переползание на получетвереньках (рис. 93).
3. Переползание на боку (рис. 94).

4 Прпрппл.чяний по-пластунски (рис. 95).



5. Переползание по-  
пластунски при помощи  
обеих рук и одной ноги  
либо одной руки и обеих  
ног.





6. Переползание с пар­  
тнером (рис. 96).

1. Переползание с грузом.
2. Чередование способов переползания.

УПРАЖНЕНИЯ В ВИСАХ И УПОРАХ

**Характеристика и значение упражнений в висах и упорах**

Упражнения в висах и упорах представляют собой различные положения (горизонтальные, вертикальные и наклонные) и пере­мещения занимающегося на гимнастических снарядах. Эти упраж­нения доступны детям с 7-летнего возраста.

Различные сочетания положений (поз) и движений в висах **и** упорах выполняются в тоническом, изометрическом и ауксотони-ческом режимах, что позволяет оказывать разностороннее воздей­ствие на организм занимающихся и решать самые различные

задачи.

Общее воздействие. Принятие различных положений в. смешан­ных висах, упорах и седах, уравновешивание тела в определенных позах связаны с тоническими сокращениями всей мускулатуры. Тонические сокращения при небольших статических нагрузках, ко­торые характерны для описываемых упражнений, требуют мень­ших энергетических затрат, чем мышечные сокращения фазного характера. Упражнения в висах и упорах оказывают общее воздей­ствие, гармонически развивают все физические качества, особенно статическую силу. Кроме того, перемещение тела из одного поло­жения в другое требует динамических мышечных усилий, что важ­но для развития скоростно-силовых качеств.

**Тренирующее воздействие на внутренние органы.** Различные положения тела занимающихся (горизонтальные, наклонные и вер­тикальные—головой вниз) влияют на работу сердечно-сосудистой **и** дыхательной систем, а также на деятельность органов равнове­сия, поэтому упражнения в висах **и** упорах полезны для трениров-

128

4

ки сердечно-сосудистой и дыхательной систем и воспитания уме­ния сохранять хорошую ориентировку в необычных положениях тела.

**Формирование осанки.** Выполнение упражнений в висах, упорах **и** седах связано с удержанием равновесия тела на снаряде и сохра­нением правильной осанки, что требует от занимающегося умения хорошо координировать работу многих мышечных групп.

Мышечные ощущения, возникающие при выполнении упражне­ний в висах, упорах и седах, а также наличие тонических рефлек­сов, охватывающих всю мускулатуру тела, и их способность пере­распределять тонус мышц создают благоприятные условия для сохранения равновесия тела и удержания определенных поло­жений.

Регулярное выполнение хорошо отработанных упражнений в висах, упорах **и** седах на различных гимнастических снарядах яв­ляется эффективным средством формирования правильной осанки.

**Выработка дифференцировок пространства, времени и степени мышечных усилий.** При выполнении упражнений в висах и упорах учащиеся овладевают умением выполнять различные перемещения тела в пространстве с различной скоростью и с разным характе­ром мышечных усилий. Чтобы научить занимающихся оценивать свои движения и управлять ими, нужно предлагать специальные задания. При выполнении упражнений в висе или упоре лежа мож­но давать задание оценивать угол наклона тела или угол сгибания тела, а при сгибании рук или туловища — определять время, за­трачиваемое на выполнение этих действий, и характер мышечных усилий (выполнять движения быстро и медленно с максимальными и минимальными мышечными напряжениями).

В выполнении любых движений принимают участие все органы чувств: зрение, слух, мышечная, кожная и вестибулярная чувстви­тельность. Особое место в управлении движениями занимает мы­шечное чувство. «Роль мышечного чувства,— пишет проф. А. Н. Кре­стовников,— чрезвычайно многообразна. Она имеет значение в осу­ществлении ряда функций организма, начиная с сохранения равновесия тела и кончая возникновением представлений о време­ни и пространстве» \*.

Однако следует учитывать, что умение оценивать движения в пространстве, времени, а также по степени мышечных усилий воз­можно только при выполнении специальных упражнений, какими являются упражнения в висах, упорах и седах на гимнастических снарядах. Для формирования первоначальных умений управлять ■ своими движениями можно использовать следующие упражнения:

1. Принять положение виса лежа так, чтобы угол наклона тела по отношению к полу (рис. 97) был равен 45°. Определить точ­ность выполнения задания может учитель или один из учащихся, который, стоя сбоку, зрительно измеряет угол наклона тела по

\*А. Н. Крестовников. Очерки по физиологии физических упражне­ний. М., ФиС, 1951, стр. 64.

5—699 129

градуированной шкале, на фоне которой выполняется упражнение. Срочная информация о величине ошибки дает возможность зани­мающемуся сравнить возникшие у него мышечные ощущения от выполненного действия с полученными результатами и исправить ошибку. Повторяя это задание, занимающиеся достигают высокой точности движений.

1. То же, но выполнить вис лежа под углом 35 и 25°.
2. То же, но принять положение виса лежа и определить угол наклона тела.
3. Принять положение виса лежа и согнуться в тазобедренных суставах на заданный угол (150, 120, 90°; рис. 98).
4. Из виса лежа ноги назад (рис. 99) прогнуться на 200 и 210°. Путем срочной информации о степени прогибания выработать диф-ференцировку степени прогибания на 200 и 210°.
5. Из упора лежа, руки на гимнастической скамейке, прогиба­ние тела на 200 и 210° и сгибание его на 90 и 150°.
6. То же, но выполнять упражнения медленно (на 3—4 счета)^ и быстро (на 1 счет) и по сигналу (хлопок).

ных групп мышц и регулирования их напряжения. Обучать этим действиям удобно в процессе выполнения упражнений в висах и упорах.

Классификация упражнений

Висы и упоры относятся к наиболее простым статическим и си­ловым упражнениям.

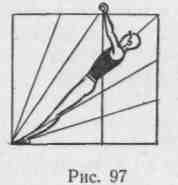
Статические упражнения — это неподвижные положения в сме­шанных и простых висах, упорах и седах, выполняемых на гимна­стических снарядах, стенке, лестнице, канате.

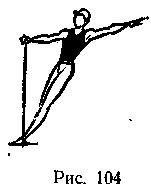
*Статические упражнения в смешанных висах*

Вис стоя — наклонное положение тела стоя при хвате руками за снаряд (рис. 100), туловище и ноги выпрямлены, голова прямо, как при стойке «смирно».

Вис стоя согнувшись — в висе стоя тело согнуто, спина прямая, голова отведена назад (рис. 101).

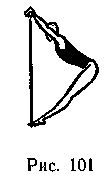




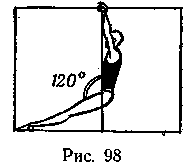












8. Из виса лежа согнувшись подтягивание медленно (на 2— 3 счета) и быстро (на 1 счет). То же, но без опоры ногами и с под­ниманием набивного мяча разного веса.

Выполняя эти задания, занимающиеся научатся управлять сво­ими движениями в простейших двигательных действиях.

Обучение основам техники и стилю выполнения гимнастических упражнений. Выполняя упражнения в висах и упорах, занимаю­щиеся овладевают основами техники и стилем исполнения гимна­стических упражнений. Умение выполнять упражнения в висах и упорах с хорошей осанкой, легко и красиво, точно в заданных про­странственных и временных параметрах имеет решающее значение для совершенствования в спортивной гимнастике.

Техника гимнастических упражнений обязывает обучать зани­мающихся умению удерживать части тела согнутыми в одних су­ставах и перемещать тело, сгибаясь или разгибаясь в других. Та­кие действия типичны для гимнастики. Например, при сгибании тела в тазобедренных суставах гимнасту необходимо ноги и руки держать выпрямленными, а носки оттянутыми. Более того, гимна­сту постоянно приходится преодолевать вес тела и действие внеш­них сил, а это требует непрерывного включения в работу различ­но

Вис стоя прогнувшись — в висе стоя тело прогнуто (рис. 102).

Вис стоя сзади — вис стоя спиной к снаряду (рис. 103).

Вис стоя боком — вис стоя, повернувшись на 90°, хватом одной рукой (рис. 104).

Вис стоя прогнувшись спиной к снаряду — прогнутое положе­ние стоя спиной к снаряду с хватом за него руками.

Вис лежа — отличается от виса стоя углом наклона тела. Этот угол должен быть не менее 45°.

Вис лежа согнувшись — вис лежа со сгибанием тела под углом 130—150°.

Вис присев — присед с хватом руками за снаряд.

Вис лежа боком — вис лежа, повернувшись на 90°.

Вис лежа ноги назад (рис. 99) обычно принимается из виса присев поочередным отведением ног назад.

Вис лежа сзади отличается от виса лежа тем, что упражняю­щийся находится в положении виса лежа спиной, к снаряду (рис. 105). Выполняется из виса стоя сзади или из стойки спиной к снаряду наклоном туловища вперед и захватом снаряда руками сзади.

Висы на ногах — положения тела на снаряде, при которых оно

**5\* 131**

удерживается в висе на подколенках (или носках) и руках (рис. 106).

Вис на двух и одной выполняется на перекладине, одной или двух жердях, на лестнице, бревне, наклонном или горизонтальном канате, на брусьях разной высоты.

*Статические упражнения в смешанных упорах*

Упор **стоя** — наклонное положение тела стоя с опорой руками о гимнастический снаряд (рис. 107), например скамейку, коня, коз­ла, бревно.

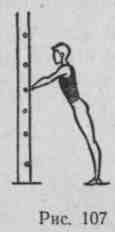
**Упор на коленях** — занимающийся стоит на снаряде на коленях

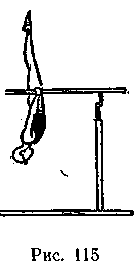
*Упражнения в простых висах и упорах*

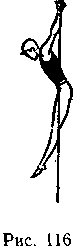
Вис. В висе тело выпрямлено и максимально вытянуто книзу. Мышцы плечевого пояса не напряжены, туловище опущено в гру-диноключичных суставах, голова держится прямо или слегка на­клонена вперед, хват руками на ширине плеч, ноги выпрямлены,\* носки вытянуты.

Только после абсолютного точного освоения виса можно пере­ходить к обучению маховым упражнениям в висе.

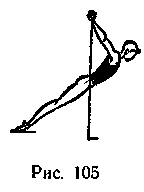
Упор (рис. 113). В упоре голова, плечи и туловище должны быть в таком же положении, как и при стойке «смирно», носки вы-



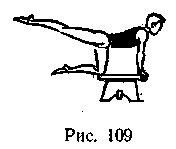




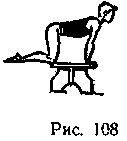


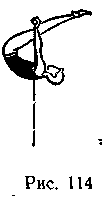














и опирается о снаряд руками (рис. 108), спина выпрямлена, голова приподнята, руки прямые.

**Упор** на колене (рис. 109)—то же, но одна нога выпрямлена и поднята назад.

**Упор присев** — упор в приседе с опорой о снаряд руками (рис. ПО).

**Упор** лежа — отличается от упора стоя углом наклона тела. Угол должен быть не более 45° (рис. **111).** Упор лежа выполняется на полу, гимнастической скамейке (руки или ноги на скамейке), на бревне, брусьях.





**Упор** лежа сзади — упор лежа спиной к снаряду (рис. 112).



*Седы на снарядах*

При выполнении Седов туловище выпрямлено, голова прямо, ру­ки упираются о снаряд сзади тела. Седы выполняются на различ­ных гимнастических снарядах. Разновидности седов:

ноги врозь, соединив ноги вместе, согнув ноги, на бедре.

132

тянуты. Упоры должны выполняться только с правильной осанкой. Неумение занимающихся сохранять правильную осанку при упо­ре— показатель недостаточной физической подготовки учащихся.

Основные упражнения в простых висах выполняются на гим­настической стенке, лестнице, бревне, перекладине, брусьях, ка­нате.

Вис согнувшись (рис. 114)—тело согнуто в тазобедренных су­ставах под углом менее 90°, таз под точками хвата, ноги подняты выше головы, руки выпрямлены, голова опущена вперед. В этом положении тело должно уравновешиваться без больших мышечных усилий (о. ц. т. тела должен находиться на вертикальной линии, идущей от точек хвата руками за снаряд).

Вис прогнувшись (рис. 115)—вис головой вниз с выпрямлен­ным телом.

Вис на двух — вариант виса на ногах, но без помощи рук, с вы­прямленным туловищем. В положений виса на подколенках под действием тяжести тела происходит полное выпрямление позвоноч­ника, что полезно для формирования правильной осанки.

Вис сзади (рис. 116)—вис, в котором руки обращены назад-вверх. Это наиболее трудное упражнение, требующее большого напряжения мышц плечевого пояса. Выполнение его возможно после специальной физической подготовки.

133

*Силовые упражнения, выполняемые в смешанных висах*

Силовые упражнения — это медленные переходы из одного ста­тического положения в другое.

1. Из виса стоя и лежа сгибание и выпрямление рук. Руками  
взяться за снаряд шире плеч, при сгибании рук локти должны  
быть обращены назад. Это упражнение целесообразно для форми­  
рования правильной осанки (рис. 117). v

Сгибание и выпрямление рук нужно делать медленно (на 4 счета), в среднем темпе (на 2—3 счета) и быстро (на каждый счет).

1. Из виса стоя сгибание туловища вперед и прогибание его назад. При сгибании туловища спина должна быть выпрямлена, мышцы спины напряжены, голова приподнята. При прогибании ту­ловища тело максимально прогнуто назад и голова отклонена назад. Это упражнение нужно выполнять медленно, сохраняя позу наклона или прогиба, а также быстро.
2. Из виса стоя приседание (переход в вис присев) и вставание на двух ногах и одной. Приседать можно стоя на всей стопе и на носках. Приседание нужно выполнять медленно и быстро, чтобы занимающиеся научились различать скорость движений.
3. Из виса стоя отпускание рук и хлопок (или два хлопка) в ла­дони с последующим захватом руками за снаряд. То же, но хлопок, за спиной.
4. Из виса стоя отпускание рук и поворот на 360° с последую­щим захватом руками за снаряд.
5. Из виса лежа сгибание и выпрямление тела в тазобедрен­ных суставах и переход в вис лежа "согнувшись.
6. Сгибание и выпрямление рук в висе лежа. То же с поднима­нием одной ноги.
7. Из виса лежа поворот кругом с поочередным перехватом руками за снаряд.
8. Из виса лежа отвести руки назад, опустив голову вперед, перейти в положение виса лежа, при котором руки по отношению к туловищу обращены вверх (рис. 118). Это упражнение нужно вначале выполнять с помощью. Помогающий берет за ноги зани­мающегося и, не отрывая ног от пола, вытягивает его вперед. То же, но самостоятельно переставляя ноги вперед и усилием рук отвести их назад за голову. То же, но из виса стоя быстрым сколь­жением ног по полу.
9. Из виса лежа согнувшись, быстро прогибаясь, встать.
10. Из виса лежа сзади выполняются следующие движения: сгибание и выпрямление туловища, поднимание и опускание од­ной ноги, сгибание ноги вперед, переход в вис присев сзади, пово­рот кругом с отпусканием одной руки и переход в вис лежа.
11. Из виса стоя хватом за одну жердь прыжком или махом одной вис на дальней жерди одной или двумя ногами.
12. Из виса стоя махом одной и толчком другой вис с опорой

*т* одной ногой в перекладину или жердь и перемахом ноги вис на одной или двух ногах.

1. Вис на двух с опорой руками о пол. Это упражнение выпол­няется из виса двумя отпусканием рук и медленным выпрямлением тела головой вниз и опорой руками о пол. Заканчивается упраж­нение возвращением в и. п. или соскоком с опорой руками о пол.
2. Из виса стоя хватом за концы брусьев махом одной вис на. одной или двух ногах.

*Силовые упражнения, выполняемые в смешанных упорах*

*и седах*

1. В упоре стоя сгибание и выпрямление рук (быстро и мед­ленно). То же, но в конце при выпрямлении рук толчок ими от опоры.
2. Толчок прямыми руками (не сгибая их) за счет движения в плечевых суставах и небольшого сгибания верхней части ту­ловища.
3. Повороты на 90, 180, 360° после толчка руками.
4. В упоре лежа (руки на гимнастической скамейке) согнуться в тазобедренных суставах до прямого угла. Оказывая помощь друг другу, научиться точно принимать это положение (прогибаться и выпрямлять тело в пояснице).
5. Из седа ноги врозь (на скамейке), поднимая и сгибая ноги, переход в сед согнув ноги и упор лежа сзади.
6. Упор на коленях (на скамейке), упор на правом колене, упор на левом колене, упор присев.
7. Из упора стоя лицом к снаряду (конь) прыжком перемах одной в сед ноги врозь; перехват руками вперед и махом ногами назад упор лежа, упор на правом колене, упор на левом колене, махом правой назад соскок в левую сторону.
8. В упоре лежа сзади сгибание и выпрямление тела в тазобед­ренных суставах на 100, 140 и 160° (медленно и быстро).
9. В упоре лежа сзади (руки на скамейке) сгибание рук, пере­ход в сед на пол и возвращение в и. п.
10. В упоре лежа сзади (руки на скамейке) сгибание и вы­прямление ног (руки с места не сдвигать).
11. В упоре лежа сгибание и выпрямление рук (медленно — 5 сгибаний до 10 сек., или 8 до 16 сек., или 10 до 20 сек.; в среднем темпе — 5 сгибаний за 8 сек., или 8 за 12 сек., или 10 за 16 сек.; быстро — 5 сгибаний за 5 сек., или 8 за 8 сек., или 10 за 10 сек.).
12. В упоре лежа прогнуться и быстро выпрямиться, слегка поднимая спину. То же, но в момент поднимания спины толчок с отрывом от опоры.
13. Толчок руками с выполнением одного и двух хлопков в ла­дони.
14. В упоре лежа поворот на 180 и 360° с попеременной переста­новкой рук и толчок руками.

134

135

***Силовые упражнения, выполняемые в простых висах***

1. В висе спиной к гимнастической стенке (стенки должны ка­саться все части тела) поднимание и опускание ног.
2. В висе на перекладине, одной жерди, сохраняя положение тела как на стенке, активное поднимание и опускание туловища.
3. Вис на перекладине или высокой жерди брусьев с удержа­нием груза ногами (набивной мяч или мешочки с песком).
4. Сгибание и выпрямление рук в висе (медленно и быстро).
5. Поднимание согнутых и прямых йог до касания носками пе­рекладины (места хвата)-.
6. Разведения и махи ногами в стороны.
7. Быстрые поднимания и опускания ног с последующим про­гибанием тела.
8. Размахивание в висе на низкой перекладине (с разбега или прыжка) с согнутыми ногами и с выпрямлением их на махе вперед.
9. Подъем толчком двумя — из виса стоя (на перекладине, бревне, брусьях) толчком ног и усилием рук переход в упор.

10. Подъем переворотом — из виса стоя толчком одной **и** ма­  
хом другой ногой подъем в упор переворачиванием тела вокруг  
оси снаряда.

*Силовые упражнения, выполняемые в упорах*

1. В упоре на брусьях — сгибание и выпрямление ног; подни­мание ног вперед и удержание их в положении угла; махи ногами вперед и назад; сгибание и выпрямление рук (медленно, быстро, с остановками во время сгибания и выпрямления с отягощением).
2. В упоре на коне —сгибание рук с наклоном туловища впе­ред и быстрое возвращение в и. п.; перемахи ногами вперед и назад, поднимание туловища вверх на прямых руках, стремясь встать на коня прямыми ногами.
3. В упоре ноги врозь — скрещение, сгибая ноги.
4. Из седа ноги врозь (на коне) махом ногами назад скреще­ние с поворотом на 360°.
5. В упоре на руках — поднимание согнутых ног вперед-вверх; то же, но с переходом в упор на руках согнувшись; то же, но под­нимая набивной мяч, зажатый голеностопными суставами.
6. Упор ноги врозь на коне с ручками (принять правильное по­ложение упора).
7. В седе ноги врозь на бревне передвижение вперед, опираясь руками впереди.
8. Упор на одной жерди или перекладине (сохранять положе­ние в течение 8—10 сек.).

9. Из упора стоя хватом за концы брусьев прыжком в упор  
(держать 5—8 сек.).

10. В упоре (на брусьях) сгибание и выпрямление рук.

**Организация занятий и методика обучения упражнениям в висах и упорах**

Организация занятий при обучении упражнениям в висах и упо­рах должна быть такой, чтобы на каждом снаряде одновременно упражнялось по нескольку человек. Как правило, нужно пользо­ваться групповым методом проведения занятий. Важно, чтобы за-' нимающиеся сами контролировали правильность выполнения уп­ражнений. Для этого нужно, чтобы одна часть занимающихся вы­полняла упражнения, а другая проверяла и помогала. Более того, в отдельных случаях при обучении умениям оценивать простран­ственные величины или скорость выполнения заданных действий занимающиеся могут срочно информировать друг друга о допу­скаемых ошибках в точности выполнения заданных действий.

Начиная обучение, преподаватель обязан разъяснить учащим­ся ' цели, задачи и конечные результаты конкретно применяемых упражнений. Зная это, учащиеся будут сознательно выполнять предлагаемые упражнения, целеустремленно, активно.

Упражнения в висах и упорах просты по технике, и при обуче­нии достаточно их показать и кратко объяснить. После двух-трех повторений занимающиеся смогут самостоятельно выполнить уп­ражнения. При выполнении висов и упоров важно следить за чет­кой фиксацией каждой позы от 3 до 10 сек. (по заданию), за хо­рошей осанкой. Серии из 4—6 упражнений целесообразно повто­рять несколько раз подряд.

Рекомендуемые упражнения:

Первая серия. Из виса стоя (у гимнастической стенки, бревна, одной жерди брусьев) вис присев, вис стоя, согнуть руки и вис стоя согнувшись (держать 5—6 сек.), вис стоя прогнувшись (держать 5—6 сек.), и. п. (серия повторяется 2—5 раз).

Вторая серия. Из седа ноги врозь (на скамейке) сед уг­лом, сгибая ноги, перехват руками вперед и упор присев, упор лежа (держать 3—4 сек.), упор на правой, левую назад (держать 3—5 сек.), упор на левой, правую назад (держать 3—5 сек.), упор лежа и перемахом ноги врозь сед ноги врозь (серию повторять 2—3 раза)\*.

При подборе упражнений в серии необходимо, чтобы упраж­нения были эквивалентны по сложности и переходы от одного к другому выполнялись легко, без задержек.

Труднее обучать умениям оценивать положение тела в прост­ранстве, угол сгибания тела в тазобедренных суставах, скорость выполнения и степень мышечных напряжений.

Обучение этим умениям возможно только при взаимной помо­щи занимающихся и при наличии простых приспособлений: шаб­лонов (для измерения угла сгибания тела), щитов с градусными делениями, на фоне которых выполняется упражнение, измеритель­ных реек, набивных мячей и гантелей разного веса. Надо научить занимающихся пользоваться этими приспособлениями и информи­ровать друг друга о допускаемых ошибках.

136

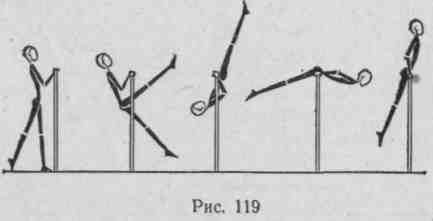
137



При обучении более сложным упражнениям: вису прогнувшись, вису сзади, подъему толчком ног и подъему переворотом — следует пользоваться методами, которые описаны в IX главе учебника, и особенно предписаниями алгоритмического типа.

*Предписания алгоритмического типа для обучения подъему переворотом*

I. Техника. Из виса стоя на согнутых руках толчком одной и энергичным махом другой ногой вперед-вверх (рис. 119) поднять



ноги и туловище как можно выше, удержива­ясь в висе на согнутых руках. В момент, когда ноги будут подняты вы­ше опорной части сна­ряда, необходимо слег­ка разогнуть руки и приблизить тело к сна­ряду до касания живо­том. Затем, перевора­чиваясь в упоре, закон­чить подъем.

II. Проверка готовности учащихся.

Ученик должен знать, что:

1. Подъем переворотом состоит из взмаха одной ногой и толч­ка другой в висе на согнутых руках; переворачивания с опорой руками и животом о снаряд.
2. Поднять высоко ноги и туловище при взмахе одной и толчке другой ногой можно, если при взмахе ногой удержаться в висе на согнутых руках и стремиться выпрямить тело, направляя ноги вверх.
3. Переворачивание тела в упоре возможно, если в момент наивысшего подъема ног слегка разогнуть руки, опереться живо­том о снаряд, быстро разогнуться и отвести голову назад.

Ученик должен уметь:

1. Выполнять вис прогнувшись на брусьях, кольцах, стенке.
2. Упор на коне, бревне.

III. Серии учебных заданий, последовательное выполнение ко­  
торых позволит занимающимся овладеть подъемом переворотом \*.

1-я серия — упражнения специальной физической подго­товки:

1. В висе лежа сгибание и выпрямление рук (4—5 раз).
2. В висе на согнутых руках медленное (за 5—6 сек.) разгиба­ние рук.
3. В висе сгибание и выпрямление рук (2—3 раза).

\* В каждой серии должно быть указано, какие упражнения следует выпол­нять, как их правильно выполнять, а также какое из них является контрольным. Последние будут обозначаться в тексте КУ.

138

4. В висе на согнутых руках поднимание прямых ног с пере­ходом в вис согнувшись и возвращение в и. п. (3—4 раза).

После освоения КУ можно переходить к следующей серии учеб­ных заданий.

2-я серия — обучение конечному положению — упору на пе­рекладине, одной жерди.

1. Из упора стоя около гимнастической стенки прыжком упор, стремиться удержаться хотя бы долю секунды (повторить 5—' 6 раз).
2. То же, но упор на бревне, одной жерди, перекладине.
3. Из упора медленное опускание вперед в вис лежа.
4. В упоре согнуть руки и туловище, а затем быстро вернуться в и. п. КУ.

Удержание ног в одном положении при выполнении КУ являет­ся критерием оценки правильного выполнения.

3-я серия — движения, на основе которых выполняется изу­чаемое упражнение.

1. Взмахи ногой вперед, стоя у опоры (гимнастическая стен­ка, бревно).
2. Из виса стоя махом одной и толчком другой вис согнувшись (на брусьях, кольцах, двух канатах).
3. То же, но вис прогнувшись (голову назад не отводить, кон­тролировать зрением положение тела).
4. Из виса стоя хватом руками за канат махом одной и толчком другой вис согнувшись ноги врозь (рис. 120). Это упражнение

можно выполнять в висе на одном кольце, бревне, одной жерди (КУ).

. 4-я серия — обучение умению точно выпол­нять разгибание тела на 170—180°.

1. В стойке на лопатках хватом руками за 2-ю рейку гимнастической стенки сгибание и выпрямле­ние тела на 170—180°.
2. В висе согнувшись разгибание тела до 170— 180° (медленно и быстро).
3. Из виса стоя хватом за концы брусьев махом одной и толчком другой вис прогнувшись с удержа­нием тела под углом 170—180° (КУ).
4. То же на низкой перекладине, одной жерди (КУ). Упражнение можно выполнять с помощью.

5-я серия — подводящие упражнения и части изучаемого.

1. Из упора согнуться вперед и лечь животом на перекладину. Разгибаясь и выпрямляя руки, снова перейти в упор (медленно и быстро).
2. Из виса прогнувшись, опираясь ногами о верхнюю жердь, махом одной подъем переворотом.
3. Из виса лежа, опираясь ногой о коня (козла), поставленного впереди перекладины, махом одной и толчком другой подъем пере­воротом.

139

4. Из виса стоя подъем переворотом (с помощью и самостоя­  
тельно).

5. Подъем переворотом на оценку (КУ).  
6-я серия—усложнение условий.

1. Подъем переворотом толчком двумя ногами.
2. То же из виса на согнутых руках.
3. То же из виса лежа на нижней жерди.
4. Из виса подъем переворотом силой.

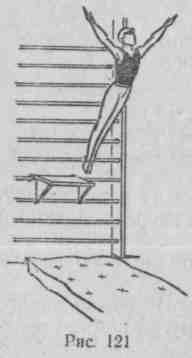
ПРЫЖКИ **Характеристика прыжков**

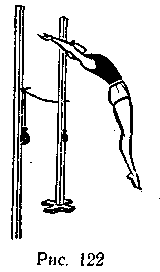
Среди разнообразных упражнений, применяемых с целью фи­зического воспитания, большое значение имеют гимнастические прыжки, которые наряду с другими видами упражнений широко применяются на занятиях гимнастикой. Прыжки доступны зани­мающимся различного возраста, пола и физической подготовлен­ности, поэтому они включены в программы по физической куль­туре для учащихся общеобразовательных школ и студентов учеб­ных заведений. Прыжки оказывают положительное воздействие на все органы и системы занимающихся, способствуют развитию силы мышц, быстроты, ловкости, являются средством воспитания сме­лости, решительности и настойчивости.

Гимнастические прыжки имеют большое прикладное значение, "так как различные препятствия преодолеваются чаще всего прыж­ком с опорой руками (заборы, изгороди и др.).

**Классификация прыжков**

Все прыжки в гимнастике делятся на две большие группы: не-ог.орные, или простые, и опорные.





В данной главе будут рас­смотрены разнообразные прыж­ки начальной подготовки, вы­полняемые без опоры руками о снаряд, а также прыжки с опо­рой руками, не применяемые в спортивной гимнастике. В эту группу входят следующие прыжки:

140

а) на месте на обеих ногах и на одной с различными пово­ротами и движениями руками; б) в высоту с места и с разбе­га; в) в длину с места и с раз­бега; г) с высоты: с подвесного мостика (площадки) или с гим­настических снарядов (рис.

121); д) далеко-высокие; е) в «окно»; ж) с трамплина; з.) через планку или веровочку (рис. 122); и) со скакалкой (короткой и длинной); к) сравнительно легкие опорные прыжки.

*Простые Прыжки*

Гимнастический прыжок в отличие от опорного состоит из че­тырех фаз: разбега, толчка одной или двумя ногами, полета и приземления. Толчок ногами можно выполнять от земли (пола), деревянного мостика, трамплина. Самыми важными фазами прыж­ка являются: разбег и толчок ногами. От них в значительной сте­пени **и** зависит результат прыжка.

Разбег выполняется с постепенным ускорением: этим обес­печивается скорость горизонтального перемещения тела и в сочета­нии с толчком создается условие для выполнения прыжка.

Длина разбега колеблется в пределах 15—20 м. В простых прыжках в высоту разбег значительно меньше и равен 7—9 бего­вым шагам.

Толчок начинается с момента напрыгивания на мостик или на пол (землю). При выполнении прыжка в длину и высоту с раз­бега толчковую ногу занимающийся ставит на мостик (или землю) **с** пятки и с перекатом на носок быстро отталкивается. Маховая . нога и руки энергично подаются вперед-вверх. При прыжках с места в высоту и в длину толчок совершается обеими ногами.

Полет при выполнении всех прыжков должен обеспечить со­хранение равновесия прыгуна в воздухе для правильного выпол­нения прыжка.

Приземление начинается с момента касания мата или зем­ли ногами и заключается в смягчении удара и своевременном по­гашении скорости движения тела за счет деформации матов и рес­сорного действия суставов и мышц — разгибателей ног.

Овладеть техникой прыжков невозможно без достаточной фи­зической подготовленности. Обучение следует начинать с легких прыжков.

**Прыжки на месте** выполняются на обеих ногах или на одной ноге. Эти прыжки необходимо усложнять и разнообразить различ­ными исходными положениями рук и ног, поворотами.

**Прыжки в вмсоту.** Прыжки с места: 1. Стоя лицом к планке или веревочке, толчком обеих ног прыжок согнув ноги. 2. Стоя бо­ком, прыжок перешагивая. 3. Прыжки согнув ноги с поворотами **и** приземлением на одну или обе ноги. 4. Прыжки толчком обеими ногами о различные препятствия (сложенные маты, козел, конь и другие снаряды).

Прыжки **с** разбега (через планку или веревочку лицом **к** ней): 1. Толчком одной ногой прыжок согнув ноги. 2. То же толчком обеими ногами. 3. То же"толчком одной с прямыми нога­ми (гимнастический прыжок). Для выполнения этого прыжка мос­тик ставится от планки на расстоянии длины поднятой вперед ноги.

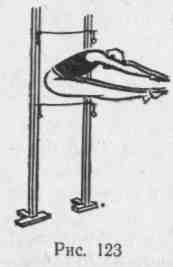
**Прыжки в длину.** Прыжки в длину с места выполняются толчком одной или обеими ногами вперед, в сторону и назад. Ко-

141

гда прыжок освоен, даются задания, например, прыгнуть на опре­деленную длину, дальность.

**Прыжки с разбега.** Выполняются толчком одной или обеими ногами. Прыжки можно усложнять, сочетая их **с** движением рука­ми, держа в руках мяч, гимнастическую палку, гантели и другие предметы.

**Прыжки далеко-высокие.** Выполняются **с** разбега толчком од­ной ногой. Они являются хорошими упражнениями для совершен-



ствования разбега и полета в прыжках **в** длину. Усложняются увеличением высоты, удалением мостика и стоек от места приземления, касанием предметов над головой, ловлей и бросанием мяча. **Прыжки в «окно».** На две гимнастические стойки, поставленные, на расстоянии 50—60 см, подвесить две веревочки на разной высоте, обра­зовав «окно», в которое выполнять прыжки раз­личными способами: 1. После толчка одной ногой тело сгибается в тазобедренных суставах (как бы наклоняясь к ногам) (рис. 123). 2. После толчка ногой в «окно» проходят сначала ноги, а затем слегка наклоненное назад туловище. 3. Кувырок прыжком (лет-кувырок). После толчка ногами **в**

полете тело выпрямляется, а затем сгибается, и прыжок заканчи­вается кувырком вперед. Прыжки усложняются уменьшением «ок­на» (сужают стойки, сближают верхнюю веревочку **с** нижней или делают и то и другое одновременно).

**Прыжки с трамплина.** Их следует применять после того, как занимающиеся научатся выполнять толчок о простой мостик. При выполнении прыжков с трамплина надо максимально использовать силу толчка ногами и пружинность трамплина, что достигается высоким наскоком на него. Выполняются следующие прыжки: про­гнувшись, согнув ноги, ноги врозь, согнувшись, согнув ноги назад, согнувшись ноги врозь, ноги врозь, одну вперед, другую назад.

**Прыжки с высоты** (с бревна, козла, коня, стола и других сна­рядов, например **с** мостика, подвешенного у гимнастической стен­ки) выполняются из седа, приседа или стойки вперед, в сторону или назад. Толчком обеими или одной ногой. Прыжки **с** высоты из виса на наклонной или горизонтальной лестнице, то же на гимна­стической стенке, держась за рейку или за край подвесного мости­ка без поворотов и с поворотами. Прыжки **с** высоты согнув ноги, прогнувшись, ноги врозь, согнув ноги назад, согнувшись, согнув­шись ноги врозь и др. Прыжки с высоты с ловлей предметов, прыжки с закрытыми глазами, а также с приземлением на препят­ствия (козел, гимнастический стол и т. п.).

Перечисленные прыжки усложняются увеличением высоты, по­воротами, движениями руками, удалением места приземления, протягиванием веревки (или планки) выше места отталкивания, ограничением площади приземления (квадратом или кругом уста­новленного размера).

142

**Методические рекомендации к** обучению

При проведении прыжков необходимо: а.) обращать внимание на хорошее устойчивое приземление; б) на занятиях **с** новичками **и** женскими группами начинать прыжки с высоты 70—80 см; в) соблюдать последовательность в подборе упражнений; г) обу­чать сначала более легким прыжкам и постепенно переходить **к** более сложным.

Занимающемуся не рекомендуется при приземлении низко при­седать, так как это опасно для связок суставов ног и может при­вести к падению на спину. Нельзя также приземляться на напря­женные прямые ноги.

При обучении необходимо применять страховку и помощь, од­нако оказывать ее надо лишь тогда, когда это необходимо. Боль­шое внимание нужно уделять обучению занимающихся.самостра­ховке, научить их самостоятельно выходить из создавшихся опас­ных положений (падению с перекатом на спину и др.).

**Прыжки (подскоки) со скакалкой.** Упражнения со скакалкой используются не только на повседневных занятиях, но и на гим­настических выступлениях. Прыжки со скакалкой очень разнооб­разны. Их можно выполнять **с** длинной или с короткой скакалкой.

Прыжки (подскоки) с длинной скакалкой. Эти упражнения приучают прыгающих к точности и быстроте, согла­сованности своих движений со скоростью и направлением движе­ний скакалки. Скакалку вращают двое участников или один (при этом один конец прикрепляется **к** стойке, стене и к другим предме­там на высоте 130 см). Длина скакалки колеблется от 5 до 8 м.

Упражнения с длинной скакалкой делятся на три вида: пробе-гание, перепрыгивание и прыжки (подскоки).

Пробегание. Скакалку вращают так, чтобы из верхнего крайнего положения она двигалась вниз на пробегающего. Пробе­гать следует в тот момент, когда скакалка пройдет на уровне голо­вы и будет двигаться к земле (полу). Вращать скакалку надо рав­номерно, почти касаясь ею земли. Если исполняющий упражнение заденет скакалку, то ее необходимо тотчас же отпустить.

Пробегания могут быть выполнены:

1. после нескольких вращений скакалки;
2. по заданию преподавателя после двух-трех и более враще­ний скакалки;
3. после каждого вращения скакалки;
4. под движущейся скакалкой (вперед, боком и спиной вперед);
5. один за другим после установленного числа вращений;
6. по внезапному сигналу преподавателя;
7. с различными исходными положениями рук (на поясе, за головой, за спину) или с движениями руками и хлопками; то же **с** движениями ногами: сгибая ноги вперед или **с** движениями но­гами назад;
8. по 2—3 человека; то же **с** поворотами; то же **с** бросанием **и** ловлей мяча и т. д.

143 ,

Перепрыгивание выполняется через неподвижную, ка­чающуюся или вращающуюся скакалку. Начальными упражнения­ми являются перепрыгивания через неподвижную скакалку на вы­соте 5—10 см от пола.

Рекомендуемые упражнения:

1. перепрыгивание с места (вперед и назад);
2. перепрыгивание с шага и бега;
3. прыжок на обеих ногах вперед, в сторону и назад; то же на одной ноге;
4. те же прыжки, но с поворотами, с хлопками;
5. прыжки в полуприседе, в приседе.

Перепрыгивание через качающуюся скакалку является подводящим упражнением к прыжкам через вращающуюся ска­калку.

Рекомендуемые упражнения:

1. перепрыгивание с шага или разбега (вперед, в сторону, назад);
2. перепрыгивание вдвоем, втроем, взявшись за руки;
3. перепрыгивание с поворотами; то же последовательно через две качающиеся скакалки и т. д.

Перепрыгивание через вращающуюся скакалку. Вращать скакалку надо так, чтобы из верхнего крайнего положения она дви­галась вниз от пробегающего (т. е. в направлении, обратном вра­щению скакалки при пробегании).

Рекомендуемые упражнения:

1. вбежать, перепрыгнуть через скакалку и выбежать;
2. вбежать вдвоем (в затылок друг другу) и перепрыгнуть; то же лицом друг к другу с противоположных сторон перепрыгнуть и выбежать;

3) вбежать один за другим и после одного прыжка выбежать.  
Прыжки (подскоки) с длинной скакалкой:

1. вбежать, выполнить подскоки на обеих ногах, обычные или двойные (лицом, боком и спиной к скакалке), с различными услож­нениями: поворотами и движениями руками;
2. прыжки (подскоки) вдвоем, втроем (друг к другу в заты­лок или лицом);
3. прыжки с бросанием и ловлей мяча; то же на определенное4 число раз;
4. один прыгает, другой пробегает; то же после каждого прыж­ка вбегает второй, третий и также по одному выбегают, а когда останется один, опять вбегают следующие и т. д.

Прыжки (подскоки) с короткой ска кал кой. Что­бы определить длину скакалки, надо взять ее за концы и встать на середину обеими ногами; руки, согнутые в локтевых суставах под прямым углом, отвести в стороны, кисти рук повернуть кверху, локти прижать к телу (рис. 124).

Вращая скакалку, необходимо обращать внимание на точность положения изгиба рук в локтевых суставах и на плавные движе­ния кистями. Первоначальные вращательные движения скакалки

144

производятся руками в плечевых, локтевых и лучезапястных суста­вах, а затем главным образом в лучезапястных суставах. Скакал­ка должна вращаться натянутой и не касаться пола. Заканчивать упражнения или комбинацию надо мягким приседанием. По окон­чании упражнений рекомендуется сложить скакалку вчетверо и за­вязать узлом.

Вращать скакалку можно в различных направлениях: из поло­жения скакалка сзади — вращение вперед; из и. п. скакалка спе-



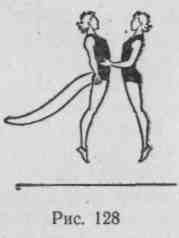
реди — вращение назад; из и. п. скакалка слева (левая рука за спиной, правая впереди)—вращение вправо; из и. п. скакалка вправо — вращение влево. При всех выполнениях поворотов скакалка вращается сбоку.

Изучение подскоков следует начинать с вращения скакалки вперед: это позволяет прыгающему видеть движение скакалки и определить точно момент толчка ногами для прыжка. Прыжок выполняется несколько выше кружащейся над самым полом скакалки, с пря­мым туловищем и ногами.

Перечень упражнений с короткой скакалкой:

1. Перешагивание — махнуть скакалкой вперед и перешагнуть через нее медленно, затем быстрее.
2. Подскоки на обеих ногах (обычные и двойные).
3. Подскоки на одной ноге, поднимая другую вперед и назад (обычные и двойные).
4. Прыжки с ноги на ногу (шагом). Сначала скакалка прохо­дит под находящейся впереди ногой, которая ставится слегка впе­ред, а затем выполняется мах другой ногой назад, и скакалка про­ходит под ней.
5. Прыжки из стойки ноги скрестно.
6. То же, но меняя на каждый подскок ногу (сначала левая впереди, затем правая).
7. Прыжки на обеих ногах с продвижением в стороны, вперед, назад, по кругу.
8. Прыжки на одной ноге с продвижением в различных на­правлениях.
9. Бег на месте с высоким подниманием колена на каждое вра­щение скакалки (ценное упражнение для укрепления мышц жи­вота).
10. Прыжки с вращением скакалки вправо и влево; при испол­нении прыжков одна рука находится сзади, другая — впереди.
11. Прыжки в полуприседе (скакалка соответственно укорачи­вается).
12. Прыжки с поворотом на 90—180° и т. д.
13. «Метелочка» в приседе на одной или обеих ногах; скакалку складывают вдвое и одной рукой кружат под ногами (рис. 125).
14. Прыжки с «петлей»; то же в приседе (рис. 126).
15. Прыжки со взмахом ногой в сторону на месте и в движении (рис. 127).
16. На один подскок двойное вращение скакалки.

145







1. Перепрыгивание с переменой ручек скакалки при ее про­хождении над головой.
2. Прыжки вдвоем с одной скакалкой лицом и спиной друг к другу (обычные и двойные); одна вращает скакалку, другая дер­жит партнершу за талию (рис. 128).
3. То же с поочередным выходом и входом.



1. То же с передачей скакалки (во время подскоков).
2. То же боком друг к другу (вращать скакалку «наружными» руками, а «внутренними» держаться за руки).

Подскоки вдвоем и втроем выполняются на месте, с различ­ными движениями, с передвижением в разных направлениях. Все упражнения разучиваются при вращении скакалки вперед и назад.

Методика обучения. Приступая к обучению упражнени­ям со скакалкой, необходимо вначале научить занимающихся без скакалки мягко приземляться и правильно держать тело.

При проведении занятий следует учитывать подготовленность и физическое развитие занимающихся. В группах начинающих, а также лиц среднего и старшего возраста надо применять наибо­лее простые упражнения, а времени для отдыха после них отводить больше, чем на сами прыжки.

Рекомендуется повышать нагрузки путем:

а) постепенного увеличения продолжительности упражнений  
без изменения времени для отдыха;

б) уменьшения времени для отдыха без изменения времени для  
упражнения;

в) увеличения времени на упражнения и уменьшения времени  
для отдыха.

В зависимости от подготовленности группы и цели, которая сто­ит перед занятиями, продолжительность упражнений со скакалкой должна быть не более 20—35 мин.

При проведении занятий во избежание односторонней нагрузки на мышцы ног, на органы дыхания и кровообращения и для разно­стороннего воздействия на весь организм упражнения со скакалкой следует чередовать с различными общеразвивающими упражне­ниями.

При выполнении упражнений со скакалкой надо следить за тем,

146

чтобы занимающиеся не задерживали дыхание. После прыжков ре­комендуется выполнять ходьбу на месте.

Обучая упражнениям со скакалкой, преподаватель должен об­ращать внимание на точное и правильное выполнение прыжка (лег­кость, мягкость исполнения, оттянутые носки, хорошая осанка и др.).

Упражнения следует выполнять под музыку (обычно на *21\).* Уп­ражнения составляются на 8—16—32—64 счета.

*Опорные прыжки*

**Вскок в упор присев, соскок прогнувшись** (козел или конь в ши­рину, высота ПО—120 см).

Оттолкнувшись ногами, опереться руками о снаряд и, подняь спину, согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах. Таким путем перейти в упор присев на снаряде. В темпе, выпрямляясь, от­толкнуться вверх, прогнуться, одновременно подняв руки вверх-на­ружу. Такое положение сохранить до момента приземления.

Обучению данному прыжку должны предшествовать подготови­тельные и подводящие упражнения:

1. Из упора присев на полу прыжок вверх с мягким приземле­нием.
2. Стоя на гимнастической скамейке, на низком бревне или на подвесной площадке, прыжок вверх с устойчивым приземлением.
3. Стоя на подвесной площадке, козле, коне, соскоки в круг, на­черченный мелом.

Усложнения. Из упора присев: соскок с поворотом на 90— 360° с движением руками, хлопками над головой, за телом, с разве­дением ног; соскок углом вперед, ноги вместе и ноги врозь; соскок согнув ноги назад; соскок через натянутую веревочку или планку.

Страховка. Страхующий должен стоять спереди снаряда сбоку у места предполагаемого приземления. В случае падения впе­ред необходимо поддержать под грудь и за руку выше локтя. При падении назад держать одной рукой'под спину, а другой — за руку выше локтя.

**Прыжок ноги врозь через** козла **в ширину** без замаха. При обу­чении прыжку следует обратить внимание на то, чтобы толчок о мостик был сделан обеими ногами, а отталкивание от козла — обе­ими руками; толчок ногами должен быть направлен вверх, после че­го ноги нужно развести врозь пошире, разогнуться-в тазобедренных суставах и с движением ног назад, поднимая руки вверх-наружу, прогнуться. Это положение сохранить до начала приземления.

Последовательность разучивания:

1. Прыжки на месте с разведением ног в воздухе и сведением их при приземлении.
2. В упоре лежа толчком развести ноги врозь и возвратиться в

И. П.

3. Из упора лежа толчком ногами упор стоя согнувшись ноги  
врозь (ноги прямые).

147

1. То же, но с толчком руками перейти в стойку ноги врозь.
2. Вскок в упор на колени и взмахом руками соскок ноги врозь.
3. Прыжок ноги врозь через козла в ширину.

Усложнения. Прыжок ноги врозь через козла в длину толч­ком руками в конце, середине или начале снаряда; прыжки с хлоп­ками руками; с поворотом перед приземлением; через веревочку, натянутую перед козлом и за козлом (для усвоения замаха); с от-ставлением мостика (до 100 см).

Страховка. Стоять спереди, страховать, поддерживая гим­наста одной рукой под грудь, а другой за руку выше локтя.

Прыжок согнув ноги через козла в ширину. После энергичного разбега напрыгнуть на мостик. В момент толчка ногами поднять таз и одновременно согнуться в тазобедренных и коленных суставах. В полете сохранить согнутое положение тела, а затем после толчка руками, пройдя снаряд, энергично разогнуться, руки поднять вверх-наружу и сохранить это положение почти до приземления.

В начале изучения этот прыжок выполняется через козла в ши­рину и длину, затем через плинт и коня в длину.

Последовательность разучивания:

1. Прыжок на месте вверх со сгибанием ног вперед.
2. Из упора лежа оттолкнуться носками и перейти в упор присев, колени вместе и затем обратно в упор лежа.
3. Из упора лежа толчком ногами упор присев и с энергичным толчком руками встать.
4. Прыжок согнув ноги через низкое бревно (60—80 см).
5. Прыжок согнув ноги.
6. То же, увеличивая высоту и отодвигая мостик.
7. Прыжок с поворотом на 90—180° и более.
8. Прыжок на дальность приземления.

Страховка и помощь. Стоять впереди и немного сбоку места приземления. При обучении держать гимнаста двумя руками за руку выше локтя, а когда прыжок изучен, — одной рукой за пред­плечье, другой — выше локтя за плечо или под грудь (при падении вперед) и под спину (при падении назад).

Прыжок углом через коня в длину толчком одной и махом дру­гой ногой. Выполняется толчком левой (правой) ногой (дальней от снаряда) с одновременной опорой правой (левой) рукой на тело коня. Маховая нога направляется вверх и через снаряд, опорная нога после толчка от мостика быстро присоединяется к маховой, и над снарядом они находятся вместе. Туловище по возможности вы­прямляется. Руки опираются о снаряд последовательно: в начале прыжка — правая (при толчке левой ногой), а во второй половине прыжка — левая.

При выполнении прыжка углом через коня в длину толчком од­ной ногой тело прыгающего не должно уходить от опоры, поэтому отталкиваться надо вверх, а не в длину. Разбег должен быть неболь­шим. Мостик для прыжка устанавливается сбоку, параллельно ко­ню, у ближнего края снаряда.

Страховать стоя у места приземления лицом к снаряду. При

**148**

обучении держать занимающегося правой рукой выше локтя, а ле­вой — под таз или под спину.

Последовательность разучивания:

1. Сидя на коне на правом бедре, опереться руками за телом, де­лая взмах ногами вперед-вправо, соскочить со снаряда и призем­литься левым боком к нему.
2. Сидя ноги врозь на коне, опереться руками о тело коня; взма­хом ног соскок углом вправо (влево).

**УПРАЖНЕНИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ** Характеристика и классификация упражнений

Основная задача занятий художественной гимнастикой заклю­чается в том, чтобы путем специально подобранных, постоянно пов­торяемых тренировочных упражнений помочь занимающимся на­учиться свободно и пластично управлять своими движениями.

Общеразвивающие упражнения художественной гимнастики классифицируются на упражнения для ног, туловища и рук. Они выполняются отдельными частями тела и всем телом. По этому принципу они и подразделяются на специальные упражнения для ног (позиции ног, полуприседание; приседание; выставление ноги на носок; бросок ноги на 45°; круговое движение вытянутой ногой, ка­саясь носком пола — '/г круга; медленное поднимание ноги на 90°; бросок ноги на 90°), туловища и рук.

*Специальные упражнения для ног*

В художественной гимнастике при выполнении упражнений для ног решается ряд задач, основной из которых является развитие и совершенствование так называемой «выворотности». Под этим тер­мином понимается положение ног, при котором ступни, разведенные носками в стороны, направлены по линий плеч.

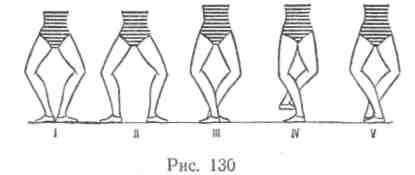
Выворотность способствует более свободному движению ног, увеличивает амплитуду, площадь опоры и повышает устойчивость, но при этом необходимо помнить, что ступни ног должны плотно примыкать к поверхности пола. Тяжесть тела равномерно распреде­ляется на всей ступне. Мышцы живота, спины и ягодичные предель­но напряжены. Плечи отведены немного назад.

Правила выворотности обязательны как для опорной, так и для работающей ноги, занимающей различные пространственные поло­жения.

При отведении ноги о. ц. т. находится на опорной ноге. Голова во время выполнения движения ногой вперед или назад поворачи­вается к одноименному плечу. При выполнении движения в сторону голову необходимо держать прямо.

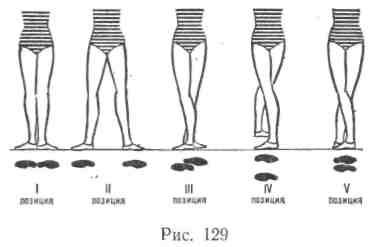
Полностью сохранить выворотность опорной ноги, в то время как другая отведена на 90°, практически возможно при выполнении уп­ражнений с опорой о гимнастическую стенку. На середине зала та­кие упражнения выполняются на ноге не вполне выворотной.

**149**



В учебно-тренировочном процессе по художественной гимнасти­ке применяются пять позиций, из которых выполняются различные движения ногами. Когда упражнения для ног хорошо изучены у опо­ры, их совершенствуют на середине зала.

Позиции ног (рис. 129). В I позиции обе ступни соединены пят­ками и образуют прямую линию; во II позиции ступни находятся на



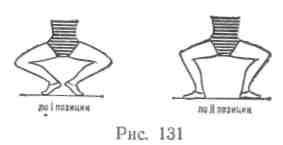
одной линии, но между пят­ками сохраняется расстоя­ние, равное длине ступни; в III позиции ступни соприка­саются, закрывая друг дру­га наполовину своей длины; в IV позиции ступни распо­лагаются параллельно одна по отношению к другой на расстоянии, равном длине ступни; в V позиции ступни соединены и полностью за­крывают друг друга; при

этом пятка одной ноги соприкасается с носком другой.

Сначала рекомендуется изучать I и II позиции, стоя лицом к опоре, руки свободно лежат на опоре на ширине плеч, локти слегка опущены; затем — III и V позиции и, наконец, IV — наиболее труд­ную позицию.

Полуприседания (рис. 130). Изучать полуприседания следует, стоя лицом к опоре. Выполняют упражнение раздельно по четыре раза в каждой позиции. Музыкальный размер — *2U;* на один такт выполняется полуприседание, на один такт выпрямление ног. Темп медленный.

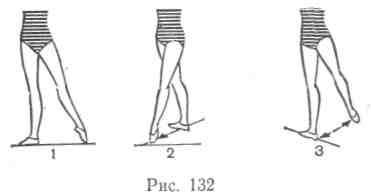
Разучив полуприседания в каждой позиции в отдельности, зани­мающиеся выполняют это упражнение слитно, лицом к опоре, по два раза в каждой позиции, сменяя их в определенном порядке. Ос­воив полуприседание с переменой позиций ног стоя лицом к опоре, занимающиеся выполняют его, стоя боком к опоре, держась за опо­ру одной рукой, другая рука во II позиции.



Полуприседание — подводящие упражнения к приседанию, оно может выполняться в сочетании с выставлением ноги на носок, с подниманием ноги на различную высоту, с движением свободной рукой и др.

Приседания (рис. 131). Музыкальный размер —4Л, 3А, 6/s; на один такт выполняется приседание, на один такт — выпрямление ног. Темп медленный.

Во всех позициях, кроме II, необходимо приседать до предела, незначительно отделяя пятки от пола. Нельзя при этом садиться на пятки и отводить их назад. При выполнении приседания во II по-



зиции пятки не отделяются от пола, а бедра горизонтальны. Выпрямление ног начинается плавно, равномерно, сразу же после полного приседания, без остановки. Пятки ставятся на пол одновременно. Разучивать и совершенствовать приседа­ния рекомендуется по той же схеме, что и полуприседание. Выставление ноги на носок

(рис. 132). Изучать выставление ноги на носок рекомендуется раз­дельно правой и левой ногой в сторону, стоя лицом к опоре в I по­зиции и позднее в V позиции. Музыкальный размер—2/4: один такт —выставление ноги на носок; другой такт —пауза; один такт —приставление ноги в и. п.; другой такт —пауза.

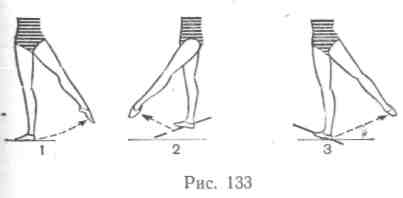
Скольжение ноги начинается всей ступней, постепенно пятка от­деляется от пола. Движение выполняется по прямой без опоры на носок в конечной точке. Возвращается нога в исходную позицию с носка на всю ступню, скользя по полу; колено при этом не сгиба­ется.

По той же схеме изучается выставление ноги вперед и назад.

В дальнейшем упражнение выполняется раздельно в каждом на­правлении на два музыкальных такта, затем на один музыкальный такт и, наконец, из-за такта на каждую четверть.

Упражнение, разученное раздельно, выполняется слитно, стоя боком к опоре. При совершенствовании его можно выполнять в со­четании с полуприседом на обеих ногах или на одной ноге в I, V, II и IV позициях, со стойкой на носках, с последующим подниманием ноги на 45°, с движением туловищем, головой и руками.

Бросок ноги на 45° (рис. 133). Изучается раздельно правой и ле­вой ногой в сторону, стоя лицом к опоре в I позиции, затем в V по­зиции на четыре музыкальных такта размером 2Д. Один такт — бро-

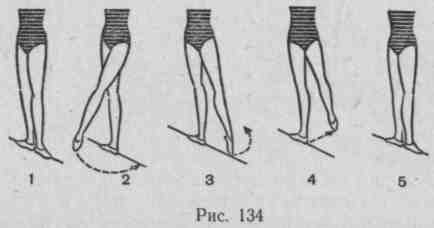


сок ноги; второй такт — держать, с тем чтобы уточнить угол отведения маховой ноги; один такт— возвратить ногу в и. п.; второй такт — пауза.

В данном упражнении маховую ногу надо подни­мать вперед, назад или в сторону легким, скользя-

150

151



щим движением, следя за точным направлением и заданной высо­той. При этом пальцы вытянутой стопы в воздухе должны быть на­против пятки опорной ноги. Возвращать ногу в и. п. надо без за­держки, энергично касаясь пола вытянутыми пальцами, не рас­слабляя в этот момент подъема, но и не задерживая скольжения стопы.

Аналогично изучается бросок ногой вперед и назад. Затем дан­ное упражнение разучивается, стоя боком к опоре, по той же схеме.

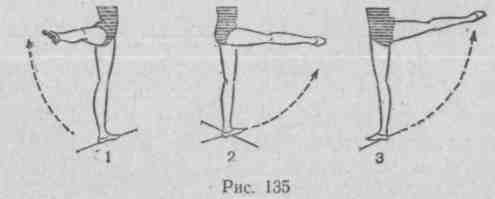
Это упражнение впо­следствии можно вы­полнять из стойки на носке опорной ноги в момент броска, с полу­приседом на опорной ноге.

Круговое движение вытянутой ногой, каса­ясь носком пола, — 'А круга (рис. 134). Изучается из I пози­ции, стоя боком к опо-

ре, на два музыкальных такта размером *\*/А:* на2/4— скользящим движением выставить ногу вперед на носок; на 2А — отвести но£у в сторону на носок; на 2А — отвести ногу назад на носок; 2А — в и. п. В обратном направлении это упражнение изучается по той же схеме.

Впоследствии упражнение выполняется слитно (на один такт в 4А, 2А, 'А и 7в). Когда оно будет освоено, его можно выполнять на музыкальный размер 3А- В процессе совершенствования упражне­ние выполняется с полуприседом на опорной ноге; то же ногой, под­нятой на 45°.

Медленное поднимание ноги на 90° (рис. 135). Изучается из I по­зиции, затем из V; сначала в сторону, стоя лицом к опоре, на два му­зыкальных такта в 4А: 'А — ногу в сторону на носок; у4 — поднять ногу на 45°; 'А — продолжая движение, поднять ногу до 90°; '/4 — держать; 'А — опустить ногу на 45°; 'А — ногу в сторону на носок; У4 — и. п.; ]А — пауза.



152

После этого изучается отведение ноги вперед, стоя боком к опо­ре, затем отведение ноги назад, стоя лицом к опоре. Туловище при отведении ноги вперед и в сторону необходимо держать прямо, при

отведении назад — немного наклонить вперед. Плечи не поднимать и не поворачивать в сторону маховой ноги.

Данное упражнение можно выполнять и на один музыкальный такт в 4А в сочетании с полуприседом на опорной ноге, со стойкой на носке и т. д., стоя боком к опоре.

Бросок ноги на 90°. Данное движение по технике выполнения аналогично медленному подниманию ноги на 90°, но выполняется быстро и слитно без каких бы то ни было движений головой, туло­вищем, руками, вызываемыми усилием броска.

Маховая нога поднимается легким, скользящим движением ступ­ней по полу и продолжает мах с возрастающей силой, достигая вы­соты 90°. Возвращается в и. п. сдержанно, легко касаясь носком

пола.

Изучается данное упражнение по той же схеме, что и медленное поднимание ноги на 90°. При совершенствовании движение выпол­няется из-за такта, может по дугообразной линии с переводом махо­вой ноги в момент броска из одного и. п. в другое.

*Упражнения для туловища*

Выполнение многих элементов в художественной гимнастике связано с подвижностью в суставах во всех отделах позвоночника. Известно, что подвижность в суставах увеличивается за счет улуч­шения растяжимости мышечно-связочного аппарата. При развитии активной подвижности в суставах необходимо большое место отво­дить силовым упражнениям в сочетании с упражнениями на растя­гивание.

В занятия следует включать упражнения на расслабление, спо­собствующие развитию как активной, так и пассивной подвижности в суставах. Подвижность в суставах сохраняется и совершенствует­ся только при регулярном повторении упражнений.

Рекомендуемые упражнения.

1. Наклоны головы вперед, назад, влево, вправо.
2. Повороты головы налево и направо.
3. Круговые движения головой.
4. Сочетание движений головой с упражнениями для рук, ног и I туловища.
5. Из упора стоя на коленях прогибание и выгибание спины.
6. Из упора стоя на коленях прогибание спины (поочередно пере­ставляя руки вперед до касания грудью пола) и выгибание (пере­ставляя руки в и. п.).
7. Из седа на пятках прогибание и выгибание спины.
8. В седе на полу повороты туловища направо, налево. То же из положения полушпагата и шпагата.
9. Из стойки на коленях, на одном колене, другая впереди на нос­ке, наклон назад до касания руками пола.

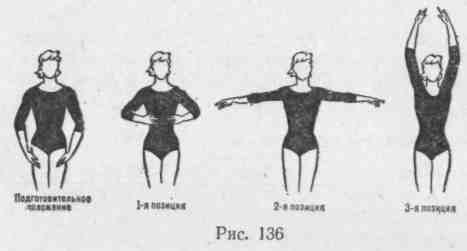
10. Наклоны вперед, назад, в сторону с движением суками в  
различном темпе (из стойки с сомкнутыми носками, в I, II, III по­  
зициях, в стойке на носках лицом, спиной, боком к опоре). То же в  
сочетании с движениями ногой вперед, назад, в сторону на носок.

153

1. Лежа на спине, чередовать напряжение мышц всего тела с расслаблением.
2. Из упора сидя, ноги согнуты, голова между коленями, рас­слабляя мышцы туловища, лечь на спину.
3. Из положения лежа на животе прогнуться, поднимая руку и ногу (одноименную, разноименную), поднимая руки и ноги; то же, сгибая ноги к голове.

*Упражнения для рук*

Правильное положение и движение рук, так же как ног и туло­вища, — необходимое условие выполнения многих элементов худо-



жественной гимна­стики. Движения ру­ками весьма разно­образны по рисунку, ритму и характеру. Руки придают дви­жениям закончен­ность. Движения ру­ками всегда сочета­ются с поворотами головы, направлени­ем взгляда.

Неопределенные

положения рук не допускаются. Осваивая позиции рук, занимаю­щиеся приобретают умение фиксировать их в определенных поло­жениях.

Позиции рук (рис. 136): I позиция — руки вперед; II позиция — руки в стороны; III позиция — руки вверх.

Помимо перечисленных выше трех основных позиций рук воз­можны различные их сочетания. Например, одна рука находится в I, другая во II позиции и др..

Методические указания:

1. Во всех позициях руки слегка округлены в локтях и запястьях, не напряжены, плечи опущены.
2. Кисть руки находится на уровне сгиба руки в локте, слегка согнута.
3. Пальцы свободны и не напряжены в суставах (как продол­жение закругляющейся линии руки).
4. В положении вперед и в стороны руки находятся несколько ниже уровня плеч, в положении вверх и в стороны — несколько впе­реди туловища.

Вначале рекомендуется изучать подготовительное положение рук пальцев, а затем отдельно каждую позицию рук. Изучать пози­ции рук следует, стоя на середине зала в I полувыворотной позиции ног. Музыкальный размер — 3Д.

Рекомендуемые упражнения:

1. Одновременное и последовательное сгибание и разгибание пальцев.

154

1. Сведение и разведение лопаток.
2. Одновременное и последовательное опускание плеч.
3. Сгибание и разгибание кисти вверх и вниз.
4. Отведение и приведение кисти вправо и влево.
5. Круги, полукруги и восьмерки кистью.
6. Одновременные и последовательные движения руками с от­стающей кистью.
7. Круговые движения руками.

I 9. Одновременное и последовательное поднимание и опускание напряженных и расслабленных рук.

10. Сочетание движений руками с движениями туловищем и но­гами.

*Характеристика ходьбы, бега, танцевальных шагов*

В занятиях художественной гимнастикой широко используются различные виды ходьбы, бега и элементы танца. Они применяются для совершенствования двигательных качеств занимающихся, раз­вития музыкальности, чувства ритма, координации движений, эмо­ционального воздействия на гимнасток. Являясь основным средст­вом выразительности, эти упражнения способствуют эстетическому воспитанию занимающихся. Ходьба, бег, элементы танца использу­ются на занятиях в соответствии с задачами художественной гим­настики в целом.

В зависимости от поставленной задачи эти элементы могут быть включены в любую часть урока. Так, в подготовительной части уро­ка они создают у занимающихся бодрое и веселое настроение и под­готавливают организм занимающихся к предстоящим нагрузкам; в основной части урока выполняются в соединениях с различными движениями руками и туловищем (без предмета и с предметами); в заключительной части урока используются для снижения физиоло­гической нагрузки на организм занимающихся. '

Чтобы выполнение танцевальных шагов было доступно каждой занимающейся, необходимо использовать в процессе обучения под­водящие упражнения, которые значительно облегчают овладение тем или иным танцевальным шагом в целом. Каждый танцевальный шаг можно разложить на составные части и разучивать последова­тельно по частям.

1. Мягкий шаг выполняют перекатом с носка на всю ступ­  
ню, незначительно сгибая ногу в коленном суставе. Мягкий бег  
выполняется так же, как и шаг, но с минимальными колебаниями по  
вертикали.

2. Высокий шаг выполняется с подниманием бедра вперед,  
голень вертикальна, носок оттянут. Стойка на левом носке, правую  
ногу поднять вперед, руки: левую вперед, правую в сторону-назад.  
Аналогично выполняется высокий бег.

1. Пружинный шаг выполняется из стойки на носках, не­большим перекатным шагом с носка на всю ступню. Сгибая и быст­ро выпрямляя колено, встать в стойку на носок, другую ногу вперед.
2. О с т р ы й ш аг выполняется шагом левой ногой. Сгибая пра-

155

вую вперед, сильно вытягивать носок и касаться им пола левого носка. Острый бег выполняется с небольшим продвижением вперед выпрямлением толчковой ноги в фазе полета и отрывистым и острым сгибанием вперед свободной ноги.

1. Ходьба на носках выполняется на сгибах пястнофа-ланговых суставов, с прямыми коленями. Легкий бег выпол­няется на носках.
2. Широкий шаг (выпадами). В момент выпада вперед ле­вой ногой, правая сзади на носке (прямая), наклон туловища впе­ред, руки сильным взмахом выносятся одна вперед, другая назад. Широкий бег выполняется энергичным толчком/толчковая но­га выпрямляется, свободная сгибается вперед.
3. Приставной шаг выполняется вперед, в сторону, назад, на один музыкальный такт 2/4. Из III позиции, правая впереди, руки на поясе. На счет 1 — шаг правой, левую назад на носок; 2 — и. п.; на следующий такт движение выполняется с той же ноги. Аналогич­но делается приставной шаг в сторону, назад. По мере освоения приставной шаг выполняется в стойке на носках с различными дви­жениями руками. Приставной шаг — подводящее упражнение к ша­гу галопа.
4. Шаг галопа выполняется вперед, в сторону, назад. На один музыкальный такт в 2Д можно выполнить два шага галопа. Шаг галопа вперед выполняется из стойки в III позиции, правая впереди, руки на поясе. На счет «№> — небольшой полуприсед на левой, правую вперед-книзу; 1 — шагом правой прыжок выпрямив­шись вверх. Аналогично выполняется шаг галопа в сторону и назад. По мере освоения упражнение сочетается с различными движения­ми руками. Шаг галопа можно использовать для разбега при выпол­нении прыжков.
5. Переменный шаг выполняется вперед, назад, в сторо­ну, на один музыкальный такт в 2Д. Из III позиции, правая впереди, руки на поясе: на счет 1 — приставной шаг правой; 2 — шаг правой, левую назад на носок, поворот головы направо; на счет 3—4 — то же с другой ноги. Переменный шаг назад и в сторону изучается по той же схеме. По мере освоения переменный шаг выполняется в стойке на носках, в сочетании с различными движениями маховой ногой и руками, переменный шаг является подводящим упражнени­ем к шагу польки.

10. Шаг польки выполняется вперед, назад, в сторону, на  
один музыкальный такт в *2U.*

Шаг польки вперед делается из и. п. III позиция, правая впере­ди, руки на поясе: на счет «И» — небольшой подскок на левой, пра­вую вперед-книзу; 1 — шаг галопа с правой; 2 — шаг правой, не­большой подскок на ней, левую вперед-книзу. На счет 3—4 — то же с другой ноги. Шаг польки назад и в сторону изучается по той же схеме, что и шаг польки вперед.

Выполняется шаг польки легко и изящно, по мере освоения соче­тается с различными движениями руками, прыжками, с шагом га­лопа и др.

11. Ш.аг вальса выполняется вперед, назад, в сторону на один музыкальный такт в 3Д (шаг вальса в сторону с поворотом кругом — на два музыкальных такта в 3/4) из и. п. стойка на носках в III позиции, правая впереди, руки на поясе. На счет «И» — стой­ка на носке левой, правую вперед-книзу; 1 — шаг правой, полупри­сед на ней, левую вперед-книзу, поворот головы налево; 2 — шаг ле­вой на носок; 3 — шаг правой на носок; на следующий такт то же с другой ноги. Аналогично изучается шаг вальса назад.

Шаг вальса в сторону выполняется из того же и. п., что и впе­ред. На счет «И» — стойка на носке левой, правую в сторону-кни-зу; 1 — шаг правой в сторону, полуприсед на ней, левую назад к щиколотке правой, небольшой наклон туловища и поворот головы направо; 2 — стойка на левом носке скрестно за правой; правую вперед-книзу; 3 — приставить правую к левой в и. п.; на следующий такт то же с другой ноги. Шаг вальса в сторону с поворотом напра­во кругом выполняется из того же и. п., что шаг вальса вперед. «И» — стойка на носке левой, правую в сторону-книзу; 1 — с пово­ротом направо шаг правой, полуприсед на ней, левую вперед-книзу;

1. — с поворотом направо шаг левой в сторону в стойку на носках;
2. — приставить правую к левой в стойку на носках; второй такт — на счет «И» стойка на носке правой, левую в сторону-книзу; 1 — шаг левой в сторону, полуприсед на ней, правую назад к щиколот­ке левой; 2 — с поворотом направо шаг правой назад в стойку на носках; 3 — с поворотом направо приставить левую к правой в стой­ку на носках. Аналогично выполняется шаг вальса в сторону с по­воротом налево кругом. По мере овладения включать движения ру­ками.

12. Шаг мазурки женский и мужской выполняется из-за  
такта на один музыкальный такт в *ZU.* Женский шаг мазур-  
к и делается легким бегом, стремительно, слитно, без прыжков из  
и. п. стойка на носках в III позиции, правая впереди, руки на поясе.  
На счет «И» — стойка на носке левой, правую вперед-книзу; 1 —  
шагом правой полуприсед на ней, левую вперед-книзу; 2 — шаг ле­  
вой на носок; 3 — шаг правой на носок; то же с другой ноги.

Мужской шаг мазурки выполняется энергично, прыж­ками, с продвижением вперед из того же и. п. На счет «И» — не­большой подскок на левой, правую вперед-книзу; 1 — скользящий шаг правой с полуприседом на ней; 2 — продолжая скользить пра­вой, левую согнуть назад; 3 — небольшой прыжок на правой, ле­вую вперед-книзу; то же с другой ноги на следующий музыкальный

такт.

13. Основной шаг русской пляски выполняется впе­  
ред, назад, на один музыкальный такт в *2U-*

Основной шаг русской пляски вперед выполняется из III пози­ции, правая впереди, руки на поясе. На счет 1 — шаг правой; «Ил-шаг левой; 2 — шагом правой полуприсед на ней, левую вперед-кни­зу, поворот головы налево; на следующий такт—то же с левой ноги. Аналогично изучается основной русский шаг назад. По мере овла­дения включать движения руками.

156

157

14. Основной шаг украинской пляски выполняет­ся на один музыкальный такт в 2Д из **III** позиции, правая впереди, руки на поясе. На счет «И» — полуприсед на левой, правую вперед-книзу; 1 — толчком левой прыжок на правую в полуприсед на ней, левую вперед-книзу; «И» — небольшой шаг на левый носок; 2 — небольшой шаг на правый носок; «И» •— левую вперед-книзу (счеты «И» — 2 выполнять на слегка согнутых ногах, наклоняя туловище вперед); то же с другой ноги.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ **Характеристика и классификация**

Акробатические упражнения как одно из средств гимнастики широко используются \* общеразвивающих, прикладных и спортив­ных ее видах. Если рассматривать неспортивные виды гимнастики, то особенно широкое применение акробатические упражнения нахо-. дят в основной, спортивно-прикладной, профессионально-приклад­ной и военно-прикладной видах гимнастики.

В перечисленных видах гимнастики применяются наиболее про­стые акробатические упражнения. В некоторых случаях использу­ются и более сложные упражнения из числа описанных в главе «Ак­робатика».

Акробатические упражнения способствуют общему физическому развитию, хорошо развивают ориентировку в пространстве, лов­кость, смелость, решительность и навыки самостраховки в случае неожиданных падений. Все акробатические упражнения подразде­ляются на три группы: акробатические прыжки, балансирования, бросковые упражнения.

*Акробатические прыжки*

Эта группа объединяет прыжковые упражнения с частичным или полным вращением тела. По особенностям техники выполнения они подразделяются на пять подгрупп:

1. **Перекаты** — упражнения, характеризующиеся вращательным движением тела с последовательным касанием опоры без перевора­чивания через голову. Выполняются вперед, назад и в стороны, в группировке, согнувшись и прогнувшись.
2. **Кувырки** — вращательные движения тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову. Выполняются вперед и назад, в группировке, прогнувшись и согнувшись.
3. **Перевороты** — вращательные движения тела с полным пере­ворачиванием и промежуточной опорой.
4. **Полуперевороты** — неполные вращения. Они выполняются прыжком с одной части тела на другую, вперед и назад с обязатель­ной фазой полета.
5. **Сальто** — свободные (безопорные) вращения в воздухе впе­ред, назад или в сторону с полным переворачиванием через голову.

*Балансирования*

Данную группу составляют упражнения, в основе которых лежит сохранение собственного равновесия и уравновешивание одного или нескольких партнеров. Упражнения в балансировании подразделя­ются на три подгруппы:

1. **Одиночные упражнения** включают в себя следующие разно­видности: стойки (на лопатках, на голове, на предплечьях и голове, на руках), мосты, шпагаты.
2. **Парные упражнения** — это упражнения, в которых один парт­нер (нижний) не только сохраняет собственное равновесие в раз­личных положениях, но и уравновешивает другого (верхнего) парт­нера. В зависимости от положения верхнего парные упражнения подразделяются на следующие группы:

а) стойки, в которых верхний партнер находится в стойке на ру­ках, на одной руке или в стойке на голове на нижнем; ' б) стойки ступнями;

в) поддержки, объединяющие все упражнения, в которых поло­жение верхнего партнера отличается от положений, указанных в пунктах «а» и «б».

3. **Групповые упражнения** подразделяются на пирамиды втроем,  
пирамиды вчетвером и т. д. В пирамидах может участвовать любое  
количество партнеров, но в соревнованиях по спортивной акробати­  
ке, выступают четверо мужчин. Пирамиды с большим количеством  
участников выполняются в показательных выступлениях.

*Бросковые упражнения*

В эту группу входят упражнения, в основе которых лежит бро­сок и ловля одного (верхнего) партнера другим (нижним) или не­сколькими партнерами.

По характеру полета верхнего партнера эта группа подразделя­ется на следующие упражнения:

1. Без вращения, когда верхний партнер выполняет полет без вращения или с вращением только относительно продольной оси.
2. С неполным вращением — верхний партнер выполняет полет с неполным вращением относительно поперечной оси (полуперево­роты) .

3. С полным вращением — верхний партнер выполняет сальто.  
'4. Пируэты — верхний партнер выполняет сальто с вращением

относительно двух осей одновременно (поперечной и продольной) \*.

**Рекомендации к обучению акробатическим упражнениям**

Обучению акробатическим упражнениям должна предшество­вать общая физическая подготовка занимающихся. Она осущест­вляется при тренировке и сдаче норм комплекса ГТО, занятиях ос-

• В данном разделе описаны простейшие акробатические упражнения из пер вой и второй групп.

158

159

новной гимнастикой и различными видами спорта. Для общей фи­зической подготовки следует широко использовать ходьбу и бег, общеразвивающие упражнения, подвижные и спортивные игры, раз­личные эстафеты с бегом и прыжками.

Наряду с общей физической подготовкой надо проводить и спе­циальную физическую подготовку занимающихся, для чего в раз­минке и в конце основной части урока давать упражнения, развива­ющие мышцы плечевого пояса, спины, брюшного пресса и ног, ук­репляющие связки (голеностопного и лучезапястного суставов) и развивающие гибкость (подвижность в суставах).

Особое внимание необходимо обратить на развитие скорости бе­га и прыгучести. С этой целью нужно широко практиковать различ­ные прыжки: через препятствия (безопорные) и на высокие препят­ствия, прыжки в высоту с касанием рукой или головой висящего предмета, прыжки через скакалку и др. Сразу же следует обращать внимание занимающихся на правильный взмах руками. В конце основной части каждого занятия надо давать серии прыжков вверх (по 5—10 прыжков в темпе со взмахом руками). Постепенно коли­чество серий прыжков и число прыжков в сериях следует увеличи­вать. При этом требовать выполнения прыжков без прогиба, с со­вершенно прямым телом, почти на месте (с очень небольшим про­движением вперед). Рекомендовать занимающимся в конце прыжка «подтянуться» за руками. Одновременно следует начинать изуче­ние простейших акробатических упражнений, постепенно их услож­няя (группировка, перекаты, кувырки, простейшие виды стоек). Для повышения интереса к занятиям и развития скорости необходимо составлять комбинации из изученных упражнений и проделывать их в быстром темпе. .

**Основные упражнения**

*Стойки*

Для успешного овладения основным видом стоек на руках необ­ходимо предварительно усвоить более простые стойки. Наряду с физической подготовкой и развитием ориентировки в пространстве следует воспитывать умение принимать выпрямленное положение тела, закреплять спину и ощущать положение своего тела в прост­ранстве.

Стойка на лопатках. Лежа на спине, поднять прямые ноги и под­переть ладонями поясницу. Тело должно быть почти совершенно прямым. В стойке на лопатках сгибать ноги в группировку и вы­прямлять их; поочередно и одновременно сгибать ноги в тазобедрен­ных суставах до касания ногами пола за головой и выпрямлять в стойку.

Стойки на голове. Из упора присев передать тяжесть тела на ру­ки, опереться о мат лбом несколько впереди рук (места опоры ру­ками и головой составляют равносторонний треугольник) и, оттолк­нувшись двумя ногами, перейти в стойку на голове в группировке.

160

Спокойно выпрямить ноги точно вверх. Выполняя движения в об­ратной последовательности, возвратиться в упор присев. В стойке на голове сгибать ноги в группировку и вновь выпрямлять их, по­очередно и одновременно сгибать ноги в тазобедренных суставах до касания носками пола и вновь выпрямлять их. Из основной, стойки через упор согнувшись силой стойка на голове (ноги в коленных суставах не сгибать) и перекат в упор лежа на бедрах.

Стойка на предплечьях и голове отличается от стойки на голове лишь опорой, которая выполняется предплечьями, поставленными под углом 30°, и головой о ладони, положенные одна на дру­гую.

Стойки на руках. Махом одной и толчком другой ногой стойка на руках с помощью партнера, который стоит сбоку и поддержива­ет занимающегося от падения в направлении спины. Стойка дол­жна быть совершенно прямолинейной, с закрепленными звеньями тела. Балансирование осуществляется только небольшим сгибанием и разгибанием кистей. Партнер не только помогает выполняющему, но и поправляет его. Поддержка постепенно уменьшается, пока стойка не будет выполняться самостоятельно.

Стойка силой из упора присев. Поднимая таз, медленно перей­ти в упор на коленях и опять в упор присев. Из упора присев, по­давая плечи вперед, приподнять ноги от пола и удержаться в этом положении несколько секунд.

Толчком двух ног стойка на руках в группировке и выпрямление

ног.

Из упора присев силой через согнутые руки стойка на руках.

Из упора согнувшись, сгибая руки, силой согнувшись стойка на руках. Предварительно повторить стойку на голове из упора со­гнувшись.

*Перекаты и кувырки*

С этих упражнений начинается обучение акробатическим прыж­кам. Предварительно необходимо изучить группировку в положении лежа на спине: колени прижать к плечам, руками захватить сере­дину голеней, локти прижать к туловищу, голову наклонить на

грудь.

Перекаты вперед (до опоры ступнями о мат) и назад (до опоры о мат затылком) в группировке.

Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Со стой­ки на лопатках перекат вперед в присед в группировке. Занимаю­щиеся должны научиться переходить в присед за счет группировки, не отталкиваясь руками от пола.

- **Кувырок.** Из упора присев кувырок вперед в присед в группиров­ке и затем в упор присев. Руки ставить возможно дальше от ног, но без фазы полета.

Из основной стойки (через упор присев) кувырок вперед, выпря­миться в основную стойку (через присед в группировке). Во время группировки локти прижать к телу.

6—699 161

Два кувырка вперед. Руки ставить возможно дальше. Серии ку­вырков вперед. Кувырок вперед и в темпе прыжок вверх со взмахом руками (без прогиба).

Кувырок ноги скрестно. Во время переката по спине скрестить ноги и закончить кувырок упором присев, ноги скрестно. Не вы­прямляя ног, быстро повернуться кругом.в разноименную передней ноге сторону и вновь выполнить кувырок вперед.

**Кувырок назад.** Из упора присев перекат назад до опоры ладо­нями о мат у плеч. В упоре присев передать тяжесть тела на руки, оттолкнуться руками, сесть как можно ближе к пяткам, в группи­ровке перекатиться назад, опереться ладонями о мат у плеч. Пред­плечья параллельны, пальцы обращены к плечам. Оттолкнуться ру­ками и сделать перекат вперед в упор присев.

Из упора присев — кувырок назад в группировке в упор присев.

Из седа кувырок назад согнувшись. Предварительно надо сде­лать наклон вперед. Ноги все время прямые. Встать через упор стоя согнувшись. Это упражнение дает правильное представление о дви­жениях руками при кувырках назад.

Серии кувырков: кувырок вперед ноги скрестно, поворот кругом, кувырок назад; кувырок назад ноги скрестно, поворот кругом, ку­вырок назад, кувырок назад ноги скрестно, поворот кругом, кувы­рок вперед и т. п.

Из основной стойки наклоном вперед сед (опираясь руками у та­за) и кувырок назад согнувшись в основную стойку (через упор стоя согнувшись).

**Кувырок** назад **прогнувшись.** Из седа разучивается перекат назад в стойку на плече с помощью. Затем из стойки на плече вы­полняется перекат прогнувшись в упор лежа на бедрах.

**Кувырок с прыжка.** Вначале разучивается кувырок прыжком с места, затем с разбега (толчком двух ног) и, наконец, через вере­вочку и различные препятствия. Ноги сгибать в группировку не ра­нее, чем руки коснутся мата.

**Лет-кувырок. С** разбега наскок на трамплин (двумя ногами) и прыжок вверх. С разбега лет-кувырок на мягкой подстилке (маты в несколько слоев). То же через веревочку. Упражнение помогает ов­ладеть навыками самостраховки.

*Перевороты*

Прежде чем изучать перевороты, надо обучить занимающихся темповому подскоку. Ой выполняется на маховой ноге, толчковая согнута вперед, руки вперед-вверх. Темповой подскок должен вы­полняться с большим продвижением вперед и с сильным наклоном туловища вперед. Занимающиеся легко овладевают этим упражне­нием, поэтому целесообразно обучать всю группу одновременно.

**Переворот колесом** выполняется влево (вправо) в лицевой плос­кости. Конечное положение ■— стойка ноги врозь, руки в стороны.

При правильном выполнении поворот должен начинаться только перед постановкой на пол первой руки (левой при выполнении вле-

162

во). Руки и ноги ставятся по одной линии, примерно через равные расстояния, тело совершенно прямое, ноги максимально разведены врозь. Основными компонентами техники являются мах одной и толчок другой ногой.

Последовательность разучивания:

а) повторить стойку на руках ноги вместе и врозь с поддерж­  
кой;

б) выйти в стойку на руках ноги врозь переворотом в сторону  
из стойки лицом в направлении движения. Партнер гимнаста, стоя  
от него сбоку со стороны спины, помогает ему выйти в стойку, под­  
держивая левой рукой, у поясницы справа, а правой слева;

в) из стойки на руках ноги врозь с помощью партнера выполнить  
вторую половину переворота;

г) переворот колесом в целом ( с места) из стойки лицом в на­  
правлении движения с помощью; то же без помощи (с места), а за­  
тем несколько переворотов колесом подряд;

д) переворот колесом с разбега. Вначале упражнение делать с  
темпового подскока (с места), затем с 2—3 шагов и, наконец, с раз­  
бега. В дальнейшем изучаются различные варианты переворота ко­  
лесом и соединения «колеса» с другими акробатическими прыжка­  
ми.

**Переворот с головы** выполняется толчком двумя ногами с места (или после другого прыжка). Основные компоненты техники: рез­кий толчок и мах ногами, толчок руками и приземление. Руки сле­дует ставить возможно дальше от ног, но без фазы полета. В мо­мент постановки руки напряженно сгибаются, так чтобы голова ед­ва коснулась опоры. Одновременно необходимо выполнить резкий . мах ногами назад и энергичный толчок руками от пола. Далее сле­дует полет в прогнутом положении и приземление на носки прямых ног с последующим опусканием на всю ступню. Тело прогнуто, голо­ва наклонена назад, руки вверх. Сгибание в тазобедренных суста­вах — ошибка.

Последовательность разучивания:

а) в стойке на голове согнуть ноги в тазобедренных суставах по­  
чти до касания пола (опереться о мат лбом);

б) в стойке на голове согнувшись потерять равновесие и перека­  
титься на спину. До последнего момента опираться лбом, голову на­  
клонить на грудь только после потери равновесия (это упражнение  
дает представление о моменте разгиба при перевороте с головы);

в) из стойки руки вверх подать вперед колени и таз, мягко опус­  
титься в стойку на коленях, смотреть на руки. Это упражнение да­  
ет представление о правильном приземлении;

г) переворот с головы с 5—6 гимнастических матов. Поддержи­  
вать гимнаста одной рукой под плечо, другой под поясницу. Пер­  
вое время можно после касания пола ногами опускаться на колени,  
прогибаясь в пояснице. Постепенно убирать по одному мату, пока  
упражнение не будет выполняться на ровном месте сначала с помо­  
щью, а затем и без нее;

д) переворот с головы на одну ногу и на согнутые ноги.

**6\***

163

**Глава IX УРОК ГИМНАСТИКИ**

УРОЧНАЯ ФОРМА ЗАНЯТИЙ

Занятия гимнастикой могут проводиться как в форме уроков, так и в форме самостоятельных занятий. Преимущество урочной формы заключается в том, что уроки ведет преподаватель, который, явля­ясь их организатором и руководителем, обеспечивает продуктив­ность учебно-воспитательной и тренировочной работы путем:1) пра­вильной постановки задач всего учебно-воспитательного процесса и каждого отдельно взятого урока; 2) квалифицированной помощи ученикам; 3) воспитания моральных качеств, присущих советским' людям.

К достоинствам урочной формы проведения занятий следует так­же отнести их коллективность. Находясь в среде своих товарищей, занимающийся может легче обнаружить и исправить свои недостат­ки. Под руководством преподавателя он учит своих товарищей и учится у них не только правильным способам выполнения упражне­ний, но и правильной этике поведения.

В зависимости от условий проведения уроки могут быть учеб­ными, тренировочными и учебно-тренировочными. Учебные и трени­ровочные уроки в чистом виде встречаются довольно редко. Уроки\* различаются по построению, содержанию, организации, методике проведения и т. д. Но, несмотря на различия, они все имеют принци­пиально общие положения.

**Построение урока**

Под построением урока следует понимать определенную после­довательность решения педагогических задач и соответствующий этому порядок чередования в нем физических упражнений. В каж­дом отдельно взятом уроке гимнастики решается не одна, а несколь­ко различных задач. Конечный результат урока во многом зависит от того, в какой последовательности будут решаться эти задачи.

В результате занятий гимнастикой занимающиеся развивают фи­зические качества, приобретают полезные двигательные навыки. Правильно построенным уроком следует считать такой, в котором наилучшим образом будут решены следующие задачи:

1. Достижение максимальных результатов с минимальной затра­той энергии и времени занимающихся.
2. Сохранение высокой работоспособности занимающихся в те­чение всего урока.
3. Обеспечение благоприятных для здоровья занимающихся ус­ловий проведения и режима занятий.

Для любого занятия гимнастикой характерно наличие трех фаз. В первой фазе занимающиеся подготавливаются к основной работе;

164

во второй фазе проводится основная работа, а в третьей — она за­вершается. Эти фазы принято называть частями урока: подготови­тельной, основной, заключительной.

**Общие методические положения к проведению урока**

*Определение цели обучения*

'Исходной позицией, определяющей деятельность преподавателя на уроке, является ее цель. Правильное определение цели обучения служит гарантией его успешного проведения и завершения. От по­становки цели обучения зависит выбор средств, методов и формы организаций урока.

Каждое действие преподавателя на уроке (двигательное зада­ние ученикам, метод проведения, назначение упражнений и т. п.) должно быть мотивированным. Следует учесть, что четкое представ­ление цели занятий повышает активность занимающихся на уроке, мобилизуя их усилия в нужном направлении.

*Выбор средств*

Основным источником, определяющим содержание занятий гимнастикой, является государственная программа. Однако различ­ные условия проведения занятий, которые не могут быть предусмот­рены одной общей программой, требуют методической ее расшиф­ровки и в отдельных случаях некоторых дополнений.

Наметив конечную цель каждого этапа учебно-тренировочного процесса (четверть, семестр, тренировочный цикл и т. д.), можно определить задачи на более короткие отрезки времени, в том числе и на ближайший урок, а затем и соответствующие им средства.

На учебном уроке преподаватель (тренер) обучает занимающих­ся рациональным способам выполнения прикладных и чисто спор­тивных упражнений.

Одним из главных условий, обеспечивающих возможность обу­чения любому гимнастическому упражнению, является соответст­вие уровня развития физических качеств обучаемого трудности изу­чаемого упражнения. Следовательно, в состав учебного урока по гимнастике должны входить упражнения, обеспечивающие специ­альную физическую подготовку.

Помимо таких физических качеств, как сила и гибкость, занима­ющийся гимнастикой должен обладать умением тонко дифферен­цировать свои движения по направлению, амплитуде, времени и сте­пени мышечных усилий, т. е. научиться управлять своими движени­ями. Поэтому упражнения, способствующие формированию этих умений, должны быть составной частью гимнастического урока.

Итак, основными средствами учебного урока по гимнастике яв­ляются:

1. Упражнения, обеспечивающие специальную физическую под­готовку занимающихся.

165

1. Подводящие и специальные дополнительные упражнения, спо­собствующие успешному обучению занимающихся.
2. Разнообразные гимнастические упражнения, повышающие ко­ординационные возможности занимающихся.
3. Соответствующие контингенту занимающихся упражнения, предусмотренные государственными программами.

*Дозировка упражнений*

Величина нагрузки, которую получают занимающиеся на уроке, определяется трудностью выполняемых упражнений и количеством их повторений. В свою очередь, трудность одного и того же по на­званию упражнения не является величиной постоянной. Она может изменяться в зависимости от уровня развития физических качеств занимающихся, от степени овладения двигательным действием и да­же от темпа выполнения упражнения.

Таким образом, количество повторений упражнений, трудность и темп выполнения служат мерой объема и интенсивности нагрузки.

Основным условием правильного распределения нагрузки на уроках гимнастики является постепенное ее нарастание. Организм человека может сравнительно легко выдержать значительную на­грузку при условии предварительной подготовки его путем выпол­нения более легких физических упражнений с дальнейшим посте­пенным повышением их интенсивности.

*Плотность урока*

**Общая плотность.** Общая плотность урока (в процентах) опре­деляется по формуле:



где Робщ — общая плотность урока; *ТП* — время, расходуемое на полезную (имеющую прямое отношение к уроку) деятельность, ку­да входит: выполнение упражнений, необходимый отдых после их выполнения, переработка наглядной и словесной информации пре­подавателя; *Т0* — общее время, отведенное на урок по расписанию.

В идеале общая плотность урока должна приближаться к 100%. Снижение этого показателя является следствием допущенных оши­бок в работе преподавателя.

Причинами, приводящими к снижению плотности урока, явля­ются:

1. Неоправданные простои на уроке, вызванные несвоевремен­  
ной подготовкой мест занятий и спортивного инвентаря, ожиданием  
очереди перед выполнением упражнений и т. д.

2. Неподготовленность преподавателя (тренера) к уроку. Непро­  
думанные содержание и организация урока приводят к естествен­  
ным в этих случаях паузам. Если преподавателю и удается их избе­  
жать, то все равно потеря времени будет неизбежной, так как в уро­  
ке будут использоваться случайные (по ходу придуманные), мало  
эффективные упражнения.

166

1. Излишняя словесная информация преподавателя.
2. Неудовлетворительная дисциплина занимающихся на уроке. При слабой дисциплине занимающихся нерационально использует­ся рабочее время вследствие многократного повторения команд и распоряжений, замечаний и выговоров ученикам, повторений объ­яснений и т. п.

**Моторная плотность.** Моторная плотность определяется отноше­нием затраченного времени непосредственно на выполнение упраж­нений к общему времени ур'ока (в процентах) по формуле:



где Рмот \*- моторная плотность урока; *Ту* — время, потраченное на выполнение упражнений.

В отличие от общей плотности, моторная плотность урока в иде­але не стремится к 100%. По суммарному показателю моторной плотности всего урока нельзя судить о качестве его проведения. Мо­торная плотность должна постоянно изменяться в процессе урока. Неизбежность этих изменений объясняется различием содержания применяемых упражнений, местом их использования на уроке и ме­тодами проведения. Например, для подготовительной части урока подбираются упражнения небольшого энергетического веса, и про­водятся они, как правило, фронтально с незначительными паузами (иногда без пауз) для отдыха. Поэтому подготовительная часть урока всегда имеет .более высокий показатель моторной плотности. В основной части урока по спортивной гимнастике показатели мо­торной плотности обычно бывают ниже в связи с применением уп­ражнений более высокого энергетического веса. Причем в пределах этой части урока показатели моторной плотности могут изменяться в зависимости от вида многоборья.

*Требования к занимающимся*

Определяя задачи урока и выбирая наилучшие средства для их решения, преподаватель делает первый, но еще далеко не решаю­щий шаг к достижению намеченной цели. Главное — необходимо добиться точного выполнения занимающимися всех упражнений, предусмотренных программой урока. Иначе учебный процесс пре­вратится в неуправляемое мероприятие.

По ходу урока преподаватель должен постоянно следить за дей­ствиями занимающихся, добиваясь максимального приближения качества выполнения упражнений к уровню, возможному при дан­ных условиях. Проявление высокой требовательности преподавате­ля (тренера) к ученикам на уроке повышает его авторитет в глазах учеников и интерес к предмету.

Чтобы требовательность к ученикам приносила желаемые ре­зультаты, рекомендуется:

1. Проявлять ее постоянно, не допуская ни одного случая откло­нения от задания.
2. Требовать только таких действий (и на таком качественном

167

уровне выполнения), которые находятся в пределах возможности занимающихся.

3. При исправлении ошибок в действиях занимающихся прояв­лять тактичность, щадящую их самолюбие.

На уроке должна поддерживаться строгая дисциплина. При этом вовсе не обязательно держать занимающихся в течение всего урока в напряжении (по стойке «смирно»). Нужно установить такие вза­имоотношения с учениками, которые давали бы возможность препо^ давателю в любой момент мобилизовать внимание занимающихся.

Подготовительная часть урока

*Общие задачи*

В подготовительной части урока занимающиеся подготавлива­ются к выполнению задач основной его части.

По своему назначению задачи подготовительной части урока гимнастики делятся на две группы. В одну группу входят задачи разминки преимущественно биологического аспекта. К ним отно­сятся:

1. Подготовка ЦНС и вегетативных функций. Имеется в виду психологический настрой занимающихся на урок, повышение жиз­недеятельности организма, создание благоприятного фона, обеспе­чивающего успех последующей деятельности.
2. Обеспечение готовности двигательного аппарата к действиям, требующим от занимающихся подвижности в суставах и значитель­ных мышечных напряжений.

Другую группу составляют образовательные задачи преимуще­ственно педагогического аспекта. К ним относятся:

1. Формирование у занимающихся умений выполнять двигатель­ные действия с различными заданными параметрами (степень на­пряжения, направление, амплитуда, темп и ритм).
2. Овладение отдельными компонентами или законченными про­стыми двигательными действиями. ■ ■

Приобретаемые умения и навыки в результате решения образо­вательных задач подготовительной части урока являются той дви­гательной базой, которая позволяет занимающимся быстрее и каче­ственнее овладевать новыми двигательными действиями. Средства, применяемые в подготовительной части урока гимнастики для ре­шения образовательных задач, одновременно решают и задачи раз­минки.

Состояние готовности, приобретенное в результате разминки, сохраняется сравнительно непродолжительное время. Поэтому за­дачи разминки должны решаться на каждом уроке и в полном объ­еме.

Иначе обстоит дело с образовательными задачами. В зависимо­сти от места урока в учебном плане, состава занимающихся и дру­гих условий проведения урока образовательные задачи могут ре­шаться на одних уроках в большей, на других в меньшей степени.

*Средства*

В подготовительной части урока гимнастики, как правило, при­меняются упражнения умеренной интенсивности: строевые упраж­нения, разновидности передвижений (различные виды ходьбы, бега, подскоков, танцевальных движений), общеразвивающие упражне­ния без предметов, с предметами и отягощениями, упражнения на гимнастической стенке и скамейке. Слишком интенсивные упраж­нения могут снизить работоспособность занимающихся в основной части урока. В связи с этим в подготовительной части урока не сле­дует специально развивать у занимающихся такие двигательные качества, как сила, выносливость и даже гибкость.

Выбор конкретных упражнений для подготовительной части за­висит от специфики гимнастики, условий проведения урока и преж­де всего от его задач, состава занимающихся и обстановки. Упраж­нения, включаемые в подготовительную часть урока гимнастики, очень разнообразны. В пределах только одного урока занимающие­ся обычно выполняют большое количество различных по характеру двигательных действий, которые вовлекают в активную работу весь двигательный аппарат человека, вынуждая его работать в самых различных режимах (ритм напряжения и расслабления, ациклич­ность переключения работы различных мышечных групп и т. п.).

Содержание упражнений должно соответствовать задачам уро­ка. Если основное назначение подготовительной части урока сво­дится только к разминке, то количество упражнений будет меньше, а формы их проще. В тех случаях, когда в ней предполагается реше­ние и образовательных задач, количество упражнений увеличивает­ся и содержание меняется.

*Чередование упражнений*

Чаще всего подготовительная часть начинается с выполнения строевых упражнений. Разновидности передвижений или заменяют строевые упражнения, или следуют непосредственно за ними. За­ключает подготовительную часть урока, как правило, комплекс об-щеразвивающих упражнений. Однако в отдельных случаях, в зави­симости от содержания основной части, общеразвивающие упраж­нения могут предшествовать разновидностям передвижений.

В комплексе общеразвивающие упражнения распределяются в порядке нарастающей интенсивности и чередуются по назначению. В начале комплекса следует давать упражнения, выполняемые с умеренной интенсивностью, в спокойном темпе и ограниченной дози­ровкой. По ходу выполнения комплекса амплитуда движений, темп и дозировка нарастают.

*Общие методические указания к проведению подготовительной части урока*

Для выполнения требований, предъявляемых к проведению под­готовительной части урока, преподаватель должен уметь: 1) поль­зоваться различными способами информирования занимающихся об

168

169

упражнениях, 2) оказывать помощь, 3) исправлять ошибки, 4) раз­мещать занимающихся на площадке.

В зависимости от задач и условий проведения урока преподава­тель может пользоваться различными способами инфор­мирования:

1. **Обычным способом,** при котором сочетается показ **с** одновре­менным рассказом. Этот способ доступен для любого состава зани­мающихся и дает возможность преподавателю объяснить назначе­ние упражнения, охарактеризовать, а также и показать его.
2. **Способом расчленения.** При этом способе преподаватель по­казывает и объясняет упражнение, расчленяя его на элементарные движения, и предлагает занимающимся выполнять их одновременно **с** показом, что обеспечивает более точное выполнение каждой части упражнения.
3. **Только рассказом.** Преподаватель называет или пересказыва­ет упражнение, не показывая его. Такой способ информирования ак­тивизирует внимание и способствует большей самостоятельности за­нимающихся в выполнении упражнений. При проведении занятий **с** детьми дошкольного и младшего школьного возраста преподава­тель может вести сюжетный рассказ, который дети сопровождают действиями, доступными их воображению и двигательному опыту.
4. **Только показом.** Преподаватель показывает упражнение, не называя его занимающимся. После показа он может подавать не­обходимые команды для начала и окончания упражнения, а может предложить занимающимся копировать все его действия; при этом преподаватель не произносит ни одного слова до конца всего ком­плекса или какой-либо его части. Этим приемом можно пользовать­ся при проведении занятий с любым контингентом занимающихся, но особенно хорошие результаты он дает на занятиях с детьми. При­ем напоминает своеобразную игру. Дети охотно стремятся в точно­сти копировать действия преподавателя.

**Оказание помощи.** Для обеспечения точности и согласованности выполнения упражнений преподаватель оказывает помощь занима­ющимся, пользуясь при этом подсказом, подсказывающим зеркаль­ным показом и счетом.

**Исправление ошибок.** Обычно при выполнении упражнений мно­гие занимающиеся допускают те или иные ошибки. В этих случаях преподаватель должен принимать самые энергичные меры к их уст­ранению. Иногда он указывает на допущенные ошибки, не прекра­щая выполнения упражнений. Желательно при этом делать указа­ния, согласуя их с темпом и ритмом выполняемого упражнения. Если ошибки допускают многие занимающиеся, то в этом случае целесообразнее прекратить выполнение упражнения и внести соот­ветствующие поправки. Такой прием исправления ошибок позволяет преподавателю более подробно рассказать занимающимся о назна­чении заданного упражнения и о последствиях допущенных ошибок.

**Размещение занимающихся на площадке.** Самостоятельность выполнения упражнений занимающегося во многом зависит от мес­та нахождения его на площадке. Хотя и удобно для проведения уп-

ражнений такое размещение, при котором левый фланг колонны расположен ближе к преподавателю, но сохранять его всегда вовсе не обязательно. Наоборот, целесообразно систематически заменять направляющих в колонне независимо от их роста, добиваясь в ко­нечном итоге равных условий для всех занимающихся в группе. По этим же соображениям желательно менять направление строя при выполнении различных упражнений комплекса поворотами напра­во, налево, кругом, лицом друг к другу — в шеренгах и колоннах.

**Основная часть урока**

***Общие задачи***

Общими задачами основной части урока гимнастики, определя­ющими направление деятельности занимающихся, являются:

1. Воспитание волевых и физических качеств занимающихся.
2. Формирование жизненно необходимых и спортивных двига­тельных навыков.

На каждом занятии гимнастикой, с кем бы оно ни проводилось, решаются обе эти задачи. При этом следует учитывать, что процесс обучения упражнениям на гимнастических снарядах требует значи­тельного времени на операции, непосредственно не связанные с вы­полнением упражнений (показ, объяснение техники, анализ попы­ток, постановка задач, а главное — поочередность выполнения уп­ражнений). Моторная плотность этого отрезка урока едва достигает 3—4%. В результате занимающиеся хотя и приобретают умения и навыки в выполнении тех или иных упражнений, однако воспитание физических качеств при таких режимах занятий осуществляется крайне медленно. Для исправления создавшегося положения необ­ходимо резервировать время на выполнение специальных упражне­ний, обеспечивающих развитие физических качеств, выбирать отно­сительно простую форму упражнений и использовать фронтальный метод.

***Средства***

В основной части урока гимнастики применяются такие упраж­нения, для выполнения которых требуются значительные волевые и физические усилия: упражнения на гимнастических снарядах, опор­ные прыжки, акробатические упражнения, прикладные общеразви-вающие упражнения повышенной интенсивности. Выбор упражне­ний для конкретно взятого занятия зависит от частных задач основ­ной части урока, от индивидуальных возможностей занимающихся и других условий.

***Чередование упражнений***

Программа занятий гимнастикой предполагает формирование у занимающихся большого количества разнообразных двигательных умений и навыков. Правильное определение количества различных видов упражнений и их чередование в пределах одного урока во многом предопределяют его успех. При решении этих вопросов по-

170

171

мимо задач урока, состава занимающихся и других условий его про­ведения следует учитывать:

1. Условия сохранения высокой работоспособности занимающих­ся в основной части урока. Нужно так чередовать упражнения, что­бы упражнения физподготовки во всех случаях заключали основную часть урока: игры с бегом, преодолением препятствий, прыжками следовали бы после видов, в которых занимающиеся овладевают техникой упражнений на гимнастических снарядах; однотипные по характеру нагрузки упражнения не выполнялись бы непосредствен­но одно за другим.
2. Степень овладения занимающимися упражнениями, намечен­ными планом урока. Не следует в программу основной части одно­го урока включать большое количество не освоенных упражнений.

*Общие методические указания к проведению основной части урока*

\*

Для выполнения требований, предъявляемых к проведению ос­новной части урока гимнастики, преподаватель должен уметь: поль­зоваться всеми методами обучения; оказывать помощь; анализиро­вать и давать оценку действиям занимающихся; устранять ошибки; применять меры, обеспечивающие безопасность выполнения упраж­нений.

1. Методы обучения. К ним относятся: показ упражнений препо- -  
давателем, объяснение техники их выполнения, демонстрации раз­  
личных наглядных пособий.

На первом этапе обучения упражнению ведущим анализатором поступающей информации является зрительный. Поэтому для соз­дания у занимающегося четкого представления о том, что ему пред­стоит делать, преподавателю необходимо обеспечить прежде всего хорошую наглядную информацию.

2. Оказание помощи занимающимся. Чтобы обеспечить выполне­  
ние упражнения каждым занимающимся, преподаватель оказывает  
помощь проводкой (физическая помощь) и подсказом.  
Физическая помощь оказывается занимающемуся в тех случаях,  
когда уровень развития его двигательных качеств находится ниже  
требований, предъявляемых к изучаемым двигательным, действиям,  
и тогда, когда занимающийся впервые пытается выполнить задан­  
ное упражнение.

Наиболее существенным компонентом техники является ритм действий. Чаще всего занимающиеся не справляются именно с рит­мом. По ходу выполнения упражнения преподаватель может в нуж­ный момент звуковым сигналом или касанием рукой занимающего­ся подсказать ему нужный ритм действия.

3. Анализ и оценка действий занимающихся. Чтобы повысить ка­  
чество выполнения упражнений в каждой очередной попытке, необ­  
ходимо каждый раз оценивать действия занимающегося и ставить  
перед ним конкретные задачи.

4. Наблюдение и устранение ошибок. Заметить невыполнение

или плохое выполнение упражнения как следствие какой-либо ошибки в технике довольно легко. Для этого не нужны ни особые знания, ни особые умения. Да и пересказ результатов такого наблю­дения ничего, кроме огорчения, ученику не даст. Нужно увидеть причину неудачного выполнения упражнения и принять меры к ее устранению.

5. Меры, обеспечивающие безопасность выполнения упражне­ний. Соблюдение нормального режима занятий и правильный под­бор упражнений являются важнейшими условиями, обеспечиваю­щими безопасность их проведения. Кроме этого, необходимо тща­тельно готовить места занятий и отлично владеть приемами стра­ховки. Во избежание травм при первой попытке в выполнении нового упражнения следует страховать каждого занимающегося. В дальнейшем страховку можно применять лишь тогда, когда в этом появится необходимость.

*Методика проведения отдельных видов упражнений основной части урока*

Все виды упражнений, применяемых в основной части урока гимнастики, по своим характерным особенностям в организации и методике проведения можно разделить на следующие три группы:

1. Упражнения на гимнастических снарядах, прыжки, акробати­ческие упражнения и некоторые прикладные упражнения.
2. Комбинации вольных упражнений.

3. Упражнения физической подготовки.

Упражнения на гимнастических снарядах. При проведении уп­ражнений на гимнастических снарядах преподавателю рекоменду­ется:

1. добиваться организованной и быстрой подготовки места за­нятий. Гарантией этому служит четкое распределение обязанностей между занимающимися и контроль за их выполнением;
2. создавать оптимальные условия занимающимся для наблюде­ния за ходом выполнения упражнений. Этому может способствовать правильно выбранная позиция наблюдающегося, обеспечивающая удобный ракурс наблюдения и ослабляющая вредное воздействие постоянных раздражителей на остроту восприятия;

3) проводить специальную разминку перед выполнением основ­  
ных упражнений. Со специальной разминки начинаются занятия в  
каждом виде упражнений основной части урока. Специальная раз­  
минка осуществляет дополнительную подготовку двигательного ап­  
парата и позволяет определить занимающемуся свои сегодняшние  
возможности к выполнению именно данного вида упражнений (по  
выражению гимнастов — «почувствовать снаряд»). В средства раз­  
минки могут входить: общеразвивающие упражнения без предме­  
тов, с предметами и отягощениями, на снарядах массового типа и  
обязательно упражнения того вида, к которому готовится занимаю­  
щийся. Для начинающих заниматься гимнастикой выбор и дозиров­  
ку упражнений определяет преподаватель (тренер). Опытные гим­  
насты обычно проводят специальную разминку самостоятельно;

172

173

4) проводить основные упражнения, руководствуясь установлен­ными методическими рекомендациями, с учетом обстановки заня­тий.

**Комбинации вольных упражнений.** При разучивании комбина­ций вольных упражнений, в которых нет сложных акробатических элементов, преподаватель проводит занятие, используя фронталь­ный метод, действуя при этом следующим образом:

1. Показывает и одновременно предлагает занимающимся вы­полнить вместе с ним движения первого счета. Если эти движения асимметричны, то преподаватель показывает их стоя спиной к группе. В зависимости от сложности движений и состава занимаю­щихся это действие повторяется несколько раз.
2. Предлагает занимающимся выполнять движения без показа.
3. Исправляет ошибки и повторяет движения первого счета до возможной, по условиям занятия, степени их усвоения.
4. Изучает таким способом первые четыре счета. При повторе­нии начинает с движений любого счета.
5. Предоставляет 1—2 мин. для самостоятельного освоения дви­жений.
6. Изучает так же следующие четыре счета.
7. Предлагает занимающимся выполнить освоенные движения с музыкальным сопровождением, помогая счетом. То же без счета.
8. Действует в указанном порядке до конца комбинации. При повторении начинает с любой фразы.

Упражнения физической подготовки. Поскольку уровень разви­тия отдельных двигательных качеств у занимающихся неодинаков, желательно во всех случаях индивидуализировать содержание этих упражнений, темп и дозировку. К сожалению, осуществить это бы­вает настолько сложно, что в большинстве случаев (в общеобразо­вательной школе, в средних и высших учебных заведениях, в секци­ях начинающих гимнастов) приходится от этого отказываться, на­значая для всех одни и те же упражнения. Эти упражнения по своему двигательному составу не представляют особой сложности, что освобождает преподавателя от многократного их показа и про­странных объяснений.

**Заключительная часть урока**

*Общие задачи*

На заключительную часть урока обычно отводится неоправданно мало времени. Тем не менее в этой части решаются весьма важные задачи:

**1. Содействие более быстрому восстановлению.** Интенсивная двигательная деятельность, как известно, вызывает утомление, про­являющееся в снижении работоспособности занимающихся. Если перерывы между смежными уроками больше суток, то все функции организма восстанавливаются полностью. Когда же время переры­вов исчисляется всего несколькими часами, тогда следующий по плану урок может попасть на стадию недовосстановления. Чтобы

избежать этого, необходимо принимать меры, обеспечивающие ус­коренный процесс восстановления.

Выполнение гимнастических упражнений почти всегда связано **с** некоторым риском. Волевое усилие, проявляемое занимающимися для подавления чувства неуверенности, утомляет его психику. Сле­довательно, нужна разрядка, которую **с** успехом можно провести **в** заключительной части урока.

**2. Подведение итогов данного урока и установка на предстоя­щий.** Подводя итоги, преподаватель должен высказывать свое отно­шение ко всему, что было на уроке (дисциплина занимающихся, их активность, ожидаемый и фактический результат урока).

Вместе с информацией о том, что предстоит делать на очередном уроке, желательно дать ученикам задание для самостоятельной работы.

*Средства*

Для решения поставленных задач в заключительной части урока гимнастики применяются:

1. Успокаивающие упражнения: ходьба, умеренный шаг, масси­рующие упражнения (потряхивание, расслабление, массаж). Явля­ясь средством активного отдыха, эти упражнения способствуют ускорению восстановительных процессов.
2. Отвлекающие упражнения: на внимание, спокойные игры, му­зыкальные задания и др. Эти упражнения способствуют подготовке занимающихся к предстоящей деятельности.
3. Упражнения, способствующие повышению эмоционального со­стояния занимающихся: игры и эстафеты, танцы, ходьба **с** песней и др. Не следует беспокоиться о возможном повышении частоты пульса при выполнении этих упражнений: она бывает относительно умеренной и быстро приходит в норму.

Педагогическое значение этих упражнений трудно переоценить. Они сплачивают коллектив, создают бодрое, жизнерадостное на­строение, а главное — усиливают желание занимающихся регуляр­но посещать уроки гимнастики.

**Глава X**

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ**

**УПРАЖНЕНИЯМ**

Для гимнастики характерно широкое применение самых разно­образных упражнений на снарядах, вольных и общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, а также прыжков. Каж­дое упражнение, выполняемое по строго заданным параметрам, представляет собой определенную двигательную задачу, решение которой обычно строится на основе закономерностей формирования двигательных навыков.

174

175

**ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ**

В основе обучения гимнастическим упражнениям лежат принци­пы сознательности и активности, наглядности, доступности и инди­видуализации, систематичности и прогрессирования.

**Принцип сознательности и активности.** Сознательное усвоение двигательных навыков и умений, а также приобретение необходи­мых знаний играют огромную роль в обучении гимнастов. Очень важно научить сознательно овладевать двигательными навыками, разбираться в своих движениях, вникать в сущность каждой дета­ли. Сознательное решение задач, стоящих перед учеником, требует от него самой высокой активности.

**Принцип наглядности** предусматривает показ упражнений, объ­яснение и демонстрацию наглядных пособий. Наглядность повыша­ет интерес учащихся к изучаемому материалу, облегчает процесс освоения упражнений, способствует прочному закреплению двига­тельных навыков.

**Принцип доступности и индивидуализации** требует, чтобы перед занимающимися ставились задачи, соответствующие их силам. Дви­гательные задачи, не отвечающие этому условию, не вызывают ин­тереса у занимающихся.

Принцип доступности и индивидуализации ни в какой степени не исключает необходимости приучать спортсмена к преодолению трудностей. Занимающиеся обязательно должны прилагать извест­ные усилия при освоении новых упражнений, но трудности должны быть посильными. Для мобилизации занимающихся на преодоление трудностей целесообразно находить для каждого те или иные моти­вы: показать свою смелость, внести вклад в победу команды и т. п.

Принцип доступности тесно связан **с** дидактическими правила­ми, руководствуясь которыми в обучении необходимо следовать от легкого к трудному, от известного к неизвестному, от простого к сложному.

**Принцип систематичности** предусматривает, во-первых, опреде­  
ленную систему изучения гимнастических упражнений, определен­  
ную последовательность их прохождения от самого легкого до са­  
мого сложного в каждой структурной группе (причем предыдущее  
упражнение должно содействовать освоению последующего, еще не  
разученного), а во-вторых, строгую регламентацию занятий. Толь­  
ко при определенных интервалах между занятиями в сознании за­  
нимающегося сохраняются **те** двигательные действия, которые не­  
обходимы для выполнения осваиваемого элемента или соединения.  
Систематичность в работе над изучаемым упражнением обеспечи-  
ет его успешное освоение. -

**Принцип прогрессирования** или постепенности играет огромную роль в обучении. Весь процесс обучения спортивной технике стро­ится обычно на постепенном увеличении трудности изучаемых уп­ражнений. Даже разучивание отдельных упражнений основано на этом принципе. Если спортсмену предстоит освоить какое-то труд-

ное упражнение, то он постепенно осваивает его, начиная с самого легкого (по нарастающей трудности), выполняет все упражнения, сходные с тем, которое предстоит изучить.

**МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ**

Под методом обучения, в физическом воспитании понимают спо­собы, при помощи которых педагог и обучающийся решают постав­ленные задачи. В практике обычно применяется целый ряд мето­дов: рассказ педагога, беседа с занимающимися, лекция, работа занимающихся над книгой, наблюдение занимающихся, показ уп­ражнения, объяснение техники и, наконец, методы целостного и рас­члененного обучения. Все эти методы полезны при обучении любым гимнастическим упражнениям, однако последние два метода пред­ставляют собой интерес для тренера по гимнастике.

Известно, что одни упражнения лучше осваиваются методом це­лостного обучения, а другие — расчлененного. Что касается рас­сказа, показа, объяснения и др., то они применяются и в одном и в другом случае. Так, например, расчленять при разучивании оборот назад из упора на перекладине нет смысла, в то время как прыжок боком через коня в ширину с ручками целесообразно разделить на части. При этом в процессе освоения первого и второго упражнений одинаково важны методы показа, объяснения, наблюдения занима­ющихся и т. п. Рассмотрим эти методы:

**Целостный метод** заключается в том, что разучиваемое упраж­нение выполняется в целом «с листа», т. е. делается сразу после по­каза и объяснения. В этом случае упражнение не расчленяется, не применяются и подводящие упражнения. Этот метод пригоден для освоения простейших упражнений.

**Метод расчленения** заключается в том, что занимающийся рас­членяет элемент на составные части и последовательно их осваива­ет. Составные части элемента не содержат никаких дополнительных действий, изменяющих, предположим, начало или конец выполняе­мой части. После овладения отдельными частями элемент осваива­ется в целом.

Кроме этих двух методов в современной практике широко при­меняются еще два, являющиеся как бы разновидностями первого и второго методов.

**Метод решения частных двигательных задач** (вариант метода расчленения) характеризуется тем, что к разучиваемому элементу подбирается серия упражнений, в каждом из которых есть компо­нент, аналогичный структуре одной из деталей изучаемого элемен­та. Эти относительно легкие упражнения имеют и самостоятельное значение.

**Метод подводящих упражнений** (вариант целостного метода), отличается от предыдущего тем, что структура каждого подводяще­го упражнения в целом от начала и до конца сходна с изучаемым элементом. Кроме того, каждое из подводящих упражнений исполь­зуется **и** как самостоятельный элемент.

176

**177**

Подбор методов обучения в значительной степени зависит от особенностей конструкции каждого гимнастического снаряда, от особенностей техники исполнения упражнения на каждом из них, а также от индивидуальных особенностей обучающихся.

Пользуясь любым из перечисленных методов изучения упражне­ний на каждом из видов многоборья, гимнаст должен развивать физические качества, особенно силу, а также гибкость.

**, ПРОЦЕСС ОБУЧЕНИЯ**

Процесс обучения гимнастическим упражнениям сводится к формированию двигательных навыков. Этот процесс условно мож­но разделить на три тесно связанные между собой фазы:

1. Создание предварительного представления об упражнениях.
2. Разучивание упражнений.
3. Закрепление и совершенствование двигательных навыков.

**Создание предварительного представления о движении** — весь­ма важный и сложный этап обучения. Двигательные представления лежат в основе сознательного освоения любых спортивно-гимнасти­ческих движений. Создавая у занимающихся четкие двигательные представления, преподаватель способствует осуществлению важ­нейшего дидактического принципа обучения — принципа созна­тельности.

Для создания предварительного представления о движении при­меняется ряд приемов:

1. знакомство с терминологическим названием упражнения;
2. изучение наглядных пособий;
3. демонстрация техники выполнения упражнения;
4. объяснение техники;
5. выполнение пробных попыток.

Словесное (терминологически точное) наименование упражне­ния играет в процессе обучения важную роль. Термины, как пра­вило, значительно короче обычного описания техники. Поэтому ес­ли занимающиеся хорошо знают терминологию, то преподаватель тратит гораздо меньше времени на всякие пояснения в процессе обучения. Чем лучше знание терминологии, тем быстрее формиру­ется в сознании представление о движении.

Применение наглядных пособий также необходимо для созда­ния двигательных представлений. Наиболее рациональным нагляд­ным пособием в процессе обучения гимнастическим упражнениям является кино. Чем с большей скоростью произведена съемка, тем более подробное представление о технике изучаемого элемента можно получить. Современный технический прогресс позволяет пользоваться в учебных целях видеомагнитофоном.

Использование кино и видеомагнитофона полезно и для устра­нения ошибок в технике. С этой целью снимают гимнаста, выполня­ющего упражнение с ошибками, а затем воспроизводят на экране или телевизоре его попытки, указывают на ошибки и на способы их устранения.

В практике широко используется простейший наглядный способ показа — имитация движений руками. Если нужно показать, как двигаются ноги при выполнении махов на коне, преподаватель изо­бражает это указательным и средним пальцами, которые в данном случае обозначают левую и правую ноги.

Преподаватель может изобразить на доске промежуточные по­зы, которые создаются в процессе выполнения элемента.

Большое значение для создания представлений имеет умелое выполнение упражнения самим преподавателем. Плохой показ не только не создает правильного представления о движениях, но и снижает авторитет преподавателя.

Если преподаватель не может показать изучаемое упражнение (а таких случаев в практике очень много, особенно на занятиях с группами гимнастов старших разрядов), то необходимо использо­вать другие педагогические приемы. К ним относится показ упраж­нения одним из учеников, который умеет выполнять это упражне­ние хотя бы удовлетворительно. Если такого ученика в группе нет, то можно пригласить гимнаста из другой группы.

Можно пользоваться наглядными пособиями, значение которых в практике работы пока явно недооценивается.

При показе упражнения преподаватель должен направлять вни­мание занимающихся на детали, наиболее существенные на дан­ном этапе обучения.

Объяснения должны раскрывать внутреннее содержание эле­мента. Чем выше квалификация гимнастов, тем содержательнее должны быть объяснения. Квалифицированным гимнастам необхо­димо пояснить не только то, что нужно сделать, но и почему так нужно поступить.

После показа упражнения и объяснения наиболее важных дета­лей ученики пробуют выполнить его. В процессе выполнения пер­вых пробных попыток преподаватель дает уже более' подробные объяснения.

Опробование упражнения осуществляется после того, как уче­ник получил первое предварительное представление о технике его выполнения. Необходимо стараться, чтобы в первых пробных по­пытках было как можно меньше ошибок: чем меньше ошибок в са­мом начале, тем быстрее сформируется новый двигательный навык. Однако первые попытки, как правило, бывают связаны с больши­ми трудностями.

Обычно попытки сопровождаются объяснениями и замечаниями преподавателя. Весьма полезно после попыток предлагать- учени­кам самим вслух анализировать свои действия, вскрывать имеющи­еся ошибки.

Для создания необходимого представления о движении целесо­образно проделывать его не только на самом деле, но и мысленно. При мысленном выполнении упражнения у гимнаста активизируют­ся механизмы, воспроизводящие упражнение. Внимательное обду­мывание всех деталей техники элемента и воображаемое выполне­ние его играют весьма значительную роль в процессе обучения, так

**178**

**179**

как чем правильнее гимнаст представляет себе упражнение, тем меньше уйдет времени на его освоение.

**Разучивание упражнения.** В процессе разучивания упражнения гимнаст решает одновременно несколько задач:

а) уточняет представление об упражнении;

б) контролирует свои действия;

в) устраняет ошибки в технике исполнения упражнения.

**Уточнение представления об упражнении.** При создании пред­варительного представления об упражнении формируется лишь об­щее понятие о технике его выполнения. Спортсмен знакомится с внешней формой элемента, осознает, как он выглядит со стороны. Что касается собственных двигательных представлений, то они ча­ще всего еще неясны.

Чтобы знать, как выполняется упражнение, нужно получить соб­ственные мышечные, тактильные, зрительные и даже слуховые представления. В решении этой задачи важнейшую роль играют органы чувств — анализаторы.

В процессе разучивания занимающийся должен получить соб­ственные четкие двигательные представления, а не только те, кото­рые возникли при первых пробных попытках. Он должен сам про­чувствовать все действия, которые связаны с правильным выполне­нием элемента.

Уточнение представлений об упражнениях — весьма трудоемкий и сложный процесс, в котором преподаватель может оказать учени-» кам помощь, используя различные приемы:

1. применение подводящих упражнений, т. е. сходных по техни­ке с разучиваемыми;
2. сообщение о характере личных двигательных представлений, полученных в результате выполнения упражнения;
3. проведение устных отчетов учеников о тех представлениях, которые они получат в результате правильных попыток;
4. обсуждение техники выполнения упражнения с учениками, освоившими и не освоившими его;
5. оказание физической помощи ученикам в процессе выполне­ния упражнения и при фиксации отдельных положений;
6. осуществление срочной объективной информации о времен­ных, пространственных и силовых параметрах двигательных дейст­вий, совершаемых гимнастами.

Обычно преподаватель оценивает качество выполнения упраж­нений, технику, которой пользуется гимнаст, субъективно и делает такие замечания: «быстрее», «медленнее», «дальше», «ближе», «сильнее», «слабее», «выше», «ниже» и т. п. Между тем исследова­ния показали, что точная количественная оценка двигательных действий гимнастов ускоряет процесс освоения спортивной техники. Несложные приспособления позволяют вести также срочную объек­тивную информацию о параметрах двигательных действий при ра­зучивании конкретных маховых элементов на снарядах.

Нами вскрыта важная закономерность применения срочной объ­ективной информации. Выяснилось, что даже одна точная количест-

венная оценка выполняемого движения сразу же помогает внести су­щественные поправки в упражнение в целом. В этом ничего удиви­тельного нет: ведь все двигательные действия гимнаста в любом упражнении на снаряде связаны в единую цепь. Если дать, напри­мер, точную количественную оценку разбега гимнаста в опорном прыжке, указать ему, насколько он ошибается в скорости, и таким образом исправить ошибку в разбеге, то это положительно скажет­ся на качестве прыжка в целом.

Таким образом, срочная объективная информация (количест­венная характеристика) тех двигательных действий, которые со­вершает гимнаст, позволяет уточнять его двигательные представ­ления об элементе и вносить нужные поправки в технику дви­жений.

**Самоконтроль гимнаста** в **процессе обучения.** При освоении уп­ражнений гимнаст должен систематически контролировать свои действия. Такой самоконтроль содействует уточнению представле­ний об изучаемом упражнении.

Нередко в процессе выполнения упражнения гимнаст не контро­лирует себя, а поэтому не может представить, что он делал при каж­дой попытке.

Вдумчивые спортсмены стараются контролировать свои дейст­вия при выполнении каждого упражнения, анализируют ощущения, которые возникают в процессе совершаемых действий. Если упраж: нение выполнено с ошибками, то, пользуясь данными самоконтро­ля, они могут при следующей попытке внести необходимые исправ­ления.

Самоконтроль за движениями в процессе их выполнения необ­ходим для освоения и совершенствования двигательных навыков.

Контролируя свои действия, гимнаст должен следить за сохра­нением необходимого ритма. Если ученик имеет ясное представле­ние о ритмичном рисунке данного упражнения, то может его быстрее освоить, так как сумеет определить правильность испол­нения элемента по ритму, в котором он выполнен. Особенно полез­но применять звуколидеры, воспроизводящие ритмическую картину движения в виде коротких музыкальных фраз монотонного звуча­ния (Р. В. Галстян):

Большое значение при контроле за своими действиями имеют также и внешние ориентиры, используя которые гимнасту легче себя контролировать. С помощью ориентира можно уточнять на­правление движения тела (или отдельных его частей) при выполне­нии опорных прыжков, соскоков, подъемов и махов ногами, а так­же находить нужные формы движений, их направление, что уско­ряет процесс овладения ими.

Одним из наиболее надежных способов самоконтроля за движе­ниями являются использование устройств, позволяющих гимнастам получать срочную объективную количественную информацию о вре­менных, пространственных и силовых характеристиках движений.

**Устранение ошибок в технике исполнения упражнений.** Для уст­ранения ошибок гимнасты пользуются рядом приемов: уточняют

180

181

представления об изучаемых элементах, контролируют свои дейст­вия, анализируют объяснения преподавателя и др.

Внимательное выслушивание объяснений преподавателя, пра­вильное понимание его замечаний, вдумчивый анализ совершаемых попыток, оценка всех удач и неудач — вот важнейшие средства, обеспечивающие формирование навыка, а также устранение и пре­дупреждение ошибок.

По мере повторения упражнения ошибки постепенно устраняют­ся. При этом важно уметь подмечать (особенно в начале формиро­вания навыка) основные ошибки, влияющие на структуру движе­ния. Лишь только после устранения этих ошибок ликвидируют ошибки стиля, чистоты исполнения.

В устранении ошибок чрезвычайно важную роль играет наблю­дение преподавателя или товарища за выполнением движения. Это важно в связи с некоторым несоответствием между формой упраж­нения и субъективными ощущениями, возникающими при его вы­полнении. Такое несоответствие чаще всего встречается на началь­ных этапах овладения движением.

Сопоставляя субъективные ощущения, полученные при попытке, **с** объективной картиной, сообщенной тренером в результате на­блюдений, а также объективных характеристик, зарегистрирован­ных с помощью приборов для срочной объективной информации спортсмена, гимнаст довольно быстро устраняет возникающие ошибки.

Для успешного устранения ошибок надо прежде всего найти их причины и не принимать следствия за причину. Ошибок в технике выполнения гимнастических элементов обычно больше, чем причин. Только распознав причины возникновения ошибки, можно найти способ для ее устранения.

Чаще всего причины ошибок заключаются в следующем: непра­вильное распределение действий во времени, в пространстве и не­соответствующие мышечные усилия. Все эти три фактора тесней­шим образом связаны между собой.

В зависимости от того, на чем нужно сосредоточить внимание гимнаста, применяются различные методические приемы. Когда не­обходимо акцентировать внимание гимнаста на времени действий, применяются дополнительные слуховые раздражители — звуковые сигналы; в тех случаях, когда нужно обратить внимание на проет-ранственные показатели, используются зрительные ориентиры; ес­ли не прилагается нужных усилий, преподаватель оказывает по­мощь, поддержку.

Иногда ошибки возникают только потому, что гимнаст не при­держивается правильной последовательности обучения. Замечено, что некоторые элементы как бы мешают друг другу в процессе изу­чения. Как ни странно, мешают элементы несколько похожие. Ког­да осваиваются совершенно различные элементы, дифференцировки протекают значительно легче и ошибок возникает меньше. Если преподаватель не может быстро найти причины ошибок, многократ­ное повторение элемента с ошибкой приведет в конце концов к за-

креплению стойкого динамического стереотипа, устранить который будет очень трудно.

**Закрепление и совершенствование двигательного навыка.** Ког­да все ошибки устранены и движение выполняется правильно, гим­наст переходит от разучивания к закреплению и совершенствова­нию двигательного навыка. Закрепление двигательного навыка свя­зано с его стабилизацией, с повышением надежности выполнения. Если в начале закрепления движения спортсмен может точно вы­полнившего только в определенных условиях (в привычном гимна­стическом зале, на привычных снарядах и т. п.), то после заверше­ния стабилизации навыка условия, в которых выполняется Движе­ние, не имеют такого значения. Непривычные условия, например соревнования, уже не сбивают гимнаста, и он успешно выполняет упражнения.

Долгое время в теории физического воспитания (и, естественно, **в** гимнастике) господствовало мнение о том, что закрепление дви­гательного навыка строится на стереотипном многократном повто­рении заданного движения. Между тем исследования показали, что под влиянием различных факторов гимнаст довольно часто варьирует свои движения: он фактически не повторяет каждый раз одно и то же, а, наоборот, часто вносит поправки. Под влиянием утомления или сильных эмоций техника движений, даже хорошо закрепленная, может изменяться.

Стабилизация навыка предусматривает воспитание умения про­  
тивостоять при выполнении движения сбивающим воздействиям  
внутренних и внешних факторов. •

Как уже было сказано, двигательный навык закрепляется много­кратным повторением освоенного упражнения. Причем это повто­рение должно протекать вначале в стандартных, стабильных усло­виях до тех пор, пока упражнение не будет выполняться правильно в большинстве попыток. Затем следует приступать к варьированию двигательных задач.

Для совершенствования двигательного навыка кроме приемов, которые используются в процессе разучивания, рекомендуются при­емы, стимулирующие лучшее выполнение упражнения. Полезен ме­тод дополнительного ориентирования. Если, например, установить ориентир на расстоянии необходимой амплитуды махового движе­ния, то гимнаст будет добиваться именно этой величины амплиту­ды, не большей и не меньшей.

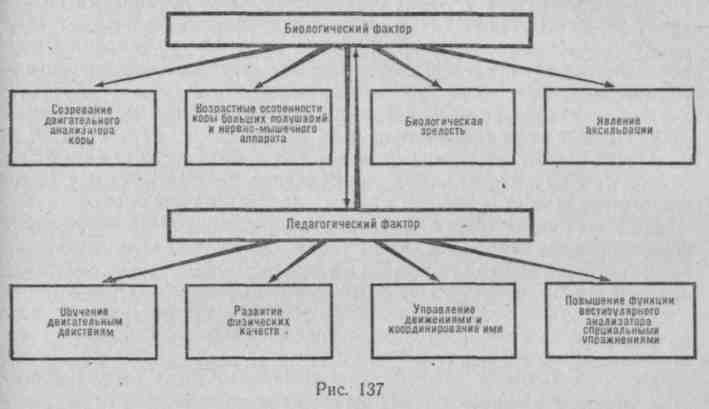
Во всех случаях, когда совершенствование качества выполне­ния упражнения требует максимальной амплитуды перемещения тела, могут быть использованы самые различные ориентиры.

Наряду с чисто техническими приемами стимулирования лучше­го выполнения упражнений используются и педагогические приемы, повышающие эмоциональное состояние занимающихся.

Высокий уровень эмоционального состояния занимающихся по­зволяет лучше усвоить разучиваемый элемент. Повышение эмоцио­нального состояния в процессе занятий достигается не только бла­годаря успешному овладению упражнениями (хотя это и играет

182

183



чрезвычайно важную роль), но также и с помощью поощрений, **а** иногда — порицаний.

Решая задачи совершенствования двигательных навыков, необ­ходимо не только стимулировать лучшее выполнение элементов в стандартных условиях, но и приучать занимающихся выполнять их в изменяющихся условиях. Повторяя элемент в различных услови­ях, гимнаст под руководством преподавателя вносит поправки, до­биваясь совершенствования двигательного навыка.

Совершенствование двигательного навыка в изменяющихся ус­ловиях осуществляется путем применения ряда методических прие­мов. Важнейшие из них следующие:

1. Изменение высоты снаряда, на котором выполняется данное упражнение.
2. Перестановка снарядов на другие места.
3. Соединение данного элемента с другими.
4. Включение разученного элемента в различные комбинации.
5. Выполнение упражнения на тренировках, проводимых в не­привычных условиях.

Итак, обучение даже одному какому-либо элементу представля­ет собой сложную задачу. Для успешного решения подобных за­дач в настоящее время прибегают к предписаниям алгоритмическо­го типа (см. раздел «Методика занятий гимнастикой в школе»).

**Глава XI**

**ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИМИ ВИДАМИ ГИМНАСТИКИ**

**С РАЗЛИЧНЫМИ КОНТИНГЕНТАМИ**

МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ В ШКОЛЕ

Физическое воспитание в школе осуществляется с помощью различных средств, среди которых основная гимнастика считается одним из важнейших. Объясняется это характерными особенностя­ми основной гимнастики, которые делают ее общедоступным и эф­фективным средством физического воспитания детей всех возраст­ных групп. Она направлена на гармоническое развитие всех орга­нов и систем занимающихся, на улучшение их здоровья и повыше­ние жизнедеятельности, на формирование правильной осанки и двигательной функции у школьников.

**Формирование и совершенствование двигательной функции у детей школьного возраста**

Двигательная функция человека формируется под влиянием биологических и педагогических факторов (рис. 137). Биологиче­ский фактор связан с возрастными особенностями детей и подрост­ков, и его влияние на двигательную функцию подчиняется законо­мерностям возрастного развития.

184

Двигательный анализатор у детей совершенствуется на протя­жении ряда лет. Семилетний возраст считается переломным пери­одом— началом становления произвольных движений и совершен­ствования координационных механизмов в центральной нервной системе.

С 7 до 14 лет происходит активное развитие двигательного ана­лизатора, которое к 13—14 годам достигает высокого уровня, про­исходит созревание ядра двигательного анализатора, повышаются

функциональные возможности коры больших полушарий и нерв­но-мышечного аппарата. Дальнейшее развитие функции двигатель­ного анализатора происходит менее интенсивно или вовсе приос­танавливается.

Также сказывается на формировании двигательной функции яв­ление акселерации. Ускоренный рост продольных звеньев в теле ока­зывает существенное влияние на физическое развитие, а также на координационную деятельность подростков. Эти компоненты био­логического фактора следует учитывать при формировании двига­тельной функций. Двигательная зрелость не приходит сама собой с возрастом. Она развивается и совершенствуется под влиянием ок­ружающей среды и тесно связана с режимом двигательной дея­тельности. Следовательно, формирование и совершенствование дви­гательной функции возможно путем реализации основных компо­нентов педагогического фактора.

Двигательная функция у детей и подростков проявляется че­рез двигательную деятельность, которая зависит от запаса условно-рефлекторных связей. Чем большим запасом условнорефлекторных связей обладает человек, чем многообразнее эти связи, тем легче и быстрее формируются у него новые формы движений. У детей не­обходимо равномерно воспитывать все физические качества, ак­центируя внимание на воспитание в 7—9 лет быстроты выполнения

185

одиночных движений и ловкости; в 10—12 — гибкости, скорости и ловкости; в 13—14 — скоростной силы; в 15—16 — силы и вынос­ливости.

Наиболее важным в обучении является умение точно оцени­вать свои движения в пространстве, во времени и по степени мы­шечных усилий.

«Каждая сознательная работа, — пишет П. Ф. Лесгафт, — не­сомненно, требует серьезного понимания пространства и времени и умения справляться с этими соотношениями не по книге, а на де­ле» \*. Для воспитания таких умений используются общеразвиваю-щие упражнения, ходьба, бег, прыжки, метание, упражнения в рав­новесии, упражнения в висах и упорах, лазанье, акробатические упражнения. При их выполнении занимающиеся должны сопостав­лять субъективные ощущения **с** качественной оценкой, получаемой от учителя в виде информации о пространстве и времени, которое они затрачивают на выполнение тех или других двигательных дей­ствий. Срочная информация о времени, пространстве и степени мышечных усилий в процессе двигательной деятельности дает воз­можность занимающимся научиться дифференцировать получаемые ощущения, что очень важно для управления движениями.

Сознательное управление двигательной деятельностью тесно связано с развитием чувств, и особенно мышечного чувства. Через органы чувств происходит восприятие внешнего мира, и чем меньше развиты слух, зрение и другие чувства, тем более ограничена де^ ятельность человека и тем менее он развит.

Специальными исследованиями установлено, что дети, овладев­шие умением сознательно управлять своими движениями в прост­ранстве, времени и.степенью приложения мышечных усилий, ус­пешнее справляются с различными двигательными действиями, чем те, которые не обучались этому.

**Формирование правильной осанки на занятиях основной гимнастикой в школе**

Формирование правильной осанки — одна из важнейших задач физического воспитания учащихся в школе.

Под правильной осанкой понимают наилучшее положение частей тела человека (голова, туловище, ноги) для сохранения равнове­сия и хорошей функциональной деятельности всех органов и систем в различных положениях и движениях, когда он стоит, сидит, ходит.

Правильная осанка оказывает благоприятное воздействие на работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, двигательного аппарата и центральной нервной системы. Хорошее физическое раз­витие и полноценное здоровье возможны только при правильной осанке.

Существует тесная взаимосвязь между физическим и эстети-

\* П. Ф. Лесгафт. Собр. пед. соч. Т. 2. М., ФиС, 1952, стр. 118—119.

186

ческим воспитанием детей школьного возраста. Эта связь проявля­ется полно в стремлении к красоте и гармоническому развитию тела, которые возможны только при правильной осанке.

«Стремление к красоте тела, —пишет профессор В. В. Горинев-ский, — столь же понятно, как стремление к красоте речи, красоте слога, как вообще все стремление человека к прекрасному»\*.

Для формирования правильной осанки и устранения ее дефек­тов необходимо равномерно развивать мышцы всего тела, акцен­тируя внимание на развитии статической силы мышц спины, брюш­ного пресса и плечевого пояса, а также на развитии и подвижности позвоночника.

Исследованиями установлено, что гармоническое развитие мышц всего тела лишь предпосылка для формирования правильной осанки. Осанка — это рефлекс позы, для образования которого не­обходима специальная работа, направленная на воспитание уме­ния принимать позу правильной осанки, а также сохранять ее дли­тельное время сидя, стоя и при ходьбе. Необходимо также научить детей управлять этой позой, т. е. уметь оценивать положения раз­личных частей тела в пространстве (головы, туловища и ног).

Начинать обучение следует с постановки головы и плечевого пояса. От правильного положения головы в силу действия шейно-тонических рефлексов зависит распределение тонуса мышц, удер­живающих туловище и голову.

Далее следует обратить внимание на положение туловища и ног. На этой стадии следует добиться, чтобы учащиеся могли са­мостоятельно безошибочно принимать правильное положение тела. С этой целью применяются упражнения на ощущение правильной осанки.

Дальнейшая работа по формированию правильной осанки за­ключается в закреплении и стабилизации навыка правильной осанки.

**Характерные признаки осанки.** Одним из важных характерных признаков осанки является взаимное расположение частей тела (головы, туловища и ног) в сагиттальной плоскости.

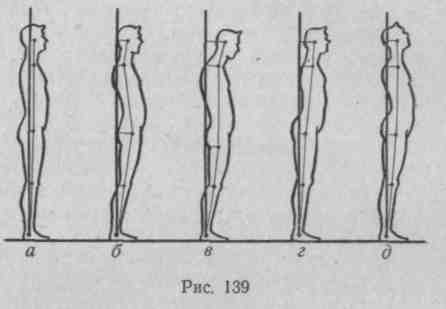
Как известно, продольной осью части тела принято считать ли­нию, соединяющую центры суставов или середины поперечных осей суставов. Следовательно, продольной осью голени считается линия, соединяющая центры коленного и голеностопного суставов; бедра — линия, соединяющая центры тазобедренных и коленных суставов; туловища — линия, соединяющая середины поперечных осей тазобедренных и плечевых суставов, а головы и шеи — линия, соединяющая середину поперечных осей плечевых суставов и го­ловы, поперечная ось которой проходит на уровне середины верх­него края наружного слухового прохода.

Положение осей на плоскости будет определено, если станут известны расстояния, т. е. перпендикуляры от концов каждой оси до вертикальной линии, проведенной через точку голеностопного

\*В. В. Гориневский. Физическое образование. Спб., 1913, стр. 27.

187





сустава. Следовательно, точка голеностопного сустава всегда бу­дет иметь нулевое значение и считается точкой отсчета для всех остальных (рис. 138, *а).*

Таким образом, измерив расстояния от всех точек до вертикаль­ной линии, можно графически изобразить и описать взаимное рас-

положение звеньев те­ла в сагиттальной плос­кости.

Другой характер­ный признак осанки — профиль позвоночника (величины изгибов в шейной, грудной и по­ясничной области). Специальным устройст­вом измеряются -рас­стояния от вертикали до верхних точек изги­ба позвоночника и до точки затылка, кото­рые изображены на рис. 138,6.

Зная расстояния от^ вертикальной линии до точек на позвоночнике,

а также расстояния между ними по вертикали, можно описать и графически изобразить профиль позвоночника, что дает возмож­ность определить величины изгибов каждой части позвоночника.

Для определения состояния осанки детей рекомендуется их фо­тографировать в Vm натуральной величины. Съемку нужно произ­водить в двух позах: в профиль и со стороны спины. При съемке учащиеся должны стоять в привычной для них позе. На снимке указанные выше точки на позвоночнике и боковой стороне тела на­до пометить мягким карандашом. Соединив все точки боковой сто­роны тела линиями, можно увидеть взаимное расположение звеньев тела, а измерив расстояния от каждой точки до вертикальной ли­нии, проведенной через точку голеностопного сустава, можно опи­сать взаимное расположение частей тела. Линия, соединяющая точки позвоночника, дает возможность судить о боковых искрив­лениях позвоночника.

*Типы осанки*

**1. Прямой тип осанки** (рис. 139). Характерные признаки: от­клонение точек головы, плечевого, тазобедренного и коленного сус­тавов в сагиттальной плоскости от вертикальной линии на малые и средние величины. При малых и средних отклонениях точек всех звеньев тела продольные их оси приближаются к прямой верти­кальной линии.

При прямой осанке (рис. 139, *а)* все звенья тела располагаются

188

в наиболее выгодном положении для удержания их в равновесии. Голова поставлена прямо, туловище выпрямлено с развернутым плечевым поясом, живот подтянут, ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах и стоят вертикально. Позвоночник имеет углубления и возвышения примерно одинаковой величины.

2. **Прогнутый тип осанки** (лордотическая осанка) характеризу­ется большим отклонением точек тазобедренного и коленного сус-

тавов и малым откло­нением точек головы и плечевого сустава от вертикали (рис. 139,6). Кроме того, при прог­нутом типе осанки по­ясничный изгиб (лор­дов) больше грудного, тело прогнуто в пояс­ничной области, живот выступает вперед.

3. **Сутулый тип**

**осанки** (кифотичес-

кий). Характерные при­знаки: а) большое от­клонение точки плече-

вого сустава при среднем отклонении точки тазобедренного суста­ва от вертикальной линии; б) увеличенный грудной кифоз и умень­шенный поясничный лордоз (рис. 139, *в).* При сутулой осанке спина согнута, голова опущена, лопатки расходятся и выпячивают­ся, плечи опущены и сдвинуты вперед.

1. **Наклонный тип осанки.** Характерные признаки: а) большое отклонение точки плечевого сустава при малом отклонении точек тазобедренного и коленных суставов; б) увеличенный поясничный изгиб позвоночника; увеличенный угол наклона таза (рис. 139, *г).* Туловище при наклонной осанке согнуто в тазобедренных суставах и наклонено вперед, ягодицы выступают назад.
2. **Изогнутый тип осанки. В** данном типе осанки сочетаются признаки сутулого и прогнутого типов. Позвоночник имеет увели­ченные изгибы в грудной и поясничной частях (рис. 139, *д).* Мус­кулатура слабо развита и не может удерживать тело в прямом положении.

Нарушения осанки, часто встречающиеся у детей, могут при­вести к расстройствам деятельности организма, а иногда даже к серьезным заболеваниям.

При искривлении позвоночника в поясничной области увеличи­вается угол наклона таза, укорачиваются мышцы поясницы (квад­ратная мышца), растягиваются мышцы живота. Слабость мышц живота ведет к нарушению пищеварения и затруднению кровооб­ращения. При этом может наблюдаться и опущение внутренностей брюшной полости.

Сутуловатость, возникающая при искривлении позвоночника в

189

грудной части, приводит к ограничению экскурсии грудной клетки, а следовательно, к ухудшению дыхательной функции легких. К де­фектам осанки относятся также искривления позвоночника во фронтальной плоскости (сколиозы), а также плоскостопия.

**Обучение гимнастическим упражнениям детей школьного возраста**

Простые упражнения часто усваиваются сразу после показа, объяснения, более сложные требуют длительного обучения и при­менения самых разнообразных методов и приемов.

Подбор упражнений и методика их проведения в различных классах зависят от особенностей возраста занимающихся.

*Младший школьный возраст (7*—*9 лет)*

Особенность детского организма заключается в том, что в ходе роста и развития строение и функции всех органов и систем не­прерывно совершенствуются.

Мышцы детей эластичны, поэтому они способны выполнять дви­жения по большой амплитуде. Однако упражнения для развития гибкости дети выполняют в соответствии с их мышечной силой. Из­лишняя растянутость мышц и связок может привести к их ослабле­нию, а также к нарушению правильной осанки. Развитие силы мышц туловища (особенно статической) имеет большое значение для формирования правильной осанки, которая в этом возрасте

неустойчива.

Укрепление мышц стопы, особенно удерживающих в правиль­ном положении продольный и поперечный своды стопы, очень важ­но для двигательной деятельности (ходьба, бег, прыжки) и про­филактики плоскостопия. Процесс окостенения костей стопы закан­чивается лишь к 16—18 годам, следовательно, нельзя длительное время выполнять упражнения стоя, а также выполнять прыжки на жесткий грунт и с высоты более 80 см.

Организм детей характеризуется малой экономичностью реак­ции всех органов, высокой возбудимостью нервных процессов, сла­бостью процессов внутреннего торможения. В связи с этим они быстро утомляются. Поэтому у детей этого возраста необходимо равномерно развивать все физические качества. Путем активной мышечной деятельности необходимо стимулировать вегетативные функции! которые влияют на обмен веществ в организме и разви­тие всех систем и органов.

Детям 7—9 лет рекомендуются следующие упражнения основ­ной гимнастики: ходьба, бег, лазанье по наклонно поставленной скамейке, гимнастической стенке, лестницам, перелезание через препятствие высотой до 1 м, бросание и ловля мячей, метание в цель, переноска набивных мячей, упражнения в равновесии, прыж­ки (в длину, в высоту до 80 см), акробатические упражнения (пе­рекаты, кувырки, стойки на лопатках — для 2-го класса).

190

При обучении детей нужно пользоваться методами показа и рас­сказа. Объяснить доступные упражнения лаконично, просто, по­нятно. Объяснение должно сводиться к названию конкретных дей­ствий и к указанию о том, как их выполнять. Показ следует соп­ровождать образным рассказом, акцентируя внимание на тех дей­ствиях, которые обеспечивают выполнение изучаемого упражнения.

Дети данного возраста склонны к подражанию. Поэтому, обу­чая их, целесообразно пользоваться методом имитации и показа. Рекомендуется давать конкретные указания, прыгать по разметкам как можно дальше и выше, попасть в цель, сделать, как делает преподаватель, и т. д.

Изучаемые детьми упражнения должны быть простыми, понят­ными и доступными.

Необходимо помнить, что дети быстро устают, но после кратко­временного отдыха снова способны выполнять двигательные дейст­вия. Следовательно, упражнения должны быть непродолжительны­ми и чередоваться с короткими паузами для отдыха.

У детей 7—9 лет двигательные навыки формируются медлен­нее, чем у 10—13-летних, и часто удачное выполнение чередуется с неудачным. Чем сложнее по координации упражнение, тем четче выражен процесс скачкообразного становления двигательных на­выков. Для быстрейшего становления двигательных навыков необ­ходимо изучаемые упражнения повторять по 6—8 раз в каждом занятии, причем в относительно постоянных условиях (из одного и того же исходного положения, в одном и том же темпе) и по 2— 3 раза в один подход.

Дети младшего школьного возраста склонны к играм, к фанта­зированию, позволяющему им легче представлять себе различные двигательные действия в играх. Поэтому рекомендуется большинст­во упражнений приближать к играм или проводить в форме игр. Для организации занятий надо применять фронтальный, группо­вой, поточный и игровой способы.

Особенности мальчиков и девочек этого возраста выражены незначительно, поэтому различий в методике и содержании упраж­нений нет.

*Средний школьный возраст (10*—*14 лет)*

В среднем школьном возрасте на занятиях основной гимнасти­кой продолжается дальнейшее физическое развитие и укрепление растущего организма детей, воспитываются морально-волевые ка­чества, более детально изучаются основные двигательные навыки^ а также умения оценивать свои движения во времени, пространст­ве и по степени мышечных усилий.

Дети до 12 лет (мальчики) и 11 лет (девочки) по возрастной периодизации относятся ко второму детству, а 13—14 лет (маль­чики) и 12—13 лет (девочки) —к подростковому возрасту.

Рост и развитие детей среднего школьного возраста происходят неравномерно. Особенно выделяется начало периода полового со-

191

зревания (11—13 лет), в котором бурно протекают морфологиче­ские и функциональные изменения во всех системах организма. Пути развития мальчиков и девочек различны. Девочки значитель­но прибавляют в весе и уступают мальчикам в силе, скорости, вы­носливости. Общим для подростков является то, что масса тела у них всегда относительно меньше длины тела, а у быстро растущих это особенно ярко выражено.

Высокая возбудимость и лабильность нервно-мышечного аппа­рата способствуют значительному развитию быстроты движений. В 13—14 лет подростки по скорости мышечных сокращений дости­гают максимума. Поэтому у них нужно развивать динамическую силу, быстроту и ловкость (последнее обусловлено созреванием двигательного анализатора).

Следует также развивать гибкость, учитывая, что тонические сопротивления мышц растягиванию после 12 лет значительно уве­личиваются. Процесс формирования двигательных навыков у детей 11—13 лет проходит значительно быстрее, чем у 8—9-летних, по­этому они способны овладевать более сложными упражнениями.

Детям 10—11-летнего возраста также нужны краткие объясне­ния при разучивании упражнения. Однако они уже способны раз­личать детали изучаемых упражнений и могут выполнять 'знако­мые или похожие упражнения по рассказу. При обучении новому показ и объяснение обязательны.

Изучаемые упражнения в каждом уроке необходимо повторять 6—8 раз. Они усваиваются быстрее, если дети повторяют их по 2— 3 раза за один подход.

Основное методическое положение в обучении детей этого воз­раста— изучение материала в строгой методической последова­тельности. Учебный, материал должен усваиваться небольшими частями, последовательно, начиная с самых простых и легких

форм.

Умению оценивать действия в пространстве, во времени и по си­ле необходимо обучать детей при формировании у них различных двигательных навыков. Например, при обучении ходьбе и бегу нуж­но научить детей ходить и бегать с разной длиной и частотой ша­гов. Для этого необходимо предлагать детям ходить и бегать по разметкам, расположенным на различном расстоянии. Регулярное выполнение заданий в ходьбе и беге по разметкам дает возмож­ность детям научиться управлять длиной шага, а с помощью бега с различной частотой шагов по тем же разметкам — овладеть скоро­стью движений.

Обучая метанию, нужно давать задания бросать мяч на различ­ные расстояния, определять расстояние, на которое брошен мяч, а также вес бросаемого предмета, бросать на одно и то же расстоя­ние предметы разного веса.

Дети должны научиться также технике лазанья и уметь опреде­лять скорость лазанья.

Следует учитывать склонность девочек этого возраста к танце­вальным движениям, которые должны применяться для укрепле-

ния мышц ног, туловища, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Постепенное и строго последовательное освоение учебного ма­териала по частям (путем выполнения конкретных учебных зада­ний) позволит успешно обучать детей различным двигательным действиям из программы по физическому воспитанию. Важно пла­нировать учебный материал так, чтобы начальное обучение какому-либо двигательному действию повторялось на каждом занятии до тех пор, пока не будет освоена хотя бы его простейшая форма.

Обучение двигательным действиям детей среднего школьного возраста имеет свои особенности. Этот возраст совпадает с перио­дом полового созревания и характеризуется увеличением средних годичных прибавок роста и веса тела. Быстрый рост тела в длину вызывает вытягивание мышц, сухожилий, нервных путей, крове­носных сосудов. Вследствие этого и ряда других факторов, связан­ных с действиями гормонов желез внутренней секреции, движения подростков на некоторое время становятся менее точными и менее координированными. Как правило, у таких подростков нарушается осанка. Особенно это заметно у быстро растущих детей и нерегу­лярно занимающихся физическими упражнениями. Подростки (мальчики) обычно стремятся к самостоятельности, хотят быстрее стать сильными, ловкими, смелыми и, подражая взрослым, преуве­личивают свои возможности. Они стремятся быстрее сделать уп­ражнение и мало обращают внимания на детали техники. Это объ­ясняется психологическими особенностями подростков, а также особенностями формирования двигательных навыков у детей этого возраста.

Если при обучении сравнительно легким двигательным действи­ям первая фаза формирования навыка проходит значительно быст­рее последующих, то при обучении более сложным упражнениям, требующим проявления физических качеств, а также пространст­венной и временной точности движений, начальная фаза формиро­вания навыка протекает значительно медленнее, чем остальные.

Неумение оценивать свои движения в пространстве, во времени, а также по степени мышечных усилий часто приводит к тому, что навык закрепляется с ошибками.

Следует также учитывать, что двигательная функция наиболее интенсивно развивается у детей 13—14 лет, поэтому они способны овладевать довольно сложными по координации двигательными действиями, причем им доступны более детальный рассказ и анализ изучаемых упражнений. Метод показа изучаемых упражнений так­же обязателен.

В процессе обучения подростков двигательным действиям мож­но применять различные методы и приемы, рассмотренные выше.

Среди новых методов обучения можно назвать метод пред­писаний алгоритмического типа. Этот метод тесно связан с программированным обучением и является его частью.

Предписания алгоритмического типа предусматривают разделе­ние учебного материала на части (дозы, порции или учебные зада-

192

7—699 193

ния) и обучение занимающихся этим частям в строго определенной последовательности. Только овладение первой серией учебных зада­ний дает право переходить ко второй серии. Так, под строгим конт­ролем преподавателя или самих занимающихся изучаются предпи­санные действия, выполнение которых дает возможность освоить то или другое гимнастическое упражнение или серию однотипных упражнений.

Обучение методом алгоритмических предписаний дает положи­тельные результаты. Двигательные навыки формируются сравни­тельно быстро и без ошибок.

При составлении предписаний алгоритмического типа необходи­мо учитывать следующие требования:

1. В предписаниях надо точно указывать характер каждого дей­ствия, исключать случайность в их выборе; они должны быть до­ступными всем, кому они предписаны.
2. Предписания алгоритмического типа могут быть составлены как для одного двигательного действия, так и для их серий, имею­щих структурное сходство, но обязательно доступных на любом этапе обучения.
3. Все учебные задания должны быть взаимосвязаны, и слож­ность их должна возрастать постепенно.

Первая серия учебных заданий содержит упражне­ния на развитие физических качеств, которые необходимы для успешного выполнения изучаемого двигательного действия. В одних-случаях достаточно развивать только силу определенных групп мышц, в других — гибкость, в третьих — быстроту мышечных сокра­щений, а иногда и все названные качества.

Для развития физических качеств целесообразно выполнять уп­ражнения в подтягивании, сгибание рук в упоре, поднимание ног в висе, прогибания, наклоны и др.

Вторая серия учебных заданий должна включать упражнения для освоения исходных и конечных положений, которы­ми начинаются и заканчиваются изучаемые двигательные действия. Умение правильно выполнять исходное и конечное положения в гимнастике обязательно. Первая и вторая серии учебных заданий могут осваиваться одновременно или в разное время.

Третья серия учебных заданий предусматривает дей­ствия, обеспечивающие условия для выполнения изучаемого упраж­нения: размахивание в висе или в упоре на снарядах, маховые дви­жения ногой и темповые подскоки при выполнении некоторых прыж­ковых и акробатических упражнений и др.

В четвертую серию учебных заданий входят дей­ствия, связанные с' обучением умениям оценивать выполнение дей­ствия в пространстве, времени, а также по степени мышечных уси­лий. Количество и степень точности дифференцировок (пространст­ва, времени и силы) зависят от координационной сложности изучаемого упражнения. Иногда бывает достаточно уметь оценивать только амплитуду маха или степень сгибания и разгибания тела, а иногда скорость движения или степень мышечных усилий. При обу-

чении более сложным упражнениям необходим комплекс дифферен­цировок, обеспечивающий условия для правильного выполнения ос­новных действий, составляющих техническую основу упражнения.

Пятая серия учебных заданий — подводящие упраж­нения и части изучаемого двигательного действия.

Последними изучаются движения в целом в облегченных усло­виях с помощью тренажера и других технических средств. При изу-' чении каждого задания учитываются индивидуальные особенности занимающихся, их готовность к выполнению изучаемого материала, контролируется правильность выполнения учебных заданий, опре­деляется порядок перехода от одного учебного задания к другому. От правильного решения этого вопроса зависит результат обучения.

Всегда ли нужно пользоваться предписаниями алгоритмическо­го типа при обучении детей и подростков двигательным действиям? Конечно, нет. Многим из них можно обучить по сложившейся мето­дике. К таким относятся: строевые, общеразвивающие, некоторые прикладные упражнения, а также упражнения в смешанных висах и упорах и др.

Примерное предписание алгоритмического ти-п а при обучении лазанью по канату в висе на согнутых руках с захватом каната ногами.

I. Техника лазанья по канату. В висе на согнутых руках захва­  
тить канат ногами, опираясь о канат, выпрямить ноги и перехватить  
руки выше, но так, чтобы остаться в висе на согнутых руках. Далее  
действия повторяются. При опускании вниз все действия чередуются  
в обратном порядке.

II. Серии учебных заданий.

1-я серия (специальная физическая подготовка):

1. В висе сидя ноги врозь с захватом каната согнуть руки, удер­жаться 3—4 сек. и вернуться в и. п. (3—4 раза).
2. Из виса сидя хватом за гимнастическую стенку (согнув ноги врозь), сгибая руки и перехватывая с рейки на рейку, встать и вер­нуться в и. п. (3—4 раза).
3. То же, но из виса сидя ноги врозь на канате (3—4 раза).
4. Из виса стоя (на канате, гимнастической стенке, перекладине, одной жерди) прыжком вис на согнутых руках, держать 3—4 сек! (5—6 раз).
5. То же, но медленное (в течение 5—6 сек.) опускание, разгибая руки (3—4 раза).
6. Контрольные упражнения \*:

а) из виса стоя (руки согнуты под углом 90°) на канате подтя­  
гивание (мальчики 3—4 раза, девочки 1—2 раза);

б) из виса стоя на гимнастической стенке (руки как в преды­  
дущем упражнении) подтягивание и далее опереться ногами о рей­  
ку и перехватить руки выше на следующую рейку. Так подняться до  
верхней рейки.

\* После выполнения контрольных упражнений можно переходить к следую­щей серии учебных заданий.

194

*Т* 195

2-я серия (изучение захвата каната ногами):

1. Сидя на гимнастической скамейке, имитация захвата ногами гимнастической палки, имитируя захват каната.
2. То же, но захват каната ногами и удержание каната стопами

и голенями.

3. Из виса сидя захват каната ногами и переход в вис с захватом

каната ногами.

4. То же, но сгибание и разгибание рук в висе с-захватом кана­  
та ногами (5—6 раз).

5. Контрольное упражнение: из виса стоя на согнутых руках  
захват каната ногами и, сгибая руки, выпрямлять ноги (4—5 раз).

3-я серия (действия, на основе которых выполняется изучае­мое упражнение):

1. В висе на согнутых руках с захватом каната ногами разгиба­  
ние их с перехватом руками выше и возвращение в и. п. (3—4 раза).

2. То же, но быстро (контрольное упражнение).  
4-я серия (части изучаемого упражнения):

1. Из того же и. п., что в первом упражнении 3-й серии, разгибая ноги, перехватить руки выше и захватить канат выше первоначаль­ного. Выполняя действия в обратном порядке, вернуться в и. п.
2. То же, но сделать два перехвата руками и ногами (контроль­ное упражнение).

5-я серия (лазанье по канату на заданную высоту):

1. Лазанье на 2—3 м в висе на согнутых руках.
2. То же на 3—4 м с опусканием вниз, строго соблюдая чередо­вание действий ногами и руками.
3. То же на время (как можно быстрее).
4. Лазанье на заданное время (уметь определять скорость ла­занья).

6-я серия (варианты лазанья):

1. Лазанье в три приема; то же на время.
2. Лазанье в два приема; то же на время.
3. Лазанье в висе без помощи ног (для мальчиков с 4-го класса).

*Старший школьный возраст (15*—*17 лет)* ,

Физическая работоспособность юношей и девушек приближается к работоспособности взрослых. В этом возрасте постепенно замед­ляется рост в длину и увеличивается поперечный рост грудной клет­ки й плечевого пояса; интенсивно растет мускулатура, увеличивают­ся ее силовые возможности. Деятельность сердечно-сосудистой и нервной систем становится более уравновешенной. Повышается ин­терес к выполнению упражнений, требующих больше силы и лов­кости.

Занятия основной и атлетической (для юношей) гимнастикой в этот период должны быть направлены на совершенствование физи­ческих качеств и подготовку юношей и девушек к трудовой деятель­ности.

Занятия основной гимнастикой с юношами и девушками имеют существенные различия и проводятся раздельно. Юношам необходи-

196

мо в совершенстве овладеть основными прикладными двигательны­ми навыками. Они должны уметь преодолевать естественные и ис­кусственные препятствия, бросать мячи разного веса на дальность и в цель, лазить по канатам, шестам, владеть приемами переноски живого груза и различных предметов, выполнять подъемы перево­ротом, перевороты в сторону и вперед.

В процессе занятий этими упражнениями нужно развивать силу,, выносливость, быстроту, ловкость, воспитывать настойчивость, тру­долюбие.

Девушки старшего школьного возраста значительно прибавляют в весе. Сила мышц отстает в развитии, и ее нужно систематически развивать. Особое внимание следует уделять укреплению мышц брюшного пресса, плечевого пояса, ног. С этой целью целесообраз­но выполнять общеразвивающие упражнения с набивными мячами, палками, на гимнастической стенке, скамейке. Учитывая склонность девушек к танцевальным движениям, следует включать в урок уп­ражнения художественной гимнастики, а также танцевальные шаги и пляски.

Наряду с этим надо совершенствовать у девушек такие качества, как ловкость, быстрота, выносливость, для чего необходимо при­менять прыжки (в длину, высоту, с подвесных плащадок, через раз­личные препятствия), метание мячей разного веса, лазанье, преодо­ление препятствий, упражнения в равновесии, подвижные игры, акробатические упражнения. Методы обучения принципиально ни­чем не отличаются от описанных для детей 12—14 лет.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИИ С ЖЕНЩИНАМИ

Освещая вопросы проведения занятий с женщинами, нельзя не коснуться морфологических и функциональных особенностей жен­ского организма, в большой мере определяющих содержание и мето­дику занятий с девочками и женщинами, а также тренировочного процесса квалифицированных гимнасток. Анатомическое строение и физиология половой системы и величины ряда физиологических и антропометрических показателей заметно отличают женский орга­низм от мужского. Наличие этих особенностей объясняется в пер­вую очередь влиянием важной биологической функции, присущей женщине, — функции материнства.

По телосложению женщины, как правило, отличаются от муж­чины меньшим ростом, меньшей (пропорционально) длиной ниж­них конечностей и соответственно большей длиной туловища, мень­шей шириной плечевого пояса, более широким тазом, большим под­кожным жировым слоем, менее развитой мускулатурой.

У женщин значительно чаще, чем у мужчин, отмечается пере­разгибание в локтевых суставах, затрудняющее длительное нахож­дение в упоре. Эта особенность локтевых суставов зачастую соче­тается с Х-образной формой ног, которая препятствует достижению высоких результатов в видах спорта, связанных с бегом, прыжками и другими передвижениями, требующими быстроты и резкости. Сле-

197

дует учесть, что при таких суставах возрастает возможность травм. Необходимо особо тщательно укреплять соответствующие мышцы, более внимательно подбирать упражнения.

Мышечная система женщины, как уже было сказано выше, от­стает в своем развитии от мужской. Трудно переоценить, однако, значение достаточно полно и гармонично развитой мышечной систе­мы для здоровья, правильного функционирования организма, хоро­шей осанки, красивой фигуры, успешного труда на производстве и

в быту.

Особое значение для женщины имеет степень развития мышц брюшного пресса, которые являются как бы упругим поясом, фик­сирующим положение внутренних органов, в том числе и органов половой системы. Значение этой группы мышц для женщины очень велико еще в связи с тем, что, занимая относительно большую, чем у мужчин, площадь, мышцы брюшного пресса несут большую на­грузку в период беременности и родов.

Учитывая все сказанное, необходимо систематически, целеуст­ремленно и продуманно развивать мышечную систему девочки, под­ростка, девушки. Причем речь идет не только о развитии силы, но и всех остальных физических качеств. Приобретенное в детстве и юности при некоторых усилиях в дальнейшем со стороны женщины в значительной степени сохраняется в зрелые и пожилые годы.

Сведения, относящиеся к особенностям женского организма, не будут полными, если не коснуться вопроса овариально-менструаль-" ного цикла. Менструация — одна из физиологических особенностей женского организма, связанная с периодической подготовкой к на­ступлению беременности и обеспечению ее развития. Время наступ­ления первой менструации колеблется в довольно широких пре­делах— 11 —18 лет. Чаще всего она начинается в 14 лет.

Было время, когда женщина в период менструации считалась больной, требующей особого режима, вплоть до постельного. Посте­пенное изменение точки зрения о сущности и значении менструации, подтвержденное научными наблюдениями и исследованиями, при­вело к тому, что отношение к вопросу о возможности занятий физическими упражнениями в этот период также изменилось.

В настоящее время большинство спортсменок тренируются и участвуют в соревнованиях в эти дни. Наблюдения показывают, что спортивные результаты, как правило, не зависят от фазы овари-ально-менструального цикла.

Однако для решения вопроса о допустимости занятий в указан­ный период необходимо проконсультироваться с гинекологом, так как при наличии отклонений в состоянии половой сферы трениро­вочные занятия с большими нагрузками могут быть противопо­казаны.

**Особенности методики занятий** Бесспорные достоинства гимнастики как метода физического воспитания заключаются в богатстве и многообразии средств и, что весьма существенно, в возможности избирательного воздействия на

198

организм, как с точки зрения места приложения (различные мышеч­ные группы и суставы), так и конкретных задач (преимущественное развитие какого-либо двигательного качества), а также и силы это­го воздействия.

Эти особенности гимнастики дают возможность успешно и с пользой заниматься ею и с девочками (начиная с 3—4 лет), и с девушками, и с женщинами, уже перешагнувшими пенсионный возраст.

Разумное применение подобранных гимнастических упражнений решает основную задачу физического воспитания в нашей стране — оздоровление населения. Эта задача будет решаться тем успешнее, чем лучше методист, учитель, тренер владеют всем богатством гим­настического материала, средств гимнастики, методических приемов и чем они отчетливее представляют себе характер и силу воздей­ствия различных упражнений на организм занимающихся, учитывая особенности их возраста, пола, уровня физической подготовлен­ности.

Так, в детском саду можно занимательно и эффективно прово­дить занятия, применяя игровой метод, включая в игру мотивиро­ванные движения, такие, как наклоны, приседания, повороты, бег, прыжки, упражнения в равновесии, лазанье, метании, преодоления несложных препятствий, и сопровождая все это заранее продуман­ным рассказом. Девочки особенно охотно участвуют в таких «поста­новках». Ценным средством физического воспитания девочек в дошкольном возрасте являются также различные танцевальные шаги, хороводы под музыку или пение, в которые можно включать разные по характеру, сложности и усилиям движения. И, наконец, подвижные игры, различные эстафеты, где уже имеются и элементы спорта. Интерес и вкус, привитые девочке изложенными выше спо­собами уже с ранних лет, не только способствуют ее физическому развитию, но и оставляют глубокий след, привычку и потребность в движениях на всю жизнь.

Такие занятия с некоторыми усложнениями и добавлениями можно проводить с учащимися начальных классов в школе, в спор­тивной секции, а также в летних лагерях.

Занятия с девочками по спортивной гимнастике можно начинать с 7—8 лет. На соревнования по **III** юношескому разряду допуска­ются девочки с 8 лет. Однако физическая нагрузка должна дости­гаться не столько за счет многократного повторения классифика­ционных упражнений, сколько за счет достаточной плотности урока и большого разнообразия упражнений, способных повысить уровень разносторонней физической подготовленности и рас­ширить двигательный опыт юной гимнастки. Если мыслить перспек­тивно (имея в виду не только данный разряд, но и все последую­щие), то осваивать классификационную программу следует «широ­ким фронтом», отказавшись уже с самого начала от порочного ме­тода «натаскивания».

Занимаясь с начинающими гимнастками, и особенно с юными, необходимо развивать физические качества, применяя разнообраз-

199

ные интересные и целенаправленные упражнения во всех частях урока. Хорошо и разносторонне подготовленная девочка легче пере­ходит от разряда к разряду, чем девочка, воспитанная на узком материале классификационной программы.

В подготовительной части занятий рекомендуется использовать упражнения танцевального характера с прыжками, подскоками и поворотами. Эти упражнения воспитывают ритмичность, вырази­тельность движений, приучают к мягкому, уверенному приземлению, развивают силу ног и укрепляют свод стопы. Хорошей подготовки можно достичь с помощью упражнений у станка или у гимнастиче­ской стенки, где легко проследить за правильностью осанки, точ-ностыаположений и поворотов, подвижностью тазобедренных суста­вов и позвоночника. Следует учесть, что отведение ног (вперед, в сторону, назад) и повороты их укрепляют внутритазовые мыш­цы, а это способствует правильному положению органов малого таза.

Большого разнообразия при проведении занятий можно достичь за счет включения в подготовительную часть урока упражнений с различными предметами, такими как гимнастическая палка, ска­калка, набивной и теннисный мячи, гантели. Упражнения с гимна­стической палкой, развивая подвижность в уставах, способствуют большей амплитуде движений, что имеет значение не только в спор­те, но и в различных жизненных ситуациях. При выполнении прыж­ков со скакалкой тренируется прыгучесть, увеличивается выносли-" вость, повышается быстрота и ловкость движений. Легкие подскоки, характерные для упражнений со скакалкой, способствуют укрепле­нию связочного аппарата матки, подготавливая его к значительным сотрясениям, которые бывают в спортивной гимнастике при выпол­нении соскоков со снарядов, опорных прыжков, сложных акроба­тических элементов.

При умелом использовании набивного мяча и гантелей можно развивать не только силу мышц рук и плечевого пояса, но также мышц туловища и ног. Упражнения с теннисным мячом воспитыва­ют меткость, точность, быстроту реакции, ловкость.

Незаменимыми снарядами массового типа, пригодными для лю­бого возрастного контингента, являются гимнастическая стенка и бревно, позволяющие применять упражнения различной сложности в смешанных висах и упорах и в равновесии (бревно). Для смешан­ных упоров и упражнений в равновесии следует также использовать гимнастическую скамейку.

Групповые упражнения для воспитания устойчивости (различ­ные равновесия и передвижения) рекомендуется проводить на ли­ниях, начерченных на полу, на гимнастической скамейке (как в обычном ее положении, так и в перевернутом, планкой вверх), на низком бревне.

Возможность проведения занятий на указанных снарядах груп­повым и поточным методами позволяет значительно повысить плот­ность урока, что имеет особое значение для школьного урока, про­должающегося 45 мин.

Упомянутые выше упражнения с предметами и на снарядах яв­ляются хорошим средством развития физических качеств и расши­рения двигательного опыта и должны широко применяться на заня­тиях с девочками и женщинами. Следует использовать их на заня­тиях с юными гимнастками в спортивной секции в подготовительной или в конце основной части. На школьных же уроках и на занятиях «групп здоровья» с женщинами среднего и пожилого возраста эти упражнения являются содержанием основной части.

Большое значение в спортивной гимнастике имеет такое физи­ческое качество, как гибкость. Достаточная гибкость позвоночника, растянутость в плечевых и тазобедренных суставах дают возмож­ность выполнять движение широко, мягко, с плавными переходами. Закрепощенность же суставов может явиться препятствием к вы­полнению того или иного элемента и соединения. Девочки, как пра­вило, обладают значительной гибкостью, с возрастом же это качест­во, если его не тренировать систематически, постепенно ухудшается. Рационально поэтому поддерживать и развивать гибкость в детском возрасте, учитывая, однако, что пассивная гибкость не даст необ­ходимого эффекта. Тренируя гибкость, надо одновременно укреп­лять мышцы, с тем чтобы гимнастка выполняла широкие движения не только за счет инерции или силы тяжести своего тела и его звень­ев, но и за счет силы мышц (шпагат в стойке на руках, в прыжке; фиксация высокого положения ноги вперед, назад).

Развивая у девочек гибкость, не следует чрезмерно увлекаться наклонами назад: при недостаточно развитой мышечной системе это может привести к поясничному лордозу (повышенная кривизна поясничного отдела позвоночника), что, в свою очередь, может вы­звать увеличение наклона таза и создать тем самым неблагоприят­ные условия для расположения органов малого таза, а также и для родового акта.

В среднем школьном возрасте начинают отчетливо проявляться половые различия между мальчиками и девочками. Половое разви­тие девочки идет быстрее. Довольно резкое увеличение роста и веса заметно снижает физические возможности девочек. Их двигатель­ный опыт также значительно уступает опыту их сверстников. Этим, в основном, объясняется их неуверенность в собственных силах, пас­сивность, наблюдаемая на уроках физической культуры, а зачастую и категорический отказ от выполнения несложного, но незнакомого им упражнения. Не малую роль в отказе выполнить предложенное упражнение играет боязнь оказаться неловкой и вызвать нелестные реплики и насмешки окружающих. Успех обучения в большой мере зависит от поведения преподавателя. Он должен быть терпелив, тактичен и достаточно настойчив. Следует учесть, что девочки зна­чительно острее воспринимают резкие замечания и насмешки, но, с другой стороны, более отзывчивы на внимание и заботу. Критико­вать следует по существу и доброжелательно. Успехи следует отме­чать обязательно, что, несомненно, будет способствовать укрепле­нию веры в свои возможности у девочек и появлению желания по­стигать новое.

200

201

Известно, что скорее всего осваивается и лучше всего получает­ся то, что интересно, что хочется делать. Интерес — это сильный стимул для любой деятельности. Уроки физической культуры, тре­нировочные занятия по гимнастике не трудно сделать интересными и разнообразными. Задания не должны быть слишком легкими или слишком трудными. Они должны требовать определенных усилий и выполняться только после некоторых попыток. Важным условием для успешного физического и морально-волевого воспитания явля­ется постепенность усложнения заданий.

При обучении чему-то новому большое значение, особенно на занятиях с женщинами (девочками, девушками), имеет умелая по­мощь и надежная страховка. Хорошо, когда преподаватель (тренер) уверен в своей способности оказать необходимую и своевременную страховку, но для тогб, чтобы девочка решилась выполнить кажу­щееся ей опасным упражнение, надо, чтобы и она была уверена в этой его способности.

В практике бывают случаи, когда девочка, решившись, скажем, на прыжок, разбегается, но, не обнаружив в позе преподавателя готовности к помощи и страховке, вдруг останавливается перед самым прыжком, иногда, при достаточной инерции, ударяясь о сна­ряд или даже падая с ним вместе. Такой неожиданный отказ от намерения что-то выполнить, грозящий возможностью получить травму, нередко бывает и на занятиях другими видами многоборья (брусья, бревно, акробатика).

Выраженная готовность тренера прийти в ответственный момент на помощь может довольно быстро разрушить это психологическое препятствие, и девочка с удовлетворением отметит, что задание ей

доступно.

В работе с девочками и девушками следует чаще прибегать к некоторым приемам, помогающим снижать силу защитного рефлек­са: постепенное повышение сложности разучиваемых элементов, надежная страховка, достаточное число матов, поролоновые ямы, подвесные пояса для страховки, изменение высоты снарядов. Так, например, для разучивания упражнений на брусьях можно исполь­зовать нижнюю жердь в качестве верхней, а на высоте 70 см от пола укрепить еще одну в качестве нижней. Значительно проще умень­шить высоту бревна, прыжкового снаряда.

Для увеличения амплитуды маха, высоты вылета и соскока, точ­ности поворота большой эффект дает применение различных ориен­тиров (натянутая веревочка, подвешенный лист бумаги, теннисный мяч), задание коснуться их какой-либо частью тела. Естественно, что касание должно быть безопасным и безболезненным.

Зачастую тренеры пренебрегают многими из указанных выше методов подавления страха и повышения качества исполнения, счи­тая, что они усложняют как подготовку к занятиям, так и сам тре­нировочный процесс и затягивают обучение. Такой взгляд глубоко ошибочен. Наблюдения и исследования показывают высокую эффек­тивность подобных приемов, особенно при работе с женским кон­тингентом.

**МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ С ЛИЦАМИ СРЕДНЕГО, ПОЖИЛОГО И СТАРШЕГО ВОЗРАСТА**

**Значение гимнастики для лиц среднего, пожилого и старшего возраста**

Общепринято считать средним возрастом мужчин 41—60 лет, женщин 39—55 лет, пожилым — мужчин 61—74, женщин 56—64 и старшим — мужчин 75—90 и женщин 65—9.0 лет, старше 90 лет — долгожителями. Эти возрастные группы составляют около одной трети населения нашей страны.

В сохранении длительной трудоспособности и в борьбе за дол­голетие исключительно важное значение имеют занятия физической культурой и спортом.

Многолетний опыт, исследования, наблюдения показывают, что наиболее эффективным средством сохранения здоровья, работоспо­собности и творческого долголетия является применение гимнасти­ческих упражнений, как наиболее отвечающих задаче гармониче­ского воздействия на организм.

Занятия гимнастикой способствуют развитию (в среднем воз­расте) и поддержанию (в пожилом и старшем возрасте) функцио­нальных возможностей нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной и других систем человеческого организма. Благодаря систематическим занятиям гимнастикой не только сохраняются, но и восстанавливаются утраченные приспо­собительные реакции стареющего организма, что ведет к смягчению, а нередко и к устранению возрастных нарушений физиологических функций. Гимнастические упражнения и соблюдение простых гигие­нических требований (нормальный сон, питание, чередование труда и отдыха и др.) улучшают физическую и психическую деятельность лиц старших возрастных групп, что способствует сохранению дли­тельной способности к активному труду., Положительнное влияние оказывает гимнастика на улучшение таких двигательных качеств, как сила, выносливость, подвижность опорно-двигательного аппа­рата, прикладных навыков и умений, таких, как ходьба, бег, ла­занье, преодоление препятствий, метание и ловля предметов, выпол­нение равновесия на уменьшенной площади опоры, ориентировка в необычных положениях тела и др. Следовательно, занятия гимна­стикой создают условия для более постепенного проявления при­знаков старения у лиц среднего, пожилого и старшего возраста.

Состояние здоровья и трудоспособности человека во второй по­ловине жизни в значительной мере зависит от степени развития мышечной силы, особенно мышц спины, обеспечивающих удержание туловища и нормальное функционирование органов грудной клетки.

Мышцы при старении становятся менее эластичными, дряблыми, слабыми. Объем их уменьшается, в мышцах появляется больше про­слоек соединительной и жировой ткани. Изменяется их структура и способность к сокращениям. Сила уменьшается к началу среднего

202

203

возраста и к 60 годам становится на 25% меньше максимального уровня.

В костной ткани наблюдаются явления разрыхления, ухудшения ее качества, кости становятся менее эластичными. Уменьшается под­вижность суставов и особенно позвоночника.

Болезни, резкие нарушения условий жизни, труда, быта, недо­статок двигательной деятельности, вредные привычки (курение, алкоголь) значительно ускоряют возрастные перемены в организме и приводят к патологической старости. Занятия физическими уп­ражнениями, особенно гимнастическими, укрепляют здоровье лиц среднего, пожилого и старшего возраста и отдаляют старость.

**Содержание и формы занятий с различными возрастными**

**группами**

В содержание занятий по гимнастике с лицами среднего, пожи­лого и старшего возраста входят: строевые, вольные, прикладные, общеразвивающие упражнения, упражнения без предметов и с предметами, на снарядах, танцевальные движения, упражнения в равновесии и на координацию.

Занятия должны иметь оздоровительную направленность.

При определении содержания и уровня физических нагрузок на занятиях необходимо учитывать:

1. особенности физического развития и телосложения;
2. изменения функций нервной, сердечно-сосудистой, дыхатель­ной и других систем;
3. своеобразие реакций на мышечную деятельность, т. е. быст­рую утомляемость, плохую приспособляемость к скоростным и си­ловым нагрузкам;
4. длительный период восстановления после физических и нерв­ных напряжений;
5. замедленный процесс образования и упрочения двигательных навыков;
6. ранимость психики.

При проведении занятий с людьми среднего, пожилого и старше­го возраста преподаватель обязан особенно строго следить за гигие­ническими условиями мест занятий. Воздух должен быть чистым и свежим, стены, потолки и особенно пол должны отвечать самым высоким гигиеническим требованиям. Температура помещения дол­жна быть не ниже 17—18°С.

Желательно иметь для каждого занимающегося индивидуальный коврик или соломенную циновку.

На занятиях не рекомендуется допускать посторонних. Пожилые люди хорошо понимают, что их движения подчас выглядят не очень координирование, слаженно н, стесняясь своей неловкости, выпол­няют упражнения еще хуже. Совершенно недопустимо копировать неправильные, неловкие движения занимающихся.

Занимающиеся должны очень тщательно следить за дыханием, придерживаясь общеизвестных правил. Надо делать удлиненный

выдох, учитывая, что у людей пожилого и старшего возраста ослаб­лена выдыхательная мускулатура и излишне тонизирована вдыха­тельная.

Преподавателю необходимо очень строго соблюдать принцип постепенного повышения нагрузки. Нельзя сразу начинать с резких упражнений, вызывающих быстрое возбуждение и дающих большую нагрузку на мышечно-связочный аппарат. Непосильная нагрузка может быть причиной нарушений состояния здоровья, а также серь­езных травм.

Самые трудные упражнения следует проводить в середине заня­тия, чтобы во второй его половине нагрузка постепенно снижалась. Нельзя допускать больших перепадов в нагрузке, резких смен поло­жений туловища, а также требовать быстрого выполнения команд, большой точности в движениях.

Рекомендуется чаще показывать упражнения, а не объяснять их. При показе 74,4% лиц пожилого возраста выполняют упраж­нения правильно, тогда как при словесном объяснении лишь 47,5%.

Нужно учитывать, что некоторые двигательные действия проти­вопоказаны лицам пожилого и особенно старшего возраста. Следует избегать длительных задержек дыхания, сильных напряжений, нату-живания, высоких прыжков, сильных, резких и очень больших по амплитуде маховых движений, упражнений в быстром темпе, резких рывковых движений, резких поворотов, глубоких наклонов вперед, назад или в стороны, переворачиваний через голову, упоров на одних руках.

Не надо уделять слишком много внимания точному соблюдению гимнастических правил техники выполнения упражнений. Так, на­пример, если занимающийся не может поднимать ногу выпрямлен­ной в коленном суставе, то не следует настаивать на устранении этого недочета. Если в группе занимающихся имеются лица, зна­чительно отличающиеся по возрасту и состоянию здоровья, то их надо выделить в отдельные подгруппы, чтобы регулировать нагруз­ку с учетом особенностей возраста и состояния здоровья занимаю­щихся. Не стоит навязывать общий темп движения занимающимся. Для лиц старшего возраста он должен быть медленным.

При выполнении упражнений на снарядах страховка должна быть особенно тщательной. На месте приземления для соскоков класть маты следует в два слоя. Необходимо давать частые пере­рывы для активного отдыха, для снятия утомления, погашения сдви­гов в кровообращении и дыхании.

Важную роль играет музыкальное сопровождение. Необходимо подбирать музыку с четким ритмом. Музыка помогает улучшить настроение.

Формы занятий для лиц среднего, пожилого и старшего возраста рекомендуются следующие:

а) утренняя гигиеническая гимнастика;

б) индивидуальные занятия основной гимнастикой;

в) групповые занятия основной гимнастикой;

г) производственная гимнастика.

204

205

Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка) должна облег­чить переход от сна к бодрствованию, «встряхнуть», «зарядить» че­ловека на целый день. С этой целью следует применять обычные общеразвивающие упражнения, соблюдая общепринятые правила методики занятий.

Утренняя гигиеническая гимнастика может проводиться не толь­ко групповым методом, но и самостоятельно в домашних условиях.

Упражнения зарядки в комплексе, рекомендуется выполнять в такой последовательности:

а) одно упражнение потягивающего характера;

б) одно-два упражнения для плечевого пояса и рук в сгибании  
и разгибании, а затем махового характера или силового;

в) одно-два упражнения для ног;

г) одно-три упражнения для туловища в сочетании с движения­  
ми руками и ногами.

д) одно упражнение в приседании или бег на месте;

е) одно-два дыхательных упражнения.

Индивидуальные занятия основной гимнастикой носят главным образом профилактический характер и направлены на поддержание и развитие таких качеств, как сила, гибкость, ловкость, выносли­вость. С этой целью используются общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (например, палкой, гантелями, на­бивным мячом, резиновым или пружинным амортизатором). Можно также воспользоваться стулом или табуреткой.

Важно правильно подобрать упражнения и расположить их в необходимой последовательности. Можно воспользоваться теми же упражнениями, которые предлагаются для комплекса утренней ги­гиенической гимнастики, помня, что индивидуальные занятия основ­ной гимнастикой следует проводить не утром после сна, а в течение дня, не ранее чем через полтора-два часа после приема пищи. На занятиях выполняются 14—18 видов упражнений, тогда как в заряд­ке 8—10. На занятие основной гимнастикой обычно выделяется 40—45 мин.

При индивидуальных занятиях основной гимнастикой надо точно знать, на какой счет совершать те или иные двигательные действия. Считая про себя и делая таким путем упражнения в определенном ритме, можно, не переутомляясь, достичь довольно высокой на­грузки.

Занятия проводятся по типовой схеме урока и состоят из трех частей. Наиболее высокие нагрузки достигаются во второй части урока, после чего они должны постепенно снижаться. Чтобы урок проходил с эмоциональным подъемом, следует использовать музы­кальное сопровождение.

Большое место следует отводить общеразвивающим упражнени­ям. Подбирать их надо так, чтобы прежде всего воздействовать на те группы мышц, где возрастные изменения сказываются раньше всего. К этим мышцам относятся приводящие мышцы, сгибатели предплечья, голени. Увеличивая силу указанных мышц, можно под­держивать нормальную подвижность в суставах.

Если в каких-то звеньях двигательного аппарата особенно за­метны возрастные изменения, то соответствующим подбором упраж­нений надо добиваться гармонического развития всего тела.

Преподаватель должен кроме общеразвивающих упражнений, проводимых одновременно со всей группой, давать индивидуальные задания, с учетом возрастных изменений. Общеразвивающие уп­ражнения используются для решения различных методических за­дач урока.

Полезно включить в урок вольные упражнения. Велико их зна­чение для гармонического физического развития и эстетического воспитания.

, Надо чаще менять исходные положения: если одно-два упраж­нения выполнялись стоя, то следующие надо делать сидя, затем лежа на спине, на животе. Далее можно снова встать. Если нет мягкой подстилки, то упражнения в положении стоя на колене или обоих коленях выполнять не следует, чтобы избежать болевых ощу­щений. Между упражнениями рекомендуется делать паузы до 30— 60 сек. — в тех позах, в которых заканчиваются упражнения: стоя, сидя и особенно лежа.

Необходимо избегать тех же упражнений, которые противопока­заны и в занятиях гигиенической гимнастикой.

Групповые занятия основной гимнастикой. Если первые две фор­мы занятий помогают решать главным образом оздоровительно-гигиенические задачи с учетом возраста и состояния здоровья зани­мающихся, то третья форма занятия способствует сохранению жизненно необходимых двигательных навыков. Упражнения подби­раются с таким расчетом, чтобы поддержать тонус сердечно-сосудис­той системы, бороаъся с отрицательными изменениями в дыхатель­ной системе, в обмене веществ, в костном и мышечно-связачном аппаратах, сохранять моторику на достаточно высоком уровне.

Содержание группового занятия по основной гимнастике может быть примерно таким:

Подготовительная часть. Строевые упражнения—3— 5 мин. Вольные упражнения — 8—10 мин.

Основная часть. Упражнения в равновесии на гимнастиче­ской скамейке — 6—8 мин. Упражнения в смешанных висах на гим­настической стенке — 6—8 мин. Общеразвивающие упражнения (стоя, сидя, стоя на коленях) — б—8 мин. Упражнения с набивным мячом — 5—6 мин. Подвижные игры — 7—10 мин.

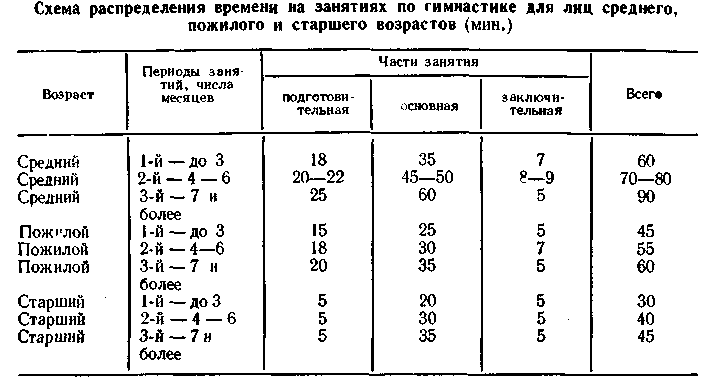
Заключительная часть. Ходьба с движениями руками— 1—2 мин. Дыхательные упражнения—1 мин. Упражнения на рас­слабление— 1 мин. Строевые упражнения—1 мин. Всего 45— 60 мин.

На занятиях основной гимнастикой большое внимание надо уде­лять осанке, помня, что хорошая осанка содействует улучшению функций внутренних органов.

В основной части урока применяются элементарные упражнения не только на гимнастической скамейке и стенке, но и на таких снарядах, как низкая перекладина, низкие брусья, кольца, плинт,

206

207



бум и др. Не рекомендуется давать высоких прыжков, вызывающих значительные сотрясения. Высота снарядов для равновесия при за­нятиях с лицами старше 50 лет не должна быть более 50 см.

В занятия следует включать спокойные подвижные игры, не вы­зывающие слишком больших нагрузок. Из спортивных игр можно рекомендовать волейбол.

Производственная гимнастика проводится с лицами среднего возраста, работающими на предприятиях и в учреждениях. В нее включаются гимнастические упражнения оздоровительно-гигиени­ческого характера, а главное — специальные упражнения, преду­преждающие профессиональные заболевания.

**Нагрузка на занятиях и самоконтроль**

При определении нагрузки на занятиях гимнастикой для лиц среднего, пожилого и старшего возраста надо учитывать возраст, состояние здоровья, физическую подготовленность, условия труда, быта занимающихся. Известно, что паспортный возраст не всегда определяет физическое состояние человека, а потому решающая роль принадлежит медицинскому обследованию.

Каждая из трех возрастных групп для занятий физическими уп­ражнениями распределяется еще на три медицинские группы (И. М. Яблоновский).

К первой группе относятся здоровые, физически подготовленные люди, у которых возрастные изменения протекают физиологически нормально.

Во вторую группу входят лица с небольшими отклонениями в состоянии здоровья функционального характера при достаточной компенсации. У них могут быть начальные формы заболеваний, ха­рактерных для процесса старения.

208

К третьей группе относятся лица, имеющие отклонения в состоя-

ний здоровья, не занимающиеся трудовой деятельностью. У них обычно приспособляемость к физической нагрузке снижена. Сопо­ставляя возраст и медицинскую группу, можно определить степень физической нагрузки занимающегося. Нагрузка на занятиях будет зависеть как от содержания упражнений, так и от общего времени урока и распределения его по частям в различные периоды занятий (табл. 1).

Не меньшее значение для величины нагрузки имеют содержание упражнений, исходные положения, частота повторений, темп и дру­гие, а главное — педагогическое мастерство преподавателя. О ве­личине нагрузки педагог может судить по изменению поведения, по­ходки, качества выполнения упражнения, окраски лица, а также появлению сердцебиения, одышки.

Большая роль в оценке воздействия занятий и степени нагруз­ки на них принадлежит самоконтролю.

**Глава XII**

**ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ РАБОТЫ**

**ПО ГИМНАСТИКЕ**

Планирование и учет работы по гимнастике — необходимое ус­ловие успешного осуществления педагогического процесса.

Основой всего планирования учебного процесса являются годо­вые планы. В зависимости от задач коллектива и специфики учеб­ного процесса годовой план строится в высших и средних учебных заведениях по семестрам, в общеобразовательных школах — по четвертям, в спортивных школах и секциях коллективов физической культуры — по периодам тренировки.

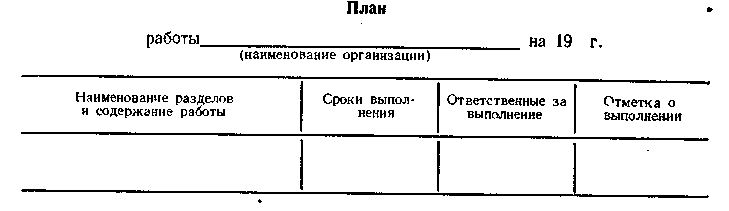
Для повышения эффективности педагогического процесса боль­шое значение имеет хорошая организация контроля и учета работы. Контроль и учет позволяют своевременно обнаружить и устранить недостатки и восполнить пробелы, выделить главные и второстепен­ные задачи, определить содержание, формы и методы работы, повы­сить эффективность занятий, своевременно обнаружить и устранить недостатки в учебном процессе, обобщить положительный опыт и определить задачи на последующий этап работы.

**ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ ПЛАНИРОВАНИЯ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ**

Основными документами планирования учебной работы явля­ются:

1. План работы.
2. Учебный план.
3. Учебная программа (в спортивных школах — перспективный план тренировки).
4. Рабочая (тематическая) программа.
5. Рабочий план (график).
6. Конспект урока.

209



**План работы**

План работы по гимнастике — основной документ планирования, охватывающий все разделы работы, — составляется на учебный или календарный год.

Составление плана входит в круг обязанностей: в общеобразо­вательной школе и техникуме — старшего преподавателя по физи­ческому воспитанию, в вузе — заведующего кафедрой, в спортивной школе и секции коллектива физической культуры — старшего тре­нера. План обсуждается с исполнителями и утверждается руково­дителем организации или учреждения (директором школы или тех­никума, ректором вуза, председателем коллектива физической культуры). План обычно составляется по такой форме:

В план работы включаются следующие разделы:

1. Организационная работа: 1) комплектование учебных групп; 2) подбор преподавателей и распределение обязанностей между ни­ми; 3) подготовка актива (инструкторов-общественников, судей); 4) собрания, совещания по организационным вопросам; 5) проверка исполнения намеченных мероприятий,отчеты.
2. Учебно-методическая работа: составление учебно-методиче­ской документации и расписания; мероприятия, направленные на повышение квалификации преподавателей, тренеров {методические занятия, открытые уроки, взаимопосещения, учебные сборы, кон­ференции и др.).
3. Учебно-тренировочная работа: составление календаря спор­тивных мероприятий; разработка положений о соревнованиях; уста­новление сроков подготовки и сдачи норм комплекса ГТО; подго­товка разрядников, судей и др.
4. Воспитательная работа: проведение мероприятий, направлен­ных на повышение идейно-политического уровня преподавателей, тренеров и занимающихся (учеба в сети партийного просвещения, доклады, лекции, беседы); встречи с мастерами и заслуженными мастерами спорта по гимнастике, олимпийскими чемпионами, при­зерами различных первенств; встречи с Героями Советского Союза, старыми коммунистами; коллективные просмотры кинофильмов, спектаклей; выпуск стенгазет и др.

План воспитательной работы должен сочетаться с планом рабо­ты партийной, комсомольской и профсоюзной организаций.

**210**

1. Врачебный контроль: установление сроков медицинских осмот­ров (для гимнастов, преподавателей и тренеров), проведение кон­сультаций, специальных врачебных наблюдений и исследований; сообщения о состоянии здоровья занимающихся и др.
2. **Агитационно-массовая работа:** проведение лекций, бесед, по­казательных выступлений, участие в массовых гимнастических вы­ступлениях, оформление фотовитрин, стендов и другие мероприя­тия, способствующие пропаганде гимнастики среди населения.
3. Финансово-хозяйственная работа: проведение мероприятий по обеспечению необходимым оборудованием и инвентарем, решение вопросов, связанных с арендой и ремонтом гимнастических залов, площадок; приобретение спортивной формы, наглядных пособий

и др.

В зависимости от задач и особенностей коллектива разделы пла­на и их содержание могут изменяться.

**Учебный план**

Учебный план раскрывает содержание учебной работы, последо­вательность прохождения учебных дисциплин или разделов про­граммного материала, количество часов, отводимых на весь период обучения и на отдельные этапы. В учебном плане определяются формы занятий и устанавливаются сроки проверки усвоения про­граммного материала.

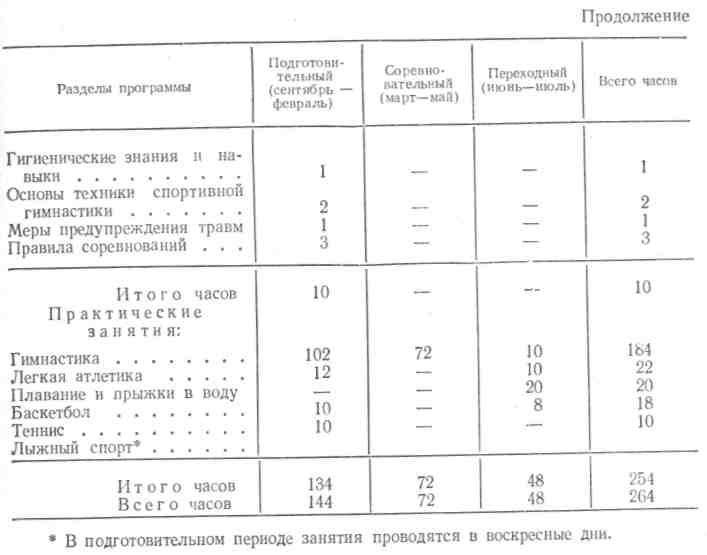
Учебные планы составляются на период обучения (для средних школ — на четверти, для средних и высших учебных заведений — на семестры, для спортивных школ и секций коллективов физиче­ской культуры — на периоды тренировки).

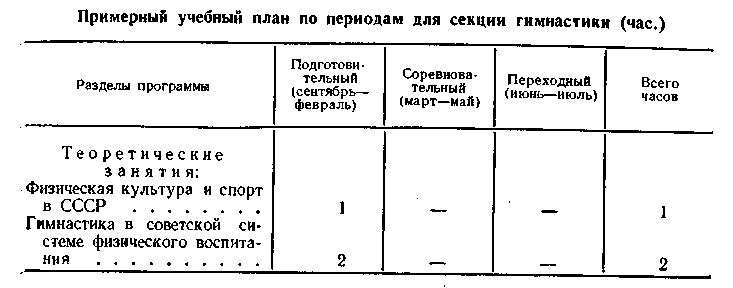
Учебные планы для учебных заведений утверждаются соответ­ствующими министерствами и являются государственными доку­ментами. Учебные планы для спортивных школ и секций коллек­тивов физической культуры разрабатываются руководящими об­щественными спортивными организациями.

При составлении учебного плана в первую очередь определяется общее количество часов на занятия в течение года. Например: сек­ция гимнастики техникума состоит из начинающих гимнасток; нача­ло занятий 1 сентября, окончание — 1 августа, продолжительность учебного года — 11 месяцев (в июле намечается выезд в спортивно-оздоровительный лагерь); занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа; следовательно, на занятия будет отведено 44 недели по 6 часов, что составит 264 часа. Занятия другими видами спорта (легкая атлетика, плавание, лыжи и т. п.) можно проводить в вы­ходные дни. Это позволит выделить больше часов для занятий гим­настикой.

Зная задачи обучения и общее количество часов, отводимых для занятий в течение года, можно приступить к определению со­держания разделов учебного плана, учитывая при этом календарь спортивных мероприятий, уровень физической и технической под-

**211**





•готовки занимающихся, материальную базу, климатические ус­ловия.

Учебный план состоит из двух разделов: теоретического и практического. Рассмотрим форму и последовательность со­ставления учебного плана для секции гимнастики (группа женщин-новичков) .

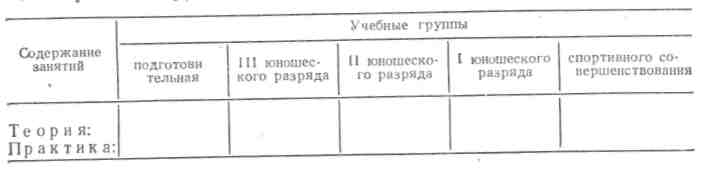
При составлении плана сначала определяются темы теоретиче­ского раздела, затем количество часов на каждую тему и виды упражнений, которыми будут дополняться занятия гимнастикой. При этом нужно учитывать необходимость всестороннего развития занимающихся и подготовки их к сдаче норм комплекса ГТО.

Следующим этапом составления учебного плана является рас­пределение видов упражнений и количества часов по периодам тре­нировки. Для этого нужно предварительно определить продолжи­тельность каждого периода и количество учебных видов. Например, если соревнования проводятся в мае, то подготовительный период будет длиться б месяцев (с 1 сентября по 1 марта), соревнователь­ный период — 3 месяца, а переходный— 1 месяц.

Зная количество месяцев в каждом периоде, количество занятий в неделю и их продолжительность, можно определить количество часов в каждом периоде тренировки. В нашем примере в подготови­тельном периоде будет 6X4X6=144 часа, в соревновательном — 3X4X6 = 72, в переходном —2X4X6 = 48; всего —264 часа. Далее нужно определить, в какой период будут проводиться занятия до­полнительными видами спорта; при этом следует учитывать клима-" тические условия и необходимость данного вида для подготовки к соревнованиям. Например: лыжный спорт включить в подготови­тельный период (декабрь — январь), плавание, если нет закрытого плавательного бассейна, — в переходный период (июнь — июль) и т. д. В соревновательный период занятия дополнительными вида­ми спорта не включаются.

212

Последним этапом составления учебного плана является опре­деление количества часов на занятия гимнастикой. Для этого нужно сначала определить сумму учебных часов, отведенных на теорию и дополнительные виды спорта, и вычесть ее из общего количества часов, предусмотренных на весь период.

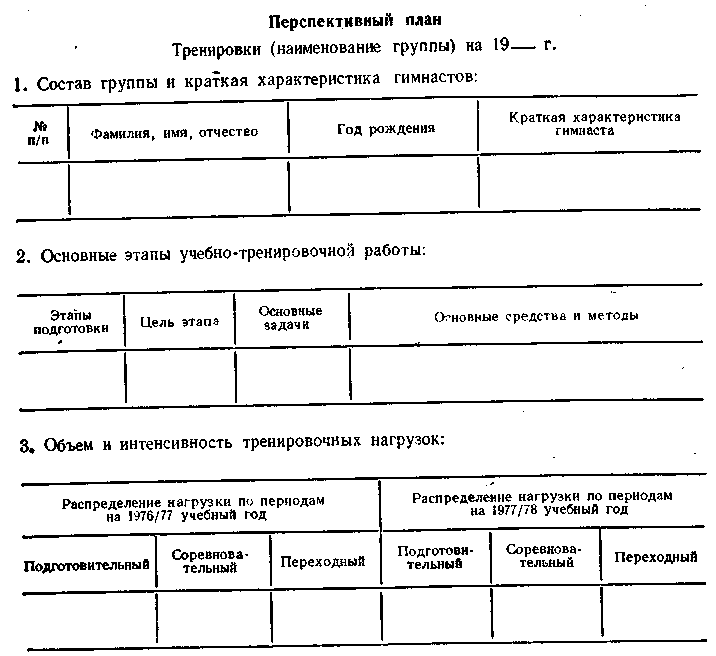


В графу «Содержание занятий» вносятся: в раздел «Теория»-темы занятий; в раздел «Практика» — занятия по общей и специ­альной физической подготовке, изучение и совершенствование тех­ники выполнения гимнастических упражнений, приемные, перевод­ные и выпускные испытания, инструкторская практика, участие в соревнованиях.

**Учебная программа**

Учебная программа определяет объем знаний, умений и навы­ков, которыми должны овладеть занимающиеся за весь период за­нятий. Она составляется на основе учебного нлана. В программе

243



кратко излагается учебный материал по годам обучения в соответ­ствии с задачами каждого года.

Приступать к составлению программы следует лишь после того, как известны задачи учебно-воспитательного (тренировочного) про­цесса по годам обучения, определен контингент занимающихся, со­ставлен учебный план.

При разработке программы нужно помнить, что учебный мате­риал должен излагаться последовательно и систематично по воз­растающей трудности, с учетом возрастных и половых особенностей, уровня физического развития и технической подготовленности за­нимающихся.

Программа излагается по следующей форме:

1. Название программы (например, «Учебная программа по гим­настике для спортивной секции школы»).
2. Объяснительная записка (цели и задачи, формы занятий, ме­тодические указания к прохождению материала, распределение учебных часов по разделам и годам обучения и др.).
3. Программный материал— теория (содержание тем всех видов теоретических занятий в порядке прохождения) и практика (содер­жания занятий и перечень упражнений, которыми должны овладеть занимающиеся).

Практический материал подбирается в соответствии с классифи­кацией гимнастических упражнений. Упражнения на основных гим-а настических снарядах (перекладина, брусья, кольца, бревно, конь) предшествуют акробатическим упражнениям, опорным прыжкам и упражнениям художественной гимнастики. Определив объем и по­следовательность изучения этих упражнений, можно определять объем прикладных (лазанье, прыжки, метание), общеразвивающих (без предметов и с предметами) и строевых упражнений.

1. Зачетные требования. При необходимости учитываются зачет­ные нормативы по той или иной группе упражнений.
2. Список литературы.

Третий и четвертый разделы программы составляются по годам обучения.

Приведенная форма записи программы примерная. В зависимо­сти от задач обучения и особенностей коллектива она может изме­няться.

На основании учебного плана и программы составляются осталь­ные документы планирования.

В спортивных школах и секциях спортивной гимнастики коллек­тивов физической культуры рекомендуется составлять перспектив­ный план тренировки гимнастов.

**Перспективный план тренировки**

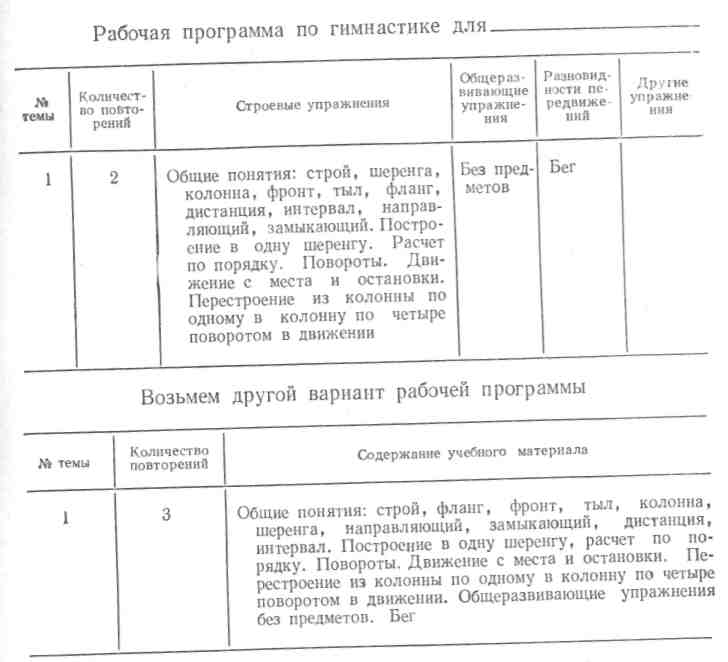
Перспективный план составляется с учетом примерных сроков, необходимых для усвоения программного материала каждого спор­тивного разряда. В этом плане отражаются следующие разделы:

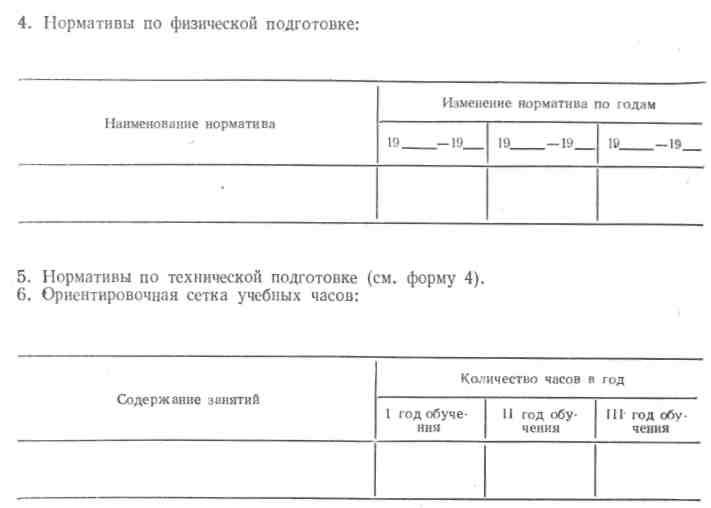
214

1. Состав группы (фамилия, имя и отчество, год рождения, крат­кая характеристика гимнастов).
2. Основные этапы учебно-тренировочной работы (этапы подго­товки, цель каждого этапа, основные задачи физической, техниче­ской, волевой подготовки, средства и методы обучения и совершен­ствования).
3. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок (количество занятий в неделю, их продолжительность, время на общую и спе­циальную физическую подготовку, количество видов многоборья в основных и дополнительных занятиях, количество соревнований).
4. Нормативы по общей и специальной физической подготовке (наименование нормативов и требований по годам обучения).
5. Нормативы по технической подготовке (наименование норма­тивов и оценки по годам обучения).
6. Ориентировочная сетка учебных часов (содержание занятий: теоретические занятия, общая и специальная физическая подготов­ка, изучение и совершенствование техники, участие в соревнованиях и др.; количество часов по годам обучения.

215

Примерная форма плана:





**Рабочая программа**

На основании программы составляется рабочая (тематическая) программа, которая представляет собой перечень учебного материа­ла, сгруппированного по темам для последовательного изучения на уроках. Тема рассчитана в среднем на три повторения. На темы распределяется учебный материал подготовительной и основной частей урока, а также и учебной практики. Материал заключитель­ной части, как правило, на темы не распределяется, а дается в виде перечня упражнений, которые используются в уроках в зависимости от содержания основной части урока и последующей деятельности.

При составлении рабочей программы для секций в подготови­тельной части урока материал распределяется по темам в каждой группе упражнений (строевые, прикладные упражнения или разно­видности передвижений, общеразвивающие, танцевальные упраж­нения, подвижные игры). Из этих тем составляется содержание под­готовительной части урока в зависимости от задач урока, периода и этапа тренировки. Количество тем не должно превышать коли­чества уроков.

Форма записи учебного материала в рабочей программе может быть различной, например:

216

Материал основной части урока распределяется по темам в каж­дой группе упражнений, входящих в программу.

Гимнастические элементы следует расписать по структурным группам, а затем распределить по темам и составить темы из со­единений, из частей комбинации. В конце должна быть тема, пред­ставляющая комбинацию в целом. Такое планирование обеспечит более последовательное освоение материала. После распределения материала основной части нужно проставить во всех группах упраж­нений количество повторений (не более трех). В темах, где вклю­чены комбинации в целом и прыжки, повторений должно быть больше, так как добиться прочного стабильного навыка выполнения упражнения можно только при многократном его повторении..

Форма записи учебного материала для основной части урока

следующая:

Тема № 1—3. Изучение приземления.

Тема № 4. Освоение разбега.

Тема № 5—6. Изучение толчка ногами.

Тема № 7—8. Освоение толчка руками.

Тема № 9—12. Прыжок ноги врозь через кгГзла.

Тема № 13—16. Прыжок согнув ноги через козла.

217

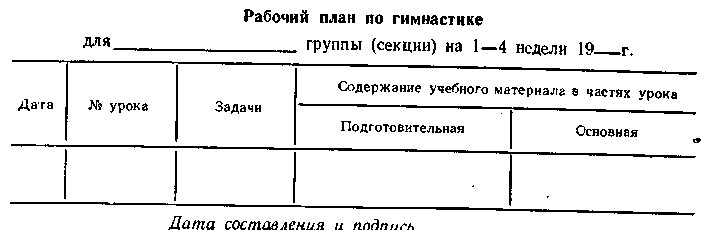
**Рабочий план**

В рабочем плане излагается учебный материал по урокам. Сле­дует учитывать имеющиеся рекомендации по сочетанию видов мно­гоборья в уроке.

Рабочий план составляется на неделю, месяц, четверть, семестр, год, тренировочный период, тренировочный цикл. В плане указы­вают:

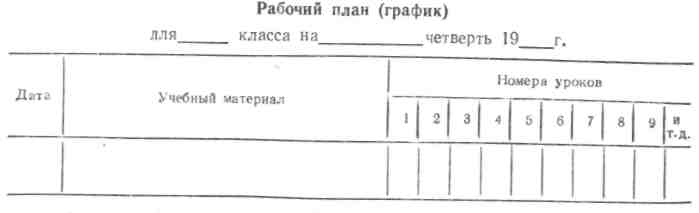
1. Количество видов упражнений, тематику теоретического и практического курсов, подлежащих изучению на планируемый отре­зок времени.
2. Количество часов или занятий, отводимых на каждый вид упражнений.
3. Последовательность прохождения учебного материала.
4. Точные сроки зачетов, соревнований, прикидок.

5. Расписание чередования видов упражнения на занятиях.  
Рабочий план составляется по следующей форме:



В разделе «Содержание учебного материала» в частях урока указывается вид упражнений и номер темы.

В общеобразовательной школе рабочий план составляется на четверть для каждого класса по следующей форме:



В графе «Учебный материал» записываются название упражне­ний, контрольные упражнения; в графе «Номера уроков» условны­ми обозначениями отмечаются упражнения, намеченные для про­хождения.

218

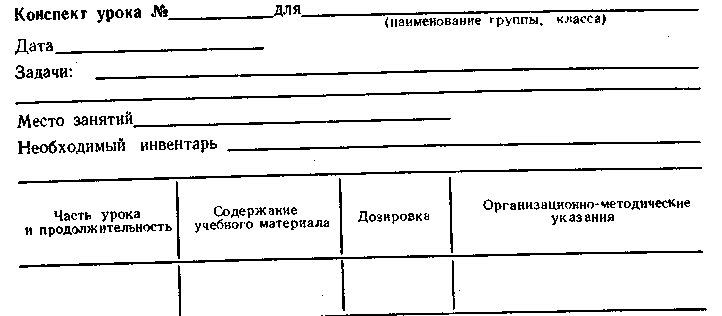
В процессе занятий необходимо следить за тем, как усваивается занимающимися учебный материал, и вносить поправки при состав­лении очередного рабочего плана.

**Конспект урока\_.**

Конспект урока наиболее полно раскрывает содержание, мето­дику и организацию занятий. Он составляется на основании рабо­чего плана. В конспекте урока определяются задачи урока, продол­жительность его частей, чередование видов упражнений, их содер­жание, дозировка, основные построения и перестроения, организа­ция и методика проведения урока.

При составлении очередных конспектов необходимо учитывать результаты предыдущего урока, а также наличие оборудования и инвентаря. Конспект составляется заблаговременно.

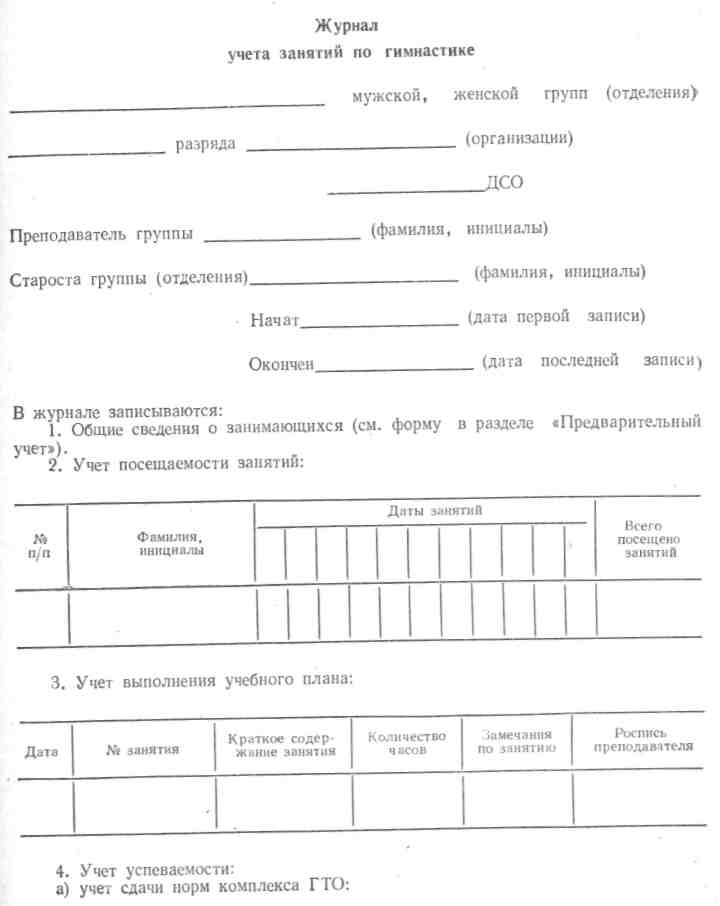
Форма конспекта урока следующая:



Для составления конспекта урока необходимо посмотреть в ра­бочем плане, какие упражнения намечены на данный урок, и опре­делить задачи. Затем определить материал основной части. Зная содержание основной части урока, можно составлять подготови­тельную часть урока. Весь подобранный учебный материал записы­вается в той последовательности, в которой он будет проводиться на уроке. При записи общеразвивающих упражнений следует ука­зывать порядковый номер и запись производить согласно сущест­вующей форме.

При записи учебного материала основной части следует указы­вать вид многоборья (группы упражнения), номер темы. Если в урок включаются подвижные игры, эстафеты, преодоление полосы препятствий, то излагается краткое их содержание. В графе «Орга­низационно-методические указания» следует записать указания по технике выполнения упражнений, по организации работы и методи­ческие приемы.

219



Исходя из содержания основной части, предполагаемой нагруз­ки и последующей деятельности занимающихся, определяют содер­жание заключительной части и записывают в уроке.

**УЧЕТ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ**

Учет учебной работы позволяет определить, как решаются по­ставленные задачи, насколько правильно спланирована работа по гимнастике, каковы изменения физического развития занимающихся и их спортивные успехи.

Учет учебной работы отражает весь ход занятий по гимнастике, организацию, дисциплину, выполнение учебного плана, воспита­тельные мероприятия. Он должен проводиться систематически, быть всесторонним и в то же время простым и наглядным.

Используя данные учета, можно своевременно вносить необхо­димые изменения и исправления в практическую деятельность и в план.

Контроль и учет позволяют выявить лучших педагогов и трене­ров и использовать их опыт.

В практике работы по гимнастике определились три вида учета: предварительный, текущий, или повседневный, и итоговый.

**Предварительный учет**

Предварительный учет заключается в ознакомлении с занимаю­щимися. В беседе с будущими учениками выясняются все необхо­димые данные, затем проводится медицинское обследование и вы­является их спортивно-техническая подготовленность. Кроме того, необходимо ознакомиться с материальной базой (место занятий, оборудование, инвентарь).

Предварительные данные позволяют правильно составить всю методическую документацию, укомплектовать учебные группы и отделения. Полученные данные записываются в журнал или спе­циальную карточку по такой форме:

1. Фамилия, имя, отчество. а) по гимнастике,
2. Год рождения. б) по другим видам спорта.
3. Дата вступления в коллектив. 7. Судейская категория.
4. Партийность. 8. Место работы и должность.
5. Ступень ГТО и номер значка. 9. Общественная работа.
6. Спортивные достижения: 10. Адрес, телефон.

После врачебного обследования во врачебные карточки заносят­ся данные о состоянии здоровья и физическом развитии. После за­ключения врача о допуске к занятиям проводятся контрольные ис­пытания для определения уровня физической и спортивной подго­товленности занимающихся.

Контрольные испытания лучше проводить в виде соревнований. Результаты соревнований следует записывать в протоколы или журналы. Сравнение данных, полученных при последующих провер­ках, даст возможность судить о развитии занимающихся.

220

**Текущий или повседневный учет**

Повседневный учет позволяет следить за всем ходом учебно-воспитательного процесса и своевременно вносить в него необходи­мые изменения, следить за состоянием здоровья, физического раз­вития и спортивным совершенствованием гимнастов.

22!

Основным документом текущего учета является журнал.

**Итоговый учет**

На основании данных предварительного, текущего или повсе­дневного учета, а также результатов соревнований, выступлений,, зачетов, контрольных проверок и др. подводятся итоги учебно-вос­питательной работы за определенный период (четверть, семестр, год).

Заканчивать учебный год следует итоговыми соревнованиями или выступлениями, в которых должны принимать участие все за­нимающиеся. Поэтому в программу таких соревнований или вы­ступлений должны включаться упражнения разной трудности.

Итог всей работы подводится в годовом отчете по следующей форме:

1. Общая характеристика состава занимающихся.
2. Посещаемость и отношение к занятиям.
3. Условия занятий (материальная база, инвентарь, оборудование, санитарное состояние).
4. Влияние занятий на здоровье и физическое развитие занимающихся.
5. Спортивный рост занимающихся.
6. Сдача нормативов комплекса ГТО.
7. Выполнение учебного плана.
8. Методическая работа.
9. Воспитательная работа.
10. Участие в показательных, агитационно-массовых выступлениях и других общественно-политических мероприятиях.
11. Выводы и предложения.

**По** итоговым данным можно судить о правильности планиро­вания учебного материала и методике обучения.

Итоговый отчет обсуждается всеми преподавателями (тренера­ми), сотрудниками и занимающимися на совместном совещании. Это позволяет критически и полно разобраться в проведенной ра­боте и улучшить планирование ее в новом учебном году.

Часть III ПРИКЛАДНЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ

Советская система физического воспитания включает в себя гимнастику, игры, спорт и туризм. В этом комплексе средств и методов физического воспитания основным звеном является гим­настика, которая обеспечивает всестороннее, гармоническое разви­тие и оздоровление занимающихся, формирование у них жизненно необходимых умений и навыков, воспитание моральных и волевых качеств. В связи с бурным развитием спорта вообще и спортивной гимнастики в частности в последнее время стали часто отождест­влять понятие «гимнастика» с понятием «спортивная гимнастика». Если спортивная гимнастика как один из видов спорта направлена на достижение высоких спортивных результатов, то гимнастика в целом решает более широкие задачи. Так, прикладные виды гим­настики призваны обеспечить подготовку занимающихся к трудо­вой, спортивной и оборонной деятельности.

К прикладным видам гимнастики относятся: гимнастика на производстве (производственная гимнастика), спортивно-приклад­ная, профессионально-прикладная, военно-прикладная и лечебная.

Основным средством, применяемым во всех видах прикладной гимнастики, являются общеразвивающие упражнения. Изменяется лишь выбор упражнений, интенсивность их выполнения, число по­вторений и методика проведения. В зависимости от задач, стоящих перед каждым из видов, могут применяться и другие средства гим­настики.

**Глава XIII ГИМНАСТИКА НА ПРОИЗВОДСТВЕ**

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ГИМНАСТИКИ НА ПРОИЗВОДСТВЕ И ЕЕ ЗАДАЧИ**

Внедрение гимнастики в режим труда — одно из ярких прояв­лений заботы Коммунистической партии о сохранении и укрепле­нии здоровья советского человека.

Включение физической культуры в число мероприятий по оздо­ровлению трудящихся и повышению производительности труда

8—699 225

оказало большое влияние на развитие нового направления гимна­стики (производственной) и внедрение ее в режим, трудовой дея­тельности.

Широкое внедрение в промышленное производство комплексной механизации и автоматизация производственных процессов предъ­являют новые требования к человеку, влияют на характер его тру­да. Многие рабочие операции требуют большой точности и коорди­нированное™ движений, значительной концентрации внимания. Успешное выполнение любой деятельности требует от людей боль­шой работоспособности.

Огромное значение для улучшения здоровья и работоспособно­сти трудящихся имеет оздоровительно-физкультурная работа, в ча­стности гимнастика, проводимая в режиме труда. Основное значе­ние этого вида гимнастики заключается в том, что она, являясь составной частью рационального режима труда, существенно влия­ет на поддержание высокой работоспособности людей. Высокий уровень работоспособности характеризуется согласованной дея­тельностью всех систем организма человека. При утомлении такая согласованность нарушается, что проявляется в сдвиге производст­венных и физиологических показателей.

Гимнастические упражнения, применяемые в процессе труда людей самых различных профессий, оказывают разностороннее воздействие на организм человека, способствуют улучшению точ­ности движений, освобождают от излишних напряжений.

Проведенные исследования свидетельствуют о том, что с вне­дрением гимнастики в режим труда производительность труда воз­растает в среднем (по различным профессиям, в самых разных ви­дах промышленного производства) на 1,5—2,5%.

Занятия гимнастикой на производстве отнимают лишь несколь­ко минут рабочего времени, но' они приносят неоценимую пользу трудящимся: улучшается их здоровье, повышается работоспособ­ность, а следовательно, и производительность труда, снижается заболеваемость и травматизм.

В отличие от других форм занятий физическими упражнения­ми и спортом, гимнастика на производстве проводится непосредст­венно в цехе, отделе, лаборатории перед началом смены или в спе­циальные перерывы в течение рабочего дня. Особенности произ­водственной гимнастики предопределяют ее специфические виды (вводная гимнастика или физкультурная пауза), средства и мето­ды проведения занятий.

Задачи производственной гимнастики:

1. Содействие включению человека в производственную дея­тельность.
2. Обеспечение отдыха в процессе труда для повышения устой­чивой работоспособности организма.
3. Улучшение здоровья трудящихся и их физического раз­вития.
4. Содействие воспитанию коллективизма, организованности и повышению дисциплины.

226

5. Повышение интереса к оздоровительным мероприятиям у трудящихся и привлечение их к занятиям доступными видами спорта.

**ГРУППЫ ПРОФЕССИЙ**

Организация производственной гимнастики требует учета осо­бенностей профессиональной деятельности. Однако составить ха­рактеристику для работников каждой профессии невозможно, по­скольку профессий очень много и они слишком разнообразны. По­этому применительно к задачам производственной гимнастики сходные по своим особенностям профессии объединяют в следую­щие группы:

1. Профессии с преобладанием нервного напряжения при не­значительной физической нагрузке и однообразных рабочих дви­жениях. Это сборщики мелких механизмов, монтажницы электро­ламп, перфораторщицы, сборщики часовых механизмов, работники на конвейерах и др. Обычно это монотонный труд, выполняемый сидя; движения ограниченные, но требующие точной координации и внимания, мышечные усилия незначительны, напряжены анали­заторы. '
2. Профессии, в которых равномерно сочетается физическая и умственная деятельность при средней физической нагрузке и не­котором разнообразии движений. Сюда относятся токари, фрезе­ровщики, строгальщики, сборщики моторов и др. Работа выполня­ется стоя. Она характеризуется частой сменой динамических и статических компонентов деятельности, а также постоянным напря­жением внимания, зрительного и двигательного анализаторов.
3. Профессии, требующие больших физических напряжений и характеризующиеся разнообразием рабочих операций (формовщи­ки, прокатчики, вальцовщики, строительные рабочие и др.). Работа выполняется стоя, с передвижением в рабочей зоне. Поза и дви­жения часто меняются, мышечные усилия преимущественно дина­мического характера.

4. Профессии, связанные с умственным трудом. Их выполняют  
счетные работники, диспетчеры, врачи, инженеры и др. Работа  
требует постоянного умственного напряжения и длительного вни­  
мания. Иногда она сопровождается большими эмоциональными  
переживаниями (педагоги). Рабочая поза однообразна, двигатель­  
ная деятельность ограничена.

Практика работы по производственной гимнастике и научные исследования последних лет показали, что деления всех профессий только на 4 группы, указанные выше, недостаточно. Следователь­но, возникает необходимость расширить, усовершенствовать дан­ную классификацию рабочих профессий. По исследованиям Л. Н. Нифонтовой, профессии умственного труда разделены на две

подгруппы:

1) профессии, связанные с творческим мышлением (врачи, пе­дагоги, научные работники, конструкторы и др.);

8\*

227

2) профессии, спецификой которых является необходимость точных и быстрых реакций на раздражители, напряжения внима­ния и анализаторов (операторы-вычислители, операторы на всевоз­можных пультах управления, счетные работники, корректоры и др.).

Кроме того, в практике выделяют еще профессии:

1. требующие интенсивного внимания, большого нервного на­пряжения, быстрой реакции на изменяющуюся обстановку и уме­ния принимать ответственные решения в условиях воздействия шума, вибрации и различных внешних раздражителей (летчики, водители автомашин, машинисты локомотивов и др.);
2. связанные с работой под землей, характеризующиеся значи­тельными мышечными усилиями и напряжением анализаторов (за­бойщики, проходчики в шахтах и др.);
3. связанные с воздействием температурных и других факторов внешней среды (верхолазы-монтажники, лесорубы, сельскохозяй­ственные рабочие и др.);
4. в которых применяются вибрирующие инструменты и меха­низмы (обрубщики, клепальщики, шлифовщики и др.).

ПОДБОР УПРАЖНЕНИЙ И СОСТАВЛЕНИЕ КОМПЛЕКСОВ

Для рациональной организации гимнастики в режиме труда, важно хорошо знать особенности профессиональной деятельности занимающихся. В этом случае можно точнее определить задачи и содержание проводимых занятий, целесообразнее подобрать уп­ражнения для вводной гимнастики или для физкультурной паузы, методы проведения занятий с учетом конкретных условий цеха, отдела.

При составлении комплексов упражнений производственной гимнастики необходимо учитывать общие принципы, выте­кающие из задач гимнастики на производстве:

1. Содержание комплекса должно соответствовать задачам вводной гимнастики или физкультурной паузы (подготовка к пред­стоящей работе, «введение в нее», или активный отдых).
2. В комплекс подбираются упражнения, оказывающие разно­стороннее воздействие на организм занимающихся.
3. Упражнения должны соответствовать особенностям занимаю­щихся и условиям проведения занятий (цех, рабочий костюм, пол, возраст и др.).
4. Располагать упражнения в комплексе надо так, чтобы чере­довались работающие мышцы, а предыдущее упражнение подго­тавливало бы к более успешному выполнению последующего.
5. Специфическая нагрузка должна соответствовать подготов­ленности занимающихся.
6. Важно соблюдать определенную динамику физической на­грузки (начинать с упражнений умеренной интенсивности, увеличи­вая напряжение до 4-го упражнения включительно, а затем посте­пенно ее снижать). Нагрузка зависит от характера производствен-

ной деятельности, которую предстоит возобновить после занятий гимнастикой. К концу занятий она должна быть оптимальной, спо­собствующей успешному выполнению рабочих движений.

Основным средством производственной гимнастики являются общеразвивающие упражнения.

Комплекс упражнений вводной гимнастики.

При составлении комплекса упражнений для гимйастики перед работой очень важно знать, что в начале работы движения чело­века еще недостаточно точны. Период «вхождения в работу» обо­снован физиологами: в это время организм приспосабливается к предстоящей деятельности. Ученые доказали, что период врабаты-ваемости можно значительно сократить, если применять гимнасти­ку перед работой.

Цель вводной гимнастики — ускорить протекание физиологиче­ских процессов в организме и повысить функциональную готов­ность к работе.

Комплекс составляется по следующей схеме:

1. ходьба;
2. потягивание (с глубоким дыханием) с различными движе­ниями руками;
3. различные наклоны, повороты;
4. подскоки, бег на месте или быстрые приседания с перехо­дом на ходьбу;
5. упражнения для плечевого пояса, рук и кистей;
6. специальные упражнения, которые по напряжению мышц, амплитуде, характеру движений и темпу выполнения приближа­ются к рабочим движениям.

Методические указания: а) проводить занятия надо ежедневно; б) выполнять упражнения следует в темпе, несколько превышающем средний темп работы; в) для занимающихся, рабо­та которых не требует большой точности и координации движений, темп упражнений и интенсивность можно увеличивать.

Комплексы упражнений для физкультурной паузы.

Огромное значение для жизнедеятельности организма имеет от­дых нервной системы. Во время работы нервные клетки значитель­но возбуждаются, а при их торможении вновь заряжаются энер­гией (восстановление). На этом основана целесообразность физ­культурной паузы. При сохранении работоспособности на высоком уровне до конца рабочего дня (по данным И. Ловицкой, Л. Соро­киной и С. Фейгина) производительность труда увеличивается на 6,4—11,5% (в зависимости от особенностей производства). Таково значение физкультурных пауз. Поэтому при составлении комплек­са для физкультурной паузы очень важно учитывать особенности труда, рабочей позы и динамики движений работающих.

1. Схема комплекса упражнений для 1-й груп­пы профессий:

1. потягивание, заканчивающееся расслаблением мышц рук;
2. упражнение для мышц туловища, рук и ног (наклоны, пово­роты) ;

228

229

1. те же типы упражнений, но более интенсивные (комбиниро­ванные);
2. подскоки, бег, быстрые приседания, переходящие в ходьбу;
3. упражнение для туловища, рук, ног;
4. упражнение на расслабление мышц рук;
5. упражнение на координацию движений.

Благодаря физкультурной паузе у лиц данной группы рабочих профессий достигается:

а) улучшение деятельности дыхательной системы и кровообра­  
щения; устранение застойных явлений, возникающих при однооб­  
разной рабочей позе;

б) расслабление мышц плечевого пояса, предплечий и кистей,  
активно выполнявших рабочие движения.

2. Схема комплекса упражнений для 2-й группы  
профессий:

1. потягивание, заканчивающееся расслаблением мышц плече­вого пояса и рук;
2. упражнение для мышц туловища, рук, ног (сокращение, рас­тягивание, сменяющееся расслаблением);
3. упражнение махового характера для большинства групп мышц тела;
4. бег, прыжки, подскоки, переходящие в ходьбу, приседания;
5. маховые движения ногами, позволяющие расслабить мышцы голени и стопы;
6. расслабление других частей тела, движения руками, ногами и др.;
7. упражнение на координацию движений.

Задачами физкультурной паузы для 2-й группы профессий явля­ются:

а) улучшение деятельности дыхательной системы;

б) укрепление сердечно-сосудистой системы;

в) воздействие на мышечную систему в целях достижения рас­  
слабленного состояния мышц всего тела, в особенности рук; вы­  
прямление позвоночника и улучшение осанки (укрепление мышц  
спины и живота, растягивание мышц грудной клетки и расслабле­  
ние плечевого пояса); укрепление мышц, поддерживающих своды  
стопы.

3. Комплекс упражнений для 3-й группы про­  
фессий.

При составлении комплекса упражнений физкультурной паузы для рабочих тяжелого физического труда важно учитывать, что здесь есть профессии с динамическим характером работы (формов­щики, молотобойцы, грузчики, землекопы и др.), у которых мышцы часто остаются сокращенными даже в покое, уменьшается их спо­собность к растягиванию и расслаблению, что влияет на подвиж­ность суставов, а также профессии со статическим характером ра­боты (вырубщики, клепальщики, обрубщики, газорезчики, сбор­щики тяжелых моторов и др.).

230

Задачами физкультурной паузы для этой группы людей явля­ются:

а) развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем;

б) достижение расслабленного состояния мышц всего тела, в  
особенности рук;

в) улучшение осанки и развитие подвижности суставов.  
Схема комплекса\*:

1. потягивание с глубоким дыханием, заканчивающееся рас­слаблением мышц рук и плечевого пояса;
2. наклоны, повороты, вращения (для улучшения деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшения подвижно­сти суставов);
3. приседания, подскоки, бег;
4. упражнение для мышц рук и плечевого пояса (для улучшения подвижности в грудиноключичных суставах и увеличения подвиж­ности грудной клетки);
5. упражнение на координацию движений.

Регулирование нагрузки при проведении комплекса осуществля­ется в строгом соответствии с учетом характера производственной деятельности, а также состояния рабочих (пол, возраст, подготов­ленность и др.).

4. Комплекс упражнений для 4-й группы про­фессий.

При составлении комплекса следует учитывать, что основную нагрузку при работе несет высший отдел центральной нервной сис­темы — кора больших полушарий головного мозга. Обычно мало­подвижная работа сидя за столом, стоя у чертежной доски, у счет­но-решающей машины неблагоприятно влияет на здоровье и физи­ческое развитие (слабеет мускулатура, снижается интенсивность циркуляции крови, приводящая к недостаточному притоку пита­тельных веществ в кору головного мозга, снижается работоспособ­ность, а иногда появляется головная боль).

Задачами физкультурной паузы в этом случае являются:

а) улучшение кровообращения и обмена веществ;

6) улучшение деятельности дыхательной системы;

в) воздействие на мышечную систему с целью укрепления мышц всего тела, развития подвижности суставов, улучшения осанки. Схема комплекса:

1. потягивание;
2. упражнение для мышц туловища, рук и ног;
3. те же упражнения, но более динамичные по характеру и ин­тенсивные;
4. приседания, бег, прыжки (подскоки), переходящие в ходьбу;
5. упражнение для мышц туловища и рук;

б) упражнение на расслабление мышц рук;  
7) упражнение на координацию движений.

\* По исследованиям Н. В. Решетникова.

231

До 4-го упражнения нагрузка постепенно повышается, а затем снижается. Последнее упражнение содействует подготовке орга­низма к предстоящей работе.

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ**

Занятия в режиме рабочего дня (вводная гимнастика или физ­культурная пауза) проводятся на основе принципов и методов пре­подавания, существующих в системе физического воспитания. Одна­ко у занятий производственной гимнастикой на предприятиях, в учреждениях есть свои особенности, вытекающие из задач, контин­гента занимающихся (пол, возраст, различная подготовленность), условий проведения этих занятий, их кратковременности, система­тичности (ежедневно) и др.

Особенностью этих занятий является то, что они проводятся непосредственно после работы или до нее, в цехе (отделе, заводской лаборатории), в обычных рабочих костюмах, со всем составом рабо­чих или служащих (мужчин, женщин) самого различного возраста, состояния здоровья и физической подготовленности. Это требует индивидуализации в подходе к каждому.

Переключение от производственной деятельности к физическим упражнениям осуществляется по установленному на предприятии сигналу (радио), по которому все рабочие (служащие) даннопо цеха, отдела выходят на свободные места вблизи от своего станка (стола) и занимают исходное положение на расстояниях, позволяю­щих каждому свободно выполнять упражнения комплекса произ­водственной гимнастики, стоя лицом к. руководителю (методисту или общественному инструктору производственной гимнастики). Ру­ководитель должен находиться на некотором возвышении (подстав­ка, тумба), лицом к занимающимся.

Руководитель обязан:

1. правильно показывать упражнение (зеркальный показ);
2. контролировать качество выполнения упражнений каждым занимающимся;
3. подсказывать, на что следует обратить внимание при выпол­нении отдельных движений или упражнения в целом;
4. регулировать физическую нагрузку с учетом'подготовленно­сти занимающихся (кому увеличить амплитуду, а кому выполнять упражнение вполсилы, не с полной амплитудой).

Занятия производственной гимнастикой проводятся, как пра­вило, с музыкальным сопровождением. Это помогает руководителям вести занятия почти без пауз между упражнениями (особенно, ког­да они уже усвоены занимающимися), в хорошем темпе, эмоцио­нально. Эффект занятий заметно возрастает.

Во время занятий, проводимых с помощью трансляции по радио, роль руководителя не умаляется. Он в соответствии с записью и текстом диктора должен обеспечивать точный зеркальный показ, позволяющий рабочим и служащим нагляднее представить каждое упражнение. Руководитель по ходу выполнения упражнений может

дополнительно к записанному дикторскому тексту давать более точ­ные и конкретные рекомендации в форме кратких требований, на­пример: «выше ногу», «ниже наклон», «больше поворот», «не сги­бать руки (или ноги)», «вдохните поглубже», «потянитесь», «выдох»

и т. д.

Руководитель, проводивший занятие, в наиболее удобное для отдельных рабочих время обязан указать им на основные ошибки, замеченные при выполнении упражнений, чтобы к следующему за­нятию эти ошибки были исправлены.

Важной особенностью проведения занятий производственной гимнастикой является подготовка рабочих и служащих к переходу на новый комплекс упражнений. Хотя перед гимнастикой в режиме трудовой деятельности не ставятся задачи обучения применяе­мым упражнениям в такой степени, как это принято на обычных занятиях гимнастикой, однако очень существенным является пра­вильное выполнение упражнений нового комплекса, с первых дней занятий. Для этой цели прибегают к различным приемам, например: а) записанные (на пленку) комплексы зарисовывают и в виде пла­ката вывешивают за 3—4 дня до начала занятий по нему там, где больше всего собирается народу (у входа в столовую, у цеха, в крас­ном уголке и т. п.); б) проводят ознакомление с упражнениями в период послеобеденного отдыха в цехе; в) печатают комплекс в за­водской многотиражке за 4—5 дней до начала занятий по нему и т. п.

Музыкальное сопровождение должно быть хорошо подобрано. Вступление, по которому рабочие узнают о начале занятий, должно быть ярким, призывным, создающим бодрое настроение у занимаю-шихся. Для сопровождения упражнений подбирается четкая, выра­зительная музыка, соответствующая динамике выполняемых уп­ражнений.

В последние годы нередко практикуют поточное проведение уп­ражнений, так называемые «музыкальные комплексы». Суть их за­ключается, в том, что для непрерывно выполняемых упражнений одного комплекса подбирается законченное музыкальное произведе­ние длительностью 6—8 мин., под которое и проводится занятие.

Занятия гимнастикой в режиме труда немыслимы без тщатель-' ного врачебно-педагогического контроля, который осуществляет врач заводской медицинской части или поликлиники, а также мето­дист или общественный инструктор.

Улучшение показателей здоровья рабочих и служащих, умень­шение заболеваемости и производственного травматизма — самый важный итог занятий производственной гимнастикой. Постоянный учет эффективности занятий, проводимый методистами и общест­венными инструкторами, позволяет своевременно вносить коррек­тивы в содержание комплексов и отдельных упражнений, а также в методы проведения занятий. Конечный результат занятий про­изводственной гимнастикой во многом зависит от методики препо­давания, от мастерства и знаний методиста и правильных действий руководителей. Именно поэтому на предприятиях предусматривает\*.

233

232

ся систематическая работа по подготовке общественных инструкто­ров и осуществляется постоянное руководство их работой (инструк­тажи, отчеты, передача опыта лучших), а также организуются соревнования на лучшую постановку работы по производственной гимнастике и т. п.

**ОРГАНИЗАЦИЯ ГИМНАСТИКИ НА ПРОИЗВОДСТВЕ**

За организацию и проведение занятий гимнастикой в режиме трудовой деятельности рабочих и служащих отвечает администра­ция предприятия или учреждения. Методическую работу ведут мето­дисты и начальники цехов и отделов.

В подготовительной работе участвуют представители обществен­ных организаций: завкома, комсомола и др.

Наиболее распространенной и оправдавшей себя формой заня­тий гимнастикой на производстве сейчас является такая, при кото­рой комплекс упражнений транслируется по радио в цех, отдел, управление, лабораторию, а большая армия общественных инструк­торов (по 2 человека на каждые 25—30 человек работающих) орга­низует занятия в своем цехе, демонстрирует упражнения, руководит этими занятиями.

Для успешной организации занятий производственной гимнасти­кой необходимо радиофицировать цехи, приобрести звукозаписы» вающую аппаратуру, оборудовать места записи комплексов, опре­делить наиболее удобные места занятий, соответствующие санитар­но-гигиеническим требованиям. Очень ответственной работой явля­ется изучение особенностей двигательной деятельности рабочих, определение мышц, которые больше всего утомляются в течение смены, изучение особенностей рабочей позы и динамики работоспо­собности и т. п.

Крайне важен анализ состояния здоровья занимающихся, ибо индивидуальный подход к ним в процессе занятий является решаю­щим условием эффективности занятий.

Научно обоснованный подход к разработке комплексов позволит включить в них упражнения, наиболее эффективные для данной профессии.

Проведение конкретных мероприятий по внедрению гимнастики обычно оформляется приказом директора завода. Администрация и общественные организации цехов и всего завода реализуют этот приказ на практике.

Общественные инструкторы для проведения занятий гимнасти­кой подготавливаются на семинаре (обычно 3-дневный, с отрывом от производства), где они изучают теоретические основы производ­ственной гимнастики, методически разбирают комплексы гимнасти­ки для различных профессий, овладевают навыками практического проведения упражнений.

Занятия гимнастикой в режиме труда важно сочетать с оздоро­вительно-физкультурными мероприятиями, приобщая рабочих к за-

нятиям доступными видами спорта, привлекая к подготовке и сдаче норм ГТО и т. п.

Все это способствует повышению трудовой активности, физиче­скому совершенствованию занимающихся и сохранению здоровья.

**Глава XTV ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ГИМНАСТИКА**

Профессионально-прикладная гимнастика — составная часть профессионально-прикладной физической подготовки, направленной на общее физическое развитие занимающихся и на быстрейшее ов­ладение ими трудовыми действиями своей специальности.

Бурное развитие науки и техники в послевоенный период, воз­никновение новых областей знания и высоких технических дости­жений предъявляют повышенные требования к подготовке квали­фицированных рабочих, инженеров и техников.

На современном этапе наблюдается рост квалификации выпуска­емых специалистов при более узкой их специализации, основанной, однако, на широкой общей подготовке. Этот процесс не может не коснуться и вопросов, связанных с физическим воспитанием. Физи­ческое воспитание в учебных заведениях должно строиться с учетом будущей специальности выпускников, т. е. программа физической подготовки должна быть профилированной в зависимости от пред­стоящей производственной деятельности учащихся. Таким образом, возникает необходимость дальнейшей разработки и научного обо­снования системы производственно-прикладной физической подго­товки в учебных заведениях.

В основе физического воспитания с профессиональной приклад-ностью лежит направляемая педагогом двигательная деятельность занимающихся. В качестве основного средства используют специ­ально подобранные физические упражнения, с помощью которых затем образуются двигательные навыки, необходимые в данной профессии.

Занятия профессионально-прикладной гимнастикой дают воз­можность избирательно влиять на ведущие для людей изучаемой профессии функции и системы организма и тем самым способство­вать быстрейшему овладению изучаемой специальностью, т. е. обе­спечивать увеличение производительности труда.

Профессионально-прикладная физическая подготовка проводит­ся в профессионально-технических училищах, которые подготавли­вают рабочих различных специальностей, а также в вузах и техни­кумах. Эта физическая подготовка подразделяется на общую, профессионально-прикладную и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на всестороннее гар­моническое развитие и оздоровление занимающихся. Она предусмат­ривает занятия различными видами спорта: легкой атлетикой, лы-

234

**235**

жами, плаванием и др. Большое место в этой подготовке занимают гимнастические упражнения: 1) общеразвиваюшие без предметов и с предметами; 2) на снарядах массового типа (гимнастической стен­ке, скамейке, лестницах, канате, бревне и др.); 3) простейшие акро­батические; 4) опорные и неопорные прыжки.

Профессионально-прикладная физическая подготовка направле­на на быстрейшее овладение будущей специальностью. В отличие от общей физической подготовки, которая может быть единой для всех, профессионально-прикладная подготовка дифференцируется с учетом профиля будущей производственной деятельности. Все су­ществующие профессии по характеру и специфике труда можно подразделить на пять условных групп.

Первая группа объединяет специальности, где производи­тельность труда снижают различные внешние и внутренние сбиваю­щие факторы (боязнь высоты, морская качка, производственные вибрации, шумы и т. д.).

Вторую группу составляют специальности, в которых про­изводительность труда снижается из-за вредных воздействий, непо­средственно влияющих на здоровье (вредные испарения, неблаго­приятные метеорологические факторы и др.).

В третью группу входят специальности, где производитель­ность труда снижается в результате недостаточного развития мы­шечных групп, непосредственно участвующих в производительном труде.

Четвертая группа — специальности малоподвижные, тре­бующие большой концентрации внимания в процессе труда (работ\* ники умственного труда, конвейерные рабочие, диспетчеры, опера­торы и др.).

Пятую группу составляют специальности, где требуется значительная общая выносливость в связи с необходимостью много­дневных переходов, зачастую по пересеченной, малонаселенной местности при любых условиях погоды (геологи, картографы, гео­дезисты и др.).

При таком подразделении на группы отличия в программах прикладной физподготовки между группами профессий будут весь­ма значительны. Однако различия в программах между сходными специальностями внутри каждой из групп окажутся незначитель­ными и будут отражать только специфику данной конкретной спе­циальности.

В программу профессионально-прикладной физической подготов­ки входит производственно-прикладная гимнастика, удельный вес и характер которой зависят от специальности учащихся, условий и специфики их труда.

Профессионально-прикладная гимнастика направлена на пре­имущественное развитие тех мышечных групп, которые выполняют основную работу в производственной деятельности занимающихся, а также на развитие двигательных и вегетативных функций, необ­ходимых для будущей специальности. Кроме того, с помощью уп­ражнений, адекватных трудовым процессам, развиваются физиче-

ские качества и двигательные навыки, необходимые для более ус­пешной работы в конкретной области.

В профессионально-прикладной гимнастике в зависимости от задач могут применяться все средства гимнастики: упражнения об-щеразвивающие и вольные, на снарядах, строевые и прикладные, акробатические и упражнения художественной гимнастики, раз­личные прыжки, в том числе и на батуте.

Последнее время была разработана и экспериментально про­верена профессионально-прикладная физическая подготовка плот­ников, маляров и штукатуров. В программах их физической подго­товки также значительное место занимает профессионально-при­кладная гимнастика.

Прежде чем разрабатывать программу профессионально-при­кладной физической подготовки, необходимо досконально изу­чить специфику труда соответствующей специальности. В качестве примера остановимся на программе профессионально-прикладной гимнастики монтажников-верхолазов.

Монтажники-верхолазы работают на большой высоте, на огра­ниченной опоре, зачастую с тяжелыми инструментами (сварочные аппараты, большие гаечные ключи и др.). Им приходится передви­гаться по узким балкам и добираться к месту работы по вертикаль­ным металлическим лестницам, иногда не доходящим до перекры­тия. Монтажники часто вынуждены подниматься на одних руках на значительную высоту и т. д.

В программу профессионально-прикладной гимнастики монтаж­ников включены специально подобранные общеразвивающие уп­ражнения, упражнения на перекладине, брусьях, в лазанье по лестницам и канатам, опорные прыжки.

Чтобы будущие верхолазы научились сохранять равновесие при работе на высоте и передвигаться на опоре ограниченной ши­рины, в программу включены разнообразные упражнения и пере­движения на бревне такой же ширины, как балка каркаса пере­крытий. Для решения задач волевой и психологической подготовки высота бревна постепенно увеличивается от 0,5 до 5 м.

Навыки сохранения равновесия, особенно на высоте, зависят от умения ориентироваться в пространстве, от устойчивости вести­булярного аппарата и от привычки к высоте. Эти задачи реша­ются с помощью акробатических прыжков на дорожке, прыжков на батуте и упражнений, сходных с рабочими операциями на вы­сотной конструкции.

Занятия, проводившиеся с учащимися профтехучилища, показа­ли, что к концу цикла экспериментальных занятий испытуемые по физической подготовленности, а также по уровню двигательных и вегетативных функций вплотную приблизились к опытным верхола­зам, имеющим стаж работы на высоте 5—6 лет.

Разработана также программа профессионально-прикладной гимнастики курсантов мореходных училищ. Наряду со специально подобранными гимнастическими упражнениями на полу, гимнасти­ческих снарядах и специальных качающихся конструкциях в этой

236

237

программе большое место занимают различные акробатические упражнения, в том числе прыжки на батуте, а также упражнения для пассивной тренировки вестибулярного аппарата.

**Специальная физическая** подготовка проводится на секционных занятиях во внеучебное время. Она предусматривает совершенство­вание в каком-либо виде спорта, способствующем улучшению про­фессиональной деятельности. Учащийся может заниматься любым видом спорта, однако для каждой конкретной специальности сле­дует рекомендовать наиболее целесообразные виды спорта.

Так, монтажникам-высотникам наибольшую пользу окажут прыжки на батуте, упражнения спортивной гимнастики, акробати­ческие прыжки, прыжки в воду, а также прыжки на лыжах с трамп­лина. Совершенствуясь в указанных видах спорта, достигая в них определенных спортивных результатов, они тем самым будут целе­направленно содействовать своим производственным успехам.

В высших и средних специальных учебных заведениях преду­сматриваются занятия по общей программе физического воспита­ния и факультативные. Каким бы видом спорта учащийся ни зани­мался, он всегда будет выполнять гимнастические упражнения, ко­торые . входят в разминку и • применяются для специальной подготовки спортсменов. В указанные занятия рекомендуется вклю­чать упражнения, типичные для профессионально-прикладной гим­настики.

**Глава XV СПОРТИВНО-ПРИКЛАДНАЯ ГИМНАСТИКА**

**ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНО-ПРИКЛАДНОЙ ГИМНАСТИКИ**

Достижение высоких спортивных результатов возможно только на основе тесной взаимосвязи физической и технической подготов­ки занимающихся. Успешное решение задач, направленных на со­вершенствование физической подготовки, осуществляется путем применения разнообразных упражнений для развития силы, гибко­сти, выносливости, быстроты, ловкости. Такого рода упражнения с целью достижения высоких результатов в тех или иных видах спор­та называют спортивно-прикладными. Всю сумму этих упражнений называют спортивно-прикладной гимнастикой.

С помощью упражнений спортивно-прикладной гимнастики ре­шаются задачи укрепления здоровья спортсменов, совершенствова­ния необходимых двигательных качеств, обучения спортивной тех­нике, профилактики травматизма. Упражнения спортивно-приклад­ной гимнастики содействуют воспитанию смелости, решительности и других волевых качеств. Движения, связанные с вращениями, со­вершенствуют функцию вестибулярного аппарата.

Богатое содержание упражнений спортивно-прикладной гимна-

стики помогает решать задачи физической подготовки спортсменов различного пола, возраста и степени их подготовленности.

При обучении спортивной технике в различных видах спорта также используются гимнастические упражнения. Постепенное овладение этими упражнениями позволяет повысить эффективность обучения, сократить сроки освоения техники. Например, для обу­чения прыжкам с шестом применяются: размахивания небольшой амплитуды (на перекладине, кольцах); высокий вис согнувшись с подтягиванием на руках на гимнастической стенке, перекладине, перевороты в стойку на руках (на дорожке и снарядах, таких как перекладина, кольца и др.).

Упражнения спортивно-прикладной подготовки широко приме няются при проведении разминки и заключительной части трени ровки, особенно в занятиях с детьми и подростками.

Современной теории физического воспитания присуще стремле­ние классифицировать виды спорта по признаку преимуществен­ного развития физических качеств (Дьячков В. М., Матвеев Л. П., Фарфель В. С). Все виды спорта с точки зрения развития различ­ных двигательных качеств можно условно разделить на следующие группы:

1. Баскетбол, волейбол, футбол, легкоатлетические метания, прыжки, бег на короткие дистанции, фехтование и др. (скоростно-силовые качества).
2. Лыжные гонки, ходьба и бег, конькобежный спорт, плавание, гребля и др. (выносливость).
3. Спортивная и художественная гимнастика, акробатика, прыж­ки в воду, слалом, прыжки на лыжах с трамплина, фигурное ката­ние, водные лыжи и др. (ловкость и точность).
4. Борьба, бокс, хоккей, альпинизм, охота, спортивное ориенти­рование и др. (комплекс качеств).
5. Стрельба, городки, шахматы, рыболовство и др. (глазомер, тактическое мышление).

**ОСОБЕННОСТИ ПОДБОРА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГРУПП ВИДОВ СПОРТА**

**В** зависимости от принадлежности того или иного вида спорта к одной из указанных выше групп подбираются комплексы упражне­ний спортивно-прикладной гимнастики. Например, для спортсме­нов, избравших какой-либо из-видов спорта, отнесенных к 5-й груп­пе, подбираются упражнения общего воздействия. Перечень упраж­нений:

1. Упражнения выпрямляющие типа потягиваний.
2. Последовательно чередующиеся упражнения для рук, тулови­ща и ног, выполняемые в удобном ритме и темпе.

3. Повторение указанных упражнений в различном методиче­  
ском оформлении с постепенным повышением интенсивности. На­  
пример, наклоны вперед и назад, сгибания и приседания, махи но­  
гами в стороны, выпады и т. п.

238

**239**

1. Упражнения разностороннего воздействия (прыжки, лазанье, упражнения на гимнастической стенке, скамейке с набивными мя­чами, с амортизаторами).
2. Упражнения избирательного характера повышенной интенсив­ности на силу, гибкость, скорость, ловкость с учетом режима спор­тивной деятельности.
3. Упражнения успокаивающего типа (ходьба и легкий бег, уп­ражнения на расслабление, на ощущение правильной осанки, ды­хательные и т. п.).

Для совершенствования двигательных качеств спортсменов в скоростно-силовых видах спорта (1-я группа) рекомендуются:

1. Упражнения с легкими отягощениями. Используются гантели, набивные мячи, амортизаторы. При выполнении упражнений серия­ми скорость движений не должна снижаться. Предназначены для метателей, футболистов и др.
2. Прыжки неопорные (простые) и опорные. Полезны для бас­кетболистов, теннисистов, волейболистов, легкоатлетов. Разновид­ности прыжков:

а) прыжки на двух «ли одной на месте, с продвижениями впе­  
ред, в стороны, назад; прыжки с маховыми движениями руками, с  
поворотами, в полуприседе и приседе; особенно ценны прыжки из  
приседа на максимальную высоту, а также темповые подскоки сги­  
бая ноги вперед;

б) прыжки в высоту на препятствие (конь, козел) с последующи­  
ми разнообразными соскоками;

в) соединения прыжков и упражнений (например, с разбега или  
с места наскок в упор присев на коне или козле); соскок в полупри­  
сед, длинный кувырок и прыжок с поворотом на 360°.

При проведении занятий со спортсменами данной группы наи­более эффективны комплексы, состоящие из упражнений на ско­рость— 50%; силу — 25% и выносливость — 25% (С. В. Кале­дин).

Двигательная деятельность спортсменов, нуждающихся в раз­витии выносливости (2-я группа), характеризуется многократным повторением циклических действий. Для спортсменов этой группы целесообразны общеразвивающие упражнения на силу, гибкость, выносливость; полезно также лазанье (особенно для специализи­рующихся по гребле, автомотоспорту и лыжам). Отдельные уп­ражнения и комплексы следует выполнять до относительно полного утомления (3-я группа).

Для фигуристов, прыгунов в воду, слаломистов и других весьма полезны акробатические прыжки (на дорожке, с трамплина, на батуте).

Они оказывают положительный эффект на функцию вестибу­лярного аппарата, особенно в безопорных положениях, поэтому здесь можно рекомендовать: перекаты, кувырки, перевороты, саль­то и простейшие соединения из них. Фигуристам (парное катание) целесообразно использовать также акробатические поддержки.

Следует отметить, что акробатические прыжки полезны всем

спортсменам для воспитания смелости и умения управлять движе­ниями своего тела в пространстве. С этой же целью на занятиях полезно использовать тренажеры (вращающиеся колеса, качели, лопинги). Упражнения подобного типа особенно полезны футбо­листам, баскетболистам, волейболистам, хоккеистам, борцам, тен­нисистам, прыгунам в воду, парашютистам.

Спортсмены 4-й группы должны применять самые разнообраз­ные средства спортивно-прикладной гимнастики.

Всем спортсменам необходима хорошо развитая гибкость. При выполнении заданий на развитие гибкости прежде всего необходи­мо соблюдать правило постепенного увеличения амплитуды дви­жений.

При подборе упражнений для любой группы спортсменов следу­ет отдавать предпочтение тем упражнениям, которые содействуют улучшению спортивной техники. Например, пловцам полезны уп­ражнения на увеличение подвижности в плечевых и голеностопных суставах, барьеристам, футболистам — на увеличение подвижности в тазобедренных и т. п.

**ОБЩИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ**

1. Упражнения спортивно-прикладной гимнастики следует под­бирать с учетом характера двигательной деятельности спортсменов.
2. Большинство движений должно носить динамический харак­тер и выполняться свободно, с широкой амплитудой, чаще в форме конкретных заданий. Например, взмах ногой до уровня головы, прыжок с касанием мяча, на точность приземления и т. п.
3. При выполнении упражнений следует изменять их временные и пространственные параметры. Например, прыжок на максималь­ную длину, на % или половину от показанного максимального ре­зультата или броски набивных мячей на дальность; следует также выполнять отдельные упражнения в различные временные отрезки: в удобном, среднем или максимальном темпе.
4. Стиля выполнения упражнений, специфичного для гимнас­тов, необходимо добиваться только в том случае, если он является составной частью.спортивной техники (прыжки в воду, фигурное катание и др.).
5. При выполнении упражнений на снарядах следует исключать длительные статические напряжения, связанные с задержкой дыхй\* ния. Прыжки через снаряды и напрыгивания на них целесообразно выполнять без гимнастического мостика.
6. Во время проведения занятий важно предусматривать соот­ветствующие меры безопасности. Необходимо обучать спортсменов способам самостраховки. Футболистам рекомендуется для этой це­ли выполнять, например, перекаты, кувырки, падения; волейболис­там— падения в упор лежа, перекаты, кувырки назад и т. п.

? 240

**241**

**Глава XVI ВОЕННО-ПРИКЛАДНАЯ ГИМНАСТИКА**

**ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ ВОЕННО-ПРИКЛАДНОЙ ГИМНАСТИКИ**

Военно-прикладная гимнастика является одним из важнейших разделов физической подготовки воинов. Она решает задачи:

а) развития физических качеств: ловкости, силы, гибкости, вы­  
носливости, быстроты;

б) улучшения ориентировки во времени и пространстве в не­  
обычных условиях;

в) совершенствования прикладных навыков;

г) повышения устойчивости к укачиванию и перегрузкам;

д) воспитания смелости и решительности;

е) формирования правильной осанки, строевой выправки и под­  
тянутости.

Решение указанных задач содействует успешному овладению сложной боевой техникой.

Развитие координационных способностей, воспитание умения со­гласовывать движения различными частями тела, соразмерять мы­шечные усилия с двигательными задачами — все это совершенству­ется с помощью специально подобранных упражнений для рук, ног, туловища, а также упражнений на различных снарядах, акробати­ческих упражнений, прыжков и т. п.

Для воинов особое значение имеет развитие силы и выносливо­сти. Сила необходима солдату при действиях с грузом, переноске боеприпасов, при земляных работах, лазанье и перелезании.

Упражнения на снарядах, с тяжестями, в лазанье являются эф­фективными средствами развития Силовых качеств, что подтверж­дается результатами специальных исследований. Развитию сило­вых качеств способствуют упражнения в висе и упоре, упражнения с предметами, а также в сопротивлении. Методы развития силы разнообразны, однако наиболее полезны те, которые построены на многократном повторении и максимальных усилиях.

Гибкость — подвижность в плечевых, тазобедренных суставах, позвоночном столбе — нужна при лазанье, переползании, преодоле­нии препятствий, в прыжках и других двигательных действиях. Это качество особенно полезно воину.

Для совершенствования быстроты и выносливости — качеств, не­обходимых на поле боя,— применяются различные упражнения в ходьбе, беге, прыжках и т. п.

Значение строевой подготовки в общей системе обучения и вос­питания молодого человека трудно переоценить. Выполнение на за­нятиях по гимнастике строевых приемов способствует воспитанию аккуратности, четкости и дисциплинированности.

Одной из важных задач гимнастики является повышение устой­чивости организма к действию перегрузок и укачиванию. Работа многих воинов (летчики, моряки, танкисты и др.) связана с возмож-

ностью нарушения ряда функций организма, с воздействием различ­ных ускорений, вызывающих укачивание. Например, боеспособность летчика во многом зависит от его устойчивости к перегрузкам, так как под их влиянием зачастую нарушается нормальный кровоток в организме, ухудшается координация движений, быстрота реакции.

Исследования показали, что занятия гимнастикой совершенству­ют способность к быстрым компенсаторным реакциям на измене­ние условий кровотока при выполнении упражнений. Хороших ре­зультатов можно достигнуть, применяя специально подобранные упражнения на гимнастических снарядах (обороты, кувырки, поло­жения вниз головой, вращения и др.), а также с помощью специ­альных аппаратов и приспособлений (лопинг, батут, гимнастиче­ское колесо, вертикальные качели).

На занятиях гимнастикой совершенствуются психические про­цессы (восприятие степени напряженности мышц, оценки времени и пространства, устойчивости и сосредоточенности внимания, способ­ности быстро и точно запомнить упражнения, управлять собой); воспитываются волевые качества (дисциплинированность, целеуст­ремленность и упорство, самообладание, самостоятельность, поз­воляющие управлять своими эмоциями в сложных условиях).

В гимнастике имеется большой выбор упражнений для воспи­тания смелости и решительности: различные опорные и неопорные прыжки, ходьба по узкой площади опоры на значительной высоте, соскоки с высоких снарядов, а также ряд акробатических упражне­ний. Для полноценного формирования этих качеств необходимо, чтобы задания постепенно усложнялись.

Средства военно-прикладной гимнастики формируют и совер­шенствуют такие важные навыки, как ходьба и бег, лазанье, под­нимание и переноска тяжестей, прыжки, разнообразные действия на местности.

В программу военно-прикладной гимнастики входят многочис­ленные виды упражнений:

а) строевые приемы построения и перестроения, передвижения,  
размыкания, повороты в соответствии со Строевым уставом Воору­  
женных Сил СССР;

б) ходьба, бег и упражнения в движениях;

в) общеразвивающие и вольные упражнения, выполняемые без  
предметов, с предметами (мячи простые и набивные, палки), вдво­  
ем, на гимнастической стенке и скамейке;

г) упражнения на снарядах (перекладина, брусья), а также  
опорные и неопорные прыжки, прыжки в глубину;

д) упражнения в лазанье на руках и с помощью ног по лестни­  
цам, шестам, канатам и другим вертикальным, наклонным и гори­  
зонтальным приспособлениям;

е) упражнения в равновесии без груза и с грузом на специаль­  
ных конструкциях большой высоты;

ж) упражнения с тяжестями (поднимание и переноска снарядов  
и товарищей);

з) акробатические прыжки и балансирования;

242

243

и) игры и эстафеты, включающие перечисленные выше двига­тельные действия.

Для личного состава Военно-Морского Флота полезны упражне­ния на специальных корабельных устройствах: выстреле, шторм­трапе, скобтрапе, шкентеле, а также на низком и высоком тросах, снарядах гимнастического городка.

**ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОИНОВ**

Средства гимнастики используются в различных формах физи­ческой подготовки воинов: на учебных занятиях, утренней физиче­ской зарядке, в особых условиях и в спортивной работе.

Учебные занятия ведутся со всем личным составом Вооружен­ных Сил. Каждое занятие занимает у солдат примерно 50 мин. и состоит из трех частей: подготовительной (7—10 мин.), основной (35—40 мин.) и заключительный (3—5 мин.).

Ежедневная зарядка является важным средством тренировки. Гимнастические упражнения входят в содержание всех вариантов зарядки. Наставление по физической подготовке Советской Армии предусматривает проведение чисто «гимнастической» зарядки, ос­новным содержанием которой являются упражнения на снарядах, поднимание тяжестей, прыжки и бег.

Данные научных исследований свидетельствуют о большой эф­фективности таких занятий, особенно для развития силы и силовой выносливости. При этом доказана целесообразность и возможность проведения «гимнастического» варианта зарядки не только летом, но и зимой при низкой температуре, что является хорошим средст­вом закаливания и снижения простудных заболеваний. Этот поло­жительный эффект объясняется тем, что переменная интенсивность работы и паузы между упражнениями вызывают быструю смену характера теплообмена и содействуют повышению устойчивости организма к резким сменам температуры.

В особых условиях, т. е. при длительном пребывании на транс­портных средствах (машинах, самолетах, подводных лодках), при дежурстве у аппаратов и приборов, боевая и служебная деятель­ность ряда категорий военнослужащих связана с сохранением ста­тической позы, длительным напряжением внимания, однообразной работой. Все это вызывает общее утомление и сонливость, снижает внимание, развивает сутуловатость, нарушает осанку. Гимнастика в этих случаях резко снижает влияние неблагоприятных факторов, предупреждает утомление, поддерживает высокую работоспособ­ность в течение длительного периода. Систематическое выполнение коротких специальных гимнастических комплексов упражнений в значительной мере способствует устранению отрицательных явле­ний, связанных с пребыванием в особых условиях. Здесь применяют­ся ходьба, бег на месте, комплексы гимнастических упражнений для отдельных мышечных групп (с предметами и без них).

Спортивная гимнастика культивируется в спортивных командах военнослужащих в соответствии с правилами соревнований.

Часть IV СПОРТИВНЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ

Спортивные виды гимнастики сформировались в недрах самой гимнастики по мере включения различных ее средств в программы всевозможных соревнований.

Если собственно спортивная гимнастика (упражнения на снаря­дах, вольные упражнения и опорные прыжки) начала культивиро­ваться в нашей стране и за рубежом еще в конце прошлого века, то первое официальное первенство СССР по художественной гим­настике было проведено совсем недавно — в 1950 г.

Несколько раньше, в 1939 г., стали у нас проводить всесоюзные состязания по акробатике. Еще позднее вышли эти два вида спорта на официальную международную спортивную арену. Первенство мира по художественной гимнастике впервые было проведено в 1963 г., а по акробатике — спустя 10 лет, в 1973 г.

В настоящее время существуют самостоятельные международ­ные федерации по спортивной и художественной гимнастике, а так­же по акробатике. Имеются аналогичные федерации и в нашей стране. Они оказывают важную помощь международным федера­циям, а также сосредоточивают свои усилия на развитии этих инте­реснейших видов спорта во всех республиках, во всех городах и краях нашей Родины.

Спортивные виды гимнастики в Советском Союзе, как наиболее эмоциональные и зрелищные, пользуются большой популярностью и являются средством гармонического физического воспитания под­растающего поколения. Они решают задачи физического совершен­ствования занимающихся и направлены на овладение мастерством в исполнении упражнений, требующих сложной координации двига­тельных действий, силы, ловкости, быстроты, смелости и решитель­ности.

**Глава XVII МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ**

Методика тренировки гимнастов представляет собой многолет­ний круглогодичный педагогический процесс физического воспита­ния. Этот процесс складывается из физической, технической, психо­логической и тактической подготовки. Конечно, все эти виды под-

244

245

готовки теснейшим образом связаны между собой. В тренировочном процессе гимнастов решающую роль играет техническая подготов­ка — обучение технике, ее закрепление и совершенствование.

Основными средствами тренировки являются упражнения для физической подготовки; различного рода подготовительные, вспо­могательные, подводящие, специальные упражнения для техниче­ской подготовки; особые задания для психологической подготовки. Из всех этих упражнений и заданий слагается система тренировки гимнаста.

Прежде чем излагать содержание всех видов подготовки, из ко­торых слагается тренировочный процесс, остановимся на законо­мерностях планирования его. Как показали исследования, планиро­вание тренировки гимнастов необходимо строить на основе законо­мерностей развития спортивной формы и динамики спортивной ра­ботоспособности.

При изучении вопросов работоспособности гимнаста выяснилось, что она изменяется волнообразно, что подъемы ее сменяются спа­дами до 9—12 раз в году. В начале учебного года такая волна работоспособности имеет большую протяженность — 3—5 месяцев, а затем эти волны становятся короткими—1—2 месяца; в конце года наступает, как правило, спад работоспособности, продолжаю­щийся до 1 месяца.

Опираясь на эту закономерность, специалисты по гимнастике отнесли первую (более длинную) волну к подготовительному перио­ду, каждую последующую (короткую) волну назвали соревнова­тельными циклами. Эти короткие волны отнесли к соревновательно­му периоду. Спад работоспособности в конце года определили как переходный период годичного цикла. Каждый из периодов имеет свои задачи, средства и методы.

Учебно-тренировочный процесс необходимо очень четко плани­ровать. Как осуществляется это планирование, подробно рассказано в главе «Планирование работы по гимнастике». Как же ведется физическая, техническая, психологическая и тактическая подготов­ка гимнастов?

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Для формирования двигательных навыков, т. е. для технической подготовки, гимнастам необходимо развивать различные функцио­нальные возможности своего организма: увеличивать силу соответ­ствующих мышечных групп, их эластичность, развивать координа­ционные способности, увеличивать выносливость к динамическим или статическим усилиям, повышать работоспособность сердечно­сосудистой, дыхательной и других систем. Установлено, что в про­цессе разучивания упражнений, т. е. при формировании двигатель­ного навыка, все эти задачи решаются не в достаточной степени. Если гимнаст пытается освоить технику упражнения не подготовив предварительно соответствующие системы организма, то это ведет к серьезным техническим ошибкам. Например, если он попытается

246

выполнить подъем махом вперед на кольцах до того, как укрепит мышцы рук и плечевого пояса, то при переходе в упор руки будут сильно сгибаться, плечевой пояс уходить вниз. Многократное повто­рение данного упражнения с указанными ошибками приведет лишь к их закреплению.

Гимнаст должен постоянно улучшать свою физическую подго­товленность и совершенствовать функциональные возможности. Это позволит ему, во-первых, поднимать уровень своей спортивной рабо­тоспособности, а во-вторых, быстрее и успешнее осваивать технику гимнастических упражнений, ибо работа двигательного аппарата будет обеспечиваться слаженной 'деятельностью всех органов и систем.

Физическая подготовка складывается из двух частей: общей и специальной. Общая физическая подготовка служит как бы основой для специальной подготовки, которая, в свою оче­редь, позволяет в должной мере решать задачи технической под­готовки.

Средства общей физической подготовки призваны развивать си­ловые качества, гибкость, выносливость, быстроту и ловкость в це­лом. В то же время они должны быть сходны с гимнастическими упражнениями по характеру нервно-мышечной работы. Что касает­ся упражнений специ ал ьной подготовки, то они, как пра­вило, сходны с гимнастическими элементами по структуре движений и по технике их исполнения.

Такое распределение средств физической подготовки основано на результатах накопленного опыта и тщательных исследований. Когда для развития общей выносливости предлагалось применять циклические упражнения, например только кроссы, то гимнасты выполняли задания неохотно, поэтому результаты были слабыми. При переходе на ациклические упражнения, сходные по нервно-мы­шечным усилиям с элементами техники спортивной гимнастики, де­ло пошло успешнее. В подготовительном и переходном периодах многие ведущие спортсмены с большим удовольствием играют в футбол, баскетбол, волейбол не только потому, что это веселее и доступнее, но и потому, что отчетливо ощущают большую пользу. Применение подобных средств не только доставляет большее удо­вольствие, но и содействует воспитанию спортивной работоспособ­ности и выносливости, необходимой гимнастам.

Трудно переоценить значение средств общей и специальной физи­ческой подготовки в процессе становления будущих мастеров спор­та. Интересна в этом отношении спортивная биография М. Ворони­на. Родился он в 1945 г., а в 1949 г. уже стал пробовать свои силы в ходьбе на лыжах и в беге на коньках. С 1953 г. он регулярно по­сещал стадион Юных пионеров, где занимался летом футболом, а зимой хоккеем. В 13 лет Михаил стал увлекаться гимнастикой, но не изменял своей прежней привязанности: один день занимался хоккеем, другой — гимнастикой.

С 1959 г. гимнастика стала занимать основное место в его спор­тивной жизни. Когда обнаружилось недостаточное развитие силы

247

плечевого пояса, Воронин на каждом занятии в начале основной части и в конце ее стал выполнять до 300 упражнений для развития силы. Результатом упорных тренировок и сочетания различных средств физической подготовки явилось то, что в списке чемпионов Олимпийских игр 1968 г. стояло имя М. Воронина (он завоевал две золотые медали: в опорных прыжках и на перекладине).

Средствами общей физической подготовки мо­гут служить: для развития силы — упражнения со штангой и ганте­лями; для развития быстроты — бег на короткие дистанции, прыжки в длину; для развития выносливости — бег, ходьба на лыжах, фут­бол, баскетбол, волейбол; для развития ловкости — баскетбол, во­лейбол.

Средства специальной физической подготовки: для развития силовых качеств — упражнения на гимнастической стенке, кольцах, на стоялках, с амортизаторами, с отягощениями; для развития гибкости — упражнения общеразвивающего характера без предметов, на гимнастической стенке и скамейке; для развития ловкости — акробатика; для развития выносливости — прыжки со скакалкой, учебные комбинации на снарядах, вольные упражнения (без сложных прыжков), прыжки на батуте.

Упражнения специальной физической подготовки должны строго направляться на развитие двигательных качеств до такого уровня, который позволит им успешно выполнять конкретные гимнастиче­ские элементы спортивного многоборья.

На протяжении годичного цикла удельный вес средств физиче­ской подготовки изменяется. В подготовительном периоде, особенно в начальном этапе, преимущество отдается средствам общей физи­ческой подготовки. Постепенно с приближением соревновательного периода средства общей физической подготовки уступают место упражнениям специальной подготовки. В соревновательном периоде средства специальной физической подготовки играют ведущую роль, а в переходном вновь главное место занимают упражнения общей физической подготовки.

Опыт показал, что лучше всего упражнения для физической под­готовки включать в конец основной части тренировки, когда решены все задачи технической подготовки. Кроме того, в недельном цикле желательно одно тренировочное занятие целиком посвящать физи­ческой подготовке.

Средства общей и специадьной физической подготовки необхо­димо также включать в утреннюю гигиеническую гимнастику.

Кроме упражнений для развития силовых качеств, гибкости, ловкости, выносливости и быстроты надо выполнять специальные упражнения для совершенствования способностей гимнастов точно оценивать временные, пространственные и силовые характеристики своих движений, улучшать способности к сохранению равновесия на ногах и руках, развивать прыгучесть, ритмичность движений

и др.

Для совершенствования навыков равновесия полезно включать в утреннюю гимнастику несложные упражнения на уменьшенной

248

площади опоры, стойки на руках, мужчинам — несложные упраж­нения на коне, а женщинам — на бревне.

Для улучшения качества выполнения упражнений гимнастиче­ского многоборья и воспитания красивой манеры выполнения дви­жений необходимы упражнения хореографии и художественной гимнастики.

В утренней гимнастике спортсмены в известной мере улучшают физическую и техническую подготовку, однако не следует превра­щать эти занятия в дополнительную тренировку. Главные задачи физической подготовки решаются путем развития всех двигатель­ных качеств на специальных занятиях недельного цикла, а также в каждом тренировочном занятии. По физической подготовке жела­тельно проводить специальные соревнования в конце подготовитель­ного периода годичного цикла.

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Техническая подготовка — наиболее важная сторона тренировоч­ного процесса в гимнастике, поэтому ей уделяется наибольшее вни­мание. Перед тренером и его учениками стоит немало различных задач. С начинающими в первую очередь надо освоить «техниче­скую осанку», т. е. правильные способы удержания тела на каж­дом из снарядов; затем изучить сочетания действий руками, ногами, туловищем, головой применительно к технике элементов, относя­щихся к каждой из структурных групп упражнений на каждом сна­ряде; далее надо воспитывать способности точно оценивать пара­метры своих движений в пространстве и времени. В последующем, а иногда и параллельно изучается техника размахиваний на снаря­дах и далее техника элементов и соединений. Одновременно фор­мируется стиль, манера выполнения упражнений в видах много­борья.

Каждая из задач технической подготовки связана с формирова­нием конкретных двигательных навыков, с обучением конкретным двигательным действиям.

Чтобы обеспечить высокий уровень технической подготовки гим­настов, необходимо не только уметь обучать движениям, но и знать, какой техникой они должны выполняться. Ведь техника изменяется, совершенствуется, модернизируется. Это особенно касается маховых элементов на перекладине, брусьях, кольцах и коне.

Нередко гимнасты пользуются современной техникой формаль­но: утрируют сгибания и разгибания в тазобедренных суставах, не получая никакого увеличения количества энергии движения. Выпол­няя, например, соскок ноги врозь лётом через перекладину, в мо­мент замаха совсем расслабляют мышцы передней поверхности те­ла, в результате чего амплитуда движений в тазобедренных суста­вах слишком большая, а пользы от этого никакой. Очевидно, целесообразнее растягивать не расслабленные, а напряженные мышцы, и эффект будет несомненный: амплитуда движений ног не­сколько уменьшится, но траектория полета будет значительно

**249**

больше. Если присмотреться к так называемым «хлестообразным» движениям наших лучших спортсменов, то можно заметить, что амплитуда движений ногами в тазобедренных суставах у них до­вольно ограничена.

Исследования В. Т. Назарова показали целесообразность опта-' мизации амплитуды движений в плечевых и тазобедренных су­ставах.

Несомненно, что начинающих гимнастов необходимо сразу обу­  
чать прогрессивной технике, которая пригодится при разучивании  
элементов в старших разрядах. \*

Стоит ли в каждом разряде учить все элементы, известные на каждом снаряде, или нужно отказаться от некоторых из них?

Долгое время в программах для гимнастов младших разрядов были такие элементы, которые впоследствии при переходе в старшие» разряды не столько помогали, сколько мешали спортивному.росту.

Еще в 50-х годах в наших работах, проведенных совместно с Л. Н. Соболевым, были выявлены некоторые ошибки в существовав­шей тогда классификационной программе на гимнастических снаря­дах. Было установлено, например, что подъем нашравой не является подводящим упражнением к подъему правой, а оборот на правой не помогает освоению оборота правой; был выявлен целый ряд случаев отрицательного переноса навыков, мешающего прогрессу гимнастов. Мы пришли к выводу, что такие элементы, как, напри^ мер, подъем и оборот на одной на перекладине, выкрут вперед со" гнувшись на кольцах, перемах касаясь на брусьях и ряд других, следует вообще исключить из системы начальной подготовки.

Несомненно, что уже на начальных ступенях подготовки следует обучать таким элементам на снарядах, которые пригодятся в даль­нейшем. Эти элементы получили название «профилирующих». К их числу относятся широкоизвестные и относительно доступные подъ-» эмы, обороты, соскоки, махи ногами, которые позволяют на их базе успешно овладевать максимальным числом структурно родст­венных движений (Ю. К. Гавердовский).

Чтобы иметь четкое представление о содержании технической подготовки гимнастов, необходимо вспомнить, что все маховые, впрочем, как и силовые, элементы распределены на структурные группы (см. главу «Основы техники гимнастических упражнений»). Эта классификация служит важным подспорьем в организации учебного процесса гимнастов. В ней определена последовательность изучения упражнений, отнесенных к каждой структурной группе.

Каждая структурная группа, приведенная в таблице, характе­ризуется особенностями фазы основных действий, которые в той или иной мере проявляются в каждом элементе, отнесенном к конкрет­ной структурной группе. Одна из главных задач тренера заключа­ется в том, чтобы на каждом этапе, в каждом разряде обучать учеников элементам, относящимся к одной из структурных групп.

При решении этой задачи тренер сталкивается с большими труд­ностями уже на ранних этапах подготовки будущего гимнаста. Де­ло в том, что даже самые легкие элементы любой структурной

250

группы (простейшие подъемы, обороты, спады, повороты, соскоки) представляют собой довольно сложные двигательные задачи для не искушенного в гимнастике человека.

Поэтому на начальных этапах технической подготовки необхо­димо обучать основным механизмам двигательных действий, харак­терным для каждой структурной группы элементов. Освоение этих механизмов должно строиться на основе программированного обу­чения, т. е. последовательного выполнения целой серии двигатель­ных заданий. С помощью этих заданий, во-первых, решаются зада­чи физической подготовки к освоению элементов из соответствую­щей структурной группы,, а во-вторых, совершенствуется координа­ция движений, обеспечивающая освоение нужных элементов. Тща­тельное выполнение каждого двигательного задания из серии, фор­мирующей основной механизм действий, характерных для каждой структурной группы маховых элементов, несомненно, обеспечивает высокий уровень начальной технической подготовки гимнастов. Пос­ле освоения основных механизмов, отнесенных к разным структур­ным группам, гимнаст приступает к изучению наименее трудных элементов непосредственно на снарядах. В дальнейшем трудность элементов возрастает, в связи с чем все шире и шире используются необходимые средства и методы обучения спортивной технике.

В практике применяется целый ряд методов: рассказ педагога, беседа с занимающимися, лекции, самостоятельная работа зани­мающихся над книгой, наблюдения занимающихся, показ упраж­нения, объяснение техники и др.

В настоящее время процесс технической подготовки гимнастов в значительной мере облегчается, а следовательно, ускоряется пу­тем широкого применения технических средств, например ям, запол­ненных поролоновой стружкой, батутов, ренских колес с одной и двумя осями вращения, подвесных поясов для страховки (обычных и скользящих), технических средств срочной и даже сверхсрочной текущей информации гимнастов о параметрах его двигательных действий, устройств, регистрирующих уровень физической подготов­ки гимнастов. Изготовляются тренажеры и подсобные устройства, облегчающие освоение упражнений на снарядах, опорных прыжков и акробатических прыжковых элементов. Всем этим должен быть снабжен современный гимнастический зал.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Бурный рост спортивного мастерства гимнастов и резкое сниже­ние среднего возраста основной массы занимающихся высоко под­нимают роль психологической подготовки. Стать хорошим гимнас­том в наше время можно только при полном и всестороннем исполь­зовании всех физических и психических возможностей человека. Поэтому специальным развитием психики гимнастов необходимо заниматься систематически и целенаправленно.

Под психологической подготовкой гимнастов следует понимать совокупность педагогических мероприятий и соответствующих усло-

**251**

вий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участие в соревнованиях по гимнастике.

Психологическую подготовку, так же как и физическую, принято делить на общую и специальную.

Цель общей психологической подготовки заключается в том, что­бы развивать и совершенствовать у гимнастов именно те психиче­ские функции и качества, которые необходимы для успешных заня­тий гимнастикой, для достижения каждым спортсменом своего наи­высшего уровня мастерства.

К задачам общей психологической подготовки относятся сле­дующие:

1. Воспитание у гимнастов таких моральных качеств, как ком­мунистическая идейность, интернационализм, патриотизм, трудолю­бие, коллективизм, дружба, товарищество, честность и правдивость. Оно должно осуществляться путем кропотливой систематической воспитательной работы, которая составляет основу любого учебно-тренировочного процесса.
2. Формирование у гимнастов положительного отношения к гим­настике, устойчивых спортивных мотивов и интересов; Как извест­но, высокого уровня спортивного мастерства достигают только те занимающиеся, у которых ведущие цели, мотивы и интересы наг правлены на достижение высоких спортивных результатов, а не на личное самосовершенствование (укрепление здоровья, физическое развитие, развлечение, соперничество с товарищем и т. п.).
3. Развитие у гимнастов тонкой зрительной, мышечно-двигатель-ной и вестибулярной чувствительности, составляющей основу отчет­ливого отражения в их восприятиях каждого виденного и выполняе­мого ими упражнения.
4. Формирование у спортсменов отчетливых мышечно-двигатель-ных представлений, которые в деятельности гимнастов выполняют регулирующую, стимулирующую и тренирующую роль.

Регулирующая роль представлений проявляется в том, что со­зданный в создании гимнаста образ упражнения становится для него своеобразным эталоном, по которому он сличает и кор­ректирует свои действия при выполнении задуманного им упраж­нения.

Стимулирующая и тренирующая роль мышечно-двигательных представлений проявляется в том, что интенсивное мысленное вы­полнение упражнений всегда сопровождается функциональными изменениями в мышцах, внутренних органах и психике спортсмена, как при натуральном их исполнении, но только в микродозах. Поэто­му эти так называемые идеомоторные акты являются своеобразной настройкой и подготовкой всех систем организма спортсмена к вы­полнению намеченного упражнения. Кроме того, частое продумыва­ние упражнений по механизму условных связей усиливает идеомо­торные процессы, благодаря чему мышечно-двигательные представ­ления становятся более отчетливыми и устойчивыми, что в конеч-

ном итоге содействует закреплению и совершенствованию двига­тельных навыков («идеомоторная тренировка»).

5. Формирование таких волевых качеств, как целеустремлен­  
ность, инициатива, настойчивость, смелость, решительность, само­  
обладание и дисциплинированность.

Выбор именно этих качеств обусловливается специфическими особенностями трудностей, которые отличают гимнастику. В связи с тем, что воспитание воли возможно только в процессе преодоле­ния трудностей, их последовательное распределение на всем пути совершенствования каждого гимнаста и будет основным методиче­ским принципом воспитания указанных качеств и формирования способности к проявлению больших по напряжению волевых усилий.

Волевая подготовка гимнастов должна быть двусторонним про­цессом, т. е. сочетать в себе воспитание и самовоспитание. При этом следует помнить, что самовоспитание воли возможно только при наличии у занимающихся определенного уровня развития самосоз­нания и самооценки.

1. Развитие у гимнастов всех параметров произвольного внима­ния. Как известно, от функций внимания зависит степень эффектив­ности психических процессов и волевых действий человека. В под­готовке гимнастов особо важную роль играют такие свойства произвольного внимания, как его интенсивность, распределение, пе­реключение и устойчивость. От интенсивности внимания зависит сте­пень сосредоточенности сознания гимнаста на выполнении предстоя­щего упражнения и отвлечение от всего постороннего, ненужного. Распределение внимания позволяет контролировать правильность и четкость выполнения всех деталей сложного упражнения. Переклю­чение обеспечивает своевременный и правильный переход от одного .элемента комбинации к другому, а устойчивость внимания выра­жается в способности гимнаста продолжительное время сохранять высокий уровень работоспособности на протяжении многочасовой тренировки и соревнования.
2. Одна из очень важных задач общей психологической подготов­ки заключается в обучении гимнастов приемам активной саморе­гуляции. Практически это чаще всего выражается в формировании у спортсменов эмоциональной устойчивости к экстремальным усло­виям спортивной борьбы, в воспитании способности быстро снимать последействие нервного и физического перенапряжения, а также произвольно управлять режимом сна, избавляться от перенесенных стрессов и психологических барьеров.

Приемы саморегуляции делятся на две категории: психологиче­ские и двигательные.

Сущность психологических приемов сводится к преднамеренному созданию образов положительных эмоциональных переживаний и отвлечения от пессимистических мыслей, настроений и чувств. До­стигается это с помощью таких приемов саморегуляции, как само­анализы, самоуспокоение, самоприказы, самовнушение и т. п.

Двигательные приемы состоят из комплексов упражнений в по­следовательном расслаблении или, наоборот, сокращении крупных.

252

253

мышечных групп. Первые применяются для снятия эмоционального напряжения, возбуждения и утомления, а вторые, наоборот, для поднятия.тонуса, настроения и избавления от вялости и апатии. Параллельно с этими упражнениями полезно внушать соответст­вующие эмоциональные и органические состояния: в первом случае состояние покоя, тепла, отдыха, а во втором — состояние бодрости, легкости, мышечной активности и свежести. Такое объединение пси­хологических и двигательных приемов саморегуляции в специаль­ные комплексы получило название аутогенной тренировки.

Общая психологическая подготовка осуществля­ется в ходе учебно-тренировочного процесса. В этом случае она идет параллельно с физической и технической подготовками и так же, как и они, меняет свои задачи и содержание в зависимости от уровня и этапа.подготовки гимнастов. Но она может и должна осу­ществляться и вне спортивной деятельности, когда спортсмен само­стоятельно или с чьей-то помощью вне тренировок специально вы­полняет определенные задания или требования с целью совершен­ствования своих психических процессов, состояний, свойств лично­сти, необходимых для дальнейшего спортивного роста.

Специальная психологическая подготовка решает частные задачи и в соответствии с их назначением делится на два относительно самостоятельных вида подготовки: психологи­ческую подготовку к участию в конкретном соревновании и психоло­гическую подготовку перед выполнением отдельного упражнения.

В психологической подготовке к соревнованию предусматрива­ется следующее:

1. Постановка перед каждым гимнастом конкретных задач, ко­торые должны решаться в предстоящем соревновании.
2. Подробная информация будущих участников соревнования о масштабе, условиях и месте проведения соревнования, а также об особенностях предполагаемых соперников.
3. Формирование у гимнастов искреннего желания участвовать в данном соревновании и стремления к достижению в нем намечен­ных результатов. Надо иметь в виду, что сильно развитые такие нравственные мотивы, как чувство долга и ответственности перед коллективом и тренером, по своей природе обладают большей силой стимулирующего воздействия, чем любая форма личной заинтере­сованности. Поэтому в психологической подготовке гимнастов, осо­бенно старших разрядов, воспитание этих мотивов следует рассмат­ривать как особую важную педагогическую задачу. Успех ее реше­ния во многом зависит и от формирования у гимнастов соревнова­тельных эмоций личного происхождения: чувства чести, гордости, собственного достоинства, воодушевления, спортивной злости и т. п.
4. Формирование у гимнастов обоснованной уверенности в своих силах и возможности достижения в предстоящем соревновании намеченных целей. По своему психологическому содержанию это чувство не совместимо с чувством страха, опасения и сомнения в чем-либо. Формируется же уверенность в себе путем тщательного

и аргументированного анализа всех факторов «за» и «против» со стороны тренера и спортсмена. Это позволяет гимнасту задолго до соревнования неоднократно участвовать в нем.

5. Тщательный контроль за предсоревновательными эмоциональ­ными состояниями гимнастов с целью своевременной их регуляции и избавления от отрицательных мыслей и чувств.

Важность и необходимость этого раздела специальной психоло­гической подготовки объясняются большой динамичностью и чрез­мерной ранимостью состояния психической готовности к соревно­ванию.

Психологической подготовкой к выполнению конкретного упраж­нения завершается система психологической подготовки гимнастов.

Для выполнения сложного упражнения надо уметь сосредото­читься, мобилизовать свою психику, чтобы с наибольшим эффектом реализовать свои возможности. Субъективно такой процесс пере­живается как особое психическое состояние, называемое состоя­нием мобилизационной готовности.

Состояние мобилизационной готовности отличается значитель­ной сложностью и характеризуется следующими показателями:

а) степенью его соответствия характеру предстоящего упражнения;

б) глубиной или интенсивностью самого переживания; в) его устой­  
чивостью; г) скоростью возникновения, т. е. латентным пери­  
одом.

Для тренеров в их практической работе наибольшее значение имеет временной параметр мобилизационной готовности, так как именно он сравнительно легко поддается объективному учету. С по­мощью обычного секундомера любой тренер без особого труда мо­жет определить время сосредоточения внимания каждого гимнаста перед выполнением различных по трудности элементов, соединений, комбинаций.

Чем ниже уровень мастерства гимнаста, тем короче время мо­билизационной готовности, так как новички обычно еще не умеют произвольно, с достаточной силой концентрировать свое внимание на объекте деятельности. Поэтому новичок, приняв исходное поло­жение перед снарядом, тут же обычно идет к нему для выполнения упражнения. Конечно, с усложнением упражнения должно увели­чиваться и время сосредоточения внимания перед его выполнением. В связи с тем, что время сосредоточения внимания во многом зави­сит от индивидуальных особенностей спортсмена, целесообразно подвергать тщательному анализу не столько продолжительность мобилизационной готовности, сколько временную стабильность до­стижения этой готовности. Нарушение или вовсе отсутствие этой стабильности свидетельствует о плохой технической подготовке гим­наста или же о низком уровне его тренированности, а также о его неблагоприятном эмоциональном состоянии.

Все виды психологической подготовки тесно связаны между собой и образуют в совокупности особый вид подготовки гим­настов, основу которого составляет общая психологическая подго­товка.

254

255

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Тактика в спортивной гимнастике не имеет такого значения, как, скажем, в спортивных играх. Однако **в** настоящее время сложился ряд тактических правил и приемов, которые применяются **в** зависи­мости от условий и обстановки соревнований.

Необходимо научить гимнастов тактическим правилам и прие­мам.

**Тактические правила:**

1. При составлении произвольных комбинаций рекомендуется исключить элементы, которые спортсмен выполняет неуверенно.
2. В самом начале состязаний команде важно произвести хоро­шее впечатление на судей и зрителей путем безукоризненного вы­полнения упражнений. Это положительно сказывается на дальней­шем ходе состязаний.
3. В команде всегда должны быть заранее намечены лидеры, на которых возлагаются наибольшие надежды. Это выражается, на­пример, в том, что таким гимнастам дают в случае необходимости сделать лишний подход"в разминке перед вызовом на оценку, их ставят последними в списке очередности подхода к снарядам, чем как бы дают понять судьям, что эти гимнасты — лучшие в команде. Целесообразно иметь в команде хотя бы двух лидеров, чтобы в слу­чае неудачи одного можно было бы рассчитывать на другого.

4. Тактически важно правильно определить очередность вызова  
гимнастов к снаряду на оценку. В настоящее время считают, что  
первым должен выходить не самый лучший гимнаст, но который  
уверенно, хорошо выполнит всю комбинацию. Важно, чтобы первый  
гимнаст не сорвался и получил высокую оценку. Это создает хоро­  
шее настроение в команде и обеспечивает успешное выступление  
всех остальных. В списке гимнастов располагают так, чтобы пос­  
ле первого каждый последующий был лучше предыдущего. Опреде­  
ление очередности выступления гимнаста в каждом виде зависит от  
многих других факторов: от умения выступать, правильно реагиро­  
вать на неудачи свои и своих товарищей и т. п.

5. Необходимо стремиться к тому, чтобы уже в первый день  
соревнований «оторваться» от ближайшего противника на. первом  
же снаряде. Наличие преимущества в баллах имеет большое мо­  
ральное значение для команды, повышает ее уверенность.

**Тактические приемы:**

**1.** Выбор варианта продолжения произвольной комбинации. В состязаниях гимнаст имеет только одну попытку, поэтому он дол­жен всегда уметь продолжать и заканчивать начатую комбинацию. Для этого ему следует иметь резервные варианты ее продолжения в тех частях, где возможны неудачи.

В ходе выполнения упражнения на оценку гимнасту иногда приходится молниеносно определить вариант продолжения произ­вольной комбинации, несмотря на то, что перед самым подходом был намечен несколько иной вариант. К этому следует подготавли­вать занимающихся на тренировках. Необходимо добиваться на-

дежного выполнения подготовленных для соревнований комбина­ций, но в то же время уметь всегда внести в них коррекций.

2. Показ своих возможностей при опробовании снарядов нака­  
нуне соревнований и в ходе участия в них (во время разминки).  
Ряд сильнейших гимнастов прибегают к приему, который позволя­  
ет морально воздействовать на своих противников и даже на судей  
во время опробования снарядов, а также в день соревнований во  
время разминки: они выполняют те упражнения, которые у них осо­  
бенно хорошо получаются. Этим самым они заранее завоевывают  
симпатию судей, обычно наблюдающих за опробованием и размин­  
кой, и одновременно деморализуют противника. Однако такая так­  
тика чревата и неприятными последствиями, особенно тогда, когда Лгимнаст не может выполнить упражнение на оценку с тем же блес­  
ком, что и прежде. В этом случае, как показала практика, судьи  
довольно строго наказывают гимнаста.

Другие гимнасты прибегают к прямо противоположному приему. Они при опробовании снарядов стараются оставаться незаметными, не показывать своих эффектных элементов, а приберегают их для того, чтобы блеснуть в зачетных попытках и получить высокую оценку.

3. Построение произвольной комбинации с учетом сил противни­  
ка. В ряде случаев гимнаст ставит перед собой конкретную задачу:  
выиграть соревнование у конкретного гимнаста из другой или из  
своей команды. В этом случае спортсмен обычно стремится соста­  
вить свою произвольную комбинацию на каждом снаряде так, что­  
бы она выглядела выигрышнее, нежели комбинация соперника.

Здесь перечислены лишь наиболее характерные тактические при­емы. Естественно, что тактические правила и приемы довольно раз­нообразны и могут быть использованы при решении самых различ­ных задач.

Специальные занятия по тактической подготовке необходимы гимнастам. .В отдельных занятиях соревновательного периода им рекомендуется самостоятельно решать тактические задачи: а) вы­ставлять себе оценки за выполнение упражнения; б) выполнять ком­бинации с резервным вариантом продолжения; в) составлять список очередности выхода членов команды к снарядам для выполнения упражнения на оценку и др. Внимательное отношение гимнастов и тренера к элементам тактики благотворно сказывается на резуль­татах соревнований.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ В РАЗЛИЧНЫЕ ПЕРИОДЫ

**Подготовительный период**

Продолжительность подготовительного периода тренировки до­стигает 3—5 месяцев (в зависимости от задач, стоящих в годичном цикле). Так, например, при разучивании новой обязательной про­граммы и при повторении старой продолжительность и содержание этого периода будут различными.

257

9—669

256

Подготовительный период состоит из: а) цикла вхождения в спортивную форму и б) цикла изучения разрядной программы.

В этом периоде изучаются новые упражнения обязательной и произвольной программ, развиваются физические качества, совер­шенствуются психическая подготовка и исполнительское мастерст­во. Полезно здесь и участие в отдельных соревнованиях небольшого масштаба.

Подготовительный период — важнейшая часть системы трени­ровки гимнаста, важнейшее звено этого процесса. Между тем этот период неоправданно сокращают не только у мастеров, но и у гим­настов других разрядов. Наличие достаточно продолжительного подготовительного периода помогает успешно решать задачи техни­ческой подготовки.

Для правильного решения задач технической подготовки необхо­димы:

а) достаточно продолжительный подготовительный период;

б) правильный выбор техники исполнения изучаемых упраж­  
нений;

в) широкое применение средств физической подготовки, выбор  
приемов, облегчающих формирование нужных двигательных навы­  
ков, т. е. применение соответствующих подводящих подготовитель­  
ных, сопряженных упражнений;

г) правильная организация каждого тренировочного занятия.  
Подготовительная часть тренировочного занятия в подготови\*-

тельном периоде обычно включает много разных упражнений; в основной части решаются задачи технической, психологической, так­тической и физической подготовки; в заключительной — завершает­ся тренировочное занятие, организм гимнаста приводится в относи­тельно спокойное состояние и создаются благоприятные условия для восстановления энергетических затрат.

**Соревновательный период**

Соревновательный период тренировки, продолжающийся 6— 8 месяцев, состоит из ряда соревновательных циклов, каждый из которых имеет три фазы.

В первой фазе соревновательного цикла гимнаст уделяет основ­ное внимание совершенствованию техники выполнения комбинаций программы состязаний, а во второй — закреплению комбинаций и участию в соревнованиях; третья фаза предусматривает активный отдых.

Важно строго придерживаться оптимальных сроков второй фазы соревновательного цикла, которая у сильнейших советских гимнас­тов продолжается до 30 дней. Если эти сроки удлинить, то состоя­ние наилучшей спортивной формы наступит до состязаний, а на са­мих состязаниях гимнаст не сможет показать своих лучших резуль­татов. Если же сроки значительно сократить, то гимнаст не успеет достигнуть необходимой формы. В отдельных случаях гимнасты высокой квалификации могут в течение одного соревновательного

258

цикла — на протяжении, предположим, одного месяца — участво­вать в двух-трех соревнованиях с интервалами 4—5 дней (в том только случае, когда соревнование идет 1—2 дня). Что касается крупных ответственных соревнований, например олимпийских игр или первенств мира, когда в течение недели гимнаст выступает 4 ра­за, то в цикле следует планировать только одно такое соревнование.

В соревновательном периоде может быть 4—8 соревновательных циклов. Их количество определяется уровнем мастерства гимнастов: чем оно выше, тем больше циклов, и наоборот.

В соревновательном периоде тренировки перед гимнастом стоит много задач. Ему необходимо закрепить технику выполнения целых комбинаций, продолжать развивать физические качества, совершен­ствовать волевые качества, решить ряд тактических задач, а в от­дельных случаях еще и акклиматизироваться. Наконец, важнейшая задача периода — это непосредственное участие в состязаниях. В настоящее время занятия со спортсменами старших разрядов не­обходимо проводить почти ежедневно. Такая рекомендация вытека­ет из практики XX Олимпийских игр, на которых гимнастам при­шлось выступать в течение одной недели 4 раза.

Следует пересмотреть традицию, сложившуюся у мужчин. На одних занятиях они тренируют только обязательные упражнения, а на других — только произвольные. Очевидно, строгое деление тре­нировок на обязательную и произвольную программы, особенно в таких видах многоборья, как упражнения на коне, опорные прыжки, упражнения на кольцах, нерационально. Закономерности двигатель­ной памяти человека требуют частого повторения технически слож­ных элементов.

Тренировочные занятия в соревновательном периоде, так же как и в подготовительном, состоят из разминки, основной и заключи­тельной части. Разминка на занятиях этого периода обычно корот­кая— 7—8 мин., короче и основная часть, так как повторяются пре­имущественно целые комбинации.

**Переходный период**

**В** переходном периоде, длящемся обычно один месяц, решаются задачи активного отдыха, который необходим гимнасту после со­ревновательного периода. Этот период является связующим звеном между соревновательным периодом предыдущего года и подготови­тельным последующего. Он помогает накопить силы и не столько служит завершающим этапом заканчивающегося годичного цикла, сколько начальным этапом нового года. Кроме того, в переходном периоде подводятся итоги, анализируются ошибки прошлого и наме­чаются перспективы на будущее, составляются документы плани­рования нового года.

Тренируясь в переходном периоде, гимнаст должен решить, что ему предстоит сделать в будущем. В то же время необходимо рас­сматривать переходный период как заключительный этап трениров­ки, в котором создаются предпосылки для будущих успехов.

**9\***

259

Трудно добиться хороших спортивных результатов в соревнова­тельном периоде, если в предыдущем годичном цикле не было пере­ходного периода. Чем же занимаются гимнасты и гимнастки в этом периоде?

Вопрос о наиболее рациональном использовании переходного периода, к сожалению, еще мало изучен. Как показывают наблю­дения, наиболее опытные гимнасты в этом периоде резко изменяют характер деятельности, не занимаются спортивной гимнастикой и в какой-то мере выходят из состояния хорошей спортивной формы (это особенно относится к специальной выносливости).

В переходном периоде целесообразно применять средства из дру­гих видов спорта, снижая при этом нагрузку по гимнастике. Сред­ства эти определяются временем года, совпадающим с данным пе­риодом. Если подготовительный период приходится на весенние и летние месяцы года, то полезно заниматься прыжками в длину и высоту, бегом на короткие дистанции, прыжками в воду, участво­вать в кроссах. Если подготовительный период совпадает с зимними месяцами, то рекомендуются лыжные прогулки, катание на коньках, игра в баскетбол или волейбол. В каждом конкретном случае в за­висимости от недостатков общего физического развития и личных склонностей гимнаст выбирает один, а в отдельных случаях два дополнительных вида.

При этом важно решать оздоровительно-гигиенические задачи, задачи восстановления, общего физического развития и, что чрезвы- " чайно важно, эмоционального отдыха.

Занятия в этом периоде можно проводить двумя способами: раз­дельным и комбинированным. Под раздельным понимается такой способ, при котором часть занятий в недельном цикле отводится на тренировку только по спортивной гимнастике, а часть — на упраж­нения из других видов спорта. В комбинированном варианте каж­дое занятие включает спортивную гимнастику и упражнения из до­полнительных видов спорта. В европейской части СССР первый вариант больше подходит для осени и зимы, второй — для весны и лета.

Занятия планируются следующим образом: вначале проводится разминка, затем тренировка в двух-трех видах многоборья, далее игровые, легкоатлетические и другие упражнения. Таким образом, основная часть тренировочного занятия состоит как бы из двух раз­делов: в первом — упражнения спортивной гимнастики, во втором — дополнительные средства физического воспитания.

**Глава XVIII МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ ГИМНАСТОВ**

Высоких спортивных результатов, как правило, достигают те гимнасты, которые систематически занимаются гимнастикой с дет­ских лет.

Подготовку юных гимнастов следует рассматривать как длитель-

260

ный педагогический процесс, направленный на развитие физических качеств, овладение умением управлять своими движениями, обуче­ние технике многообразных упражнений и воспитание психологиче­ской устойчивости.

Успешное осуществление педагогического процесса возможно при наличии научно обоснованной системы. Такой подход к процес­су подготовки юных гимнастов предусматривает наличие комплекса взаимосвязанных элементов, строгое сочетание и взаимодействие которых обеспечивают успешную работу с детьми и подростками.

Система подготовки юных гимнастов должна предусматривать наличие определенных:

1. целей и задач;
2. педагогических (тренерских) кадров;
3. контингента занимающихся;
4. структуры учебных организаций;
5. организации и управления учебным процессом;
6. учебных планов и программы;
7. условий для проведения занятий.

Анализ этих элементов позволяет определить значение и место каждого из них, а также взаимное влияние их один на другой при функционировании системы.



261

1. Цели и задачи определяют направление в работе, дают воз­можность планировать и прогнозировать намеченное. Без намечен­ной цели, без конкретно поставленных задач обучение и воспитание невозможны. Весь период подготовки юных гимнастов целесообраз­но разделить на этапы и для каждого из них определить цели и за­дачи.
2. Педагогические (тренерские) кадры, уровень их подготов­ленности — один из важнейших элементов системы. Они реализуют цели и задачи обучения, воспитывают юных гимнастов. Количест-

венный состав педагогических кадров определяется положением ДЮСШ.

1. Контингент занимающихся, обучение и воспитание которых являются главной задачей системы подготовки, их возраст, пол, наполняемость и количество групп определены положением о ДЮСШ.
2. Структура учебных организаций приведена на рис. 140. К учебным организациям относятся школьные гимнастические сек­ции, ДЮСШ, школы высшего спортивного мастерства и др.
3. Организация и управление учебным процессом рассматрива­ются как важнейшие компоненты системы, определяющие методы обучения, воспитания и тренировки.
4. Учебные планы и программы —это основные документы, оп­ределяющие и регламентирующие содержание учебно-воспитатель­ного процесса. Только с их помощью можно осуществить намечен­ные цели и задачи подготовки.
5. Условия, в которых проходят занятия с учащимися, должны отвечать санитарно-гигиеническим, эстетическим и психолого-фи-зиологичЛким требованиям.

**ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ГИМНАСТОВ**

**Этап предварительной подготовки (девочки 7—8 лет и мальчики**

**7—9 лет)**

**Цель:** выявление и воспитание способностей детей к занятиям гимнастикой. Задачи:

1. Укрепление здоровья, гармоническое развитие всех органов и систем организма, развитие быстроты движений и гибкости, уме­ния сохранять позы в смешанных висах и упорах благодаря стати­ческим усилиям.
2. Обучение умениям управлять своими движениями.
3. Формирование правильной осанки и стиля выполнения гим­настических упражнений.
4. Обучение основам техники гимнастических упражнений.
5. Привитие интереса к занятиям гимнастикой.

Предварительная подготовка осуществляется в школьных гим­настических секциях, которые должны организовываться районными ДЮСШ, а также в подготовительных группах ДЮСШ. Организация секций содействует широкому распространению гимнастики в обще­образовательных школах.

За год-два занятий можно отобрать наиболее способных детей для ДЮСШ. В группы предварительной подготовки принимаются дети *7—*9-летнего возраста, желающие заниматься гимнастикой, прошедшие предварительный отбор и допущенные к занятиям врачом.

При отборе детей рекомендуется обращать внимание на следую­щее: внешний вид (осанка), телосложение (пропорции частей тела,

форма, ног, соотношение длины ног и туловища); активность и ин­терес к гимнастическим упражнениям, двигательные способности (координация, физическая подготовленность).

Занятия в группах предварительной подготовки проводятся 2— 3 раза в неделю по 2—2,5 часа каждое.

Программа занятий должна содержать физическую, специально-двигательную и техническую подготовку.

Физическая подготовка на этом этапе не делится на общую и специальную. Цель ее: укрепление здоровья, развитие скоростных качеств, гибкости и статической силы при сохранении поз правильной осанки. Это достигается путем регулярного выпол­нения общеразвивающих, прикладных упражнений и подвижных игр. Общеразвивающие и прикладные упражнения рекомендуется применять в виде специальных комплексов, серий и нормативов фи­зической подготовки\* на каждом занятии (до 30% времени).

Специально-двигательная подготовка предусма­тривает обучение умению: сочетать движения различными частями тела, выполнять движения быстро, медленно, с большими и малыми усилиями, большой и малой амплитудой; определять пространствен­ные величины глазомером, шагами, мышечными ощущениями; ори­ентироваться в пространстве при вращениях (раздражении вести­булярного анализатора).

Все эти действия связаны с управлением движениями, а следо­вательно, с формированием двигательной функции\*\*. На упражне­ния специально-двигательной подготовки нужно тратить 30% вре­мени на каждом занятии.

Техническая подготовк'а юных гимнастов на первом этапе заключается в обучении основам техники, в формировании правильной осанки и стиля выполнения упражнений.

Все эти компоненты технической подготовки формируются при обучении упражнениям в висах и упорах, акробатическим, хореог­рафическим и прыжковым. Занимаясь упражнениями в висах и упорах, юные гимнасты овладевают многообразными движениями на гимнастических снарядах. Точность положений и движений тела на снаряде обусловлена тонкой координационной работой двига­тельного аппарата при сравнительно небольших мышечных усилиях, а это важно для овладения основами техники гимнастических уп­ражнений \*\*\*.

Акробатические упражнения служат хорошим средством для воспитания ловкости, быстроты, способности ориентироваться в пространстве, а также для повышения устойчивости вестибулярного аппарата. С их помощью занимающиеся подготавливаются к освое­нию вольных упражнений, прыжков и упражнений на гимнастиче­ских снарядах.

\* Общеразвивающие и прикладные упражнения описаны в специальных гла­вах а нормативы физической подготовки — в учебной программе по гимнастике для ДЮСШ.

\*\* Особенности формирования двигательной функции описаны в главе XI. \*\*\* Обучение упражнениям в висах и упорах описано в главе VIII.

262

263

На первом этапе подготовки юные гимнасты должны овладеть перекатами, кувырками (всех видов), стойками на лопатках, голо­ве, руках (с помощью), переворотом в сторону, переворотом с опо­рой головой.

'\* Прыжковые упражнения на данном этапе подготовки изучаются для укрепления мышц ног, развития прыгучести, обучения умениям оценивать движения в пространстве, во времени и по степени мы­шечных усилий, а также для овладения устойчивым и мягким при­землением.

Хореографические упражнения важны для формирования стиля (специфической манеры) выполнения движений. Манера исполне­ния хореографических упражнений отличается легкостью, точно­стью, пластичностью. Занятия этими упражнениями помогают раз­вивать чувство ритма, формировать правильную осанку и воспиты­вать эмоциональное исполнение движений. Занятия хореографиче­скими упражнениями на первом этапе подготовки необходимы как девочкам, так и мальчикам.

Организация занятий с юными гимнастами первого года обуче­ния имеет свои особенности. В каждое занятие обязательно вклю­чаются все виды подготовки: физическая, специально-двигательная и техническая. Время, затрачиваемое на каждый вид программных упражнений на каждом занятии, примерно одинаковое.

Занятия, как правило, проводятся групповым, поточным и игро­вым способами. Это позволяет одному тренеру заниматься с боль--шим отделением (до 20 человек).

По всем разделам программы не менее двух раз в учебном году надо проводить контрольные испытания в виде соревнований.' Со­ревновательный метод, как и выполнение упражнений на оценку, целесообразно использовать в процессе обычных занятий, чтобы воспитывать у юных гимнастов целеустремленность, дисциплиниро­ванность и настойчивость.

**Начальный этап подготовки (девочки 8—10 лет, мальчики 9**—**12 лет)**

**Цель:** выявление наиболее способных детей и комплектование учебных групп ДЮСШ. Задачи:

1. Физическая подготовка и учет динамики развития физиче­ских качеств.
2. Специально-двигательная подготовка, направленная на вос­питание умения управлять своими движениями и координировать их, а также на повышение функциональной деятельности вестибу­лярного аппарата.
3. Обучение основам техники гимнастических упражнений.

Физическая подготовка является составной частью фи­зического воспитания. Развивать основные физические качества у детей и подростков необходимо для их гармонического развития, улучшения здоровья, формирования правильной осанки.

В процессе всесторонней физической подготовки перестраива­ются все физиологические функции человека, особенно его двига­тельная функция, что необходимо для овладения спортивными дви­гательными навыками.

Опыт показывает, что юные гимнасты, умеющие, например, лег­ко сгибать и выпрямлять руки в упоре 6—8 раз, овладевают подъе­мами махом вперед и назад в полтора раза быстрее тех, которые сгибают и разгибают руки в упоре только 1—2 раза. Еще пример. На освоении переворота назад положительно сказывается умение делать мост из положения лежа, на овладении шпагатом — стоя, поднимать одну ногу вперед на 90°, а другую назад на 80°.

На этом этапе подготовки занятия строятся по годичному цик­лу, который подразделяется на три периода: подготовительный (8— 9 месяцев), соревновательный (1 месяц) и переходный (2 месяца). В подготовительном периоде 40—50% времени каждого занятия следует использовать на общую и специальную физическую подго­товку. В соревновательном периоде объем работы по физической подготовке снижается до 20—30%. В переходном периоде, когда юные гимнасты, как правило, находятся в спортивных лагерях, от­водится на общую и специальную физическую подготовку 50— 60% времени занятий (две трети времени на общую и одна треть на специальную), а остальное время — на овладение акробатическими и гимнастическими упражнениями.

Упражнения специально-двигательной подготовки на втором этапе работы с юными гимнастами предназначены для воспитания координационных способностей, функционального со­вершенствования вестибулярного аппарата, а также для умения оценивать движения в пространстве, во времени и по степени мы­шечных усилий.

Эти упражнения представляют собой специфические двигатель­ные действия, имедлцие структурное сходство с изучаемыми гим­настическими упражнениями. Для овладения координационными способностями необходимо хорошо освоить: последовательные и разнонаправленные движения руками и ногой, движения, выпол­няемые одновременно всеми частями тела в разном темпе, пере­ключения с одних движений на другие.

Для совершенствования вестибулярного аппарата рекомендуют­ся акробатические упражнения (кувырки вперед, назад, в сторону; по 3—4 подряд), прыжки с поворотами на 180, 360° и более в тем­пе (то же на батуте), упражнения на ренском колесе (вращающем­ся вперед, назад и в стороны; по 10—20 в каждую сторону), упраж­нения на кресле Барани (по 18—20 оборотов в одну, а затем в дру­гую сторону).

С целью управления движениями выполняются следующие уп­ражнения: движения руками, ногой и туловищем с разной амплиту­дой (точность оценки до 10°) и скоростью (до 0,5 сек.); размахива­ния в висе и упоре (с оценкой амплитуды маха на 45—55, 65—85, 90—100°); прыжки по разметкам (с оценкой темпа удобного и за­данного); упражнения с резиновым амортизатором и динамометром

264

265

(с оценкой степени мышечных усилий на 50, 25% от макси­мальных) .

Техническая подготовка направлена на овладение ос­новами техники гимнастических упражнений. Обучение основам техники гимнастических упражнений. Обучение основам техники сводится к тому, чтобы с помощью сравнительно простых, доступ­ных упражнений научить юных гимнастов выполнять эти упражне­ния технически правильно, в хорошем стиле, легко и изящно.

**Специализированный этап подготовки (девочки 11**—**14 лет, мальчики 13**—**16 лет)**

**Цель:** овладение совершенной техникой основных гимнастиче­ских упражнений. Задачи:

1. Обучение технике гимнастических упражнений всех структур­ных групп (преимущественно профилирующих движений) \*.
2. Воспитание физических качеств, необходимых для успешного освоения техники гимнастических упражнений.
3. Обучение умению оценивать движения во времени, в про­странстве и по степени мышечных усилий раздельно и в комплексе при выполнении сложных двигательных действий.
4. Функциональная подготовка сердечно-сосудистой, дыхатель" ной, нервной систем организма к сравнительно большим трениро­вочным нагрузкам.
5. Воспитание психологической устойчивости (целеустремлен­ность, выдержка, самообладание).

Для успешного решения задач третьего этапа подготовки юных гимнастов (гимнасток) требуется 3—4 года напряженной работы, связанной с применением значительных тренировочных нагрузок.

Исследованиями установлена зависимость между спортивными достижениями, биологической зрелостью организма подростков, физической и специально-двигательной их подготовленностью, а также уровнем функциональной подготовки всех систем организма. Поэтому успешная подготовка юных гимнастов на данном этапе зависит от того, насколько правильно решаются все задачи с уче­том взаимосвязи между отдельными видами подготовки.

Опыт показывает, что подростки 11—13 лет (девочки) и 13— 14 лет (мальчики) успешно овладевают довольно сложными по координации упражнениями. Программа обучения должна содер­жать основные профилирующие упражнения из разных структур­ных групп. Чем больше гимнаст освоит этих упражнений, тем спортивное мастерство его будет выше и многообразнее.

При обучении подростков двигательным действиям использу­ются различные методы и приемы, описанные в главе X. Особенно можно рекомендовать метод предписаний алгоритмического типа.

\* См. главу XX.

266

Этот метод изложен в главе, посвященной методике проведения за­нятий с детьми школьного возраста.

В процессе формирования двигательных навыков наиболее тру­доемка фаза развития двигательного навыка, связанная с уточнени­ем деталей двигательного действия. Недостаточная физическая под­готовленность, неумение различать пространственные, временные и силовые характеристики движения часто приводят к тому, что в фазе стабилизации двигательного навыка допускаются ошибки в точности и легкости исполнения изучаемых упражнений. Обучение с помощью предписаний алгоритмического типа исключает подоб­ные случаи, так как физическая и специально-двигательная подго­товка сочетаются в процессе обучения.

Организм подростка обладает значительными функциональны­ми возможностями и высокой работоспособностью при выполнении кратковременной и скоростно-силовой нагрузки, в то же время он сравнительно плохо приспосабливается к длительной повторной ра­боте, требующей большой выносливости. Повышение функциональ­ной работоспособности всех органов и систем организма подростков возможно при соблюдении принципов постепенного повышения и переменной интенсивности тренировочных нагрузок. Целесообразно повышать тренировочные нагрузки волнообразно, строго чередуя большие нагрузки с малыми и средними. При таком чередовании нагрузок работоспособность юных гимнастов повышается, так как следующая за большой ненапряженная кратковременная работа способствует оптимальному протеканию восстановительных про­цессов в организме.

Разная или переменная интенсивность нагрузок в тренировке осуществляется путем чередования:

а) коротких упражнений с продолжительными (на каждой тре­  
нировке) ;

б) отдельных элементов и соединений (по 2—3) с комбина­  
циями;

в) больших и малых нагрузок в недельном цикле тренировки.  
При регулярном изменении интенсивности физических нагрузок

(на каждом занятии) функциональные и двигательные возмож­ности юных гимнастов повышаются. Волнообразный характер из­менения нагрузок позволяет успешно снимать ощущение усталости, повышать эмоциональное состояние занимающихся, что способст­вует выполнению более интенсивной работы. При этом все системы организма лучше приспособливаются к условиям двигательной деятельности.

Психологическая подготовка юных гимнастов осуществляется в процессе обучения и подготовки к соревнованиям (путем проведе­ния бесед, просмотра кинофильмов о гимнастах и соревнованиях, посещения цирка, балета). Целеустремленность можно воспитать только у подростков, полюбивших гимнастику.

Для воспитания самостоятельности и инициативности юным гим­настам следует предлагать вести дневник, составлять комплексы для развития физических качеств, оценивать качество выполнения

267

упражнений товарищами и другие задания. Необходимо система­тически учить гимнастов управлять своими эмоциями, успокаивать себя путем самовнушения, выполнения отвлекающих упражнений. Воспитывая смелость и решительность, тренер должен поощрять стремление учеников овладеть рискованными элементами и испол­нять выученные упражнения без страховки.

Психологическую подготовку нужно проводить систематически, по специально составленному плану.

Тренировка юных гимнастов на этапе специализированной под­готовки может планироваться как по годичным, так и по полугодич­ным циклам. Полугодичные циклы применяются в тех случаях, ког­да юные гимнасты должны в первом полугодии выступать по име­ющемуся у них разряду и овладевать учебным материалом следую­щего разряда. Тренировка в данном случае строится так, чтобы юные гимнасты могли соревноваться в двух циклах учебного года,1 т. е. имели два соревновательных периода.

Подготовительный период в каждом из двух циклов длится по 4 месяца. В первом из них юные гимнасты готовятся к соревновани­ям по одной программе и одновременно изучают упражнения сле­дующего разряда.

Тренировка по годичному циклу проводится только по про­грамме одного разряда.

Соотношение средств различных видов подготовки по периодам? в подготовительном периоде 30—40% времени занимает физиче­ская подготовка, остальное время используется на техническую подготовку, в соревновательном периоде 20—30%—физическая подготовка, остальное время — техническая, в которую включается и морально-волевая подготовка; в переходном периоде 50—60% — физическая, 20—30%—специально-двигательная и остальное вре­мя— техническая подготовка. Количество тренировочных занятий увеличивается до 4—5 в неделю, а продолжительность каждого до 180 мин.

**Глава XIX ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ ГИМНАСТОК**

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Женское гимнастическое многоборье, состоящее из четырех су­щественно различных видов (прыжок, брусья, бревно, вольные уп­ражнения), требует от гимнасток проявления весьма разнообраз­ных качеств и навыков. В связи с этим достижение высоких спор­тивных результатов невозможно без отличной физической подготов­ки, которая должна быть направлена на развитие силы, быстроты, гибкости, прыгучести, выносливости, ловкости, а также на совер­шенствование органов равновесия.

Физическая подготовка предусматривает формирование ка­честв, необходимых для работы на видах многоборья с учетом их

специфики, причем надо уделять большое внимание развитию не­достающих качеств.

В современной женской гимнастике специальная силовая подго­товка необходима более всего для работы на брусьях. Для этого снаряда характерны элементы, требующие активной работы приво­дящих мышц плечевого пояса и мышц брюшного пресса, поэтому следует в процессе силовой подготовки уделять особое внимание упражнениям, способствующим укреплению соответствующих групп мышц.

Для успешного выполнения опорных прыжков и акробатических упражнений применяются упражнения скоростно-силового характе­ра (бег, различные прыжки и др.). Подбирая упражнения для раз­вития гибкости, следует помнить, что в гимнастике важно не толь­ко уметь делать, например, высокие взмахи ногой вперед, назад или в сторону до 170—180°, но и удерживать ногу в соответствую­щем положении на высоте 140—150° и более. С этой целью кроме упражнений махового характера следует выполнять упражнения силового и статического характера, а также упражнения с отягоще­нием. Например, взмахи ногой вперед из исходного положения но­га вперед или удержание ноги, поднятой вперед значительно выше горизонтали. Эффективны и такие упражнения, как шпагат в стой­ке на руках и перемена ног или взмахи ногами в положение шпага­та и в других направлениях в висе на верхней жерди или на кольцах.

Хорошими средствами физической подготовки, в частности для совершенствования функций органов равновесия и ориентировки в пространстве, являются хореографические упражнения, а также прыжки на батуте.

Иногда гимнастки и тренеры допускают существенную ошибку, прекращая работу по физической подготовке в соревновательном периоде, считая, что все усилия должны быть направлены только на тренировку в отдельных видах многоборья. Опыт работы и специ­альные исследования показывают, что физическую подготовку не­обходимо совершенствовать и в соревновательном периоде.

В соревновательном периоде приобретает особое значение ра­бота над формированием специальной выносливости, которая не­обходима для успешного выступления по всей программе много­борья. Специальная выносливость развивается путем повторения комбинаций в целом (как обязательной, так и произвольной) при уменьшении интервала между подходами. Особенно большую поль­зу для развития выносливости дает многократное выполнение воль­ных упражнений. У гимнастки создается запас выносливости, а это дает возможность, во-первых, выполнять на соревнованиях комби­нацию очень легко и непринужденно, а во-вторых, сосредоточивать внимание на качестве исполнения упражнений.

В процессе совершенствования физических качеств немаловаж­ное значение имеет систематический прием нормативов по физиче­ской подготовке, который обычно проходит в виде специальных со­ревнований. Целесообразно заранее подготовить таблицы, где ре-

268

269

зультаты контрольных упражнений были бы переведены в баллы (10-балльная система). В этом случае победители соревнований определяются по наибольшей сумме баллов, полученных за все контрольные нормативы.

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Каждый из видов женского гимнастического многоборья весьма специфичен. Изучение опыта показывает, что дальнейшее совер­шенствование тренировочного процесса, а следовательно, и повы­шение уровня спортивного мастерства гимнастов во многом зависит от улучшения методики тренировки в отдельных видах многоборья с учетом их специфики. Специфика видов гимнастического мно­гоборья отражается уже в распределении времени, которое затрачи­вается на каждый из них. Специальные исследования показывают, что на практике в среднем на каждом тренировочном занятии боль­ше времени отводится на вольные упражнения и упражнения на бревне. В целом за тренировочный цикл наибольшее количество по­вторений оказывается в упражнениях на бревне, в то время как опорные прыжки включаются в занятия значительно реже.

Опорные **прыжки.** Опорные прыжки в спортивной гимнастике спортсменки старших разрядов выполняют через коня в ширину (высота коня 120 см,-мостика — 15 см).

Наибольшее распространение за последние годы получили прыжки с поворотами на различное число градусов как во второй, так и в первой полетной фазе, а также прыжки типа сальто (назад и вперед).

В процессе овладения сложными прыжками применяются спе­циальные упражнения, направленные на овладение отдельными фа­зами прыжка (разбег, наскок на мостик и толчок ногами, полег после толчка руками, приземление).

Для успешного выполнения прыжков большое значение имеет скорость разбега, причем более сложные прыжки требуют, как пра­вило, большей скорости при разбеге (до 8 м/сек и более).

При обучении отдельным фазам прыжка и выполнении слож­ных прыжков в целом используются ямы с поролоном и комбиниро­ванные системы: батут — конь — ямы с поролоном, батут — конь,— горка поролоновых матов и др.

При тренировке в опорных прыжках в соревновательном перио­де условия занятий приближаются -к условиям соревнований: да­ются две попытки с небольшим интервалам, выполняются прыжки на оценку в 3—5-й попытке и др.

**Упражнения на брусьях.** Современные комбинации гимнасток на брусьях состоят полностью из динамических элементов и выпол­няются без остановок и задержек. Упражнения, выполняемые на брусьях, весьма разнообразны, причем с каждым годом поиск гим­насток и тренеров приводит к появлению все новых и новых ори~ гинальных и интересных элементов и соединений.

270

При разучивании новых сложных упражнений на брусьях ис­пользуются вспомогательные средства: яма с поролоном, пояса для страховки, поролоновые прокладки, наклонная горка поролоновых матов и др.

В данном виде многоборья сложилась достаточно рациональная методика тренировки: в подготовительном периоде большое внима­ние уделяется совершенствованию отдельных элементов и соедине­ний, к концу подготовительного периода и в соревновательном пе­риоде увеличивается количество комбинаций, выполняемых в це­лом, чем добиваются хорошей стабильности. Сказанное под­тверждается опытом тренировки сильнейших гимнасток в данном виде многоборья.

Полезно на одном занятии выполнять упражнения как обяза­тельной, так и произвольной программы.

**Упражнения на бревне.** Выполнение упражнений на бревне, ши­рина которого равна 10 см, сопряжено с высокими требованиями, предъявляемыми к устойчивости гимнасток, к их способности со­хранять равновесие при выполнении упражнений различного харак­тера (акробатических, прыжков, стоек, равновесий, поворо­тов и др.).

При разучивании упражнений на бревне используются низкие **и** средние бревна, снаряды, обтянутые войлоком, снаряды, находя­щиеся над ямой с поролоном, и др.

Для повышения плотности, а следовательно, и продуктивности занятий на данном снаряде необходимо пользоваться несколькими бревнами.

Одна из наиболее насущных проблем тренировки гимнасток — стабильность исполнения упражнений на соревнованиях. С этой целью надо приближать условия тренировки к условиям соревнова­ний. Упражнения на бревне занимают до 50% общего объема ра­боты на всех четырех видах многоборья.

**Вольные упражнения.** Основное содержание тренировки в воль­ных упражнениях составляют акробатика и хореография1. В настоя­щее время без хорошей акробатической подготовки невозможно до­стичь высоких результатов в вольных упражнениях. Особое значение имеет здесь музыкальное сопровождение, подбор музыкальных про­изведений для каждой исполнительницы с учетом ее индивидуаль­ности.

В методике тренировки вольных упражнений особое значение имеет правильное планирование нарастания нагрузки. На первом этапе подготовительного периода целесообразно овладеть всеми деталями обязательной и произвольной комбинаций, тренируя их небольшими частями.

На втором этапе подготовительного периода продолжается со­вершенствование отдельных элементов, комбинаций по частям (бо­лее крупными частями) и выполняются отдельные комбинации в целом.

В соревновательном периоде, продолжая совершенствовать от­дельные детали (особенно требующие высокой точности: повороты,

**271**

равновесия и т. п.), все большее значение придают выполнению обязательных и произвольных комбинаций в целом.

В соревновательном периоде увеличивается плотность занятий данным видом многоборья.

Следует отметить, что гимнастки, как правило, в процессе тре­нировки больше времени уделяют обязательным комбинациям.

**ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЬК ЗАНЯТИЙ**

В тренировке гимнасток имеются некоторые особенности. Уже в подготовительном периоде на каждом занятии гимнастки старших разрядов выполняют упражнения из обязательной и произвольной программ. Исключения бывают при смене обязательной программы или значительном изменении произвольной. В этих случаях ряд за­нятий посвящается изучению только одной из программ.

На каждом занятии за основу берется либо обязательная, либо произвольная программа на всех снарядах. Если, например, за ос­нову принята обязательная программа, то в каждом виде много­борья тренировка начинается с обязательной программы, которой в данном занятии уделяется обычно несколько больше времени. Ча­ще наблюдается такое чередование: основа одной тренировки — обязательная программа, но не забывается и произвольная, на сле­дующей тренировке — наоборот. Тренировка на .каждом занятии по обязательной и произвольной ' программам дает положительные результаты, ибо чаще повторяются сложные навыки, чем при трени­ровке только одной из программ.

В подготовительном периоде большое внимание следует уде­лять хореографической и акробатической подготовке. Занятия по хореографии содействуют не только овладению хорошей техниче­ской основой для выполнения специфических упражнений (поворо­тов, прыжков, разновесий), но и являются прекрасным средством воспитания школы движения, точности, легкости, выразительности.

Следует отметить, что хореографические упражнения являются хорошим средством достижения спортивной формы и приобретения специальной выносливости, так как при достаточной их продолжи­тельности (25—45 мин.) показатель плотности работы в этих заня­тиях составляет 45—50%, в то время как плотность работы на брусьях, например, составляет 8—9%, а в опорных прыж­ках— 3—4%.

Соотношение количества элементов, выполненных в целых ком­бинациях, к общему объему работы составляет у гимнасток в под­готовительном периоде 15—25%, в соревновательном — 55—70%. Высота у гимнасток и плотность занятий в видах многоборья — 14—20%. Необходимо подчеркнуть, что общая плотность трени­ровочных занятий гимнасток определяется в большей мере плот­ностью работы на бревне, где этот показатель достигает 50% и более.

**Глава XX**

**ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ГИМНАСТИЧЕСКИХ**

**УПРАЖНЕНИЙ**

Основное содержание спортивной гимнастики составляют уп- , ражнения на перекладине, брусьях, кольцах, коне с ручками, брусьях разной высоты, бревне, прыжковых снарядах. Эти упраж­нения очень разнообразны по технике исполнения и форме. Вместе с тем все они подчиняются некоторым общим положениям, что\* объясняется анатомо-физиологическими особенностями строения человеческого тела и действием определенных физических законо­мерностей. Это позволяет рассматривать большую часть гимнасти­ческих упражнений во взаимосвязи и описать общие основы их техники.

Наиболее сходны по характеру упражнения на перекладине> брусьях, кольцах, брусьях разной высоты; им и посвящается на­стоящая глава. Упражнения на коне с ручками, бревне, коне для прыжков, а также вольные упражнения отличаются более ярко вы­раженными частными особенностями, и поэтому основы их техни­ки описываются отдельно, в главах, отведенных каждому из этих видов многоборья.

Принято условно выделять две большие группы упражнений на гимнастических снарядах: 1) статические и силовые упражнения и 2) маховые упражнения.

**СТАТИЧЕСКИЕ И СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

К этому разряду упражнений на снарядах относятся собствен­но статические упражнения, при выполнении которых гимнаст 2— 4 сек. сохраняет неизменное положение, и силовые перемещения из одного статического положения в другое. От маховых гимнастиче­ских упражнений силовые перемещения отличаются малой ско­ростью движения и отсутствием перемещения по инерции. При этом чем меньше выражено пассивное инерционное движение, тем боль­ше нужно гимнасту прилагать усилий, чтобы выполнить необходи­мое перемещение.

Статические и силовые упражнения являются также одним из средств физического развития и воспитания человека. Они прекрас­но развивают мускулатуру рук, плечевого пояса и туловища, ук­репляют связочный аппарат, содействуют формированию правиль­ной осанки, приучают к работе статического характера, вырабаты­вают способность концентрировать волевые усилия. Разнообразные статические и силовые упражнения служат также необходимой ба­зой для разучивания маховых гимнастических упражнений. Наибо­лее характерные статические положения типа висов, упоров, стоек являются одновременно важнейшими рабочими положениями мно­гих маховых движений.

Разнообразные по характеру статические и силовые упражнения

272

273

принято делить на: 1) собственно статические положения и 2) сило­вые перемещения. Каждая из этих групп упражнений может быть разделена на определенные разновидности.

**Статические положения** на снаряде (или статические позы) в зависимости от физических качеств и навыков, которые необходи­мы занимающему для их исполнения, ориентировочно можно раз­делить на пять групп.

Элементарные положения используются во всех видах гимнастики, но как самостоятельные упражнения они фигурируют лишь в начальной гимнастике. Это простейшие висы, упоры, стой­ки на ногах и т. п. Удержание таких поз не требует специального совершенствования физических качеств и воспитания сложных на­выков.

Силовые положения относятся к упражнениям, имеющим самостоятельное значение. При их исполнении наиболее ярко про­является так называемый изометрический режим работы мышц (развивая напряжение, мышца не меняет своей длины). Трудность статических силовых положений может быть различной, хотя в це­лом они всегда труднее элементарных поз. Примером силовых по­ложений могут служить вис на согнутых руках, висы, упоры углом. Сложнее горизонтальные упоры, висы, упоры руки в стороны, для исполнения которых требуется интенсивная специализированная тренировка соответствующих мышечных групп.

Положения на гибкость требуют прежде всего хорошо" развитой подвижности в суставах и межпозвоночных сочленениях. Число таких самостоятельных упражнений относительно невелико, но их освоение определяет возможность исполнения не только са­мих положений на гибкость, но и многих других, в том числе махо­вых, упражнений, требующих умения выполнять отдельные движе­ния с большим размахом сгибаний, разгибаний и других действий в суставах. К числу наиболее характерных положений на гибкость от­носятся широко известные шпагаты, вертикальные стойки в шпага­те, глубокие наклоны, мосты, упоры стоя, висы ноги врозь вне и т. п.

Положения в равновесии связаны с навыком баланси­рования-в определенных неустойчивых положениях (см. ниже). К ним прежде всего относятся высокие упоры и особенно стойки, а также равновесия на одной ноге, горизонтальные равновесия на локте и т. п.

Сложные положения требуют от исполнителя сочетания ряда физических качеств и навыков. Естественно, это, как правило, наиболее трудные упражнения из числа статических поз. К их чис­лу относятся в первую очередь некоторые равновесно-силовые позы, а также позы на равновесие и гибкость. Примерами могут слу­жить: крест вниз головой на кольцах, горизонтальное равновесие на одной руке (на брусьях, в вольных упражнениях), сложные стойки с предельным прогибанием тела или стойки на руках в шпа­гате и др.

Приведенное распределение статических положений на разно­видности условно и не может быть вполне точным. Оно призвано

274

лишь отразить преимущественное направление подготовки, необхо­димой для овладения упражнениями определенного типа. Кроме то­го, условность данной классификации объясняется тем, что во мно­гих статических положениях в той или иной мере смешаны частные признаки, упомянутые выше (рис. 141).

**Силовые перемещения** в зависимости от направления движения тела по отношению к направлению силы тяжести можно разделить . на две группы: силовые подъемы и силовые опускания.

Силовые подъемы представляют собой медленные, равно­мерные перемещения кверху. Это перемещения из низкого виса в



более высокий, аналогичные перемещения в упорах и стойках, а также собственно подъемы, то есть переходы из виса в фиксирован­ный упор. Для мышц, занятых в исполнении силового подъема, характерен прежде всего преодолевающий, или миометриче-ский, режим работы, при котором мышца, развивая усилия, уко­рачивается, то есть, напрягаясь, она сокращается. Как правило, упражнения такого типа наиболее трудны для исполнения. Их при­мером могут служить различные жимы с выходом в стойку на ру­ках, упоры и т. п. Многие из этих упражнений требуют не только определенного уровня развития силы, но и навыков сохранения рав­новесия.

Силовые опускания по характеру противоположны сило­вым подъемам. Это медленные перемещения из стоек в упоры, из упоров в висы и др. При силовых опусканиях на­правление перемещения тела гимнаста совпадает с направлением действия силы тяжести, и мышцы, обеспечивающие медленное движение тела вниз, работают в так называемом уступающем\*, или

\* Встречаются различные трактовки понятия «уступающий режим». При классификации состояния мышц под уступающим режимом иногда понимается

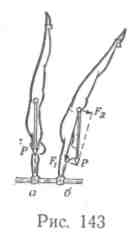
276

плиометрическом, режиме; напрягаясь, они натягиваются. При плиометрическом режиме мышца способна развивать большие усилия, чем в других случаях, поэтому силовые опускания легче в исполнении, нежели сходные с ними по характеру работы силовые подъемы или статические позы.

Анализируя статические положения и силовые перемещения, не­обходимо иметь в виду некоторые общие особенности, относящиеся ко всем упражнениям этого рода.

Равновесие, или сохранение устойчивости заданного статиче­ского или проходящего положения на снаряде, — одно из необходи-





мых условий выполнения рассматри­ваемых упражнений.

В гимнастике равновесие тела до­стигается по-разному, в зависимости от условий и задачи выполняемого упражнения.

Упражнения, включающие в себя положение тела гимнаста под опорой (преимущественно висы), характе­ризуются устойчивым равно­весием. При наличии устойчивого равновесия всякое отклонение тела от заданного (обычно отвесного)

положения всегда вызывает появление внешней силы *(F2),* которая автоматически, независимо от желания гимнаста, возвращает его тело в первоначальное, устойчивое, положение. Такой внешней си­лой здесь является момент силы тяжести, то есть сила тяжести как вращающая внешняя сила (рис. 142). Благодаря устойчивому рав­новесию исполнение статических и силовых упражнений в висах относительно проще: гимнасту нет необходимости овладевать спе­циальными навыками сохранения устойчивости тела.

Упражнения, при выполнении которых тело расположено над опорой (упоры, стойки), характеризуются неустойчивым рав­новесием. Чтобы сохранить заданное положение на снаряде, гимнаст вынужден контролировать процесс сохранения равновесия, балансировать на опоре. Необходимость баланса связана с тем, что в случае отклонения от заданного (как правило, наиболее рацио­нального с точки зрения равновесия) положения возникает внеш­няя сила (это также момент силы тяжести), которая не только не восстанавливает первоначальное положение, но, напротив, уводит тело гимнаста в сторону от него (рис. 143).

Типичными примерами случаев неустойчивого равновесия могут служить стойки на руках, на одной руке, а также стойки на одной ноге, на носке ноги, некоторые равновесия и т. п. Надежность сохра­нения заданкрй позы в этих случаях зависит, в свою очередь, от нескольких факторов, в частности, от статической устойчивости по-

сочетание расслабления и натяжения мышцы, а одновременное натяжение и на­пряжение определяются как «останавливающий» режим работы.

276

зы. Устойчивость позы зависит от площади опоры и от высоты рас­положения над нею масс тела гимнаста: чем больше эффективная площадь опоры и чем ниже над ней расположен о.ц.т.т.\* гимнаста, тем лучше устойчивость тела в заданном положении. И наоборот (сравните стойку на одной руке и стойку на голове и руках). Ус­тойчивость тела гимнаста возрастает и в том случае, если гимнаст может усилить связь с опорой. Например, стойка на руках, на брусьях, гораздо надежнее, чем стойка на полу, где гимнаст не мо­жет захватить опору; еще сложнее сохранять равновесие на под­вижной опоре, поэтому стойка на кольцах труднее любой другой аналогичной стойки.

Все сказанное об устойчивости тела в статических положениях, а также о трудности упражнений в связи с этим в равной мере от­носится и к силовым перемещениям.

МАХОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Маховые упражнения на снарядах — самая характерная группа гимнастических движений. От статических и силовых они отлича­ются разнообразием форм движения, динамичностью, сложностью техники. В настоящее время известны тысячи маховых упражнений на снарядах. Они не только включаются в программы по гимнасти­ке для всех спортивных разрядов, но и составляют главное содер­жание их учебного материала. Это объясняется тем, что маховые упражнения на перекладине, брусьях, кольцах и других снарядах содействуют развитию наиболее важных физических качеств: силы (в различных ее проявлениях), скорости, ловкости, выносливости. Эти движения очень эмоциональны. Они совершенствуют координа­ционные способности, умение ориентироваться в пространстве. На­конец, многие маховые упражнения развивают смелость, волевую собранность, приучают спортсменов к самодисциплине. Все это де­лает их ценным средством физического воспитания.

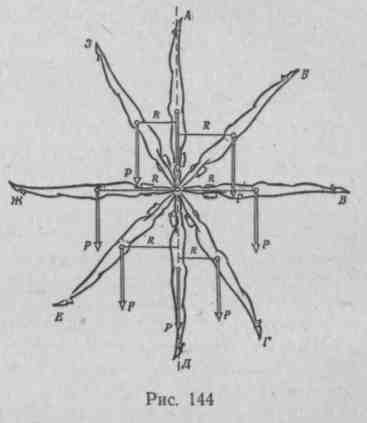
Маховые гимнастические упражнения — это, как правило, слож­ные двигательные акты. Чтобы понять их существо, необходимо рассмотреть ряд вопросов, связанных с основами техники.

**Общие физические закономерности маховых движений**

Движения спортсмена, выполняющего гимнастические упраж­нения, как правило, имеют сложный пространственный характер. Это означает, что тело гимнаста одновременно совершает два типа движений: переместительное и вращательное. Так, гимнаст, ис-

\* О.ц.т.т. — общий центр тяжести тела — воображаемая точка пространства, в которой как бы сосредоточены все массы частей тела гимнаста и которая яв­ляется условным местом приложения равнодействующей всех сил, действующих на данное тело.

277



полняющий соскок сальто с перекладины или опорный прыжок, пе­ремещается по определенной траектории. Наиболее правильный вид имеет при этом траектория о.ц.т.т., которая при безопорных пере­мещениях имеет форму параболы. Одновременно с этим тело гимнаста совершает вращательное движение вокруг оси, проходя­щей через о.ц.т.т.

Траектории переместительного движения тела гимнаста, его от­дельных точек могут быть весьма разнообразными и зависят от мно­гих причин, в том числе от конструкции снаряда, рабочего положе­ния тела гимнаста на снаряде, от смены поз тела по ходу исполне­ния упражнения, от физических характеристик движения и др.

В ряде случаев ось вращения тела гимнаста совпадает с осью снаряда (как, например, на перекладине, брусъях разной высоты) пли представляет собой воображаемую линию, проходящую через точки опоры о него (упор на руках на брусьях).

Если при упражнениях на перекладине и в аналогичных случа­ях ось вращения закреплена, то во многих других движениях она остается свободной и проходит через о. ц. т.т. Это относится ко всем безопорным перемещениям: соскокам,' прыжкам, перелетам и т. п.

При исполнении гимнастических упражнений тело спортсмена может вращаться вокруг трех основных осей. При исполнении боль­шинства махов, оборотов, сальто, прыжков и многих других упраж­нений происходит вращение вокруг фронтальной (поперечной) оси. Широко используется и вращение вокруг продольной оси, с кото\* рым связано исполнение различных поворотов. Наконец, гимнаст может вращаться и вокруг передне-задней оси (в сальто, переворо­тах боком и др.). Кроме того, в ряде сложных гимнастических уп­ражнений совмещается одновременное вращение вокруг нескольких осей. Таковы, например, почти все движения с поворотами, при ко­торых гимнаст в одно и то же время вращается вокруг поперечной и продольной осей.

Одна из важнейших особенностей маховых гимнастических дви­жений — их инерционность. Получив в определенной фазе упраж­нения энергию движения, тело гимнаста до определенного момента может перемещаться самостоятельно, по инерции. Это позволяет гимнасту чередовать напряжение мускулатуры с ее расслаблением, давать отдых работавшим мышцам, что выгодно отличает маховые упражнения на снарядах от статических и силовых упражнений.

Однако чисто инерционное, а следовательно, пассивное дви­жение при исполнении гимнастических упражнений практически не встречается. В подавляющем большинстве случаев гимнасту при­ходится активно действовать, чтобы добиться нужной формы дви­жения. В связи с этим можно выделить несколько наиболее харак­терных типов движений, основанных на использовании определен­ных физических закономерностей.

**Управление амплитудой махов в висе.** Значительная часть ма­ховых гимнастических упражнений представляет собой маятнико-образные или оборотовые движения вокруг определенной оси. Дви­гательная задача гимнаста, выполняющего такие движения, состо-

278

ит в том, чтобы увеличить или сохранить приобретенную амплиту­ду маха и скорость движения.

На тело спортсмена, выполняющего маховые движения в висе, действует ряд сил. Главной силой, определяющей характер движе­ния тела гимнаста в данных условиях, является сила тяжести. Под действием силы тяжести (Р) тело гимнаста, получившее первона­чальный импульс, может совершать колебательные движения око-

ло положения равновесия. Ес­ли бы не существовало сил тре­ния, отнимающих у тела энер­гию движения, ранее получен­ные колебания сохранили бы свою амплитуду. Однако реаль­ные колебания всегда затухают. Чтобы поддержать нужный размах движения или увели­чить его, гимнаст должен при­бегать к использованию специ­альных технических приемов. Главный из таких приемов опи­рается на возможность управ­ления так называемым плечом силы тяжести. В первой поло­вине маха, при перемещении вниз, гимнаст стремится воз­можно больше удалить о. ц. т. от оси вращения, «оттянуться». При этом увеличивается и пле-

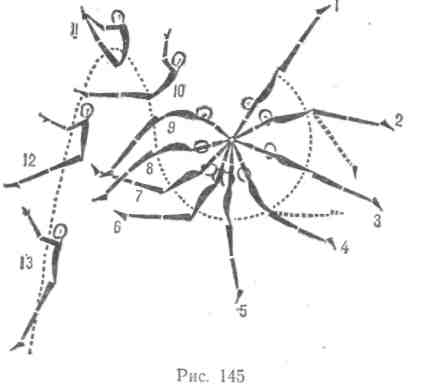
чо силы тяжести *(R)* — перпендикуляр, опущенный из оси враще­ния на направление приложенной к телу силы (рис. 144). Чем боль­ше в этой фазе плечо силы тяжести, тем активнее спад.

Во второй половине махового движения, при подъеме, сила тя­жести выступает в роли тормозящей силы, отнимающей у тела энер­гию движения. Поэтому здесь задача гимнаста — уменьшить плечо силы тяжести. Это достигается, в зависимости от рабочей позы те­ла, либо сгибанием, либо разгибанием в одном или ряде смежных суставов. Например, при исполнении большого оборота назад спорт­смен добивается сохранения нужной ему скорости подъема благо­даря последовательному сгибанию тела в тазобедренных и плече­вых суставах. Лишь после того, как исполнение оборота обеспече­но, гимнаст может выпрямиться.

Описанный технический прием позволяет выполнить многие ма­ховые упражнения на снарядах. Это разнообразные махи в висах и упорах, оборотовые движения, перевороты в упор и соскок, движе­ния типа сальто и многие другие.

**Управление скоростью вращения в полете.** Находясь в безопор­ном положении, в полете, тело гимнаста, как правило, имеет опре­деленную скорость вращения вокруг оси, проходящей через о.ц.т.т. Однако точное количество вращательного движения, кото-

279



рым обладает тело гимнаста, определяется не только его враща­тельной (угловой) скоростью (со), но и степенью сопротивления те­ла внешним силам, способным создать вращение. Последняя вели­чина называется моментом инерции (/) и зависит от массы тела, а также, что особенно важно, от позы, принимаемой гимнас­том по ходу движения. Произведение угловой скорости тела и его момента инерции в данной фазе упражнения и определяет то коли­чество вращательного движения — момент количества дви­жения *(М),* — которым обладает гимнаст в безопорном поло­жении. Таким образом:

Момент количества движения тела гимнаста, находящегося в полете, — величина постоянная и не может изменяться, даже если гимнаст к этому стремится. Это физическое положение называется законом сохранения момента количества движения. Согласно дан­ному закону, гимнаст не может, например, получить вращение в полете, если прежде не имел его. И наоборот, нельзя избавиться от имевшегося вращательного движения и изменить его направление до тех пор, пока гимнаст не приземлится, возьмется за снаряд, по­виснет на поясе для страховки и т. д. Это положение весьма важно для понимания существа Гимнастических упражнений.

Вместе с тем гимнаст может до известной степени регулировать" скорость вращательного движения, если она была в самом начале полета. Для этого необходимо изменить положение тела. Напри­мер, группируясь в безопорном положении, гимнаст тем самым уменьшает момент инерции тела, а по закону сохранения момента количества движения это приводит к автоматическому, обратно пропорциональному увеличению скорости вращения тела. Этим приемом пользуются исполнители различных, особенно сложных, сальто, прыжков и аналогичных упражнений. Действие, обратное по характеру — выпрямление тела, — дает противоположный ре­зультат: скорость вращения уменьшается. Таким образом, гимнаст может управлять скоростью вращения в полете, хотя следует пом­нить, что пределы этого вмешательства в скорость вращения ограничены и зависят от полученного ранее момента количества движения и от возможностей гимнаста изменять свое поло­жение.

Отталкивание. В двух описанных выше случаях гимнаст доби­вается нужного результата, имея предварительно созданный запас вращательного движения. Однако нередко движение начинается из статического положения или протекает с вращением в направлении, противоположном тому, которое уже имеется. В этих случаях при­веденные выше приемы управления движением неприменимы, и гимнаст использует другой характерный прием, хорошо известный как в практике спорта, так и в обиходных действиях, технике и т. д. Этот прием основан на действиях типа отталкивания (притяги­вания).

280

Выполняя отталкивание\*, гимнаст взаимодействует с опорой. Опорная реакция представляет собой внешнюю силу, необходимую для исполнения действий такого типа.

Всякое отталкивание в принципе состоит из двух необходимых фаз действий. В первой из них спортсмен, воздействуя на снаряд опорными звеньями, заставляет ускоренно перемещаться свободные звенья, то есть сообщает им энергию движения. Таковы, напри­мер, взмах руками вверх при отталкивании ногами, маховое движе­ние ногами назад при отмахе в висе из упора на перекладине или брусьях разной высоты. Во второй фазе отталкивания происходит перераспределение ранее полученных скоростей и энергии движе­ния: спортсмен затормаживает маховые звенья, а отнятое у них движение передает остальным, в том числе приближенным к опоре, звеньям. Так, при прыжке с места в момент притормаживания ма­ха руками и верхним отделом туловища давление ногами на опору резко падает, а затем и все тело прыгуна отделяется от опоры и получает движение в том направлении, в котором до этого переме­щались маховые звенья тела (руки, туловище).

Отталкивание в гимнастике разнообразно, так как спортсмен использует в качестве опорных звеньев не только ноги, но и кисти, плечи, таз, шею, голову и другие звенья. Соответственно этому и роль маховых звеньев исполняют различные, свободные в данном случае, части тела. Благодаря отталкиванию гимнаст может полу­чить не только переместительное (как при простом прыжке вверх), но и сложное пространственное движение. Например, при сальто назад из стойки на ногах гимнаст не только перемещается вверх, но и получает вращательное движение назад вокруг оси о.ц.т.т. При

nuiujincnnn нидьема раа-

гибом из упора на руках на брусьях спортсмен от­талкивается плечами и получает перемещение кверху-вперед и вращение вокруг оси, проходящей через точки хвата за жер­ди. Наконец, во многих маховых упражнениях от­талкивание используется для того, чтобы форсиро­ванно изменить силу или направление исходного вращательного движения (см. соскок махом вперед, стр. 282).

Три описанных выше технических приема часто

\* Физический смысл притягивания полностью аналогичен отталкиванию, поэтому в дальнейшем упоминается только последнее действие.

281

совмещаются в одном упражнении. Так, при соскоке махом вперед с перекладины (рис. 145) гимнаст последовательно пользуется приемами управления амплитудой маха (кадры *1*—7), отталкива­нием, изменяющим первоначальное направление вращательного движения (кадры 7—*9),* и, наконец, меняет в полете позу, тем са­мым ускоряя вращение вперед (кадры *9*—*11),* а затем его замедляя (кадры *11*—*12).*

**Структура маховых гимнастических упражнений**

Как видно из предыдущего изложения, маховые гимнастические упражнения представляют собой сложные двигательные действия, распадающиеся на ряд характерных фаз.

Рассмотрим в качестве примера упоминавшийся выше соскок махом вперед с перекладины (см. рис. 145) и выделим в нем по-фазно наиболее существенные действия, протекающие одновремен­но и последовательно.

1-я фаза: начиная мах вперед-книзу, гимнаст выпрямляется в плечевых и тазобедренных суставах и оттягивается от опоры (/). 2-я фаза: по ходу спада гимнаст слегка сгибается в тазобедрен­ных суставах (кадры *1*—*2).* 3-я фаза: расслабляя мышцы живота, гимнаст умеренно прогибается и подготавливается к броску ногами вперед-кверху (кадры *2*—*4).* 4-я фаза: совершая бросковое дви» жение ногами вперед-вверх, гимнаст сгибается в тазобедренных суставах (кадры *4*—7). 5-я фаза: вслед за бросковым движением ногами гимнаст резко разгибается, опуская стопы, и делает мощ­ный рывок грудью вверх (кадры 7—*9).* 6-я ф а з а: немедленно после рывка грудью спортсмен отталкивается от перекладины и, быстро сгибаясь, взлетает вверх-вперед (кадры *9—11).* 7-я фаза: в высшей точке полета гимнаст максимально сгибается, а затем чет­ко разгибается (кадры *11*—*12).* 8-я фаза: посылая ноги и плечи несколько вперед, гимнаст готовится к приземлению (кадры *12*— *13).* 9-я фаза: спортсмен приземляется на пружиняще выставлен­ные вперед ноги *{13).*

Как видно из описания, даже это относительно простое упраж­нение представляет собой цепь взаимосвязанных действий как на опоре, так и в полете. При этом действия каждой описанной фазы играют в движении определенную роль. В соответствии с этим вся­кое маховое упражнение принято условно подразделять на три ста­дии действий, описанные ниже (Н. Курьеров). *—~*

Подготовительные действия связаны с началом упражнения. В ходе их исполнения гимнаст принимает наиболее рациональное положение тела на. снаряде, набирает, если это необходимо, нуж­ный мах, а также предпринимает ряд специальных действий, нуж­ных для подготовки к следующей, основной, стадии упражнения.

В приведенном выше соскоке махом вперед подготовительные действия охватывают 1,2 и 3-ю фазы упражнения. В это время гим­наст не только набирает при движении вниз нужную скорость дви­жения, но и заставляет звенья своего тела — в первую очередь ту-

ловище и особенно ноги — двигаться так, чтобы к моменту испол­нения главного, броскового маха вперед-кверху они находились в самом выгодном положении. Так, во 2-й фазе подготовительных действий спортсмен несколько сгибается в тазобедренных суставах, чтобы принять положение, наиболее удобное для последующего разгибания тела. А разгибание (3-я фаза), в свою очередь, подго­тавливает следующее за ним бросковое движение ногами. Важно отметить, что во время таких последовательных сгибаний и разги­баний тела мышцы спины и брюшного пресса периодически натяги­ваются и сокращаются, что имеет большое значение для эффектив­ности их работы. В частности, наиболее важным результатом дей­ствий 3-й фазы, а следовательно, и подготовительной стадии в це­лом в нашем примере является то, что мышцы передней поверхно­сти тела натягиваются, благодаря чему хорошо подготавливается ускоренное бросковое движение ногами в следующей фазе упраж­нения, относящейся уже к основным действиям.

Принципиально такую же роль играют подготовительные дей­ствия и в других гимнастических движениях. При этом внешняя форма и сложность действий подготовительной стадии могут быть различными, но смысл их остается всегда сходным. Так, в подъе­ме разгибом на кольцах (рис. 185) подготовительные действия со­стоят из одной фазы — акцентированного сгибания тела в тазобед­ренных суставах, после которого следует главное разгибание, обес­печивающее подъем. Смысл подготовительных действий здесь состоит в том, чтобы привести звенья тела в наиболее выгодное по­ложение по отношению друг к другу, натянуть мышцы спины, кото­рые должны активно работать в следующей фазе упражнения, а также определить общий ритм и темп действий при исполнении подъема..

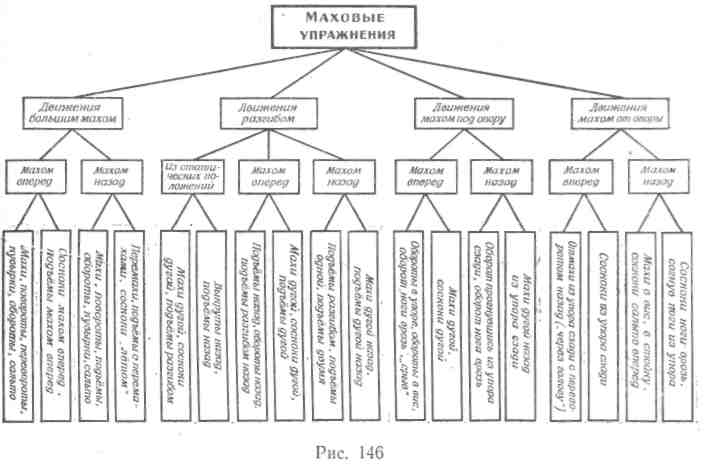
Подготовительные действия маховых- упражнений — важная стадия, от которой в значительной мере зависит качество исполне­ния того или иного элемента. Это необходимо учитывать в ходе учебно-тренировочного процесса.

Основные действия маховых упражнений — самая важная, ре­шающая их стадия, от которой зависит не только точность, рацио­нальность движения, но и возможность его исполнения. Если опи­санные действия недостаточно четки или вообще не удались гимнас­ту, то не получается и упражнение в целом. Поэтому действия ос­новной стадии маховых движений называются также их техни­ческой основой (М. Укран).

Техническая основа упражнений на снарядах, как правило, включает в себя несколько фаз действий. В описанном выше соско­ке махом вперед их три (4,5 и 6-я). Как видно из описания, данные действия приходятся на самый ответственный и активный этап уп­ражнения; звенья тела гимнаста в это время.двигаются с наиболь­шими скоростями, для чего спортсмен прилагает значительные уси­лия, сгибаясь и разгибаясь в тазобедренных суставах. Такая повы­шенная мощность действий — характерный признак основной ста­дии упражнений.

282

283



Главное назначение основных действий упражнения — сообщить телу гимнаста вращение определенного характера, заставить его перемещаться относительно снаряда нужным образом. Например, когда делается соскок махом вперед, спортсмен в основной стадии упражнения вначале (вращаясь назад) поднимается вверх и вперед (4-я и начало 5-й фаз); от этого действия зависит высота движе­ния тела во время вылета, а значит, и качество соскока. Однако данных действий здесь недостаточно: если бы гимнаст в середине 5-й фазы вдруг отпустил перекладину, то его тело, продолжая вра­щаться назад, перевернулось бы через голову и вместо предполагав­шегося соскока махом вперед получилось бы движение типа саль­то назад. Следовательно; чтобы сделать это упражнение так, как оно было задумано, нельзя переходить в соскок преждевременно, необходимо выполнить действия 5-й и 6-й фаз. Если это условие соблюдается, то за счет мощного разгибания тела и его последую­щего сгибания гимнаст гасит первоначальное вращение назад и на­чинает поворачиваться в противоположную сторону — вперед, то есть получает возможность избежать ненужного здесь переворачи­вания через голову — сделать собственно соскок махом вперед. Та­ким образом, от действий основной стадии зависят характер вра­щательного движения и специфика упражнения.

Из приведенных примеров видно, что в зависимости от характе­ра технической основы упражнения тело гимнаста может по *холу* движения вращаться или все время в одном направлении или в определенный момент менять его. Подобные различия в структуре характерны для всех маховых упражнений. В таких, например, элементах, как простые махи, подъемы, соскоки переворотом, раз­личные кувырки, сальто, спортсмен все время вращается в одном направлении. Обычно техническая основа таких упражнений состо­ит из двух фаз действий. В первой из них ноги двигаются ускоренно, накапливая кинетическую энергию, а во второй фазе по­лученная энергия перераспределяется на другие звенья тела; при этом перемещение ног затормаживается, но смежные звенья начи­нают двигаться быстрее (сравните со структурой отталкивания, стр. 280).

К числу упражнений, при исполнении которых направление вра­щения меняется, принадлежат помимо разбиравшегося соскока ма­хом вперед махи, подъемы и соскоки дугой (за исключением ис­полняемых из статических положений), подъемы махом назад с перемахами ногами, соскоки лётом и т. п. Как и в соскоке махом вперед, основная стадия этих упражнений состоит из трех фаз действий. Первая из них, так же как и в упражнениях преды­дущего типа, связана с ускоренными движениями ногами в перво­начальном направлении.

Во 2-й фазе гимнаст вначале перераспределяет накопленную ногами энергию на смежные звенья, а затем, продолжая начатые действия, заставляет ноги вращаться в противоположном направ­лении. Такова, например, 5-я фаза соскока махом вперед: спорт­смен стремится энергично разогнуться в тазобедренных суставах,

284

однако вначале это приводит лишь к тому, что движение ног впе­ред-кверху затормаживается и лишь потом, когда усилия на разги­бание становятся особенно активными, тело начинает быстро про­гибаться, а ноги получают вращение вперед и вновь накапливают энергию движения.

В 3-й фазе основных действий спортсмен вторично прибегает к перераспределению скоростей движения, но на этот раз туловище

и руки, а с ними и все тело получают от ног скорость в направле­нии, противоположном тому, в котором происходило вращение в самом начале упражнения.

Два описанных типа основных действий (с двумя и с тремя фа­зами) входят в состав подавляющего большинства маховых гим­настических упражнений. Поэтому, анализируя технику различных движений, занимаясь их практическим освоением, следует прини­мать во внимание особенности технической основы разучиваемого элемента-и точно определить ее тип (см. классификацию маховых упражнений на снарядах, рис. 146).

**Завершающие действия** — это заключительная стадия элемента, благодаря которой он приобретает вполне определенный, закончен­ный вид. В ходе завершающей стадии тело гимнаста (взятое как •целое) движется по инерции, используя для этого кинетическую энергию, накопленную в результате основных действий. В элемен­тарных, простых упражнениях действия завершающей стадии огра­ничиваются инерционным перемещением, по ходу которого тело спортсмена выходит в нужное конечное положение. Таковы многие маховые движения, относящиеся к числу так называемых профи-

285

лирующих упражнении: простые подъемы в упор, ничем не усложненные обороты, соскоки и тому подобные элементы, к разря­ду которых относится и неоднократно упоминавшийся соскок ма­хом вперед с перекладины (рис. 145, кадры *11*—*13).*

Однако структура завершающей стадии маховых упражнений бывает и более сложной, когда, используя перемещение тела по инерции, гимнаст одновременно производит действия, частично ви­доизменяющие и усложняющие элемент. Такими действиями обыч­но являются дополнительные сгибания и разгибания тела, поворо­ты, перемахи ногами, перелеты через снаряд, дополнительные вращения и др.

Подобные усложняющие действия используются при выполне­нии большинства элементов на снарядах. Благодаря им спортсмен может придавать упражнению желаемый характер. Например, вме­сто простого соскока махом вперед с перекладины гимнаст мог бы выполнить аналогичное упражнение с сильным продолжительным сгибанием тела в полете или усложнить его поворотом кругом. Еще больше вариантов, например, у сальто назад с перекладины; оно выполняется прогнувшись (профилирующий вариант) или в груп­пировке; с поворотом на 180, 360, 720°; существуют также двойное, тройное сальто, сальто сгибаясь и разгибаясь и т. п.

Важно помнить, что и основное упражнение и его варианты име­ют принципиально одинаковые основные действия и поэтому долж; ны рассматриваться как технически родственные движения, состав­ляющие определенную структурную группу элементов. Но при этом они все же различаются по форме и трудности исполнения, так как заканчиваются специфическими завершающими действиями.

Таким образом, завершающие действия в маховых упражнени­ях, с одной стороны, используют и закрепляют результаты испол­нения основных действий, приводят тело гимнаста в требуемое ко­нечное положение, а с другой — своеобразно оформляют завершаю­щую стадию, усложняют данное упражнение и придают ему специфический вид.

**Классификация маховых упражнений на снарядах**

Как отмечалось в начале главы, маховые движения на снарядах очень разнообразны по характеру и многочисленны. Поэтому при изучении их техники, а также в процессе практического освоения важно как можно точнее сгруппировать различные упражнения в зависимости от структуры, привести их в систему.

Для такой систематизации маховые движения на снарядах классифицируются по структурным группам.

В классификации, приведенной на рис. 146, учитываются сле­дующие структурные признаки упражнений: характер рабочего по­ложения тела гимнаста на снаряде, наличие и направление исход­ного маха всем телом, характер основных действий маховых упраж­нений.

286

**Глава XXI**

**УПРАЖНЕНИЯ ВИДОВ МНОГОБОРЬЯ,**

**ОДНОТИПНЫХ ДЛЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН**

**ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

**Характеристика упражнений**

Вольные упражнения состоят из различных сочетаний движений телом и отдельными его частями, композиционно связанных в еди­ный комплекс. В них включаются преимущественно акробатиче­ские элементы прыжкового характера. В отличие от упражнений на снарядах, где гимнаст в основном опирается руками, техника мно­гих элементов вольных упражнений связана с опорой на ноги, на руки и на ноги одновременно, а также с опорой на другие части тела.

Участие в движениях всех частей тела, чередование всевозмож­ных вариантов, опорных и безопорных положений, «свободный вы­бор» площади опоры обусловливают большое разнообразие техни­ческих приемов (элементов). Это позволяет создавать новые фор­мы движений и выполнять их в различных сочетаниях.

Вольные упражнения — ценное средство физической и техниче­ской подготовки гимнастов. Они развивают точность оценки дви­жений, пластичность и выразительность, особенно при выполнении упражнений с музыкальным сопровождением. Разнохарактерные быстрые и медленные движения оказывают специфическую на­грузку на организм. Относительно большая длительность выполне­ния вольных упражнений позволяет развивать с их помощью вы­носливость. Ценные физические качества и навыки (особенно акро­батические), приобретенные благодаря вольным упражнениям, по­ложительно сказываются на технической подготовке гимнастов в других видах многоборья.

Вольные упражнения составляют основное содержание массо­вых гимнастических выступлений.

**Содержание вольных упражнений**

Все элементы вольных упражнений по характеру нервно-мышеч­ной работы можно разделить на динамические (скоростно-силовые и силовые) и статические. По форме движений и общности техни­ческой основы различают такие группы элементов вольных упраж­нений: прыжки, перевороты, падения, перекаты, перемахи ногами, повороты, равновесия, элементарные движения, танцевальные эле­менты.

**Прыжки** (в том числе и акробатические)—наиболее динами­ческие элементы вольных упражнений, придающие им легкость, пружинность. Прыжки с ног на ноги (без переворачивания через голову и с переворачиванием через голову), с ног на руки и с рук

287

на ноги характеризуются безопорной фазой после отталкивания руками или ногами. Выполняются они на месте и с продвижением, без разбега и с разбега, с поворотом и без поворота, с дополни­тельными движениями частями тела. К прыжкам относятся многие акробатические элементы: сальто, перевороты, курбет, рондат (см. раздел «Акробатические упражнения»).

**Перевороты** (без прыжка)—это быстрые или медленные пе­реходы с ног на руки или с рук на ноги. Они выполняются вперед, назад и в сторону. К переворотам относятся быстрые и медленные (силовые) переходы в стойку на руках, опускание со стойки на ру­ках в стойку на ногах, переворот вперед со стойки на руках, пере­ворот в сторону (колесо), который состоит из переворота с ног на руки и переворота в сторону с рук на ноги.

Падения из стоек на ногах и стоек на руках выполняются впе­ред и назад без поворота или с поворотом быстрым опусканием тела. Заканчиваются они упорами лежа или положениями лежа.

Перекаты — движения тела с касанием опоры последовательно разными частями тела (например, перекат спиной назад и вперед в группировке). Перекаты вперед, назад или в сторону без пере­ворачивания через голову выполняются из стоек\* на ногах, стоек на руках и из смешанных упоров. Примеры перекатов: перекат на­зад из седа в стойку на лопатках; опускание из стойки на руках с перекатом через грудь в упор лежа и т. п.

Перемахи ногами по аналогии с упражнениями на коне с руч­ками можно разделить на прямые и круговые. Прямые перемахи выполняются из упора лежа (перемах ноги вместе в сед или ноги врозь в упор лежа сзади), из стойки на руках (перемах одной но­гой в шпагат). Круговые перемахи выполняются одной и двумя но­гами в сторону из упора лежа и одной ногой из упора присев на другой. Эти перемахи и круги одной и двумя ногами делаются без поворота и с поворотом.

Повороты обычно выполняются в сочетании с элементами дру­гих групп (падениями, перекатами, переворотами, прыжками), а также являются и самостоятельными элементами, исполняемыми на ногах, на руках и в смешанных упорах. Повороты с сохранением равновесия и без сохранения равновесия выполняются чаще всего прыжком, толчком, переступанием. Например, поворот кругом ма­хом ногой в равновесие; поворот кругом в стойке на руках; поворот на 360° в прыжке толчком двумя ногами.

Равновесия — это балансирования с сохранением позы на ногах или руках на уменьшенной площади опоры. К равновесиям отно­сятся стойки на носках на двух ногах и на одной, равновесия на одной ноге, стойки на голове и на руках, горизонтальный упор на локте.

Элементарные движения — это простые движения руками, нога­ми, головой и туловищем, а также их сочетания, выполняемые в вольных упражнениях в качестве связующих элементов. Всевоз­можные сгибания, разгибания, взмахи, рывки, круговые движения руками и ногами, наклоны, повороты туловища, выпады, приседа-

ния, упоры лежа, седы — основные упражнения для начинающих гимнастов.

Танцевальные элементы, используемые в вольных упражнениях, придают им характерность, ритмичность, национальный колорит. Движения из народных, классических и современных танцев, вклю­чаемые в упражнения гимнастов старших разрядов, также служат связующими элементами.

**Композиция вольных упражнений**

Композиция вольных упражнений — это творческий процесс их составления. Композиция зависит: а) от правил соревнований, тре­бующих включать в вольные упражнения элементы и соединения определенной трудности; б) от закономерностей, основанных на учете эмоционального воздействия на судей и зрителей, оцениваю­щих упражнения; в) от уровня подготовленности гимнаста; г) от тенденций в развитии гимнастики. О композиции также говорят при оценке конкретных вольных упражнений («хорошая», «пло­хая», «оригинальная»,«стандартная» композиция).

Правилами соревнований предусмотрен минимум трудных эле­ментов и соединений, соответствующих программе спортивного раз­ряда. Кроме того, в правилах имеются указания о включении в упражнения элементов, требующих проявления определенных ка­честв (гибкости, прыгучести, равновесия, «мягкости» движений и т. п.), об ограничении времени исполнения и количества пауз. При передвижении во время исполнения вольных упражнений реко­мендуется использовать всю площадку.

Композиция должна быть оригинальной. Поэтому, учитывая требования правил соревнований и общее направление развития гимнастики, надо в составленном упражнении показать индивиду­альные особенности каждого гимнаста, чтобы можно было отли­чить одного исполнителя от другого. Неограниченная возможность сочетания разнообразных элементов позволяет составлять упраж­нения любой сложности и композиции. Большое значение в компо­зиции имеет противопоставление темповых, динамических элемен­тов статическим позам, движений мягких, с проявлением большой гибкости — силовым элементам. Вот почему с точки зрения компо­зиции иногда включение менее трудных элементов эффектнее, чем простое суммирование трудных элементов.

Особенности восприятия, вольных упражнений, их зрелищность основаны на определенных закономерностях композиции. Это: един­ство, контрастность, нарастание.

Закон единства в композиции предусматривает це­лостность всего комплекса, имеющего начало, середину и финал, соподчинение отдельных его частей единому замыслу, одному сти­лю. Композиция упражнения зависит также от музыкального про­изведения, связывающего все движения воедино, придающего воль­ным упражнениям определенный характер.

Закон **контраста** основан на усилении впечатления за

288

10—699 289

счет резкой смены одних движений другими, отличающимися по амплитуде, направлению, скорости и степени мышечного напряже­ния. К примеру, завершение быстрых акробатических прыжков рез­кой остановкой подчеркнет их динамичность. Контрастны быстрые и медленные движения, резкие и плавные, высокие положения и низкие, передвижения вправо и влево и т. п.

Закон нарастания (в некоторых случаях затухания) ос­нован на усилении впечатления путем постепенного, последователь­ного увеличения (уменьшения) амплитуды движений, степени мы­шечного напряжения, скорости движений. Наращивание темпа движений к финалу, последовательное выполнение все более ори­гинальных и трудных элементов к концу упражнения оставляет особенно сильное впечатление у судей и зрителей.

Немаловажное значение в композиции имеет направление пере­мещений по площадке, определение наиболее выигрышного ракурса для демонстрации тех или иных элементов. Ракурс можно изменить поворотом. К примеру, акробатические упражнения, шпагат, стойку на руках, равновесие лучше показывать боком к основному направ­лению; фронтальное равновесие — лицом.

При составлении вольных упражнений рекомендуется пользо­ваться схемами композиции, предусматривающими определенную последовательность в чередовании элементов разных групп.

Наиболее типичны такие схемы, используемые в практике: а) прыжок (или акробатический элемент, соединение) —поворот-падение — перемах ногами — вставание — прыжок (акробатичес­кий) ; б) падение — перемах ногами — статическое положение — силовой элемент — прыжок; в) поворот — равновесие — элемент на гибкость — прыжок. В схемы женских вольных упражнений, по­мимо того, часто включаются танцевальные шаги, пробежки. По­добные схемы облегчают составление упражнений.

Так, по схеме «а» гимнастам младших разрядов можно предло­жить такое соединение элементов:

1. Шагом левой и махом правой перекидной прыжок с последу­ющим поворотом кругом.
2. Шагом левой и махом правой вперед поворот кругом и паде­ние в упор лежа на согнутых руках, правая назад, выпрямляя ру­ки, упор лежа.
3. Перемах правой с поворотом налево в стойку ноги врозь, ру­ки в стороны.
4. Кувырок вперед в упор присев и встать.
5. Переворот вперед с разбега.

Подбирая разные элементы из программы данного разряда по одним и тем же схемам, можно составить различные варианты уп­ражнений.

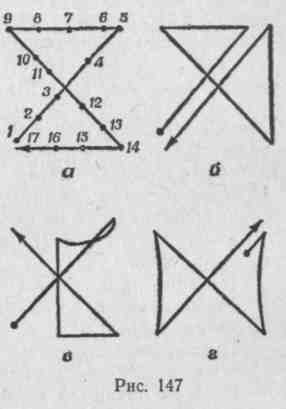
Процесс составления вольных упражнений подразделяется на этапы:

1. Определение характера вольных упражнений с учетом инди­видуальных особенностей исполнителя и уровня его подготовленно­сти. Подбор музыкального произведения.

**290**

1. Выбор схемы (двух-трех) для составления основы упражне­ний.
2. Подбор конкретных элементов, доступных гимнасту, удовлет­воряющих требованиям правил соревнований, и распределение их по схеме. Определение порядка чередования схем.
3. Соединение элементов связующими элементами в единый комплекс.

Чтобы лучше запомнить вольные упражнения, рекомендуется нарисовать схему перемещений по площадке, обозначив стрелками направление, а цифрами — исполняемые элементы (рис. 147).



Особенности составления воль­ных упражнений для мужчин, жен­щин, детей в том, чтобы одним под­черкнуть силу, ловкость и атлетизм, другим — мягкость и грациозность, третьим — задор, игривость.

В акробатических упражнениях трудно выделить «мужские» и «жен­ские» прыжки, но в других группах элементов есть такие движения. На­пример, перемахи ногами в упоре лежа, падения, стойки на руках, как правило, включаются только в воль­ные упражнения мужчин. Особую специфичность, характерность, рит­мичность и законченность вольным упражнениям придают связующие элементы.

В вольные упражнения женщин включаются танцевальные элемен-

ты, пробежки. Это обычно стилизованные движения переменного шага, польки, галопа, мазурки, русской пляски и др. Чтобы придать упражнениям танцевальный характер, не обязательно включать классические па из этих танцев. Достаточно использовать даже от­дельные движения головой, руками или ногами. В сочетании с му­зыкой эти «штрихи» придают упражнениям нужный колорит.

Вольные упражнения для детей должны быть сюжетными, иг­ровыми. Это упражнения типа пионерской зарядки, четкие, акцен­тированные, с имитационными движениями из различных видов спорта. Для показательных выступлений на школьных праздниках можно составлять упражнения с палками, флажками, мячами и другими предметами. Девочкам рекомендуется составлять упраж­нения танцевального характера.

**Обучение вольным упражнениям**

Обучение вольным упражнениям заключается не только в ос­воении акробатических прыжков, сложных элементов и запомина-1 нии всего комплекса. Одной из важнейших задач является овладе-

**10\* 291**

ние так называемой «школой», культурой движений, которая имеет большое значение для повышения мастерства выполнения упраж­нений всего гимнастического многоборья.

Для освоения вольных упражнений необходима хореографи­ческая, акробатическая и специальная гимнастическая подго­товка.

Во время занятий хореографией гимнасты овладевают конкрет­ными навыками и развивают специальные качества, используя сред­ства и методы, принятые в хореографии (искусство танца). Это по­зиции ног, рук и головы, приседания и взмахи ногами, равновесия и позы, повороты и прыжки, танцевальные движения, заимствован­ные из классического балета, народного и характерного танца. Тренировочные упражнения, как правило, выполняются с музы­кальным сопровождением. Их задача — развить пластичность дви­жений и чувство ритма. Гимнасты приобретают важные навыки и качества: приучаются оттягивать носок и держать ногу прямой, сильно отталкиваться и мягко приземляться при прыжках, держать туловище прямым при поворотах. Хореографические упражнения для ног развивают выворотность — правильный поворот ног носка­ми наружу, пятками внутрь в стойках на ногах, выпадах, равнове­сиях, выполняемых из основных позиций.

В подготовительном положении руки опущены, округлены, не касаются тела.

Позиции рук:

I позиция — руки подняты вперед на уровень груди, округлены,  
ладони внутрь.

II позиция — руки в стороны, округлены, ладони вперед.

III позиция — руки вверх, округлены, ладони внутрь.

Во всех позициях положение кисти неизменно: она округлена, большой и средний пальцы согнуты несколько больше остальных и находятся друг против друга. В вольных упражнениях мужчин, в отличие от упражнений женщин, движения руками более прямоли­нейны. При выполнении хореографических упражнений туловище должно быть прямым, подтянутым, плечи ненапряженными, свобод­но опущенными.

Обучение начинается у опоры. Занимающиеся становятся лицом или боком к ней и слегка держатся двумя или одной рукой за спе­циальный станок (или рейку гимнастической стенки, бревно, жердь и т. п.). После освоения хореографических упражнений у опоры пе­реходят к их выполнению без дополнительной опоры.

В занятиях рекомендуется выполнять упражнения в определен­ном порядке. Следует начинать с приседаний у опоры в разных по­зициях, далее выполнять отведения ноги вперед, в сторону и назад на носок и «броски» под углом 45°, затем — круговые движения но­ском ро полу и с подниманием ноги на 45°. После этого надо перей­ти к «броскам» ноги от голени и полуприседаниям с отведением но­ги на 45°. Далее следуют медленные поднимания ноги на 90° и вы­ше, завершаемые «бросками» на 90° и выше. Затем выполняются наклоны туловища вперед, назад и в сторону и упражнения на

растягивание, стоя на одной ноге и опираясь другой на рейку. За­вершается занятие упражнениями в поворотах и прыжками.

Придерживаясь этой схемы, можно разнообразить упражнения, выполняя их в различных сочетаниях (например, соединять «брос­ки» с полуприседаниями, наклонами). В зависимости от подготов­ленности гимнастов каждое упражнение следует повторять от 8 до 16 раз.

Особенности обучения акробатическим прыжкам состоят в том, чтобы научить гимнастов выполнять их с разбега, ограниченного од-ним-двумя шагами, и без разбега, из необычных исходных положе­ний в различные конечные положения (см. раздел «Акробатиче­ские упражнения»).

Очень эффективно обучение с использованием тренажерных ус­тройств, ямы с поролоном в сочетании с батутом, эластичной акро­батической дорожки из лыж, системы поясов для страховки.

Под специальной гимнастической подготовкой понимается обу­чение гимнастов элементарным движениям и их сочетаниям, а так­же более сложным движениям, входящим в вольные упражнения наряду с акробатическими прыжками (падения, перекаты, перема­хи ногами, равновесия, стойки и т. п.).

Элементарные движения просты по технике. Большинство из них включается в подготовительную часть урока. Это всевозможные по­ложения рук и движения ими, головой, ногами и туловищем и их сочетания, выполняемые в стойках на ногах, в седах, в смешанных упорах (см. раздел «Терминология гимнастических упражнений» и «Общеразвивающие упражнения»). Элементарным движениям обу­чают также в специально отведенное время в основной части трени­ровочного занятия.

Параллельно с занятиями хореографической подготовкой осваи­ваются основные двигательные навыки: основные и промежуточные положения отдельных частей тела; движения ими в разных плоско­стях; одновременные, разновременные и последовательные движе­ния; различные исходные положения (стойки на ногах, седы, упоры лежа, положения лежа и т. п.). При обучении надо обращать вни­мание на степень мышечного напряжения, развивать умение вы­полнять упражнения быстро и медленно, с ускорением и замедле­нием, резко и плавно, напряженно и расслабленно. Характеризуя исполняемые элементы по амплитуде, скорости перемещения, на­правлению и степени мышечного напряжения, необходимо научить занимающихся выполнять их различными способами: силой, махом, рывком, волнообразно. Особое внимание при этом надо уделить со­четанию движений с непрерывным дыханием.

Большинство элементарных движений, составляющих основу вольных упражнений гимнастов младших разрядов, осваиваются групповым методом в подготовительной части занятия. Из знако­мых движений, разученных отдельно, составляются учебные комби­нации на 4—8 счетов, а затем и на 16—32 счета. Вначале основное внимание уделяется точности движений, их форме. С этой целью рекомендуется выполнять каждое движение на первый счет, а на

292

293

счет «два», «три», «четыре» — делать паузу, проверяя точность ис­полнения. По мере овладения движениями учебная комбинация выполняется в требуемом ритме и темпе. Подобным групповым способом осваиваются обязательные упражнения.

Особое значение в овладении «школой» вольных упражнений (при хореографической подготовке и элементарных движениях) имеет музыка. На первых же занятиях с музыкальным сопровожде­нием надо ознакомить гимнастов с такими понятиями, как музы­кальный ритм и темп, размер, такт и счет. Музыка повышает эмо­циональное состояние занимающихся, а также служит ценным средством эстетического воспитания. Даже если правилами сорев­нований не предусмотрено выполнение упражнений под музыку, целесообразно их разучивать и тренировать с музыкальным сопро­вождением.

Большую пользу приносят занятия у зеркала, позволяющие кон­тролировать точность движений, исправлять недочеты в осанке, добиваясь красоты исполнения.

Обучение сложным гимнастическим элементам вольных упраж­нений имеет много общего с обучением упражнениям на снарядах. Используются те же методические приемы расчленения элементов на отдельные части, применяются подводящие и подготовительные упражнения, приемы помощи и страховки, ориентации во времени и пространстве и т. п. Элементы вольных упражнений осваиваются-в основной части занятия индивидуально, с учетом особенностей каж­дого исполнителя.

При изучении отдельных групп элементов необходимо учитывать специфические особенности, общие в технике исполнения. В част­ности, при освоении прыжков надо научиться правильно отталки­ваться ногами из небольшого полуприседа, выпрямляя ноги и де­лая движения стопой с пятки на носок; мягко приземляться с носка на всю стопу с последующим полуприседанием; соединять несколь­ко прыжков в серию без пауз в движении. Техника прыжка зависит не только от правильного толчка ногами, но и от движений руками, от умения принимать или сохранять нужную позу или совершать различные действия в фазе полета. Этим умениям надо обучать отдельно, используя приемы фиксации тела в нужном положении с помощью партнера, поддерживающего за пояс, сзади, увеличивая время полета за счет отталкивания с пружинного мостика или пры­гая с высоты. Затем все действия соединяются в одном прыжке. Особенно полезны для освоения прыжков упражнения на батуте. Специальные упражнения для развития силы ног и прыгучести не­обходимо применять регулярно.

Обучая гимнастов равновесиям на двух (одной) ногах, различ­ным стойкам на руках, следует научить их сохранять определенное положение и принимать его тем или иным способом. К примеру, сначала с помощью партнера или у стенки с опорой о нее ногами гимнаст должен научиться балансировать, сохраняя равновесие в стойке на рука^, а затем выполнять ее махом одной ногой, толчком двумя или силой. Точно так же вначале осваивается равновесие на

294

одной ноге: с помощью партнера, у дополнительной опоры, затем **с** шага, прыжком, после поворота и т. п.

При выполнении перемахов ногами из упора лежа имеют значе­ние толчок руками, быстрота движений и хорошая подвижность в тазобедренных суставах. Поэтому при обучении этим движениям рекомендуется применять упражнения с отталкиванием руками от стены, подскоки в упоре лежа на полу, упражнения для увеличения гибкости.

В технике элементов с поворотами имеют значение: правиль­ное выполнение подготовительных действий перед поворотом (по­луприседание, замах и т. п.); положение тела во время поворота (сохранение прямого тела, неизменного положения); движения го­ловой, руками, способствующие повороту, а также действия, пред­отвращающие поворот. Кроме того, при поворотах на 360° и более немаловажное значение имеет устойчивость вестибулярного аппа­рата к вращательным движениям. В связи с этим при обучении по­воротам нужно осваивать отдельные их компоненты и параллельно проводить функциональную подготовку вестибулярного аппарата, выполняя все более сложные вращательные движения.

В технике некоторых сложных элементов решающее значение имеет гибкость или сила. Естественно, овладевая мостами, шпага­тами, медленными переворотами назад, вперед, равновесиями с захватом и т. п., надо в первую, очередь развить гибкость (с по­мощью серии специальных упражнений, увеличивающих подвиж­ность в тазобедренных суставах и позвоночнике). Для освоения си­ловых элементов (медленных переходов в стойку на голове, на ру­ках, угла в упоре на руках, горизонтального упора и др.) необхо­димо развивать динамическую и статическую силу мышц и туло­вища.

**Совершенствование в вольных упражнениях**

**-**Обучение обязательным и произвольным вольным упражнениям и тренировка в выполнении их предполагают хорошее владение каждым из элементов не только в отдельности, но и в соединении с другими. Необходимо также воспитывать специальную выносли--вость и совершенствовать качество выполнения упражнений. Спе­циальная выносливость развивается путем целенаправленной тре­нировки, основное внимание во время которой уделяется неодно­кратному выполнению упражнений по частям и в целом. При этом надо руководствоваться интервальным методом — выполнять от­дельные части упражнения в полную силу с небольшим интервалом для отдыха; постепенно перерыв 3—5 мин. сокращать до 1 мин. и меньше и в конце концов выполнять обе части упражнения без от­дыха. Так же сокращается время для отдыха между двумя попыт­ками при выполнении вольных упражнений в целом. После оконча­ния упражнений рекомендуется сразу же, без отдыха, повторить концовку. Без такой тренировки гимнаст не сможет хорошо выпол-

295

нить сложные элементы во второй части упражнения, когда он ус­танет. Следовательно, с развитием выносливости повышается каче­ство исполнения вольных упражнений.

Другой путь — совершенствование деталей, имеющих отноше­ние к осанке, манере исполнения вольных упражнений: каждый шаг при ходьбе, беге, прыжке надо делать с носка, во всех позах на но­гах (выпады, стойки, равновесия); как правило, носки ног должны быть повернуты наружу, а пятки — внутрь. Особое значение в под­черкивании характера движений, их окончания и перехода к после­дующему элементу имеют движения головой: акцентированные по­вороты или наклоны головы, сопутствующие движениям руками и ногами. Часто это своеобразная «точка» в конце двигательного предложения. Движения могут быть мягкими и жесткими (в зави­симости от характера упражнений). Мягкое движение рукой подоб­но легкой ткани, жесткое — «режет» воздух. К типичным мягким движениям относятся различные волны руками и телом. .Манере исполнения современных вольных упражнений присуща особая лег­кость, достигаемая включением большого количества прыжков и танцевальных элементов.

Вольные упражнения должны быть четкими и ритмичными и в том случае, если они выполняются без музыкального сопровожде­ния. Если правилами соревнований не предусмотрено исполнение упражнений с музыкой, следует подобрать соответствующий акком­панемент и проводить обучение и тренировку под музыку, добива­ясь ритмичности и нужного темпа.

Вольными упражнениями необходимо заниматься на каждом занятии. В зависимости от периода тренировки упор надо делать на отдельные стороны подготовки.

В подготовительном периоде тренировки проводится обучение элементам вольных упражнений, осваивается «школа», проводятся занятия хореографией, акробатикой, специальной физической под­готовкой. В это же время усваиваются обязательные упражнения и составляются произвольные.

Рекомендуется предлагать занимающимся импровизировать, то есть в течение минуты выполнять тут же придуманные ими неслож­ные движения. Такая импровизация помогает преподавателю опре­делить двигательные творческие способности учеников, их склонно­сти к тем или иным движениям.

В конце периода больше внимания надо уделять тренировке уп­ражнений в целом. К решению этой сложной задачи гимнастов сле­дует подводить постепенно. Сначала выполняются вольные упраж­нения без трудных элементов, которые осваиваются отдельно (может быть, даже на другом занятии), но в той последовательности, как и в вольных упражнениях. Затем упражнения выполняются по час­тям (разбиваются на две-три части), либо многократно каждая часть, либо с паузой для отдыха все части одна за другой. И, нако­нец, упражнение исполняется в целом. Только при таком исполне­ния можно окончательно определить недостатки в технической и физической подготовке гимнаста.

В соревновательном периоде продолжается совершенствование упражнений. Они выполняются полностью, и одновременно совер­шенствуются отдельные- элементы и детали.

**ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ**

**Характеристика опорных прыжков**

Опорные прыжки — один из видов гимнастического многоборья. Это сложные по координации кратковременные движения, требую­щие большей концентрации мышечных усилий. Чтобы быстро чере­довать фазы прыжка, спортсмен должен уметь правильно распреде­лять внимание и моментально переключать его. С помощью прыжков развивается сила мышц, быстрота, ловкость и точность движений. Сложные прыжки с последующим сальто вперед, назад, боком и некоторые другие связаны с риском. При обучении им воспитывает­ся смелость, решительность, настойчивость, хладнокровие. Опорные прыжки предъявляют повышенные требования к скоростно-силовой подготовке гимнаста. Они включаются в каждое тренировочное за­нятие.

**Классификация опорных прыжков** ' \*

Опорные прыжки классифицируются по структурным призна­кам. Для всех структурных групп характерны общие и частные за­кономерности. К общим закономерностям относятся направление вращения тела гимнаста вперед после толчка ногами, к частным — изменение или сохранение вращения после толчка руками, а также способ отталкивания руками.

*Краткая характеристика структурных групп*

1. Прямые прыжки. Гимнаст прыгает через снаряд в направле­нии разбега в слегка прогнутом положении. В дальнейшем прыжок может быть выполнен с замахом или без него, толчком о ближнюю или дальнюю части снаряда, без поворотов или с поворотами на 90° и более. Руки ставятся на опору одновременно. Толчок руками — стопорящий, после которого тело гимнаста приобретает противопо­ложное вращение — назад. К этой структурной группе относятся прыжки: ноги врозь, согнув ноги, согнувшись, лётом и др.
2. Боковые прыжки. Толчок руками в боковых прыжках выпол­няется поочередно. Во время толчка руками гимнаст может нахо­диться по отношению к коню: а) боком, углом или прогнувшись или б) в стойке на руках.

Прыжки могут быть выполнены с поворотом на 90,180° и более. В боковых прыжках первая полетная фаза очень кратковременна.

3. Прыжки переворотом. Гимнаст проходит над снарядом в  
плоскости разбега, переворачиваясь через голову в согнутом, прог­  
нутом положении или в группировке. Сюда входят прыжки перево-

**296**

297

ротом вперед прогнувшись, переворотом вперед сгибаясь и разги­баясь, переворотом с последующим сальто вперед и др.

В прыжках переворотом тело гимнаста вращается в одном на­правлении — вперед.

Все прыжки выполняются толчком о ближнюю или дальнюю часть снаряда без поворота и с поворотами на 180° и более.

**Основы техники**

Каждая структурная группа прыжков характеризуется особен­ностями выполнения основных двигательных действий. Так, для пря­мых прыжков характерно изменение направления вращения после толчка руками, для прыжков переворотом, наоборот, сохранение первоначального направления вращения, для боковых прыжков — поочередный толчок руками и положение тела гимнаста во время опоры о снаряд. Однако в кажом из прыжков есть и много общего. Например, прыжок на мостик производится толчком сильнейшей (толчковой) ноги, толчок ногами сопровождается взмахом руками. Эти сходные действия, единые для всех опорных прыжков, и состав­ляют основу их техники.

Для облегчения анализа и изучения основ техники опорные прыжки условно подразделяются на следующие фазы: разбег, на­скок на мостик, толчок ногами, полет до толчка руками, толчок ру­ками, полет после толчка руками и приземление. Ошибочное вы­полнение хотя бы одной из перечисленных фаз отрицательно сказы­вается на исполнении прыжка в целом.

Завершающие действия гимнаста в одной фазе прыжка всегда являются подготовительными для выполнения последующей фазы. Так, правильное завершение замаха и полный вынос рук вперед в полете после толчка ногами способствуют подготовке к рациональ­ному толчку руками о снаряд; некоторое сгибание тела в тазобед­ренных суставах в конце полета после толчка руками облегчает под­готовку к устойчивому приземлению и т. д. Это необходимо учиты­вать при анализе причин, вызвавших появление ошибок в той или иной фазе прыжка.

При выполнении опорных прыжков двигательные действия гим­настов должны соответствовать определенным количественным ха­рактеристикам. Такими характеристиками являются скорость раз­бега, длительность усилий и их направление при толчке ногами о мостик и руками о тело коня, продолжительность, высота и даль­ность полета гимнаста в безопорных фазах.

Техника выполнения мужских и женских прыжков принципиаль­но ничем не отличается.

**Разбег.** У высококвалифицированных гимнастов наибольшая скорость разбега достигает 7,6—8,6 м/сек (у женщин 7—7,5 м/сек). Оптимальная скорость разбега с ростом спортивного мастерства, а также в зависимости от особенностей выполнения прыжков различ­ных структурных групп изменяется. Так (при выполнении одних и тех же прыжков) скорость разбега у гимнастов-мастеров выше, чем

у гимнастов других разрядов. Скорость разбега в прямых прыжках колеблется в пределах 7—7,6 м/сек, в то время как в прыжках пере­воротом с последующим сальто она 8—8,6 м/сек.

Разбег должен быть равномерным, без рывковых ускорений. Зна­чительные колебания скорости разбега отрицательно влияют на ка­чество выполнения толчка ногами. От прыжка к прыжку условия отталкивания изменяются. Чтобы избежать этого, гимнастам необ­ходимо:

начинать разбег из одного и того же исходного положения;

не изменять (на данный период подготовки) длину разбега;

постепенно увеличивать скорость разбега, так как резкий старт вызывает скованность движений.

Длина разбега зависит от снаряда, через который выполняется прыжок, вида прыжка, индивидуальных особенностей занимающе­гося, степени овладения техникой и др. У начинающих гимнастов длина разбега обычно не превышает 12—15 м, у гимнастов старших разрядов — 20 м. Техника беговых шагов принципиально ничем не отличается от техники бега на короткие дистанции в легкой атле­тике.

Наскок на мостик. Наскок на мостик выполняется в момент при­обретения наибольшей горизонтальной скорости. Снижение скоро­сти перед напрыгиванием на мостик отрицательно сказывается на результате прыжка и свидетельствует о неправильном выполнении разбега. Наскок, равный 1,5—2,8 м, выполняется толчком сильней­шей (толчковой) ноги. В момент наскока туловище наклоняется вперед под углом от 5 до 26°, ноги обгоняют туловище, согнутая в тазобедренном и коленном суставах толчковая нога подтягивается к маховой, затем ноги соединяются и почти прямые выносятся впе­ред. Наскок на мостик продолжается 0,27—0,33 сек. При наскоке руки из крайнего заднего положения начинают двигаться вниз-впе­ред, а в момент касания ногами мостика находятся внизу. Это важ­но для выполнения последующего взмаха руками.

Чем выше скорость разбега, тем дальше мостик ставят от сна­ряда (на расстоянии 50—200 см). При установке мостика необходи­мо также учитывать вид прыжка (например, прыжок углом или переворотом) и место толчка руками (о ближнюю или дальнюю часть коня).

Толчок ногами. Прыжок на мостик производится на носки на­пряженных, почти прямых ног без перехода на всю ступню. Ноги на мостике располагаются параллельно, примерно на ширине сто­пы. Лучшие гимнасты-прыгуны ставят ноги на место толчка акцен­тирование С этой целью они в конце прыжка на мостик активно разгибают ноги в коленных и тазобедренных суставах и производят подошвенное сгибание стоп. Неквалифицированные гимнасты пас­сивно ждут момента приземления. При акцентированной постанов­ке ног отталкиваются за 0,09—0,12 сек., а при неакцентированной — за 0,15—0,18 сек.

На эффективность толчка ногами влияет также своевременный взмах руками. Большинство гимнастов из положения руки назад

298

299

делают активное движение руками вниз, а затем вперед-вверх. Движение рук тормозится примерно на уровне головы. Толчок но­гами и взмах руками заканчиваются одновременно. Сильнейшие гимнасты-прыгуны в процессе толчка ногами развивают усилия до 11—13 кг на 1 кг веса тела спортсмена. В момент окончания толч­ка ноги полностью выпрямляются в коленных суставах.

**Полет до толчка руками.** Выполняя те или иные прыжки, гим­наст изменяет угол вылета и производит различные движения до того, как руки коснутся опоры. В фазе полета нельзя изменить тра­екторию о. ц. т., можно изменить лишь положение тела и его от­дельных звеньев относительно о. ц. т. В прямых прыжках траекто­рия полета пологая и низкая, тело слегка прогнуто в пояснице, плечи двигаются низко над конем, чтобы обеспечить своевременный толчок руками. В прыжках переворотом гимнаст выполняет более высокий предварительный мах ногами назад — разгибает тело в тазобедренных суставах до прогнутого положения. Замах, выпол­няемый до опоры руками, способствует: 1) увеличению скорости движения ногами по касательной вверх; 2) созданию условий для резкого сгибания в тазобедренных суставах в момент толчка ру­ками (так называемого рывкового движения туловищем), необхо­димого для увеличения давления на площадь опоры и торможения скорости движения ногами. Все это влияет на эффективность по­следующего толчка руками.

**Толчок руками.** Толчок руками зависит от структуры прыжка? При выполнении прямых прыжков и переворотов гимнасты ставят руки на снаряд одновременно впереди туловища, под тупым углом к нему. Благодаря этому обеспечивается стопорящий толчок. Кисти на место толчка ставятся параллельно; толчок руками выполняет­ся навстречу движению тела, как бы от себя. Толчок должен соче­таться с рывковым движением туловищем (сгибанием тела в тазо­бедренных суставах и перемещением таза вверх), позволяющим гим­насту увеличить давление на площадь опоры и эффективнее оттолк­нуться. Наибольшие усилия развиваются гимнастом во время толч­ка руками при выполнении прыжка лётом (7—8 кг на 1 кг веса тела гимнаста), наименьшие — в прыжках переворотом (3—3,5 кг/кг). В прыжках переворотом с последующим сальто сила толчка руками равна 5,5—6 кг/кг. Энергичный и короткий толчок руками (0,13— **0,16** сек.) должен закончиться к моменту, когда плечи пересекают вертикаль, проходящую через площадь опоры. Уровень расположе­ния о.ц.т. тела в этом случае наибольший, следовательно, может быть достигнута большая абсолютная высота прыжка.

В боковых прыжках руки ставятся на опору поочередно. Толчок выполняется сначала одной, затем другой рукой. В этих прыжках время толчка руками наибольшее и колеблется от 0,3 до 0,4 сек.

Полет после толчка руками. Положение тела гимнаста в полете после толчка руками определяет вид прыжка. От качества выпол­нения этой фазы в значительной степени зависит оценка за прыжок в целом. Высококвалифицированные гимнасты при выполнении пря­мых прыжков после толчка отводят руки не вперед, а назад-вверх;

300

при прыжках переворотом вначале сохраняют положение рук, при­нятое к моменту окончания толчка, и только во второй части полета слегка разводят их наружу. Зафиксировав положение, определяю­щее форму прыжка, гимнаст сохраняет это положение (прыжки лё­том, перевороты) или прогибается (прыжки согнувшись, ноги врозь **и** др.)- Чем дольше сохраняется четкое положение, тем выше ка­чество прыжка. У лучших гимнастов-прыгунов высота подъема, о.ц.т. тела в этой фазе достигает 2,5—2,6 см. Длительность полетной фазы после толчка руками колеблется от 0,7 до 0,9 сек.

**Приземление.** Приземлившись на носки напряженных ног, гим­наст немедленно опускается на всю стопу и незначительно сгибает ноги, усиливая напряжение мышц спины и плечевого пояса. В этом положении пятки должны быть вместе, носки и колени врозь, руки вверх-наружу, туловище слегка наклонено вперед (голову вперед не наклонять).

**Особенности обучения и тренировки**

Обучению опорным прыжкам должна предшествовать предвари­тельная подготовка, направленная на формирование умений и на­выков, необходимых для выполнения различных прыжков, а также на укрепление и развитие мышц, преимущественно участвующих в выполнении опорных прыжков.

Изучение основ техники начинается с освоения устойчивого при­земления. Затем осваиваются техника бега, прыжок с одной ноги на две и толчок ногами, техника безопорной фазы прыжка, толчок ру­ками и, наконец, техника безопорной фазы после толчка руками. При такой последовательности новые двигательные навыки как бы наслаиваются один на другой и успешно формируется навык прыж­ка в целом.

Только после овладения отдельными фазами прыжка следует переходить к изучению опорных прыжков в целом.

Прежде всего следует объяснить занимающимся, как сохранять правильную осанку тела в фазе приземления. С этой целью препо­даватель использует прием фиксации: из основной стойки занима­ющиеся принимают положение полуприседа (пятки вместе, носки и колени врозь, спина прямая, руки в стороны-наружу) и фиксиру­ют его до 2—3 сек. Если принято неточное положение, преподава­тель исправляет ошибку. Задание считается выполненным, если гимнаст может зафиксировать нужную позу до 5 сек. Далее то же упражнение исполняется после прыжка толчком двумя ногами с места. При неправильном выполнении следует вернуться к предыду­щему заданию.

Для закрепления навыков приземления полезно выполнять пры­жки прогнувшись и ноги врозь с высоты 30—40 см (в глубину). Ес­ли гимнаст при семи-восьми попытках из десяти в момент призем­ления не сойдет с места и сохранит хорошую осанку, то высоту прыжкового снаряда можно увеличить на 10—15 см. Для усвоения устойчивого приземления необходима длительная тренировка. На

301

первых этапах обучения прыжки с высоты следует выполнять на каждом занятии по 10—15 мин.

Рациональная техника беговых шагов разбега осваивается с по­мощью следующих упражнений: а) имитационные движения рука­ми на месте, подобные движения руками при беге; б) бег на месте, высоко поднимая бедра, опираясь о гимнастическую стенку; то же, но без опоры руками.

Когда эти движения будут усвоены в медленном темпе, частота движений постепенно увеличивается.

Контрольные упражнения: бег на месте с правильными (пере­крестными) движениями руками. Если при выполнении упражне­ния ученик скован, амплитуда движений незначительна, отсутствует взаимосвязь в сочетании движений ногами и руками, то следует повторить предыдущие задания.

Следующий этап в обучении — выполнение упражнений в дви­жении: а) медленный бег на носках; б) бег высоко поднимая бедра (руки внизу); в) свободный бег без ускорения с движениями ру­ками.

Контрольные упражнения: бег на 10—15 м с постепенным плав­ным ускорением.

При наличии ошибок в технике (бег с прямыми или, наоборот, с расслабленными руками, разворачивание стоп наружу, бег на пря­мых или, наоборот, полусогнутых ногах, бег с постановкой ног на всю стопу и т. д.) следует снова вернуться к предыдущим заданиям. Указанные упражнения выполняются как в подготовительной, так и в основной части занятий.

Обучение прыжку с одной ноги на две и толчку двумя ногами проводится в такой последовательности: а) прыжки ноги вместе с опорой руками о снаряд; выполнять быстро, упруго и только на носках. В одном подходе повторить 8—10 прыжков в одном темпе; то же, но без опоры руками; б) из стойки на коленях со взмахом руками встать в основную стойку; в) прыжки толчком двумя нога­ми со взмахом руками на месте.

Контрольное упражнение, в котором проверяется правильное выполнение быстрого и упругого толчка ногами в сочетании со взмахом руками: стоя на гимнастической скамейке, прыжок на пол и в темпе отталкивание.

Для изучения прыжка с одной ноги на две и прыжка вверх толч­ком двумя ногами нужно выполнить прыжок толчком одной ногой с приземлением на две после 2—3 шагов; то же, но с последующим прыжком вверх.

Контрольное упражнение для проверки освоения техники на­скока на мостик, и толчка ногами: с 4—5 шагов разбега прыжок на мостик и в темпе прыжок на канат (не нужно прыгать в вис на ка­нат, так как это затрудняет выполнение прыжка). Захватив канат руками на уровне плеч, ученик как бы упирается в него и призем­ляется перед канатом, не касаясь его грудью. Канат подвешивают не ближе чем в 3—4 м от стены, под ним кладут маты; мостик ста­вят на расстоянии 50—70 см от каната. Свободный вылет вперед-

302

вверх без прогибания в грудной и поясничной частях позвоночни­ка — основное требование к этому заданию. В дальнейшем при его выполнении длину и скорость разбега постепенно увеличивать.

Для ознакомления с техникой фазы полета после толчка ногами выполняют: а) длинный кувырок на акробатической дорожке;

б) прыжок на канат (осваивается момент взлета после толчка);

в) полет-кувырок на горку из 3—4 матов, положенных один на  
другой. Основное внимание обращается на выпрямленное положе­  
ние тела в полете и полный вынос рук вперед, необходимый для  
правильной постановки их на опору.

Контрольное упражнение: с небольшого разбега (5—6 м) наскок на мостик, толчок ногами и полет-кувырок на горку матов через веревочку, натянутую на "высоте 80—100 см. Требовать, чтобы до постановки рук занимающиеся не наклоняли голову на грудь и не сгибались в тазобедренных суставах.

Труднее всего освоить толчок руками. Здесь большое значение имеет физическая подготовленность занимающихся. Поэтому в про­цессе изучения техники необходимо постоянно использовать подго­товительные упражнения для развития мышц рук и плечевого поя­са: а) броски набивного мяча двумя руками от груди; б) в упоре лежа отталкивания руками (ученик должен уметь выполнять за один подход не менее 10—15 отталкиваний с промежуточными хлопками руками); в) толкание набивного мяча, лежащего на коне.

Для изучения техники используются следующие задания:

а) стать в круглом приседе лицом к свернутой акробатической до­  
рожке (к ряду положенных друг на друга матов); оттолкнувшись  
ногами, прыгнуть на дорожку в упор на руки и, оттолкнувшись ру­  
ками, прийти в стойку ноги врозь, руки в стороны. При выполнении  
следить, чтобы ученики в момент прыжка в упор на руки не изме­  
няли положения рук по отношению к плечевому поясу, принятому  
в исходном положении, и отталкивались навстречу движению тела;

б) фиксировать отдельные положения во время толчка (в положе­  
нии упора лежа на полу) с помощью двух партнеров.

Опорные прыжки необходимо чередовать с другими видами мно­гоборья в каждом занятии. Гимнасты младших разрядов, как пра­вило, выполняют в занятии 8—12 опорных прыжков и примерно 50, а то и более подводящих упражнений. В подготовительном периоде гимнасты старших разрядов выполняют 15—20 прыжков (не считая подводящих упражнений). В соревновательном количество прыж­ков сокращается до 8—12. Интервалы отдыха между подходами 1—2 мин.

Чтобы тренировочные занятия проходили целенаправленно, не­обходимо определить их конкретные задачи. Одновременно совер­шенствовать все детали техники невозможно. Поэтому на каждое занятие намечается один из элементов техники прыжка.

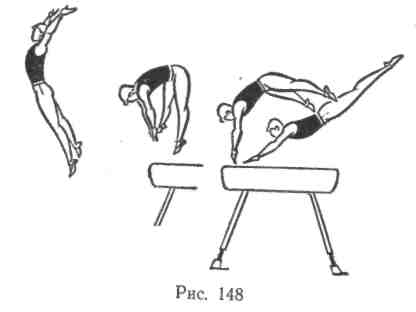
Для закрепления техники и стабилизации навыка рекомендуется: а) выполнять прыжки на оценку; б) без страховки; в) в поролоно­вую яму; г) с отягощением (пояс 2—3 кг); д) с приземлением на возвышение (горка матов).

ЗЭЗ

Чтобы повысить требовательность к качеству выполнения от­дельных фаз прыжка, можно выполнять опорные прыжки в услож­ненных условиях. С этой целью увеличивают высоту снаряда, дли­ну преодолеваемого препятствия, длину разбега и дальность при­земления от снаряда.

**Основные прыжки**

**Прыжок ноги врозь через коня в длину толчком о дальнюю часть коня** (рис. 148). Исполняется с замахом и без него. Руки



ставятся на снаряд впере ди туловища. Если рукр поставить под углом мене< 90°, толчок не получится так как плечи будут «сва­лены» вперед и толчок бу­дет направлен «под себя». После такого толчка по­лет обычно низкий. Ноги разводятся в стороны только с началом толчка руками, и одновременно тело сгибается в тазобед­ренных суставах. Таз пе-" ремещается вверх. Разги­бание после толчка вы-

woonc иисле толчка вы­полняется главным образом за счет поднимания плечевого пояса вверх. При страховке стоять спереди снаряда у места приземления и держать ученика под грудь и за руку выше локтя. Последовательность разучивания. Прежде всего надо научить занимающихся разводить ноги точ­но в стороны и фиксировать это положение, используя следующие упражнения: а) прыжок на месте толчком двумя ногами с разведе­нием и сведением их в воздухе; б) прыжок ноги врозь прогнувшись с высоты 50—100 см.

Основные ошибки: отсутствие фиксации четкого положения и отведение ног вперед или назад.

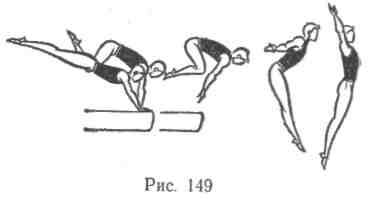
Далее следует разучить толчок руками, для чего рекомендуются два упражнения: а) стоя в приседе на ближней части коня, прыжок ноги врозь толчком руками о дальнюю часть; б) стоя в полуприседе лицом к горке матов, толчком ног прыжок на горку матов в упор на руки и, оттолкнувшись руками, прийти в стойку ноги врозь со­гнувшись, руки в стороны.

При выполнении этих упражнений следить, чтобы занимающие­ся в момент прыжка в упор на руки не изменяли положения рук по отношению к телу, принятому в исходном положении, и отталкива­лись руками навстречу движению тела. Если в момент толчка ру­ками таз не поднимается до уровня плеч, следует повторить преды­дущие упражнения.

804

Труднее всего усвоить разгибание тела после толчка руками. Для этого нужно использовать прыжки ноги врозь с последующим сгибанием и разгибанием с высоты 50—100 см.

После этого можно перейти к прыжкам через козла в ширину (высота 100 см, мостик на- расстоянии 30—40 см). С первых же по­пыток требовать, чтобы занимающиеся активно прыгали на снаряд после толчка ногами. Для совершенствования движений и исппяв-



ления ошибок рекомендует­ся выполнять отдельные фа­зы прыжка в облегченных условиях, чтобы гимнаст смог лучше сосредоточить внимание на снаряде, разбе­ге и других деталях. С этой целью рекомендуются под­водящие упражнения, опи­санные выше (см. период предварительной подготов-

ки). Далее прыжок ноги врозь изучается в такой последователь­ности:

1. через козла в длину;
2. через коня в ширину с ручками;
3. через коня в ширину без ручек;
4. через двух козлов, поставленных вплотную, толчком о даль­ний снаряд;
5. через коня в длину (высота 100 см) с положенным на него матом; то же, но без мата.

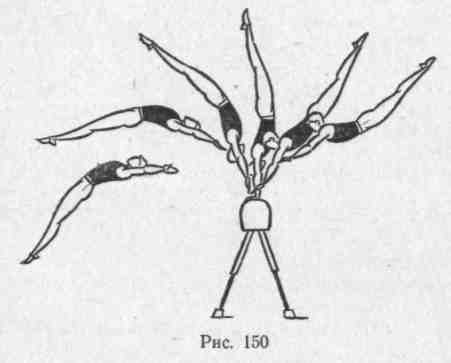
Постепенное увеличение длины и высоты препятствия (длины и высоты полета) — важное правило при разучивании всех прыж­ков.

**Прыжок согнув ноги толчком о дальнюю часть коня** (рис. 149). При прыжке на снаряд гимнаст держит ноги прямыми. Преждевре­менное их сгибание в коленных суставах несколько облегчает вы­полнение прыжка, но ухудшает зрительное впечатление. Сгибан^ие ног в коленных суставах начинается с постановкой рук на снаряд. Гимнаст подтягивает сомкнутые ноги к груди, как бы группируется. Закончив толчок руками, он начинает разгибаться, поднимая плечи и руки вверх, а также опуская и выпрямляя ноги. Отведение плеч назад — грубая ошибка, которая приводит к «перекруту», в резуль­тате чего возможно неточное приземление и даже падение на спину. Поэтому необходима хорошая страховка. При страховке стоять у места приземления немного сбоку и в случае необходимости под­держать гимнаста за руку выше локтя или под спину.

Последовательность разучивания:

а) опираясь руками о гимнастическую стенку (прямые руки на уровне плеч), толчком двумя ногами прыжки на месте, сгибая ноги. При выполнении упражнения таз поднимать возможно выше, плот­но группироваться, ноги не разводить;

305



б) из упора лежа толчком ногами упор присев;

в) с 2—3 шагов прыжок на горку матов в упор на руки и, оттал­  
киваясь руками, полуприсед, руки в стороны;

г) прыжок согнув ноги с последующим выпрямлением с высоты  
50—100 см;

д) с разбега вскок в упор присев на козла и в темпе соскок со­  
гнув ноги;

е) прыжок согнув ноги через козла. Для усложнения прыжка  
отодвигать мостик, увеличивать высоту препятствия, выполнять  
прыжок через веревочку, протянутую перед или за снарядом;

ж) прыжок согнув  
ноги через двух козлов,  
поставленных ч вплот­  
ную;

з) прыжок согнув  
ноги через коня в дли­  
ну с положенным на  
него матом.

**Переворот** вперед через коня **в** ширину (рис. 150). Взлетая вверх после толчка но­гами, гимнаст быстро отводит ноги назад " до слегка прогнутого по­ложения. К моменту постановки рук он на­ходится под углом 60— 65° по отношению' к оси

снаряда. Напрыгивать точно в стойку на руках не следует, так как в этом случае нельзя высоко и далеко взлететь во второй части прыжка. Отталкиваясь руками, необходимо сделать рывковое дви­жение туловищем, стремясь как бы вытянуться • в одну прямую линию. Толчок руками должен быть очень коротким. Во время толчка голову на грудь не наклонять. Положение рук, принятое к моменту окончания толчка, сохранять до приземления. Перед при­землением не сгибаться.

Последовательность разучивания:

а) с разбега переворот вперед на акробатической дорожке;

б) стоя на коне, толчком одной и махом другой переворот впе­  
ред на горку матов;

в) с разбега толчком о пружинный мостик выйти в стойку на  
руках на горку матов и кувырок вперед;

г) с разбега Ю-т-12 м толчком о пружинный мостик переворот  
вперед через горку матов высотой 1 м;

д) то же, но с двух мостиков, положенных один на другой;

е) то же с одного мостика;

ж) переворот вперед через коня в ширину с положенным на  
него поролоновым матом.

306

**Глава XXII УПРАЖНЕНИЯ МУЖСКИХ ВИДОВ МНОГОБОРЬЯ**

**УПРАЖНЕНИЯ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ**

**Характеристика упражнений**

Упражнения на перекладине, входящие в мужское гимнастиче­ское многоборье, разнообразны по структуре и трудности исполне­ния. Они носят преимущественно динамический характер, связаны с использованием перемещения тела гимнаста и его звеньев по инер­ции и называются «маховыми упражнениями» (см. стр. 277).

При выполнении маховых упражнений на перекладине необхо­димо следить за технически правильной рабочей осанкой во всех решающих фазах упражнения. Правильный вис на перекладине — это поза с предельно выпрямленным телом и его «оттяжкой» от опо­ры. То же самое относится к стойке на руках (где необходимые тре­бования соблюдать труднее), к положениям типа висов согнувшись и др.

Многие упражнения на перекладине связаны со сложными пе­ремещениями тела гимнаста в пространстве, требующими от спорт­смена точной ориентировки в пространстве и времени, тонкой ко­ординации действий, а также смелости, решительности. В связи с этим обучение упражнениям на перекладине представляет собой сложный педагогический процесс. Освоение упражнений на данном снаряде требует применения наиболее рациональных методов обу­чения и хорошего знания техники разучиваемых упражнений.

**Основные упражнения**

*Размахивания в висе и простые соскоки*

1. Размахивание изгибами и мах дугой. Упражнение использует­ся для набора маха в висе на перекладине.

Из виса хватом сверху гимнаст поднимает ноги до положения угла или несколько выше. Затем, расслабляя мышцы живота и провисая, энергично разгибается и делает маховое движение назад. Таз и плечи несколько смещаются вперед, а тело в целом остается на месте. Вслед за этим спортсмен быстро сгибается в тазобедрен­ных и особенно в плечевых' суставах. Сильно нажимая книзу рука­ми на перекладину, он стремится подняться в согнутом положении вверх. При этом его тело отходит назад, а ноги постепенно сближа­ются с перекладиной; голова приподнята. Эту часть упражнения можно сделать с прямыми руками или с быстрым подтягиванием в висе.

С началом маха вперед гимнаст еще больше сгибается и подно­сит голени к перекладине, а после прохождения нижней вертикали энергично разгибается одновременно в тазобедренных, плечевцх, **а** если были согнуты руки, то и в локтевых суставах. Ноги перемеща­ются высоко вверх и вперед, а руки отталкиваются от снаряда, за-

307

ставляя тело удаляться от опоры. В конце разгибания, в высшей точке движения, гимнаст полностью выпрямляется, после чего дела­ет мах назад в висе.

Последовательность разучивания:

а) освоить правильную рабочую осанку в висе на перекладине:  
научиться держать тело совершенно'выпрямленным, «оттянутым»  
от опоры; плечи расслабить, голову «убрать» между руками;

б) параллельно с освоением осанки развивать силу мышц-сгиба­  
телей рук, для чего рекомендуются следующие упражнения: подтя­  
гивания в висе на перекладине и кольцах (на быстроту и количест­  
во), лазанье по канату на скорость (с помощью ног и без нее), мно­  
гократные подтягивания штанги до уровня груди (максимально  
сгибая руки);

в) освоить размахивание изгибами в висе на перекладине; де­  
лать в одном.подходе по 3—5 пар махов, добиться ритмичных дви­  
жений в висе; не переходить к маятникообразным махам;

г) разучить упражнение в целом. Мах дугой делать вначале **с**помощью преподавателя, который помогает гимнасту вовремя под­  
тянуться вверх и выбрать верное направление разгибания.

2. **Размахивание** в **висе.** Набрав мах в висе, гимнаст активно под­держивает нужную амплитуду движений.

Важнее всего в упражнении исполнить мах вперед. Перемещаясь вниз, спортсмен движется выпрямленным, расположив голову меж­ду руками, расслабив плечи. Достигнув отвесного положения, о"н начинает сгибаться в тазобедренных, а затем в плечевых суставах, посылая стопы вверх-вперед. На первых махах это движение не­сколько затруднено, а с увеличением амплитуды размахиваний ста­новится более быстрым, бросковым. По мере приближения маха вперед к высшей точке сгибание тела сменяется плавным разгиба­нием, но гимнаст по-прежнему тянется вверх-вперед и в крайней точке движения полностью выпрямляется.

Мах назад в висе протекает относительно пассивно: гимнаст дви­жется выпрямленным и лишь во второй половине маха обычно не­сколько приподнимается плечами вверх, перехватывает кисти впе­ред, а затем вновь полностью выпрямляется, готовясь к повторному маху вперед.

Последовательность разучивания:

а) освоить движения, необходимые для первоначального набора  
маха в висе;

б) выполнить размахивание в висе на перекладине, добиваясь  
большой и постоянной силы махов. Особое внимание обращать на  
свободное, бросковое движение ногами вперед-вверх, не допуская  
преждевременного (до прохождения нижней вертикали) сгибания  
тела. Желательно перед исполнением упражнения закреплять кисти  
на грифе с помощью петель;

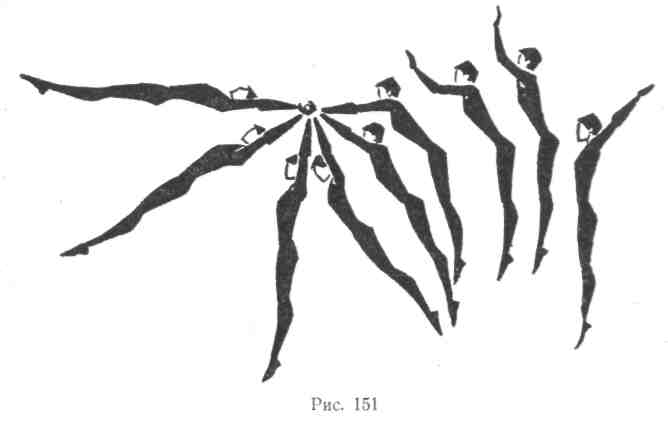
в) закрепить технику размахивания без крепления кистей к  
опоре. Особое внимание обращать на перехват кистей в конце каж­  
дого маха назад, помня, что хват должен быть надежным. Вместе  
**с** тем чтобы предохранить гимнаста от внезапного срыва на махе

308

назад, тренеру следует стоять сзади гимнаста и быть готовым пре­дохранить его от падения.

3. **Соскок махом** назад (рис. 151) делается после размахиваний или в конце простой комбинации.

Проходя во время маха назад нижнюю вертикаль, гимнаст уско­ренным движением посылает ноги назад-вверх и несколько проги-



бается. При этом стопы обгоняют остальные звенья тела, а голова по-прежнему удерживается между руками. В конце маха назад, когда бросковое движением ногами притормаживается, спортсмен активно нажимает руками на опору, приподнимает плечи и голову вверх и, дождавшись, когда давление на перекладину уменьшится, снимает руки с опоры. Перейдя в безопорное положение, он отходит от снаряда плечами вверх-назад и, сохраняя тело прогнутым и на­пряженным, приземляется на мат.

Последовательность разучивания:

а) освоить размахивание в висе на перекладине. Гимнаст должен  
четко ощущать момент ослабления давления на опору в конце каж­  
дого маха назад;

б) выполнять соскок после размахивания средней силы. На ма­  
хах назад, предшествующих переходу в безопорное положение, пре­  
подаватель каждый раз помогает гимнасту определить момент, ког­  
да надо отпустить перекладину. Упражнение повторять до полного  
освоения правильной техники. Преподаватель контролирует дейст­  
вия спортсмена и страхует его от падения в случае преждевремен­  
ного срыва кистей с опоры;

в) разучить соскок с максимально активным, форсированным  
движением ногами назад-вверх, энергичным отталкиванием руками  
и вылетом над снарядом. В этом случае при торможении ног допус-

309

кается небольшое сгибание тела в тазобедренных суставах и его последующее прогибание.

4. Соскок махом вперед (см. рис. 145). Техника движения описа­на в главе «Общие основы техники упражнений на снарядах» (стр. 273).

Последовательность разучивания:

а) стать спиной к гимнастической стенке (в полуметре от нее),  
держась за рейку на уровне головы. Прогибаясь и отталкиваясь ру­  
ками, перейти в стойку руки вверх. Необходимо добиться эффек-

■ тивных действий руками при отталкивании;

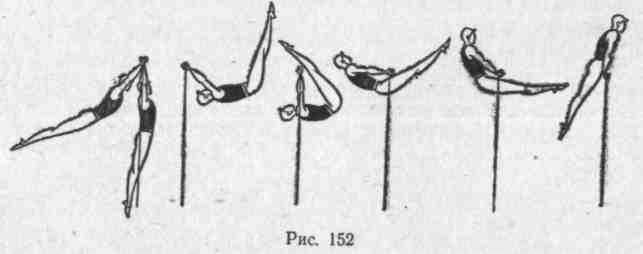
б) выполнить предыдущее упражнение, имитируя сгибание и  
разгибание тела при соскоке. Разгибаться одновременно с отталки­  
ванием руками от стенки;

в) из виса на гимнастической стенке, сгибаясь и разгибаясь в  
тазобедренных суставах, соскок махом вперед. При сгибании от­  
толкнуться от стенки тазом, а при разгибании — плечами и кистями.  
Добиться активного вылета тела вверх-вперед;

г) размахивание в висе на перекладине, имитируя на махе впе­  
ред движения опорной стадии соскока. Необходимо установить зри­  
тельный ориентир, чтобы помочь гимнасту определить направление  
движения ног при броске снизу вверх. Точность этого движения  
преподаватель корректирует на каждом махе вперед;

д) выполнить соскок махом вперед в целом с помощью препода­  
вателя, а затем самостоятельно, до полного освоения. Силу маха'  
вперед увеличивать по мере совершенствования навыка исполнения  
упражнения. При этом должна соответственно возрастать и высота  
броскового движения ног.

*Подъемы разгибом* Подъем разгибом из виса (рис. 152). В висе хватом сверху гим­наст берет умеренный мах вперед. Движение протекает плавно, с прямым телом. В данном случае подчеркнутое бросковое движение ногами отсутствует. В конце маха вперед гимнаст начинает подно­сить, а с началом маха назад вплотную подносит ноги к перекладине (при небольшом исходном махе — стопами, а при сильном — голе­нями). В дальнейшем, нажимая прямыми руками книзу и прижимая голени, а затем и бедра к перекладине, он быстро разгибается в та-



зобедренных и одновременно сгибается \* в плечевых суставах. Ноги спортсмена скользят вдоль грифа, а кисти переходят от голеней к тазу. Описанное разгибание начинается ускоренно,-но затем, когда плечи поднимутся несколько выше уровня перекладины, движение ногами плавно затормаживается, и гимнаст, поднимаясь по инерции, выходит в упор.

Последовательность разучивания:

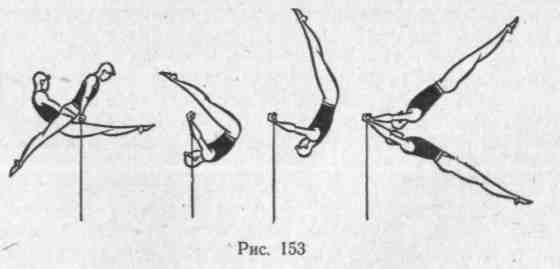
а) махом вперед в висе на низкой перекладине с разбега- вис  
согнувшись. Необходимо освоить правильный ритм движения, на­  
учиться своевременно подводить ноги к перекладине. Вначале вы­  
полнять с помощью преподавателя. Физически слабым гимнастам  
необходимо предварительно развить мышцы брюшного пресса и  
сгибателей плеча;

б) принять вис согнувшись на низкой перекладине; не отрывая  
стоп от грифа, с помощью преподавателя набрать мах в этом поло­  
жении и при движении назад выполнить подъем разгибом. Препода­  
ватель стоит сбоку и помогает спортсмену сделать упражнение тех­  
нически правильно, прочувствовать и освоить действия ногами и ру­  
ками во время подъема;

в) подъем разгибом с разбега на низкой перекладине. По необ­  
ходимости оказывать гимнасту помощь. Когда упражнение будет  
освоено, перейти на высокую перекладину.

*Махи и соскоки дугой*

1. Мах дугой из упора (рис. 153) можно выполнять из статиче­ского положения или делать махом из упора. В последнем случае, начиная мах вперед, гимнаст закрепляет плечевой пояс, а также все тело и, не давая тазу сразу опуститься к кистям, несколько от­ходит плечами назад.



\* Анатомически данное сгибание в плечах также разгибание.

Когда тело проходит примерно вертикальное положение, а плечи отходят назад, спортсмен ускоряет движение ногами, несколько сгибается в тазобедренных суставах и, надавливая руками к себе, прижимает таз к перекладине. При этом движение всем телом ус­коряется, и гимнаст начинает быстро переворачиваться назад.

310

311

По мере сгибания тела в тазобедренных суставах ноги соскаль­зывают с грифа и таз отходит от опоры, благодаря чему спортсмен оказывается в висе согнувшись с приподнятым вверх тазом (коле­ни— у грифа). Проходя это положение, он нажимает руками на перекладину назад, от себя, разгибается всем телом и посылает ноги высоко вверх-назад до полного выпрямления. Далее следует мах назад в висе.

Последовательность разучивания:

а) освоить правильную осанку и ознакомиться с общим харак­  
тером движений, исполняемых при махе дугой. С этой целью в.  
упоре на низкой перекладине гимнаст, напрягаясь, полностью вы­  
прямляется и плотно прижимается к опоре; преподаватель замед­  
ленно переворачивает его назад, в вис согнувшись, а затем, после  
разгибания в плечевых суставах — в вис. Следует избегать рас­  
слабления тела в висе согнувшись и «падения» таза;

б) на низкой перекладине освоить мах дугой в нормальном тем­  
пе. Преподаватель стоит сбоку и контролирует выполнение упраж­  
нения, особенно в конце спада и во время разгибания тела. Следу­  
ет напомнить гимнасту, что прогибание тела в конце маха дугой  
недопустимо.

2. **Соскок дугой из упора** начинается так же, как мах дугой из упора, но при соскоке дугой тело разгибается гораздо активнее. Гимнаст не только отходит вперед-вверх от перекладины, но и силь­но прогибается, при этом носки ног опускаются, а грудь приподни-» мается. Разгибание сопровождается энергичным отталкиванием от опоры, голова откидывается назад. Когда прогибание тела притор­маживается, а отталкивание от снаряда полностью завершается, гимнаст отпускает перекладину. В полете он прогибается и накло­няет голову назад (опустить ее на грудь можно только перед при­землением на мат).

Последовательность разучивания:

а) разучить мах дугой в вис. Гимнаст должен владеть высоким  
и энергичным движением с мощным разгибанием тела;

б) проделать упражнения «а» и «б», рекомендованные для овла­  
дения соскоком махом вперед из виса;

в) выполнить соскок дугой, начиная движение прыжком из виса  
стоя на согнутых руках (на низкой перекладине); наскок делать  
вверх и несколько назад. Движение через упор должно быть про­  
ходящим, плечи все время остаются сзади, не заходят за вертикаль­  
ную плоскость снаряда. Упражнение исполняется с помощью  
преподавателя, который сбоку поддерживает спортсмена под  
спину и ноги и продвигается вместе с ним вперед, к месту призем­  
ления;

г) освоить соскоки дугой из упора на низкой перекладине из  
статического положения, а затем маха вперед в упоре. При исполне­  
нии упражнения желательно контролировать высоту и дальность  
полета тела с помощью вспомогательного ориентира: перед пере­  
кладиной, на расстоянии, несколько большем длины ног самого вы­  
сокого гимнаста, на уровне грифа натянуть веревочку;

312

д) освоить соскок на высокой перекладине. Разгибание и оттал­кивание руками здесь могут'быть менее активными.

**1. Подъем двумя в упор.** Сразу вслед за перемахом двумя гим­наст плотно сгибается в тазобедренных суставах, а пройдя нижнюю вертикаль, энергично разгибается, посылая стопы по высокой дуге вверх-вперед и затем вниз. При этом он держит ноги на некотором расстоянии от грифа, а прямыми руками сильно тянет на себя пере­кладину. Когда плечи приподнимутся над уровнем опоры, разгиба­ние в тазобедренных суставах плавно затормаживается, и спорт­смен, оставаясь слегка согнутым и жестко упираясь прямыми рука­ми в перекладину, выходит в упор сзади.

Последовательность разучивания:

а) освоить упражнения, близкие по характеру к подъему двумя:  
подъем одной, подъем разгибом на брусьях (хватом за концы).  
Гимнаст должен освоить достаточно высокое движение ногами при  
разгибании и активные действия прямыми руками;

б) освоить спад назад из упора сзади.

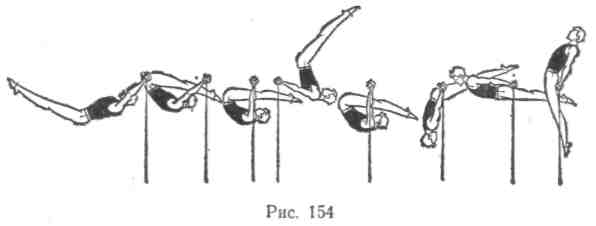
в) разучить на низкой перекладине подъем двумя после спада  
назад из упора сзади. Первоначально выполнять с помощью. При  
исполнении упражнения пресекать попытки спортсмена выйти в  
упор сзади за счет сильного прогибания тела и сгибания рук;

г) разучить (или повторить) перемах согнувшись из виса; при  
перемахе гимнаст должен проносить ноги под грифом без касаний  
и задержек;

д) освоить на низкой перекладине подъем вперед с прыжка в  
вис углом. Исполнять до овладения правильным ритмом и коорди­  
нацией движений;

е) выполнять упражнение на высокой перекладине. Препода­  
ватель должен быть готов предохранить гимнаста от падения вперед  
в случае излишне быстрого выхода в упор сзади или от перевора­  
чивания назад через голову в результате неполного подъема и по­  
следующего неверного спада в вис.

*Подъемы и обороты назад*



313

**1. Подъем назад** (рис. 154). Махом вперед из виса хватом свер­ху гимнаст выполняет перемах согнувшись и, посылая ноги назад-вверх (оставляя голову на груди), делает как бы неполный мах

дугой назад. При этом он временно удаляется от перекладины, ча­стично разгибаясь в тазобедренных и плечевых суставах. Припод­нявшись назад-вверх, спортсмен вновь сгибается в тазобедренных суставах и на махе вперед возвращается в вис согнувшись. Пройдя нижнюю вертикаль и начиная собственно подъем назад, он активно разгибается в тазобедренных суставах, при этом тянет прямыми руками перекладину к себе и заставляет таз вплотную приблизиться к грифу; спина все время должна оставаться округленной, а голова опущенной на грудь. Если разгибание тела не было преждевремен­ным и ноги не остались сзади, под перекладиной, то гимнаст выйдет в упор сзади.

Последовательность разучивания:

а) освоить перемах согнувшись махом вперед из виса. Добиться  
четкого прохождения ног под перекладиной;

б) разучить «полумах» дугой назад. Вначале делать его из раз­  
махивания'в висе согнувшись сзади, затем в соединении с перема­  
хом согнувшись. При разгибании добиться далекого и высокого от­  
хода тела вверх-назад (но не вверх-вперед). Преподаватель помога­  
ет гимнасту набрать мах в висе согнувшись и затем корректирует  
его действия, следя за точным перемещением ног на каждом махе  
назад;

в) имитировать разгибание тела, стоя на полу: наклоняясь впе­  
ред, отводить руками за спину гимнастическую палку, затем, энер- \*  
гично разгибаясь, прижать ее к тазу, преодолевая сопротивление  
преподавателя, придерживающего палку за спиной гимнаста;

г) выполнить основную часть упражнения в замедленном темпе;  
гимнаст принимает вис согнувшись сзади на низкой перекладине,  
несколько человек берут его за ноги и поднимают в упор сзади.  
В ходе движения спортсмен, используя опору ногами, самостоятель­  
но разгибается, сохраняя необходимую осанку;

д) приступить к разучиванию подъема назад в целом. На пер­  
вых порах контролировать исполнение подъема, не позволяя гимна­  
сту преждевременно разгибаться. С этой целью обращать его вни­  
мание на ритм упражнения, подавать сигналы к исполнению от­  
дельных действий, а также следить за тем, чтобы подготовительное  
сгибание тела на махе вперед было достаточно сильным.

2. Оборот назад представляет собой слитное исполнение спада назад из упора сзади и одноименного подъема.

В исходном положении гимнаст подает плечи назад и, теряя равновесие, начинает спад. В ходе ускоренного движения он посте­пенно сгибается в тазобедренных суставах; при этом голова обяза­тельно держится на груди, спина округлена, а ноги как бы соскаль­зывают с грифа назад. Во время спада гриф снаряда, перемещаясь относительно ног, должен продвинуться от таза почти до уровня коленных суставов (но не дальше), так, чтобы у нижней вертикали тело спортсмена было полностью уравновешено. Продолжая движе­ние вперед, гимнаст исполняет подъем назад.

Последовательность разучивания:

а) разучить подъем назад в упор сзади;

314

б) освоить спад назад из упора сзади с помощью преподавате­  
ля, который страхует гимнаста от переворачивания через голову в  
случае недостаточного отведения таза назад при спаде;

в) слитно исполнить обе части оборота. Если в ходе спада гим­  
наст недостаточно отводит таз назад, то во второй части оборота  
его может отбросить вперед от перекладины, поэтому преподаватель .  
должен быть готов предотвратить падение.

*Обороты из упоров*

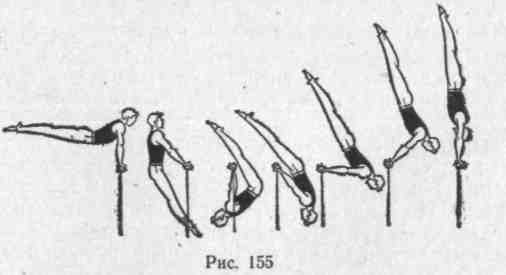
1. Оборот назад в упоре. Начало упражнения аналогично соот­  
ветствующей фазе маха дугой из упора (см. стр. 311). Здесь также  
важно начать движение на некотором расстоянии от грифа, сразу  
отвести плечи назад и преждевременно не согнуться в тазобедрен­  
ных суставах. Миновав вертикальное положение, гимнаст прибли­  
жает таз к перекладине, сгибаясь и постепенно приподнимая голову,  
ускоренно посылает ноги под опору, вверх и вперед. Благодаря это­  
му вращение тела назад ускоряется. В дальнейшем спортсмен, по-  
прежнему прижимая таз к перекладине, переворачивается через го­  
лову, плавно прогибается и выходит в упор.

Последовательность разучивания:

а) освоить правильную осанку в упоре на перекладине; тело  
должно быть слегка прогнуто, приподнято в плечах, руки полностью  
выпрямлены;

б) выполнить оборот назад из упора (без предварительного ма­  
ха). Движение начинается отведением плеч назад и потерей равно­  
весия. В дальнейшем спортсмен, прижимаясь тазом к опоре и сги­  
баясь, переворачивается через голову и разгибается лишь в самом  
конце движения;

в) исполнить оборот в соединении с предварительным махом  
назад из упора. Следить, чтобы сразу после подготовительного от­  
маха гимнаст начал отводить плечи назад (а не посылал вперед)  
и напрягал тело.



315

2. **Оборот** назад в вис, в стойку на руках (рис. 155) начинается  
замахом назад в упоре. В этот момент гимнаст удерживает плечи  
над опорой или незначительно наклоняет вперед, голову слегка

опускает на грудь, выпрямляет тело и приподнимает до горизон­тального положения или выше.

Исполняя собственно оборот, спортсмен постепенно закрепля­ется в плечевых суставах и, теряя равновесие, начинает ускоренно двигаться всем телом вниз и затем вперед. При этом он сразу отво­дит плечи назад, а таз, приблизив к перекладине до 25—35 см, в дальнейшем удерживает на этом расстоянии и не касается грифа. Первая половина оборота представляет собой быстрый спад в висе согнувшись (колени у грифа). Пройдя положение вниз головой, гимнаст немедленно разгибается; удерживая голову на груди и энергично нажимая от себя прямыми руками на гриф, он посылает ноги назад-вверх, за перекладину. Разгибание протекает одновре­менно в тазобедренных и плечевых суставах и заканчивается при­ходом в вис или в положение, близкое к стойке на руках.

Последовательность разучивания:

а) проверить, подготовлен ли гимнаст к разучиванию оборота.  
Он должен уверенно владеть простейшими силовыми выходами в  
стойку на руках, отмахом назад из упора на перекладине в стойку  
(через прямые руки), а также быть достаточно физически подготов­  
ленным;

б) освоить доступные упражнения, сходные с оборотом (напри­  
мер, кувырок назад в стойку на руках на полу);

в) разучить оборот назад не касаясь в упоре. Упражнение сходно  
с оборотом в вис, но связано с неполным разгибанием тела и опуска»  
нием в упор. Его назначение—приучить гимнаста удерживать те­  
ло на определенном расстоянии от перекладины, чувствовать  
характер движений руками и овладеть необходимой для оборота  
осанкой.

г) освоить оборот в вис на низкой перекладине. Необходимо ука­зывать гимнасту, что излишнее приближение к грифу затрудняет разгибание тела и выход в высокое конечное положение. Чрезмер­ное удаление от перекладины, напротив, приводит к преждевремен­ному выпрямлению тела и срыву в вис. При разучивании оборота рекомендуется подавать условные сигналы в момент приложения основных усилий при разгибании тела.

*Махи назад из упоров*

1. Мах назад из упора в вис. В упоре хватом сверху гимнаст пружинящим движением сгибается в тазобедренных суставах и, оставляя плечи несколько впереди, слегка заводит ноги под пере­кладину. Если упражнение делается из статического положения, то в это время руки незначительно сгибаются в локтях, чтобы тело могло опереться о перекладину тазобедренным сгибом.

Вслед за сгибанием исполняется возможно более энергичное разгибание. Гимнаст отталкивается от грифа и делает мах ногами назад-вверх. Ноги как бы увлекают за собой остальные звенья те­ла; подхватывая это движение, спортсмен наклоняет голову на грудь, энергично нажимает от себя прямыми руками на перекладину

316

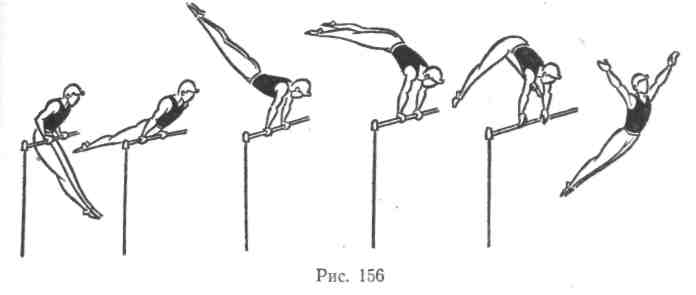
и выпрямляется в высшей точке подъема тела. Далее следует мах вперед в висе.

Последовательность разучивания:

а) проверить, подготовлен ли гимнаст физически к освоению уп­  
ражнения. Он должен уметь при отмахе быстро отвести тело назад-  
вверх прямыми руками;

б) освоить соскок махом назад из упора на низкой перекладине.  
Особое внимание обращать на подготовительное сгибание тела и  
действия руками при отмахе назад;

в), разучить мах назад в вис на средней перекладине. Гимнаст должен сразу стремиться выйти в максимально высокое положение,



вплоть до стойки на руках. Упражнение исполняется **с** помощью, затем самостоятельно; в первом случае преподаватель стоит сбоку, на высокой подставке, контролирует движение и помогает гимнасту удерживать плечи над опорой, не допуская их преждевременного отведения назад;

г) разучить мах назад в вис в соединении с подъемом разгибом. Освоить отмах с прямыми руками.

2. **Соскок ноги врозь** (рис. 156), как и предыдущие упражнения данного раздела, основан на махе назад из упора. Выполнив отмах и поднявшись несколько выше горизонтали, гимнаст быстро, акцен-тированно сгибается в тазобедренных суставах и несильно разводит ноги; при этом он слегка приподнимает голову, плечи наклоняет вперед несколько больше, чем при обычном махе, а руками актив­но нажимает книзу на опору. Как только спортсмен согнется при­мерно под прямым углом, он резко затормаживает это движение и начинает разгибаться. Одновременно с заключительным толчком гимнаст снимает руки с опоры и, поднимаясь плечами вверх, пере­ходит через перекладину.

Последовательность разучивания:

а) овладеть махом назад из упора (см. упражнение l)j

б) разучить переход в упор стоя ноги врозь махом назад из  
упора. Гимнаст должен делать высокий отмах и быстро ставить  
ноги на гриф сверху (а не подтягивать их снизу к опоре);

317

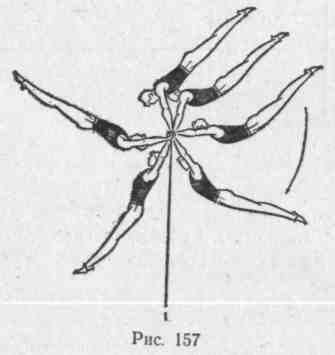
в) разучить или повторить прыжки ноги врозь через козла в ши­  
рину и коня с ручками (опорой о ручки и седло) ;

г) выполнить пробные соскоки вперед махом назад из упора на  
низкой перекладине: махом назад упор присев и соскок вперед —  
1—2 раза; махом назад упор стоя ноги врозь и соскок вперед— 1—  
3 раза;

д) выполнить соскок ноги врозь из упора на низкой перекладине.  
Упражнение делать с помощью преподавателя, который стоит перед  
снарядом и держит гимнаста за предплечья, чтобы он не упал, если  
заденет ногой за перекладину. В момент перехода спортсмена через  
снаряд преподаватель вместе с ним отходит к месту приземления.

*Подъемы большим махом*

1. Подъем махом назад в упор (рис. 157) обычно исполняется в соединении с махом дугой из виса или упора. В обоих случаях



мах назад, необходимый для подъема, должен быть как можно сильнее. В основной стадии уп­ражнения, проходя в висе хватом сверху нижнее вертикальное по­ложение, гимнаст энергичном движением посылает ноги назад-вверх и прогибается. При этом руки и туловище по-прежнему располагаются на одной прямой линии, голова втянута в плечи и несколько опущена на грудь.

В высшей точке движения спортсмен слегка приподнимает голову и, нажимая прямыми рука­ми на перекладину, посылает плечи вперед, стремясь перейти в упор. Ноги должны оставаться

--win ди\*1л\пи uci аьаться как можно выше: это позволяет в дальнейшем сделать полноцен­ный мах вперед в упоре.

Последовательность разучивания:

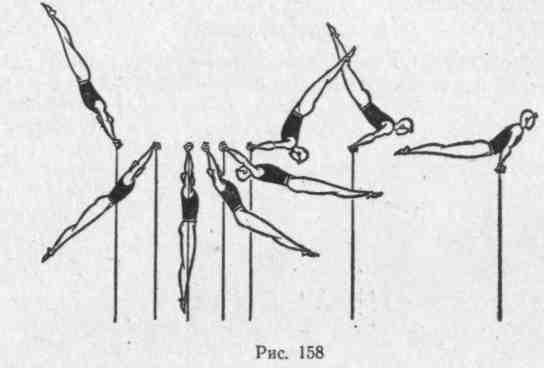
а) освоить подъем махом назад после размахиваний увеличи­  
вающейся амплитуды. При выполнении упражнения надеть петли,  
крепящие кисти к опоре. Переходить в упор необходимо только тог­  
да, когда на махе назад гимнаст поднимется выше горизонтали.  
Вначале этот момент подсказывает преподаватель, затем спортсмен  
должен научиться самостоятельно определять амплитуду маха и  
время приложения основных усилий;

б) разучить (или повторить) мах дугой в висе. В высшей точ­  
ке маха дугой гимнаст должен подниматься не йиже горизонталь­  
ного положения. Важно научиться сохранять прочный хват сверху *'*при большом махе назад;

318

в) выполнить подъем махом назад в соединении с махом дугой из виса или упора. Упражнение делается с применением петель и без них. В последнем случае нужно внимательно страховать гим­наста и контролировать движения его кистей, так как на данном этапе обучения возможны срывы со снаряда.

2. Подъем переворотом в упор (рис. 158). Простые варианты упражнения обычно выполняются после маха назад из упора в вис,



реже — с размахивания. Если полученный мах вперед в висе был достаточно большим, то основная часть подъема переворотом про­текает пассивно: в висе гимнаст перемещается выпрямленным, а в конце движения вверх, в момент его остановки, он быстро откиды­вает голову назад (стараясь увидеть перекладину), четко прогиба­ется и, жестко упираясь прямыми руками в гриф, перевернувшись назад через голову, опускается в упор.

Для исполнения подъема требуются активные действия. Про­ходя отвесное положение, гимнаст делает хлестообразное движе­ние ногами вперед-вверх и затем назад, через перекладину, при этом сгибаясь в тазобедренных и плечевых суставах. Описанное сгибание должно закончиться приблизительно в момент подъема тела до горизонтального положения. Тотчас же следует разгибание в тазобедренных суставах с одновременным, движением головой назад и приведением туловища к рукам.

Последовательность разучивания:

а) выполнить на низкой перекладине несколько раз подъем пе­  
реворотом в упор махом одной и толчком другой. Уточнить направ­  
ление движения ногами в ходе переворота, время разгибания тела,  
а также действия рук и головы;

б) сделать подъем переворотом в упор из размахивания в висе  
(желательно с применением петель, крепящих кисти к опоре). Осо-

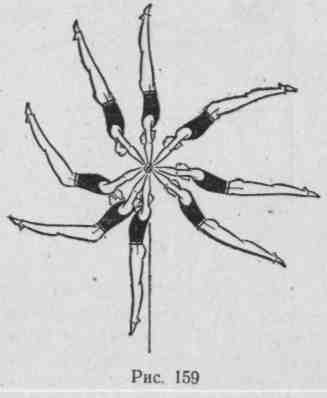
319

\*бое внимание обращать на движение ногами вверх-назад через себя и добиваться выполнения подъема с прямыми руками;

в) освоить подъем переворотом после маха назад из упора в вис. Основная задача гимнаста — возможно точнее определить мо­мент разгибания тела и опускания в упор. При большом махе пре­ждевременное сближение со снарядом приводит к закручиванию в упоре, а позднее —к неполному переворачиванию тела и падению тазом на перекладину.

*Большие обороты*

•1. Большой оборот назад (рис. 159) делается после отмаха назад из упора в стойку на руках, после оборота назад из упора



в вис (или стоику), а также в со­единении со многими движениями типа больших оборотов.

Из стойки на руках хватом сверху гимнаст движется назад-вниз, максимально выпрямившись и оттянувшись в плечах; кисти располагаются на ширине плеч (или несколько уже), голова дер­жится между руками, взгляд уст­ремлен на перекладину. Подходя» к горизонтальному положению, спортсмен слегка сгибается в та­зобедренных суставах, а позднее, расслабляя мышцы живота, ус-, коренно прогибается. Последнее прогибание должно быть наи­большим в момент, когда гимнаст не дойдет до нижней вертикали на 40—45°. В это время мышцы

передней поверхности тела натянуты, а ноги, отставая в движении, как бы делают замах для броска вперед.

Заканчивая первую половину упражнения, гимнаст прогибается и мощным бросковым движением посылает ноги вперед, а затем вверх, через себя. В результате этого в третьей четверти упражне­ния (уже поднимаясь) он сгибается вначале в тазобедренных, а за­тем и в плечевых суставах, тело сближается с опорой, что в даль­нейшем позволяет закончить оборот выходом в стойку на руках. Наибольшим сгибание бывает примерно в начале последней чет­верти оборота. Затем спортсмен плавно, замедленно разгибается в тазобедренных суставах, а под конец оборота и в плечевых. Это позволяет ему выйти в стойку на руках в выпрямленном, оттянутом от опоры положении и подготовиться к исполнению повторного обо­рота или аналогичного упражнения.

Последовательность разучивания: а) проверить готовность гимнаста к разучиванию оборота. Он должен уверенно владеть обычными размахиваниями в висе на

320

перекладине, стойкой на руках на брусьях быстрым махом, а также высоким отмахом из упора в вис на средней перекладине;

б) повторить размахивания в висе на высокой перекладине и,  
выполняя их с достаточной амплитудой, уточнить характер подго­  
товительных действий в первой части маха вперед и особенности  
броска ногами, необходимого для большого оборота назад. Это уп­  
ражнение, а также упражнения «д», «и» исполнять с применением  
петель, крепящих кисти к опоре. При исполнении упражнения необ­  
ходимо намечать зрительный ориентир, в направлении которого  
гимнаст будет посылать ноги в решающий момент -оборота;

в) несколько раз выполнить на полу стойку на руках, сохраняя  
с помощью осанку, необходимую для начала и окончания оборота;

г) имитировать на матах первую часть оборота: из выпрямлен­  
ной стойки на руках гимнаста медленно опускают в положение  
лежа руки вверх. В ходе движения сохранять выпрямленное, на­  
пряженное положение тела; первыми должны коснуться пола носки  
ног (а не грудь или живот);

д) из упора на перекладине сделать отмах в стойку на руках и  
спад назад. Во всех фазах движения тело должно быть строго вы­  
прямлено и фиксировано;

е) ознакомить гимнаста с заключительной частью оборота: из  
виса лежа на низкой перекладине (ноги впереди) с помощью парт­  
неров гимнаста согласованным движением подбрасывают вверх  
так, чтобы он, энергично выпрямляясь, быстро прошел через  
стойку;

ж) повторить упражнение «д», добавив к нему подготовитель­  
ные действия и несильное бросковое движение ногами вперед-вверх;

з) сделать мах назад из упора в вис и попытаться выполнить  
большой оборот назад. Предварительно необходимо указать гимна­  
сту, что в случае неудачного исполнения он должен сохранять же­  
сткое положение всего тела, чтобы не упасть в сторону. В ходе уп­  
ражнения преподаватель помогает гимнасту, подталкивая его вверх  
(а не вперед) во второй половине оборота;

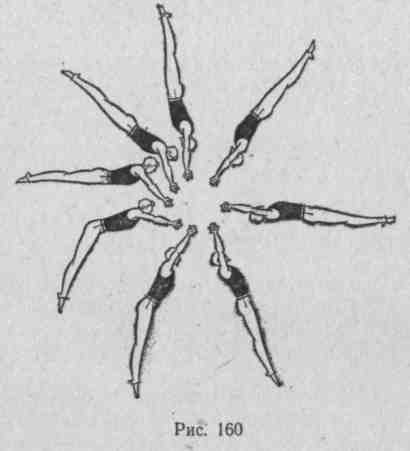
и) выполнить серию оборотов после размахивания в висе увели­чивающейся амплитуды. Это упражнение в зависимости от хода обучения может предшествовать упражнению «з» или заменить его;

к) большой оборот назад в нормальных условиях.

2. Большой оборот вперед (рис. 160) выполняется после отма­ха назад из упора в стойку на руках, в соединении с аналогичным подъемом махом назад, а также с другими упражнениями типа больших оборотов.

В стойке на руках хватом снизу гимнаст максимально выпрям­ляется и, наклоняя голову на грудь, начинает переворот вперед. В первой четверти оборота он держит тело напряженным, затем, по мере перехода в вис и увеличения скорости спада, постепенно расслабляется, продолжая оттягиваться от опоры. Пройдя в таком положении нижнюю вертикаль и поднявшись приблизительно на 45°, гимнаст делает быстрое движение тазом кверху и одновре­менно слегка «проваливается» в плечах. Вслед за этим он припод-

\*/212—699 321



нимает голову и мягким, но сильным рывком сгибается в плечах, как бы притягиваясь прямыми руками **к** опоре. Энергично нажи­мая руками на перекладину вниз и **к** себе, спортсмен устремляется плечами вперед, к верхней вертикали; остальные звенья тела в дан­ный момент отстают.

В момент, когда плечи гимнаста проходят над опорой, характер прилагаемых усилий меняется: прекратив притягиваться к перекла-

дине, он начинает отжи­маться от нее вверх. Вы­прямившись в плечах, спортсмен доводит до вертикального положения спину, таз и в последнюю очередь ноги. Когда тело минует верхнюю верти­каль и полностью Выпря­мится, он наклоняет голо­ву на грудь и вновь начи­нает переворот вперед.

Последов а т е л в-  
ность разучива-

ния:

а) освоить правильную  
осанку, необходимую в  
начале оборота (на полу  
или стоялках с по­  
мощью) ;

б) **к** упражнению «а»  
добавить спад вперед в

положении лежа на спине на матах. Выполнять с помощью, без пе­реката спиной по матам;

в) освоить мах назад из упора хватом снизу в стойку на ру­  
ках— на низкой перекладине;

г) повторить упражнение «в» на высокой перекладине с после­  
дующим переворотом вперед в вис и соскоком махом назад;

д) имитировать основную часть оборота на полу: из упора лежа  
толчком обеими ногами выйти в стойку на руках. Можно выпол­  
нять в сочетании с упражнением «б»;

е) разучить большой оборот вперед на средней перекладине  
(с применением лямок);

ж) исполнять большие обороты на высокой перекладине в се­  
риях и с разной скоростью.

**УПРАЖНЕНИЯ НА БРУСЬЯХ**

**Характеристика упражнений**

Упражнения на брусьях выполняются махом в упоре, упоре на руках, в висе углом и висе согнувшись. Небольшие группы упраж­нений составляют статические положения и силовые перемещения,

\_ . ". 322

обычно заканчивающиеся стойками на руках. Устройство брусьев позволяет выполнять все эти упражнения в положениях поперек и продольно, на одной или двух жердях, в середине и на концах жер­дей, лицом наружу и внутрь.

По структуре упражнения на брусьях подразделяются на дви­жения махом вперед и назад, разгибом на махе вперед, махе назад и с места. Выполняются они над жердями, под жердями, с поворо­тами и перемахами, в форме подъемов и спадов, оборотов и пере­воротов, кувырков и сальто и т. п.

Для овладения разнообразными упражнениями на брусьях гимнастам необходима хорошая физическая подготовленность. Наи­более высокие требования предъявляются к скоростно-силовым показателям мышц рук, туловища и плечевого пояса, которые обес­печивают выполнение основных действий в различных условиях опоры о жерди. Помимо того, гимнаст должен владеть рядом спе­цифических навыков: правильной технической осанкой в упорах, висах, стойках; рациональной техникой размахиваний в упорах и висах; вспомогательными движениями руками в плечевых суставах при ускорении маховых движений и отталкиваний от жердей в подъемах, поворотах и сальто и др.

Наиболее характерные особенности правильной технической осанки при выполнении упражнений в упоре — выпрямленное по­ложение тела, отсутствие прогибания в поясничном, отделе позво­ночника, умеренное напряжение мышц плечевых суставов и груди-ноключичных сочленений, обеспечивающее, с одной стороны, высо­кое положение туловища на махе спереди и сзади, с другой — уп­ругое провисание в момент прохождения телом нижнего вертикаль­ного положения. Правильная техническая осанка при выполнении упражнений в висах характеризуется упругим провисанием в пле­чевых и грудиноключичных суставах, округленным положением спи­ны и наклоном головы на грудь.

Последовательность обучения упражнениям на брусьях дол­жна определяться в зависимости от структурного сходства движе­ний и уровня физической и технической подготовленности гимна­стов. Вначале разучиваются профилирующие упражнения, которые облегчают затем успешное освоение других упражнений данной структурной группы.

**Основные упражнения**

*Статические положения* **1. Стойка на плечах.** В стойке на плечах слегка прогнутое тело располагается вертикально ногами вверх, голова слегка отводится назад. Опора производится на плечи и кисти рук, локти разведены в стороны. Стоя сбоку, преподаватель поддерживает гимнаста из-под жердей одной рукой под спину, другой — под грудь. Последовательность разучивания: а) на стоялках с помощью преподавателя освоить правильное положение тела в стойке;

*Ч,* 12\* 323

б) на низких брусьях или стоялках из седа ноги врозь силой  
стойка на плечах;

в) из упора стоя на колене на низких брусьях махом другой  
ноги стойка на плечах;

г) из размахивания махом назад стойка на плечах.

2. Стойка на руках. Слегка прогнутое вытянутое вверх тело гимнаста опирается на вытянутые вверх руки, которые, в свою оче­редь, опираются кистями о жерди.

Последовательность разучивания:

а) с помощью преподавателя освоить правильное положение  
тела в стойке на руках на полу;

б) то же на стоялках;

в) на концах низких брусьев лицом наружу махом назад стой­  
ка с помощью преподавателя, стоящего на возвышении и поддер­  
живающего гимнаста под плечо и бедро;

г) то же в середине низких брусьев.

*Силовые перемещения*

К этой структурной группе относятся упражнения, выполняемые  
из статических положений и заканчивающиеся ими. Силовые пере­  
мещения1 исполняются согнувшись, прогнувшись^ с разведенными и  
сомкнутыми ногами, со сгибанием рук и с прямыми руками. Это пе­  
реходы силой в стойки на плечах и руках, в горизонтальный упор­  
на локте. (

Выполнять силовые перемещения могут только физически силь­ные гимнасты. Наиболее типичны следующие специальные упраж­нения для развития силы:

а) сгибание и разгибание рук в упоре, упоре лежа, во время  
размахивания;

б) на стоялках и брусьях отжимание в стойку на руках из стой­  
ки на плечах с помощью партнера;

в) многократное выполнение стоек небольшим махом;

г) упражнения с амортизаторами и отягощениями для разви­  
тия силы различных групп мышц.

Многие стойки выполняются со сгибанием тела. Чем больше согнуто тело, тем легче выполнять стойку, так как вращательный момент тяжести тела уменьшается. Чтобы уметь рационально вы­полнять стойки, гимнасту необходимо обладать хорошей подвиж­ностью в тазобедренных и плечевых суставах.

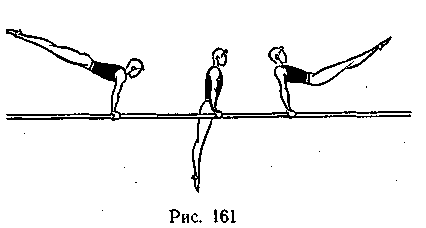
*Размахивания в упорах*

1. Размахивание в упоре. По мере овладения размахиванием в упоре на предплечьях необходимо переходить к размахиваниям в упоре (рис. 161). Очень полезно разучить размахивание со сгиба­нием рук на махе назад и выпрямлением их на махе вперед. При этом необходимо следить, чтобы гимнаст, сгибая руки в момент окончания маха назад и выпрямляя их на махе вперед, выпрямлял­ся в тазобедренных суставах. Затем следует сгибать руки в конце маха вперед, а выпрямлять махом назад. Эти упражнения разви-

324

вают силу мышц рук и подготавливают гимнастов к овладению подъемами махом вперед и назад.

Когда гимнасты освоят размахивания с широкой амплитудой (носки ног выше плеч), необходимо научить их точно оценивать амплитуду движений и ее варианты. Для этого рекомендуется ис­пользовать дополнительные зрительные и тактильные раздражите-



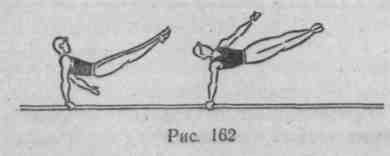
ли (ориентиры). Спереди или сзади на специальных стойках подвешивается ■ мягкий предмет (мяч, флажок и т. п.), и гимнас­ту дается задание при размахивании коснуться = его ногами, бедрами, жи­вотом или тазом. Для бо­лее точной оценки ампли­туды размахиваний сле­дует использовать пере­носной градуированный фон.

Совершенствованию техники размахиваний неооходимо уделять самое серьезное внимание. Для этого на каждом занятии следует многократно повторять размахивания с различными амплитудой и скоростью в разнообразных вариантах (с прямыми руками, сгибая и выпрямляя руки).

2. Размахивание в упоре на руках изучается вслед за освоением двух предыдущих способов. Очень важно предварительно укрепить мышцы плечевого пояса, чтобы плечи при размахивании остава­лись выше плоскости жердей.

*Соскоки, подъемы, кувырки, повороты махом вперед*

1. Соскок махом вперед углом. На махе вперед в вертикальном положении, слегка сгибаясь, ускорить движение ног вперед. В мо­мент прохождения носками ног плоскости жердей начать смещение тела в сторону соскока (вправо), а когда они будут на уровне плеч, энергично прогибаясь, оттолкнуться правой рукой и, упираясь ле­вой рукой о дальнюю жердь, вывести плечи вправо. Далее оттолк­нуться левой рукой, переставить ее на правую жердь и призем­литься.
2. Соскок махом вперед боком (рис. 162). По ходу маха вперед энергично подать ноги вперед, слегка сгибаясь и поворачивая нос­ки ног в сторону соскока (вправо). Как только носки достигнут



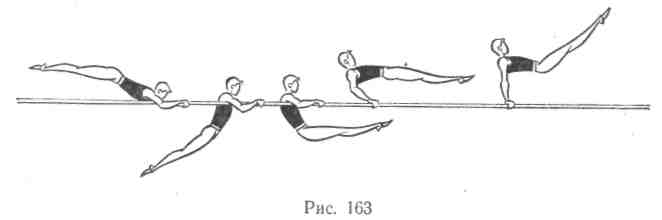
325

уровня головы, нужно, раз­гибаясь и поворачивая боги направо, энергично оттолк­нуться левой рукой. Одно­временно продолжая пово­рот тазом и плечами, смес­титься в сторону соскока,

активно опираясь на правую руку, закончить поворот в положении боком, левую руку отвести в сторону. Оттолкнувшись правой рукой, приземлиться спиной к брусьям. Страховать, поддерживая гимнас­та одной рукой под плечо, другой подталкивая под таз, если его но­ги остаются над жердями. Разучивать соскок на низких брусьях, вначале из упора, опираясь правой ногой на жердь и махом левой, затем на концах жердей лицом наружу.

он опаздывает, перехватить руками жерди. Чтобы не помешать гимнасту переставлять руки вперед, нужно наклониться назад и слегка отойти назад, а как только руки гимнаста пройдут вперед, возвратиться для оказания страховки.

Последовательность разучивания: а) высокий мах вперед с задержкой в крайней точке, акценти­руя внимание на нажиме руками на жерди;

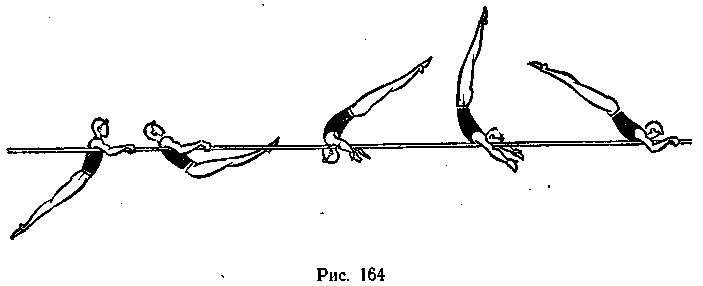


3. Подъем махом вперед (рис. 163). В крайней точке маха  
назад, когда ноги и таз поднимутся выше жердей, гимнаст, округ­  
ляя и поднимая спину, незначительно сгибается в тазобедренных  
суставах. Далее, по ходу маха вперед он вначале прогибается, а\*  
затем — несколько раньше, чем тело подойдет к вертикали,— дела­  
ет энергичное движение ногами вперед, сгибаясь в тазобедренных  
суставах (до 135°).

До того, как ноги достигнут уровня жердей, гимнаст резко раз­гибается, притормаживая движение ног. Вслед за этим он делает энергичный рывок грудью и, отталкиваясь плечами от жердей и нажимая руками на жерди, переходит в упор, слегка сгибаясь в тазобедренных суставах. Вначале упражнение разучивается из упо­ра на предплечьях в сед ноги врозь и в упор, затем из упора на руках с опорой ногами о коня (козла), поставленного внутри жер­дей. Первые попытки рекомендуется выполнять на наклонных (вперед) жердях. Страховать и оказывать помощь стоя сбоку, под­талкивая гимнаста руками снизу под поясницу и таз и поддержи­вая затем под бедра.

4. Кувырок назад прогнувшись (рис. 164). На махе вперед,  
проходя вертикаль, ускоренно подать ноги вперед и, слегка сги­  
баясь.в тазобедренных суставах, продолжить мах, нажимая рука­  
ми на жерди. Когда туловище поднимется выше жердей, плавно  
разогнуться и, отпустив жерди, развести руки в стороны, повора­  
чивая их наружу. При этом голову следует плавно отвести назад и  
слегка приподняться, опираясь плечами о жерди и сохраняя про­  
гнутое положение тела. Как только тело пройдет вертикальное  
положение, нужно быстро взяться за жерди и опять перейти в упор  
на руках. Страховать и помогать стоя сбоку, подталкивая гимна­  
ста снизу под спину и поддерживая затем под живот и бедра, если

326



б) при разгибании тела и разведении рук из высокого упора на  
руках согнувшись преподаватель, стоя на жердях, поднимает гим­  
наста за ноги. Эти движения повторить несколько раз;

в) из стойки на плечах, разводя руки, выполнить вторую часть  
кувырка — перехват руками и опускание тела в упор\*на руках;

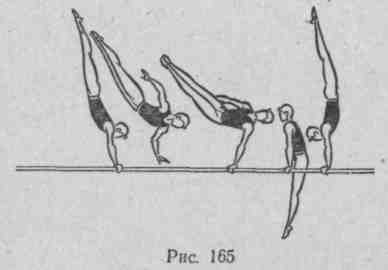
г) выполнить кувырок назад из размахивания в упоре на ру­  
ках с перекатом грудью на мат, положенный на жерди за головой  
гимнаста так, чтобы при кувырке голова свободно проходила. Сле­  
дить за сохранением прогнутого положения тела и быстрой пере­  
становкой рук.

Когда кувырок будет освоен, можно приступать к разучиванию его в упор и в стойку на плечах. Эти упражнения имеют ту же тех­ническую основу и отличаются лишь завершающими действиями. Вслед за разгибанием тела и отведением головы назад нужно, не разводя руки, быстро переставить кисти на жерди за плечи, преж­де чем тело пройдет вертикальное положение, а затем либо опу­ститься в упор выпрямляя руки, либо остаться в стойке на плечах. Оказывать помощь стоя сбоку на возвышении и поддержи­вая гимнаста под голени или бедра, задерживая его, в стойке на

плечах.

5. Поворот махом вперед (рис. 165). Из стойки на руках, со­храняя выпрямленное положение тела, начать опускание в упор, слегка подавая вперед плечи и несколько сдерживая мах. Когда тело дойдет до горизонтали, прекратить сдерживать мах и, возвра­щая плечи к вертикали над точками хвата, начать ускоренно опу­скаться. До того, как тело пройдет вертикальное положение, актив-

**11\* 327**



но ускорить мах вперед, слегка сгибаясь и подавая ноги **и** таз впе­ред, а затем вперед-вверх. При этом нужно нажимать прямыми руками в направлении, противоположном маху, голову опустить на грудь. При прохождении вертикали тело слегка провисает в пле­чевых и грудиноключичных суставах. Когда ноги окажутся выше головы, а таз на уровне плеч, начать разгибание с поворотом (нале­во). Вначале поворачиваются ноги и таз, а затем, с момента отпу­скания жерди правой рукой,— туловище. Левой рукой нужно ак­тивно оттолкнуться, поднимая, ноги и туловище и продолжая пово-

рот. До того, как закончит­ся маховое движение, от­толкнуться левой рукой и быстро переставить руки на жерди слегка под себя. Страховать и помогать стоя справа у жердей на возвы­шении, поддерживать под таз и бедра, фиксируя ко­нечное положение.

По с л едователь-ность разучивания:

а) уточнить характер и последовательность дей^\*

ствий из упора лежа сзади вначале на матах, затем на стоялках с помощью преподавателя;

б) несколько раз выполнить упражнение из размахивания на  
концах низких брусьев (лицом наружу), вначале в соскок после  
дохвата, затем в упор с помощью;

в) то же в середине брусьев;

г) постепенно увеличивая амплитуду предварительного маха  
назад, довести его до стойки на руках, одновременно увеличивая  
высоту поворота. Выполнить упражнение на высоких брусьях. При  
появлении защитных действий вернуться к выполнению поворота  
на матах и низких брусьях с помощью.

Наиболее часто допускаемая ошибка при поворотах — разве­дение ног. Важно следить, чтобы эта ошибка не закрепилась. Для исправления данной ошибки рекомендуется выполнять упражнение с зажатым между носками ног небольшим предметом (поролон, бу­мага и т. п.).

6. **Поворот махом вперед в упор на руках.** Он отличается от по­ворота в упор лишь заключительными действиями. После поворо­та руки переставляются не под себя, а несколько впереди плеч, затем сгибаются и выполняется опускание в упор на руках (ото-двиг).

Последовательность разучивания:

а) поворот махом вперед в упор на руках с поддержкой под  
бедра (на небольшом махе);

б) поворот махом вперед в упор на руках на обычном махе с  
поддержкой под бедра.

328

*Соскоки, подъемы, кувырки, повороты, перемахи, ногами на махе назад*

**1. Соскок махом назад.** На махе вперед, слегка сгибаясь, под­нять носки несколько выше уровня плеч, а затем энергично выпря­мить тело вперед и выполнить ускоренный мах назад. Когда ноги окажутся выше жердей, сместить тело в сторону (вправо), продол-'

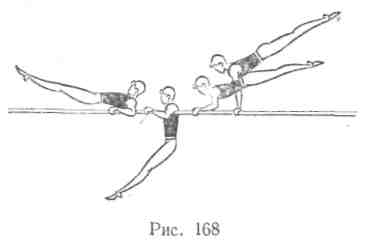


жая мах назад. В крайней точке маха быстро переставить левую руку на правую жердь несколько впереди правой. Тут же левой рукой оттолкнуться от жерди, отвести ее в сторону, слегка про­гнуться и поднять голову. Постепенно, от попытки к попытке вы­полнять соскок все выше. При хорошем выполнении соскока тело гимнаста в крайней точке маха должно быть не ниже 45° от гори­зонтали. Начинать разучивание соскока следует из упора на кон­цах низких брусьев лицом внутрь. Страховать и помогать стоя сбо­ку-впереди. Поддерживать гимнаста одной рукой под правое пле­чо, другой — подтолкнуть его, если он недостаточно выведет тело из жердей.

1. **Соскок ноги врозь на концах брусьев** (рис. 166). **В** конце маха назад быстро прогнуться и подать плечи вперед, затем, слег­ка поднимая таз, резко согнуться, широко разводя ноги, и, энергич­но оттолкнувшись руками, прогнуться. Перед приземлением соеди­нить ноги. Страховать стоя впереди. Вначале помогать гимнасту смещаться вперед, вытягивая его за плечо на себя, если он остает­ся над жердями. Разучивать соскок на низких брусьях: вначале освоить соскок перемахом одной ногой, затем другой, а после это­го — соскок ноги врозь.
2. **Соскок махом назад с поворотом кругом** (рис. 167). Махом назад, как только ноги окажутся выше жердей, вывести тело в сто­рону (влево) и начать поворачивать носки ног налево. Подходя к горизонтальному положению, оттолкнуться правой рукой и быстро

329

переставить ее на другую жердь перед левой рукой обратным хва­том, тут же оттолкнуться левой рукой, продолжить поворот всем телом и, оттолкнувшись правой рукой, переставить левую руку на жердь (за спину). В конце поворота прогнуться и приземлиться. Страхующему, поддерживая за левую руку, помочь гимнасту по­вернуться и переставить левую руку на жердь (за спину), а затем



поддержать его под спину или грудь в момент приземления.

Последовательность разучивания:

а) с помощью преподавате­  
ля, поддерживающего гимнас­  
та под бедра, освоить харак­  
тер и последовательность дей­  
ствий на матах, затем на стоял-  
ках;

б) стоя на правой правым  
боком к низким брусьям, от­  
вести левую ногу назад и

взяться правой рукой за ближнюю жердь. Оттолкнувшись правой рукой и прогибаясь, повернуться налево кругом и взяться левой рукой за жердь;

в) на низких брусьях соскок махом назад с поворотом на 90° спиной к брусьям.

4. Подъем махом назад из упора **на руках согнувшись**(рис. 168). Разгибаясь, вытянуться вперед несколько выше жердей,  
подтянуть плечи к кистям и, сгибая руки, начать мах назад. Перед  
тем как тело подойдет к вертикали, согнуться так, чтобы ноги от­  
стали от туловища. За вертикалью усилить мах назад энергичным  
хлестовым движением. Когда ноги окажутся несколько выше уров­  
ня жердей, сделать энергичный рывок туловищем; нажимая рука­  
ми на жерди, подать плечи вперед-вверх и, выпрямляя руки, пе­  
рейти в упор. Страховать и помогать стоя сбоку, поддерживая од­  
ной рукой плечо, другой подталкивая снизу под бедра.

Последовательность разучивания:

а) из размахивания в упоре на руках подтягивание (подбрасы­  
вание) плеч к кистям;

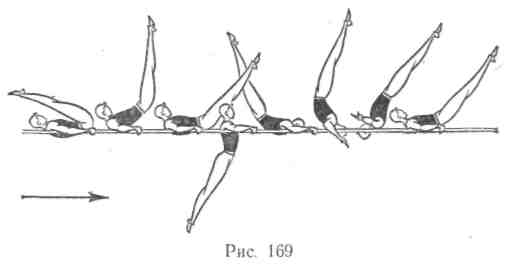
б) то же, но в сочетании с подъемом махом назад;

в) подъем махом назад из упора на руках согнувшись с помо­  
щью двух человек; один помогает руками из-под жердей, другой,  
стоя на возвышении, подхватывает ноги исполняющего и фиксиру­  
ет гимнаста в конечном положении. Подъем считается хорошо ос­  
военным, когда гимнаст в конечном положении приближается к  
45° выше горизонтали.

**5. Кувырок** вперед **прогнувшись** (рис. 169). Мах назад выпол­  
няется так же, как при подъеме махом назад, но он должен быть  
более продолжительным. Когда тело приближается **к** верхнему  
вертикальному положению, нужно развести руки **в** стороны и по­  
ворачивать их внутрь. В момент прохождения вертикали голову

330

слегка наклонить на грудь, спину округлить. Опережая руками движение тела, быстро переставить руки на жерди. Страхующему, стоящему сбоку, вначале подтолкнуть гимнаста снизу на махе назад под бедра, а затем дать ему возможность, оттолкнувшись



назад, развести и переставить руки; после этого поддержать под спину и бедра.

Последовательность разучивания:

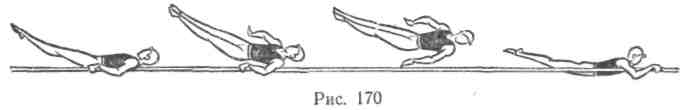
а) кувырок вперед из стойки на плечах, разводя руки и пере­  
ставляя их на жерди, при этом не сгибаться, а лишь округлять  
спину;

б) кувырок вперед из размахивания с помощью двух страхую­  
щих; один, стоя рядом с брусьями, подталкивает гимнаста снизу  
под бедра на махе назад, а затем поддерживает под спину в конце  
кувырка; другой, стоя на возвышении с другой стороны брусьев,  
подхватывает ноги гимнаста и проводит их'за вертикаль.

6. **Поворот** махом назад **в упоре на** руках (рис. 170). Мах назад выполняется как при подъеме махом назад. Как только ноги ока­жутся несколько выше уровня жердей, их движение притормажи­вается и носки.ног поворачиваются (направо). Далее следует энер­гичное отталкивание руками от жердей и продолжается поворот всем телом, руки переставляются на жерди прежде, чем тело нач­нет опускаться в следующем махе назад. Страховать стоя сбоку: сначала слегка подтолкнуть гимнаста под бедра, затем, после пово­рота, поддержать под таз и спину.

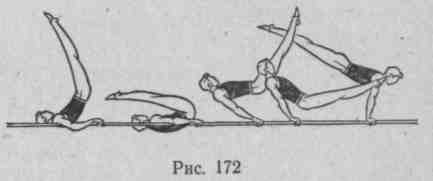
Последовательность разучивания:

а) отталкивание от жердей без поворота; следить, чтобы при  
отталкивании поднималось все тело (параллельно жердям), а не  
только плечи;



331

б) из упора на руках, стоя на правой, махом назад левой по­  
ворот кругом (налево) в упор стоя на руках.



7. **Перемахи ногами в упоре** (рис. **171).** Вначале осваиваются более простые перемахи одной ногой. После небольшого, но рез­кого, захлестывающего маха назад, когда тело гимнаста прогнуто, следует энергичное сгибание с отведением одной ноги наружу (вправо). Вслед за этим гимнаст резко отталкивается правой ру-



кой, слегка приподнимая таз, подает ноги вперед, а руку быстро переставляет на прежнее место под бедро ноги, проходящей сна­ружи. Затем тело вытягивается вперед, ноги соединяются. Техника выполнения перемахов ноги врозь и двумя над одной жердью отли­чается лишь тем, что в первом случае обе ноги широко разводятся, а толчок и перехват выполняются двумя руками, а во втором — сомкнутые ноги отводятся в сторону. Перемахи одной и двумя мо­гут выполняться в соскок углом. При этом гимнаст, отталкиваясь рукой, переносит тяжесть тела на другую руку (влево, если пере-мах правой и двумя вправо), так что плечи выходят из жердей. Ноги и таз после перемаха также смещаются в сторону соскока, а правая рука переставляется на другую жердь (левую). Левая рука толчком отводится в сторону, затем следует разгибание и приземление.

Все перемахи могут заканчиваться углом в упоре. Страховать и помогать при перемахах одной и двумя сомкнутыми ногами сле­дует стоя со стороны, противоположной перемаху (справа от гим­наста, если перемах левой, и наоборот). Одной рукой поддержи­вать под плечо, другой — под таз или поясницу.

Последовательность разучивания:

а) хватом за концы низких брусьев (лицом внутрь) с прыжка  
перемахи одной и другой ногой;

б) имитация движений в упоре без перемахов.

Основное внимание обращать на захлестывающий мах назад и резкое сгибание тела с продвижением вперед ног и слегка при­поднятого таза;

в) перемах одной, затем другой ногой в упор, в соскок, в упор  
углом;

г) перемах ноги врозь в упор и упор углом;

д) перемах двумя вправо и влево, затем в соскок углом.

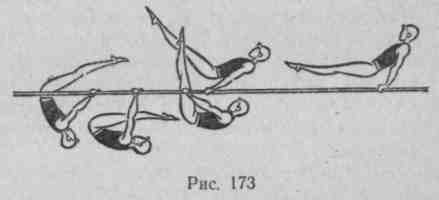
*Подъемы разгибом*

**1. Подъем разгибом из упора на руках согнувшись** (рис. 172). Из размахивания в упоре на руках махом вперед, ускоряя движе­ния и слегка сгибаясь, а затем выпрямляя тело, принять положе-

332

ние, близкое к стойке на лопатках. Пружинисто согнуться, прибли­жая ноги к груди и слегка опуская таз, и в темпе резко разогнуть­ся, направляя таз и ноги вверх-вперед. Разгибаться быстро с последующим торможением ног. Это обеспечит отрыв туловища и плеч от жердей. Далее, упираясь выпрямленными руками, перей­ти в упор и, продолжая разгибание и вытягиваясь вперед, начать

мах назад. Вначале уп­ражнение разучивает­ся в сед ноги врозь, за­тем в упор. Тренер по­могает подтолкнуть гимнаста руками снизу под поясницу, а затем сдерживает движение ног (под бедра).

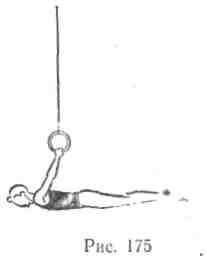


**2. Подъем разги­бом из виса согнув­шись** (рис. 173). Вис согнувшись можно при­нять с разбега, из виса углом, с прыжка или после спада назад из упора. Разберем наибо­лее сложный вариант после спада назад из упора. Слегка сдержи­вая мах вперед на крайней его точке, бы­стро согнуться, подни-

мая таз и носки ног. Отводя плечи назад, продолжать сгибание, упираясь руками и округляя спину, голову наклонить на грудь. По мере движения тела назад продолжать сгибание вплоть до прохож­дения тела через вертикаль в висе, при этом таз не опускать, руки должны быть на уровне середины бедра. Далее выполняется мах вперед-вверх в висе согнувшись с разгибанием тела в тазобедрен­ных суставах, плечи, таз и ноги при этом должны , перемещаться вверх-вперед. С окончанием махового движения вверх-вперед и на­чалом обратного движения следует опять согнуться, а несколько позже, когда тело пройдет вертикаль (от точек хвата), начать ко­роткое энергичное разгибание. Одновременно следует активно на­жимать руками на жерди в направлении назад. Выходя в упор, слегка согнуться, а затем разогнуться, подавая таз и ноги вперед. Помогая, поддерживать гимнаста под таз и спину при спаде и под таз и бедра при подъеме.

Последовательность разучивания: а) размахивание в висе согнувшись; на махе вперед и назад разгибаться, а в середине максимально сгибаться, провисая в гру-диноключичных **и** плечевых суставах и округляя спину;

333



б) на концах брусьев (лицом внутрь) с разбега подъем разги­  
бом в упор с помощью;

в) то же, но из виса углом;

г) то же, но с прыжка в вис согнувшись;

д) освоить в середине брусьев подъем разгибом с разбега,  
затем из виса углом и, наконец, с прыжка в вис согнувшись;

е) спад в соединении с подъемом разгибом.

УПРАЖНЕНИЯ НА КОЛЬЦАХ

**Характеристика упражнений**

Упражнения на кольцах — один из наиболее сложных видов мужского многоборья. Это объясняется подвижностью снаряда (колец относительно узлов крепления) и автономностью движений каждого кольца, что предъявляет высокие требования к уровню развития силовой подготовленности гимнастов и подвижности в суставах (особенно плечевых). Различные силовые перемещения и статические положения, выполняемые на кольцах, требуют от спортсмена гораздо больших физических усилий, чем на других снарядах. Объясняется это дополнительными энергетическими за­тратами на удержание опоры (колец) в нужном положении. Кро­ме того, многие маховые упражнения на кольцах заканчиваются» статическими позами, требующими хорошо развитого чувства рав­новесия.

В отличие от других видов гимнастического многоборья, в ком­бинации на кольцах наряду с маховыми элементами включается достаточное количество силовых элементов разных структурных групп: силовые перемещения кверху (подъемы силой, стойки на руках, выполняемые силой), книзу (опускания), а также стати­ческие упражнения (висы, упоры).

В упражнениях на кольцах высокие требования предъявляются к выполнению движений, связанных с удержанием тела гимнаста в положении неустойчивого равновесия (различные упоры углом, горизонтальные упоры и особенно стойка на руках).

Основы техники выполнения маховых упражнений на кольцах базируются на общих закономерностях и во многом сходны с тех­никой аналогичных движений на брусьях и перекладине. Вместе с тем в отличие, например, от упражнений на перекладине, где о. ц. т. тела гимнаста совершает маятникообразные колебания, на кольцах о. ц. т. перемещается преимущественно относительно вер­тикальной оси, проходящей через точки подвеса колец. Именно этим объясняется резкое увеличение нагрузки на кисти рук гим­наста при выполнении движений большим махом в момент про­хождения уровня нижней вертикали, когда быстро изменяется на­правление перемещения о. ц. т. тела спортсмена.

На кольцах существует значительное количество упражнений, выполняемых различными способами, с разной амплитудой, из са­мых разнообразных исходных положений.

334

**Основные упражнения**

*Статические положения* ***и*** *силовые перемещения*

**Статические положения**

Висы •

**1. Вис прогнувшись** (рис. **174).** Широко распространенный эле­мент, встречающийся в комбинациях всех разрядов. Его исполне­ние требует достаточно развитого чувства равновесия. Тело гим-



наста в положении головой вниз на­ходится в плоскости тросов. Тулови­ще и ноги расположены на одной ли­нии, таз удерживается между рука­ми. Голова слегка отведена назад.

Руки полностью выпрямлены, спортсмен удерживает кольца па­раллельными телу или немного раз­вернутыми наружу. Пятки ног над головой, поясница закреплена, яго­дичные мышцы напряжены, живот подтянут.

Последовательность ра­зучивания:

а) вис;

б) вис согнувшись;

в) стойка на лопатках на полу;

г) вис прогнувшись на гимнастической стенке;

д) вис прогнувшись на перекладине;

е) вис прогнувшись на кольцах.

**2. Горизонтальный вис** сзади (рис. 175). Одно из наиболее рас­пространенных силовых упражнений статического характера, не требующее длительного разучивания. Встречается в комбинациях гимнастов различных разрядов. Широко используется также как дополнительное упражнение для развития специальных физических качеств. В висе сзади тело в горизонтальном положении, кольца развернуты наружу, руки пронированы и прижаты к туловищу, соприкасаясь **с** широчайшими мышцами спины, голова слегка при­поднята.

Основная нагрузка приходится на мышцы плечевого пояса и задней поверхности туловища. Тело гимнаста находится в состоя­нии устойчивого равновесия.

Последовательность разучивания:

а) переход из виса сзади в вис согнувшись и обратно (можно  
с помощью);

б) переход из виса прогнувшись в вис сзади и обратно (с по­  
мощью);

в) горизонтальный вис сзади **с** согнутыми ногами, поочередно  
выпрямляя их до горизонтального положения;

335

г) то же на снарядах с неподвижной опорой (на брусьях, пе­  
рекладине);

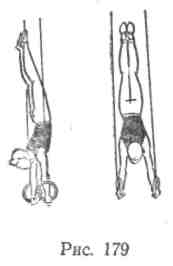
д) из виса прогнувшись на гимнастической стенке (спиной **к**ней) горизонтальный вис сзади;

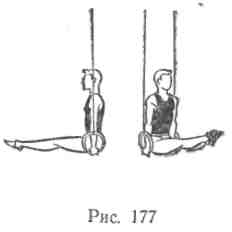
■ е) горизонтальный вис сзади **с** использованием резинового бинта;

ж) горизонтальный вис сзади с помощью и самостоятельно.

Упоры







Л. **Упор** (рис. 176). Один из основных элементов начальной подготовки гимнастов, для выполнения которого необходима опре-



деленная физическая подготовка (укрепление мышц рук и плече­вого пояса). Находясь в упоре, гимнаст удерживает кольца около бедер параллельными или слегка развернутыми. Тело выпрямлено или немного прогнуто, руки прямые, носки оттянуты, голова дер­жится прямо.

Последовательность разучивания;

а) упор лежа;

б) сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

в) упор на неподвижной опоре (брусья, конь с ручками);

г) передвижение в упоре на брусьях;

д) упор на согнутых руках на кольцах;

е) стоя на полу, держась за кольца, прыжком упор и возвра­  
щение в исходное положение (кольца на уровне плеч);

ж) упор с помощью и самостоятельно.

2. **Угол в упоре** (рис. 177). Являясь одним из вариантов упо­ра, этот элемент требует от гимнаста дополнительных физических усилий для удержания ног в горизонтальном положении. Угол в упоре служит исходным положением для выполнения силовых пе­ремещений или окончания двигательных действий. Выполнение упора углом и упора сходно. Разница лишь в том, что ноги дол­жны быть подняты до горизонтального положения и составлять **с** туловищем прямой угол.

336

Последовательность разучивания:

а) упражнения, укрепляющие мышцы передней поверхности  
тела;

б) упражнения, развивающие подвижность в тазобедренных  
суставах (наклоны) с сохранением осанки;

в) упор углом согнув ноги и ноги врозь на брусьях и коль­  
цах;

г) упор углом на брусьях и кольцах.

3. **Упор руки в стороны** («крест») (рис. 178). Одно из самых  
сложных статических положений, которое в какой-то мере являет­  
ся эталоном физической подготовленности гимнастов — спортсме­  
нов старших разрядов. При правильном выполнении голова, туло­  
вище и ноги составляют одну линию, являясь как бы продолже­  
нием вертикально висящих колец; руки, выпрямленные в локтевых  
суставах, разведены точно в стороны. Упражнение должно вы­  
полняться без видимого напряжения, несмотря на то, что требует  
значительных усилий.

Последовательность разучивания:

а) упражнения с резиновым бинтом или амортизатором для  
укрепления мышц плечевого пояса, грудных и широчайших мышц  
спины;

б) из упора на низких кольцах опускание в упор руки в сто­  
роны стоя и, коснувшись ногами пола, толчком возвратиться в ис­  
ходное положение;

в) из упора опускание стоя на резиновом амортизаторе, концы  
которого прижаты кистями к кольцам, в упор руки в стороны (дер­  
жать 3—5 сек.) и дожимание в упор;

г) руки продеты в ремни, предплечья опираются о ремни или  
о кольца — опускание в упор руки в стороны (держать 5—6 сек.)  
и дожимание в упор;

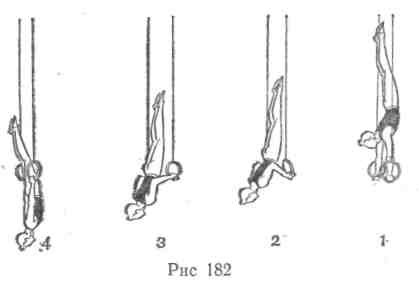
д) удержание упора руки в стороны на кольцах с укороченны­  
ми тросами (до 10 сек.);

е) упор руки в стороны с помощью и самостоятельно.

4. **Стойка на руках** (рис. 179). Одно из наиболее распростра­  
ненных статических положений, широко применяемых в обязатель­  
ных и произвольных упражнениях гимнастов старших разрядов.  
Для его выполнения спортсмен должен обладать достаточной си­  
лой и хорошо развитым чувством равновесия. Тело гимнаста, слег­  
ка прогнутое в поясничном отделе позвоночника, находится в плос­  
кости тросов. Он опирается совершенно прямыми руками, удержи­  
вая кольца параллельно или слегка разворачивая наружу, что  
способствует удержанию равновесия в стойке. Между руками и  
туловищем небольшой угол, голова приподнята, ноги прямые, нос­  
ки оттянуты. Более прямому положению тела способствует напря­  
жение мышц ягодичных и задней поверхности туловища. В стойке  
на руках тело гимнаста находится в состоянии неустойчивого рав­  
новесия.

Последовательность разучивания: а) стойка на руках на полу, стоялках, брусьях;

337



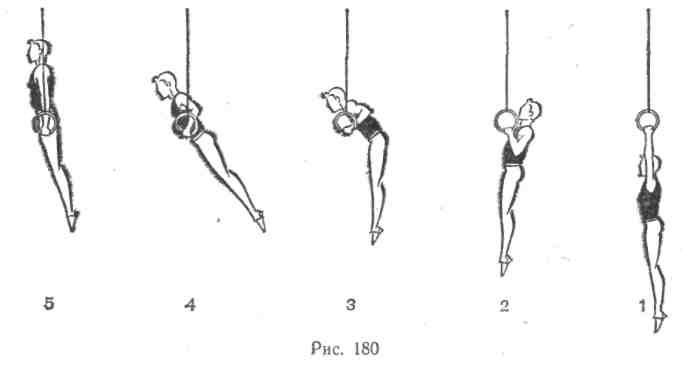
б) то же силой в медленном темпе, сгибая руки (можно для  
облегчения сгибать ноги);

в) стойка на руках на низких кольцах с помощью;

г) удержание стойки на кольцах самостоятельно.

Силовые перемещения

1. Подъем силой в упор (рис. 180). Упражнение, встречающееся в программах гимнастов младших разрядов. Квалифицированные спортсмены применяют его для развития силы, силовой выносли­вости. Из виса глубоким хватом гимнаст подтягивается, прибли-



жая соединенные кольца к груди. Не останавливаясь (что особенно важно!), он разводит их слегка в стороны и, подавая плечи впе­ред, выходит в упор на согнутых руках. Тело незначительно сгиба­ется в тазобедренных суставах. Далее, не замедляя движения, спортсмен выпрямляет руки в локтевых суставах и принимает по­ложение упора.

Последовательность разучивания:

а) подтягивание до уровня груди на перекладине и кольцах;

б) то же глубоким хватом с переходом в упор на согнутых ру­  
ках с помощью;

в) подъем силой в упор стоя на резиновом амортизаторе и без  
него.

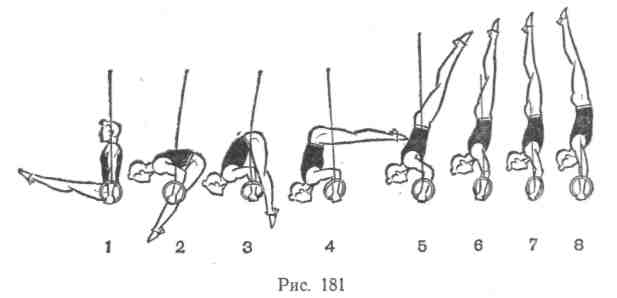
2. Силой, согнувшись, сгибая руки, стойка на руках (рис. 181). Это упражнение доступно гимнастам младших разрядов, имеющим определенную силовую подготовку. Как правило, оно выполняется из упора углом. Незначительно сгибая руки в локтевых суставах и слегка подавая плечи вперед, гимнаст переводит таз вверх, со­храняя параллельное расположение колец (опора руками о ремни считается ошибкой) и несколько округленной спину. Затем, сохра-

338

няя равновесие и одновременно разгибая руки в локтевых и ноги в тазобедренных суставах, он выходит в стойку.

Последовательность разучивания:

а) сгибание и разгибание рук в упоре стоя согнувшись на сто-ялках, брусьях;



б) переход силой из стойки на плечах в стойку на руках и об­  
ратно с помощью;

в) стойка силой на полу, стоялках, брусьях;

г) стойка силой на кольцах с помощью и самостоятельно.

3. Из стойки на руках силой, сгибая руки, опускание в вис про­гнувшись (рис. 182). Элемент часто встречается в обязательных

и произвольных комбина­циях гимнастов различ­ных разрядов. Основой его выполнения является равномерное перемеще­ние тела книзу с сохране­нием заданной позы. Из стойки на руках гимнаст, медленно и равномерно сгибая руки, переходит в положение стойки на сог­нутых руках и, не оста­навливаясь, слегка разво­дя руки в стороны и раз­гибая их в локтевых сус-

тавах, так же равномерно перемещается в вис прогнувшись.

При перемещении необходимо сохранять положение тела, при­нятое гимнастом в стойке, и контролировать, чтобы ноги не выхо­дили из плоскости колец.

Последовательность разучивания:

а) опускание из стойки на руках в стойку на плечах на стоял­ках, брусьях и в стойку на голове на полу;

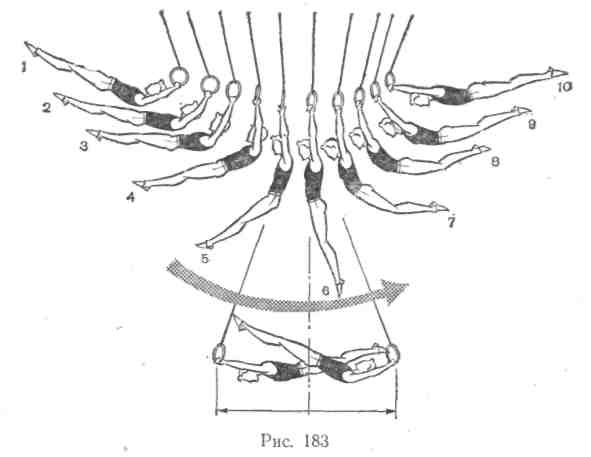
339

б) из стойки на согнутых руках на низких кольцах опускание в вис прогнувшись с помощью (придерживая за голени) **и** само­стоятельно.

***Маховые упражнения***

Размахивания

**Размахивания в висе** (рис. 183)—ведущий компонент движе­ний, выполняемых большим махом. Они состоят из последователь­ных махов вперед **и** назад. Для освоения сложных маховых упраж-



нений необходимо в совершенстве овладеть их общей технической основой — размахиванием. Особенно важно сделать это в началь­ной стадии обучения. Поскольку размахивания состоят из повто­ряющихся махов вперед и назад, рассмотрим один из них, напри­мер из крайнего положения маха вперед в крайнее положение маха назад.

Незначительно опережая спиной и тазом движение ног, спорт­смен перемещается вниз и, проходя нижнюю вертикаль, выполняет энергичное хлестообразное бросковое движение ногами по дуге назад-вверх. Примерно то же происходит и при махе вперед, но в первой части маха движение опережает передняя поверхность ту­ловища. Необходимо обратить особое внимание на прохождение виса, положение тела в конечных точках маха (достижение уровня горизонтали) и постоянное натяжение тросов колец.

Последовательность разучивания:

а) освоение правильного виса;

б) размахивания малой амплитуды в висе выпрямленным  
телом;

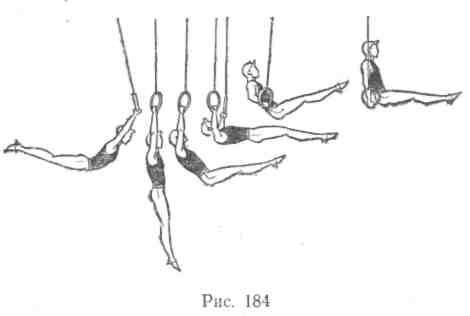
34Ф

в) освоение конечных положений маха на перекладине и коль­  
цах (с помощью);

г) постепенное увеличение амплитуды маха с сохранением тре­  
бований, предъявляемых к технике выполнения.

Движения махом вперед

**1. Подъем махом вперед в упор** (рис. 184) относится к доволь­но сложным упражнениям, хотя и не требует особой физической



подготовленно с т и. Он служит связую­щим движением для перехода из виса в упор. После предва­рительного маха на­зад, маха назад из упора или из стойки на руках гимнаст пе­ремещается до ниж­ней вертикали и, проходя ее, выполня­ет кратковременное хлестообразное брос-ковое движение но­гами по дуге впе-

ред-вверх. До того, как ноги достигнут уровня хвата, спортсмен рез­ко тормозит движение ногами активными рывковыми движениями руками в стороны-кверху и туловищем вперед-вверх, прогибаясь в поясничном отделе позвоночника. За счет активного торможения ног плечи поднимаются над опорой, и гимнаст выходит в упор. Важно, чтобы руки оставались прямыми и голова была слегка на­клонена вперед.

Последовательность разучивания:

а) подъем силой;

*б)* из виса на кольцах, опираясь согнутыми в тазобедренных  
суставах ногами, рывковые движения руками и туловищем с вы­  
ходом в упор, используя дополнительную опору ногами;

в) подъем махом вперед после небольшого'маха с помощью  
(придерживая ноги, помогая под спину или под таз);

г) выполнение подъема самостоятельно, постепенно увеличивая  
амплитуду маха.

1. **Подъем переворотом в упор** часто встречается в упражнени­ях гимнастов младших разрядов. Чтобы выполнить его на высоком уровне, необходимо освоить подъем переворотом близко к стойке на руках с последующим опусканием в упор.
2. **Сальто назад** — один из основных соскоков, от успешного овладения которым зависит степень освоения всех последующих соскоков этой группы. После выполнения предшествующего эле­мента (выкрута назад, спада назад из стойки на руках) гимнаст **подготавливается** к хлестообразному движению ногами, что дости-

341

гается прогибанием в поясничном отделе позвоночника, а также расслаблением ног в коленных суставах. Проходя нижнюю верти­каль, он выполняет активное хлестообразное бросковое движение, резко сгибаясь в тазобедренных суставах, и энергично тянет коль­ца прямыми руками назад-в стороны. В момент приближения ног к верхней вертикали гимнаст отпускает кольца.

В полете тело гимнаста прямое, что позволяет в последующем усложнять данный соскок. Перед приземлением он начинает слег­ка сгибаться в тазобедренных суставах и поднимает руки вверх-в стороны.

Последовательность разучивания:

а) размахивания в висе с акцентированным броском ногами  
вперед-вверх и энергичной тягой колец руками назад-в стороны;

б) соскок переворотом назад, сохраняя прямое положение тела  
в полете;

в) сальто назад на батуте, с трамплина, сохраняя прямое по­  
ложение тела в полете;

г) сальто назад на кольцах.

Движения махом назад

1. Высокий выкрут вперед прогнувшись относится к довольно сложным связующим элементам, выполняемым большим махом назад. Широко используется в упражнениях гимнастов старших разрядов, но технически совершенное выполнение доступно лишь" спортсменам, обладающим наряду с хорошей подвижностью в пле­чевых суставах и поясничном отделе позвоночника достаточной силой мышц плечевого пояса и спины. В высоком выкруте вперед прогнувшись с последующим махом назад плечевые суставы, опре­деляющие характер виса, поднимаются над уровнем колец.

Сделав предварительный мах вперед (обязательное условие!), необходимый для выполнения этого упражнения, гимнаст прибли­жается к нижней вертикали, «провисая» в плечевых суставах (го­лова опущена на гоудь) и незначительно опережая «округленной» спиной движение ногами. С началом движения ногами кверху он активно нажимает руками вниз-в стороны и несколько отводит го­лову назад.

Дождавшись в таком положении, когда ноги пройдут верхнюю вертикаль, и постоянно нажимая руками на кольца, спортсмен вы­водит немного плечи вперед и слегка опускает голову на грудь. Приближаясь к горизонтали, он выпрямляется и наклоняет голову вперед; руки (по отношению к туловищу) принимают положение вперед-вверх-наружу, продолжая ощущать опору о кольца.

Последовательность разучивания:

а) размахивания в висе;

б) выкрут вперед прогнувшись;

в) выкручивание вперед, сохраняя опору при положении плеч  
на уровне хвата (с помощью, поддерживать под таз и ноги);

г) высокий выкрут вперед прогнувшись.

**2. Подъем махом назад в упор** — сложное упражнение, выпол-

342

няемое большим махом назад, требующее приложения значитель­ных физических усилий. Выполняется после маха дугой, выкрута вперед и переворота вперед из стойки на руках (первая половина большого оборота вперед). Перемещаясь к нижней вертикали и сохраняя округленной спину, спортсмен максимально провисает в плечевых суставах, после чего начинает активное бросковое дви­жение ногами назад. Усиливая мах ногами назад-кверху, он начи­нает активно нажимать руками на кольца в стороны-книзу. Одно­временно с этим туловище перемещается до уровня колец, а ноги несколько выше. Этот момент характеризует'переход из виса в упор. Используя набранную скорость и прилагая значительные усилия, гимнаст выходит в упор.

Последовательность разучивания:

а) лежа на коне лицом вниз, имитационное движение руками  
с резиновым амортизатором, укрепленным над головой;

б) высокий выкрут вперед;

в) высокий выкрут вперед и подъем махом назад, сохраняя  
темп выкрута;

г) из упора стоя на низко опущенных кольцах махом одной и  
толчком другой упор (тело горизонтально);

д) серия высоких выкрутов вперед с постепенным увеличением  
высоты;

е) подъем махом назад в упор с помощью подвесного пояса;

ж) подъем махом назад в упор.

3. Сальто вперед согнувшись относится к числу довольно рас­пространенных соскоков, выполняемых большим махом назад; встречается в произвольных программах гимнастов многих разря­дов. Наиболее доступен спорстменам с «мягкими» плечами, хоро­шо владеющим размахиваниями и выкрутом вперед. Исполняется сальто вперед согнувшись, как правило, после выкрута вперед или переворота вперед со стойки на руках.

Проходя нижнюю вертикаль, гимнаст выполняет сильное брос­ковое движение ногами назад-кверху, а руками, постепенно разво­дя их в стороны, нажимает на кольца (необходимо, чтобы в момент подъема плечи были ниже ног, то есть чтобы они по ходу движе­ния несколько отставали от ног). Пройдя горизонтальное положе­ние и по возможности сохранив скорость, набранную ногами, гим­наст отпускает кольца. Вслед за этим спортсмен, стараясь удер­жать ноги в конечной точке маха, резко «складывается» в тазобедренных суставах, приближая туловище к ногам. Заканчи­вая вращение, он полностью разгибается и выполняет правильное приземление.

Последовательность разучивания:

а) размахивание в висе с акцентированным броском ногами  
назад-кверху, сохраняя опору руками о кольца, незначительно  
разводя их в стороны;

б) соскок после высокого выкрута вперед согнувшись;

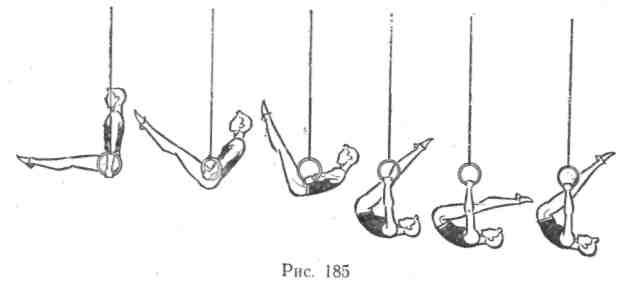
в) сальто вперед согнувшись с трамплина, на батуте;

г) сальто вперед согнувшись с колец.

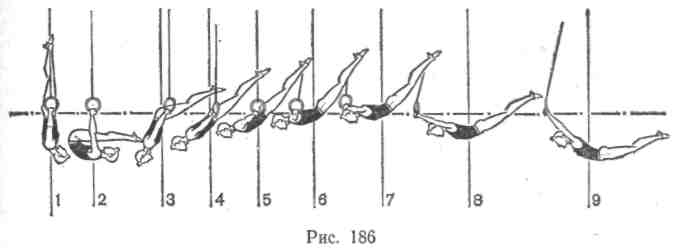
343

Движения разгибом

**1. Подъем разгибом в упор углом** (рис. 185) является широко распространенным элементом, выполняемым в упор. Чаще встре­чается в упражнениях гимнастов старших разрядов. Выполняется в основном из высокого виса согнувшись. Возможно выполнение



Далее, с одновременным разгибанием в тазобедренных суста­вах вверх-назад следует энергичная' тяга прямыми руками вниз-в стороны, что определяет высокое поднимание туловища и плеч вверх. Выводя руки в стороны-вперед и незначительно прогибаясь в грудной части туловища, спортсмен продолжает перемещаться



в соединениях (например, после- выкрута вперед, после опускания из стойки на руках в вис прогнувшись и т. д.). Разгибанию пред­шествует «складывание» в тазобедренных суставах и вместе с тем активное провисание в плечевых. Эти действия предопределяют" эффективность последующего разгибания. При «складывании» не рекомендуется низко опускать таз. Сразу вслед за этим гимнаст резко разгибается в направлении вверх-вперед до угла в тазобед­ренных суставах чуть больше прямого (таз направляется в коль­ца), а затем резко затормаживает движение ногами. Одновременно он энергично нажимает на кольца вниз, под себя, слегка разводя их в стороны. Плечи за счет перераспределения количества дви­жения и за счет активных действий руками быстро поднимаются вверх. Гимнаст принимает упор углом, фиксируя конечное поло­жение.

Последовательность разучивания:

а) из положения высокого виса согнувшись сгибание в тазо­  
бедренных суставах до виса согнувшись (активно провисая в кон­  
це движения в плечевых суставах);

б) подъем разгибом в упор углом из упора на руках согнув­  
шись на брусьях;

в) подъем разгибом в упор углом на низких кольцах с помо­  
щью (под спину и таз) и без нее.

2. **Выкрут назад** (рис. 186) является важным стартовым и связующим элементом. От техники его исполнения во многом за­висит качество выполнения последующего элемента, его легкость и зрелищность. Из положения высокого виса согнувшись (почти виса прогнувшись) гимнаст пружинисто «складывается» в тазо­бедренных суставах до полного сгибания (вис согнувшись). Таз при этом не опускается, сохраняя приподнятое положение.

344

вверх, занимая в конце выкрута положение над осью хвата: плечи поднимаются выше уровня колец, и еще выше находятся бедра.

Продолжая выведение рук вперед, гимнаст перемещается гру­дью вниз. Сводя кольца, гимнаст плавно переходит в вис.

Последовательность разучивания:

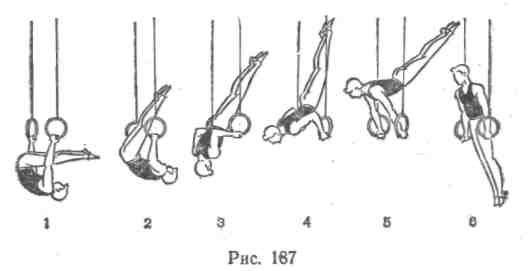
а) из виса сзади стоя имитация выкрута без движения ног;

б) выкрут назад на низких кольцах с помощью (два партнера  
помогают поднять плечи и придерживают ноги);

в) выкрут назад в соскок;

г) выполнение выкрута со страховкой и без нее.

3. **Подъем назад** в **упор** (рис. 187)—распространенное упраж­нение, широко используемое преимущественно в программах стар-" ших разрядов. Требует определенной силовой подготовки. Осно­вой выполнения подъема назад являются сгибательно-разгибатель-ные действия в тазобедренных суставах в сочетании со специфиче­ской работой рук.



Из положения высокого виса согнувшись гимнаст приближает ноги к туловищу («складывается»), сохраняя при этом приподня­тое положение таза. Сразу же после этого начинается активное разгибание ногами вверх по тросам, сочетающееся с энергичной тягой колец руками вниз к плечам. Необходимым условием выпол­нения этих действий является «закрытое» положение туловища («округленная спина»), голова при этом опущена на грудь. Даль­нейшее движение ног кверху притормаживается, кисти с кольцами поворачиваются наружу, и спортсмен выходит в упор.

Выпрямляя руки в локтевых суставах и поднимая голову, гим­наст принимает конечное положение подъема. При этом таз нахо­дится на уровне плеч, а ноги за счет небольшого прогиба в тазо­бедренных суставах несколько выше.

Затем спортсмен опускается в упор.

Последовательность разучивания:

а) из виса согнувшись активное разгибание ногами вверх по  
тросам с энергичным подтягиванием руками;

б) из «закрытой» стойки на согнутых руках на брусьях резкое  
разгибание рук в локтевых суставах в положение, близкое к стой­  
ке на руках (с помощью, самостоятельно);

в) то же упражнение на кольцах;

г) подъем назад в упор на кольцах.

УПРАЖНЕНИЯ НА КОНЕ

**Характеристика упражнений**

Движения гимнаста на коне представляют собой боковые махи разведенными или сомкнутыми ногами. В процессе то маятникооб-разного, то кругового перемещения точек тела по горизонтали в упоре на прямых руках выполняются перемещения нижней части тела через снаряд— перемахи. Почти при каждом перемахе одной или двумя ногами приходится отпускать опору и ставить руку на нее лишь после перемещения нижней части тела над снарядом как можно быстрее.

Чтобы правильно обучать каждому конкретному упражнению, необходимо знать хотя бы основные характерные черты этих необы­чайно сложных по составу и структуре колебаний и вращений. Прежде всего надо постоянно учитывать, что хотя упражнения и на­зываются перемахами ногами, выполняются они не изолированно одними ногами, а в результате противоположных по направлению перемещений верхней и нижней частей тела вокруг точки или оси, проходящей примерно через о. ц. т. тела. Причем управляющие воз­действия идут от опорных звеньев — рук и плечевого пояса. Напри­мер, для перемаха правой ногой гимнаст в упоре или с прыжка на­правляет плечевой пояс вперед и влево, а затем нижнюю часть

тела и ноги вправо. Когда правая нога достигнет высокой скорости подъема, он освобождает правую ручку и выполняет собственно пе-ремах правой ногой вперед.

Поскольку главные действия (по мощности и продолжительнос­ти) выполняются во фронтальной плоскости, в сторону, в боковом направлении, это приводит (в отличие от действий на других сна­рядах) не к сгибаниям и разгибаниям, а к отведениям и приведени­ям в плечевых и тазобедренных суставах. Более того, привычные гимнасту сгибания и разгибания, перенесенные с других снарядов на коня, оказываются наиболее грубыми и стойкими ошибками. Они долго не позволяют ему понять рациональную технику и махов и кругов. Ошибочные сгибания и разгибания приводят к неустой­чивости равновесия, особенно при кругах двумя, мешают достичь максимума размаха колебаний и вращений.

Особенности временных характеристик движений на коне, их темп и ритм. Все движения ногами на коне следуют одно за другим без задержек; при этом ноги не должны касаться коня. Исключение составляют легкие, скользящие касания при некоторых махах од­ной ногой (но не при скрещениях).

Перемахи сходны по длительности перемещения ног над снаря­дом, поэтому и остальные действия соразмерны, то есть следуют почти в том же темпе. Почти равномерное чередование усилий рук на опоре, их отпускание и постановка на опору вновь, взмах ногой, ее торможение и опускание, отведение и приведение тулови­ща и другие многократно повторяемые действия создают своеоб­разный ритмический рисунок соединения перемахов и всей комби­нации в целом. Темп и ритм действий тоже являются предметом разучивания и запоминания, как и пространственные характеристи­ки, то есть частью содержания тренировки и критерием оценки вы­ступления в соревновании.

Сохранение равновесия в процессе выполнения комбинаций на коне. Равновесие сохранять трудно по нескольким причинам. В про­цессе выполнения упражнений следует как можно раньше найти такое взаимное расположение плечевого пояса, опоры и ног, чтобы добиться уравновешивания и после этого поддерживать равномер­ность их перемещения в противоположные от опоры стороны. При разучивании упражнений наиболее часты следующие ошибки: в упорах плечевой пояс недостаточно посылается вперед, а поэтому в упорах сзади остается слишком далеко за опорой; при перемахах вперед плечевой пояс отклоняется в противоположную сторону больше, чем при перемахах назад из упоров сзади. Надо добивать­ся строгой симметричности перемещений и по амплитуде, и по дли­тельности (вправо и влево, вперед и назад, по кругу).

Медленное, силовое выполнение махов и кругов невыгодно во многих отношениях, в том числе и для сохранения устойчивости вращения и колебания. Хотя чисто механические условия для со­хранения равновесия хуже в упоре на одной руке, для надежности техники важнейшее значение имеют активные, мощные действия непосредственно перед отпусканием рукой опоры. Например, при

346

347

скрещениях и других махах одной ногой нужно как можно силь­нее «разогнать» ноги, особенно «ведущую» (сообщить максималь­ное ускорение), в двухопорном положении и возможно дольше со­хранять высокую скорость их подъема. Одноименную маху руку следует снимать с опоры не ранее того момента, когда она будет мешать перемещению таза в сторону, то есть ее нужно как бы сби­вать с опоры, а не снимать заранее. В результате увеличения высо­ты подъема ног и всей нижней части тела, конечно, увеличится и продолжительность самой зрелищной части элемента, гимнаст сможет достичь совершенства формы, раскрыться и как бы даже на мгновение зафиксировать позу. Эта «затяжка» не помешает успеш­но завершить перемах, если еще в верхней точке маха подготовить­ся к возвращению свободной руки на опору: разогнуться в тазо­бедренных суставах с одновременным поворотом таза, притормо­зить ноги и быстро опустить руку за бедро.

В упражнениях на коне труднее, чем на других снарядах, увели­чивать размах движений ногами из-за невыгодных условий опоры и расположения рук относительно туловища, непривычного на­правления движений рабочих звеньев тела, ограниченных возмож­ностей для перемещения туловища в двухопорных фазах. Напри­мер, даже у выдающихся исполнителей при скрещениях тело не достигает горизонтального положения, а угол отведения равен 45°. Инерционные силы относительно невелики, поэтому не приходится, особенно рассчитывать на использование падения тела из верхних точек их пути, а больше расходовать энергию собственных мышеч­ных усилий. При разучивании и совершенствовании всех перемахов одной ногой и скрещений нужно постоянно добиваться увели­чения высоты подъема ног и нижней части туловища. Безупречны­ми считаются такие махи, при которых коленный сустав «ведущей» ноги поднимается через сторону до уровня головы, а в одноопорном положении таз находится ближе к свободной ручке коня. При кру­говых движениях двумя ногами совершенно выпрямленное тело следует удерживать возможно выше, дальше от рук и перемещать ступни по дугам наибольшего радиуса, что невозможно без значи­тельного ускорения вращения. Для самоконтроля за техникой кру­гов двумя ногами надо стараться так отводить туловище от рук по кругу, чтобы таз перемещался вокруг площади опоры, не пересе­кая ее.

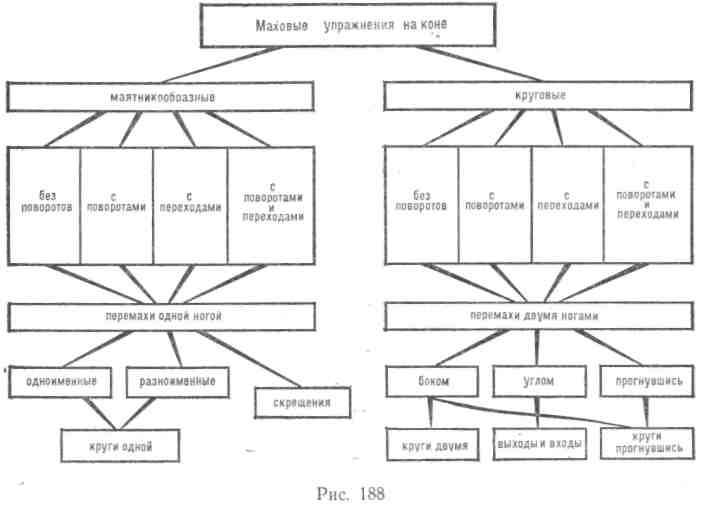
Из-за небольшого размаха действий длительность их невелика; особенно кратковременно чередование фаз опоры. Поэтому гимнаст должен уметь быстро переключаться с ускоренного маха ногами на отталкивание рукой, затем на отведение туловища от опорной руки, на торможение опускания ног и быстрое возвращение свобод­ной руки на опору.

Все упражнения на коне выполняются как вправо, так и влево. Выполнение симметричных соединений в качестве учебных зада­ний помогает развивать специальную ловкость и совершенствовать координационные способности, специфичные для данного вида многоборья.

348

**Классификация упражнений**

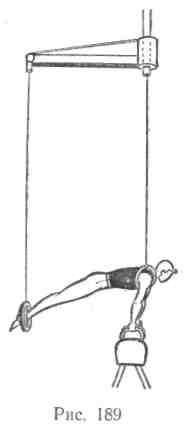
Основные упражнения на коне по наиболее существенным при­знакам в технике разделены на две структурные группы: м а я т -никообразные и круговые движения ногами (рис. 188). В каждой из этих групп упражнения объединяет общ­ность способа взаимодействия усилий гимнаста и наиболее значи­тельных внешних сил (прежде всего моментов сил тяжести рабо­чих звеньев). Основную массу упражнений первой группы состав-

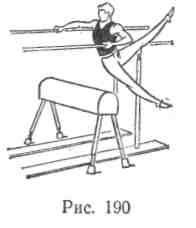


ляют махи разведенными ногами в лицевой плоскости и вертикаль­ном направлении. При исполнении моменты сил тяжести звеньев те­ла противодействуют подъему ног и способствуют их опусканию из верхних точек. Вторая группа — круговые движения — это в основ­ном круги двумя ногами без поворотов, с поворотами, с перехода­ми, с поворотами и переходами. При их выполнении усилия гим­наста направлены перпендикулярно к моментам сил тяжести ног, а поэтому относительно постоянны по величине.

Любое упражнение на коне состоит из отдельных перемахов. Каж­дый перемах имеет собственную техническую основу и является са­мостоятельным элементом. Перемахи одной ногой могут быть од­ноименные (например, перемах правой ногой вправо) или разно­именные (правой влево). Скрещения можно представить как одно­временные соединения разноименного и одноименного перемахов в крайней точке маха. Все остальные упражнения на коне — это

349





последовательные соединения сравнительно небольшого числа раз­новидностей перемахов одной (например, круги одной ногой одно­именные и разноименные) и двумя ногами. Причем перемахи двумя ногами в зависимости от положения тела гимнаста над снаря­дом выполняются боком, углом, прогнувшись. В зависи­мости от различных сочетаний и перемещений по снаряду в про­цессе их выполнения получаются различные круги с переходами, выходы и входы, круги прогнувшись. Место опоры (на ручках, **на** теле коня, на ручке и т. п.), положение гимнаста относительно оси снаряда, величина препятствия для перемещения ног (сравните круг двумя на ручках и с опорой между ручками) существенно не влияют на технику. Поэтому они лишь входят в оценку трудности того или иного круга.

**Особенности обучения и тренировки**

Поскольку основная трудность процесса обучения состоит в со­здании целостного двигательного представления об идеальном ва-

рианте техники разучиваемого упражнения, **а** гимнаст даже после многократных попыток самостоятельного исполнения задания не в со­стоянии его выполнить, то приходится приме­нять разнообразные приемы для облегчение условий. На первых порах нужно как можно шире применять направляющую физическую помощь партнера или тренера, в первую оче­редь проводку по новому движению в целом в медленном темпе. Задача гимнаста при этом довольно проста: сохранять позу и точно по указаниям тренера перехватывать руки на опо­ре. В другом варианте проводки имитируются действия в моменты главных мышечных уси­лий, акцентируются движения ногами. Для лучшего запоминания поз, которые трудно прочувствовать при самостоятельном исполне­нии, применяется фиксация. В занятиях также используются упражнения на специальных тренажерах (рис. 189), имитация движений **с** дополнительной опорой ногами о снаряд, на полу, на комбинированных снарядах (рис. 190).

При обучении движениям разной структу­ры удельный вес отдельных приемов обучения неодинаков. Маятникообразные махи изуча­ются по частям: перемахам, действиям в фазах опоры, с фиксацией поз, с акцентированием действий ногами. Круги двумя нужно как мож­но раньше соединять в темповые вращения. Для облегчения этой задачи рекомендуется

350

использовать тренажеры, а также уменьшать препятствия для пере­мещения ног, то есть выполнять круги на козле, коне без ручек, укороченном коне. При усложнении условий выполнения кругов увеличивается радиус вращения и все больше стабилизируется со­вершенно прямое тело. Если же, научившись, например, выполнять круги на козле в ровном темпе, ритмично, прямым телом, гимнаст, переходя на ручки коня, сбивается с темпа, сгибается, то через не­которое время его нужно вернуть на козла. Когда же круги выпол­няются с прямым телом, широко и ритмично, нужно смелее перехо­дить к разучиванию все более сложных вариантов кругов: поперек на теле, спиной к ручкам, на одной ручке. Причем важно уяснить, что это непременное условие непрерывного совершенствования во всех круговых движениях на коне. Что же касается махов разведен­ными ногами, то одновременно с увеличением высоты подъема ног, амплитуды колебания всего тела, ритмичности соединения возмож­но большего числа скрещений и кругов одной ногой их нужно ус­ложнять поворотами.

Когда необходимые элементы выучены, нужно как можно рань­ше соединять их в комбинацию. И в дальнейшем выполнение ком­бинаций без остановок и вынужденных соскоков остается перво­очередной задачей на каждой основной тренировке. Обычно этому препятствует недостаточная специальная выносливость. Основной путь ее развития — увеличение количества элементов в одном под­ходе. Чаще всего гимнасты выполняют в конце каждой трениров­ки и в дополнительных занятиях круги двумя, доводя их число в одном подходе до 70. Это по длительности даже несколько превы­шает комбинацию мастера. Кроме кругов необходимо многократно повторять скрещения и другие соединения махов одной ногой, выходы и входы, круги прогнувшись и специальные учебные ком­бинации, составленные из этих профилирующих элементов \*.

**Основные упражнения**

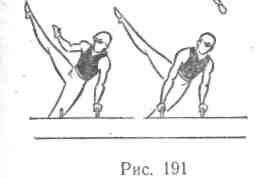
На коне можно выделить сравнительно небольшую группу дви­жений, при овладении которыми в основном решается задача технической подготовки гимнаста в данном виде многоборья. Это объясняется тем, что в каждом движении заложена основа целой группы упражнений, сходных по технике. Такие профилирующие движения каждый тренер и гимнаст должны знать наиболее глу­боко и детально. Перечислим их в порядке возрастания трудности.

1. **Маятникообразные махи:** четыре одноименных перемаха (из упора ноги врозь вперед и назад, из упора, из упора сзади); четы­ре разноименных перемаха (из тех же положений, что и одноимен­ные), прямое и обратное скрещения.
2. **Круговые движения двумя ногами:**

**1)** круги двумя без поворотов: в упоре продольно, в упоре попе-

\* Более подробно вопросы тренировки гимнастов на коне изложены в кн. Б. В. Маслова «Упражнения на коне». М., ФиС, 1972, стр. 68—89.

351



рек (на любой части коня; например, круги продольно — на руч­ках, а круги поперек —на теле коня);

1. круги двумя с переходами: из упора сзади продольно, из упо­ра в сторону; из упора поперек вперед («мадьяр»); то же назад из упора поперек спиной к ручкам;
2. круг двумя с поворотом и переходом: в разноименную вра­щению сторону (выход или вход); в одноименную сторону из упора сзади;
3. круг прогнувшись (на любой части коня);
4. круг прогнувшись с поворотом на 360° или русский круг;
5. круг двумя с поворотом вокруг продольной оси тела (напри­мер, состоящий из следующих перемахов: из упора поперек пере-мах двумя вправо с поворотом направо, перемах двумя влево-назад с поворотом направо в упор поперек спиной к ручкам, перемах двумя вправо с поворотом направо, перемах двумя влево-назад с поворотом направо в упор поперек).

Рассмотрим технику и методику разучивания некоторых основ­ных махов и кругов.

*Размахивания и одноименные перемахи*

Все перемахи выполняются в результате маятникообразного или кругового маха нижней частью тела в сторону. Поэтому начинаю­щих гимнастов надо прежде всего научить создавать начальный момент вращения или колебания, а затем увеличивать и регулиро­вать амплитуду движений.

1. Размахивания.

Последовательность разучивания:

а) в висе (на кольцах, на стенке);

б) в упоре на руках на брусьях и на комбинированном снаряде;

в) упор ноги врозь на коне, проводка по движению и фиксация  
крайнего верхнего положения ноги;

г) размахивание в упоре ноги врозь сначала с помощью, затем  
самостоятельно;

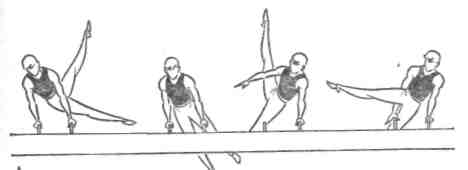
д) размахивание в упоре;

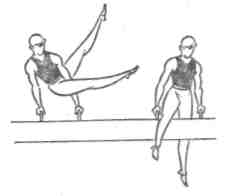
е) размахивание в упоре сзади.

2. Одноименные перемахи. После того как занимающиеся освоят широкие маятникообразные махи всем телом в трех основных по­ложениях упора на ручках, им нетрудно будет выучить все однои­менные перемахи. Профилирующим соединением в этой подгруппе махов является так называемый «маятник» (рис. 191): из упора пе­ремах правой, мах влево, перемах правой назад и то же в другую сторону. Начинающий гимнаст должен выучить это упражнение и на каждом занятии повторять его, увеличивая размах колебания всего тела и высоту подъема ног.

Чтобы выполнить маятникообразное движение с прыжка, надо направить плечи вперед, а ноги вправо, разводя их пошире за счет отведения правой. В крайней точке маха правой ногой оттолкнуть­ся правой рукой и, оставляя правую ногу вверху, разогнуться в тазобедренном суставе. После этого быстро поставить руку на опору

352





за правым бедром. Мах влево в упоре ноги врозь выполняется так же, как и вправо. При следующем махе вправо (как бы спиной впе­ред) надо акцентировать взмах левой ногой до полного разгибания в тазобедренном суставе. Когда правое бедро при движении вправо надавит на руку, ее нужно отпустить и тотчас взмахнуть правой ногой в сторону и кверху. Стремясь удержать ногу возможно выше,

быстро поставить правую руку крат­чайшим путем. После свободного опус­кания ног повторить те же действия в другую сторону.

Последовательность разу­чивания:

а) на комбинированном снаряде с

помощью; для оказания помощи стать сзади и, поддерживая одной рукой за ногу снизу, а другой за таз сбоку, отводить нижнюю часть тела гимнаста в сторону и кверху до предела. В верхней точке ма­ха перехватить руки и помочь ученику выполнить упражнение в другую сторону;'

б) из размахивания в упоре правой перемах правой назад и мах  
влево, с помощью, а затем самостоятельно;

в) то же, что предыдущее упражнение, и перемах левой;

г) с прыжка мах влево, перемах правой, мах влево, перемах  
правой назад, перемах левой, мах вправо, перемах левой назад и  
далее те же перемахи несколько раз подряд. Если это упражнение  
выучено правильно, то нетрудно освоить технику и других соедине­  
ний одноименных перемахов;

д) с прыжка или после размахивания в упоре перемах правой  
вне, мах влево, перемах правой назад, то же в другую сторону;

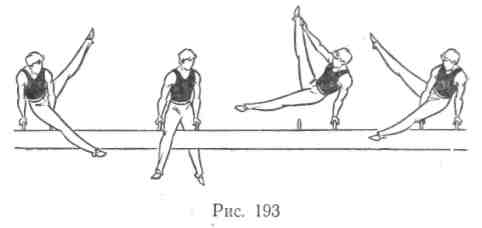
е) из упора правой перемах левой, перемах правой назад, мах  
влево и то же в другую сторону;

ж) из упора перемах правой, перемах левой вне, перемах правой  
назад, перемах левой назад, перемах правой вне, перемах левой,  
перемах правой назад, перемах левой назад;

з) перемах правой, перемах левой, перемах правой назад, пере­  
мах левой назад.

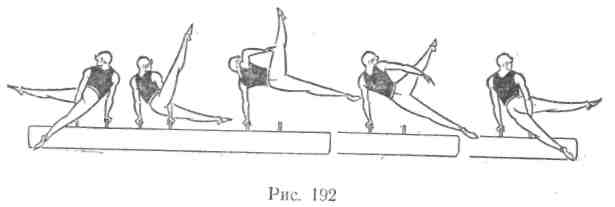
*Разноименные перемахи и скрещения* Основные упражнения этой подгруппы—прямые и обратные скрещения. Разноименные перемахи служат подводящими к ним, а

353



также дополняют представление об особенностях всей подгруппы маятникообразных движений без поворотов.

1. Из упора левой перемах левой вправо-назад исполняется ши­роким махом всего тела вправо. Особенно важно сделать сильный, акцентированный взмах правой («ведущей») ногой в сторону и кверху, а затем за голову, оставляя сначала левую ногу внизу. Лишь в момент сильного торможения подъема правой ноги в край­нем верхнем положении выполнить перемах левой вправо-назад.



Стараясь задержать опускание правой ноги, быстро поставить пра­вую руку на опору.

Последовательность разучивания:

а) на комбинированном снаряде из размахивания в упоре левой"  
перемах левой вправо-назад с помощью, а затем самостоятельно;  
то же на коне;

б) на комбинированном снаряде несколько кругов левой, мах  
влево, несколько кругов правой; то же на коне — сначала с помо­  
щью, затем самостоятельно.

2. Из упора левой скрещение вправо (рис. 192) исполняется так же, как предыдущее упражнение, но взмах правой ногой направ­ляется не за голову, а несколько впереди тела. После отпускания правой рукой опоры одновременно с разгибанием поворачивать таз налево и продолжить отведение туловища от левой руки. Прогнутое положение тела удерживать и после возвращения правой руки на опору, вплоть до прохождения вертикали внизу.

Последовательность разучивания:

а) из упора левой провести ноги гимнаста по всему пути встреч­ных перемахов. Для этого встать сзади-справа, взять правой рукой за правый голеностоп гимнаста внизу и отвести правую ногу в сто­рону и кверху до предела. После этого гимнаст должен отпустить правую руку и, поворачивая таз налево, выполнить перемах ле­вой вправо-назад. Как только левая нога окажется над снарядом, нужно левой рукой подхватить ее за голеностопный сустав снизу и зафиксировать прогнутое положение тела. В этом положении гим­наст возвращает правую руку на опору за правым бедром; помощь прекращается, и следует свободный мах влево;

. б) на комбинированном снаряде несколько скрещений подряд сначала без взмахов ногами, несколько замедленно, как бы прог-

354

нувшись.' Затем к свободным колебаниям всего тела добавлять предельно высокие бросковые движения одноименной ногой;

в) на коне с ручками перемах левой, скрещение вправо, перема­  
хом левой с поворотом направо соскок; то же в другую сторону;

г) перемах левой, скрещение вправо, перемах правой влево-на­  
зад, то же с правой;

д) несколько скрещений подряд. Этот контрольный норматив  
позволяет судить о результатах технической подготовки за весь

предшествующий пе­  
риод. Первое требо­  
вание к качеству  
исполнения — ши­  
рокая амплитуда  
колебания всего те­  
ла и полное разгиба­  
ние в одноопорном  
положении. После  
этого следует уве­  
личивать высоту  
махов одноименной  
ногой до предела.

3. Из упора правой перемах левой вправо в упор сзади и обрат­ное скрещение (рис. 193). имеют, как и два предыдущих упраж­нения (1 и 2), общую техническую основу. Они в основном выполня-. ются за счет ускорения маха вправо а упоре ноги врозь: сначала приведением левой ноги с разгибанием в тазобедренном суставе, а после отталкивания правой рукой резким отведением правой ноги вправо и кверху. Собственно разноименный перемах или встречные перемахи при скрещении производятся в результате торможения ведущей (правой) ноги вверху-справа. После этого для разноимен­ного перемаха в упор сзади достаточно лишь разогнуться, продви­гая таз вперед одновременно с приведением левой ноги, а для скрещения, сгибаясь, повернуть таз направо (наружу). Для за­вершения обоих упражнений нужно быстро поставить правую ру­ку на опору, не отводя от нее таз.

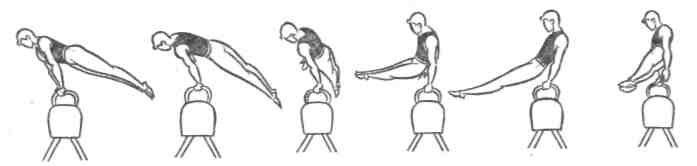
Последовательность разучивания и методические приемы такие же, как и при овладении предыдущей группой упражнений. Изме­няются лишь исходные и конечные положения ног.

Контрольный норматив — соединение из четырех обратных скре­щений. Сначала добиться максимального отведения туловища от руки в сторону маха. Затем, сгибаясь и поворачивая таз наружу,, увеличить взмах «передней» ногой в сторону и кверху.

*Круги двумя ногами*

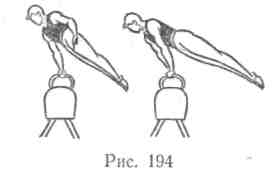
Это — важнейшее профилирующее упражнение среди всех кру­говых движений. Независимо от условий опоры и величины препят­ствий для перемещения ног и нижней части тела их техника должна быть единой в любых соединениях с круговыми движениями. На ручках, на теле и ручке, на теле коня, на одной ручке, в упоре про-

355



дольно или поперек круги двумя необходимо выполнять по одной и той же круговой траектории, выпрямленным телом, без заметного перемещения о. ц. т. и ступней по вертикали. Поэтому описанная техника круга двумя на ручках (продольно) остается неизменной при выполнении любого круга двумя без поворота и перехода.

**1. Из упора на ручках круг двумя ногами вправо** (рис. 194). Из положения близкого к горизонтальному упору направить нижнюю



часть тела по горизонтали вправо, не сгибаясь и поворачивая таз на­право (наружу). Правую руку снять с опоры лишь тогда, когда таз ока­жется против правой ручки коня. Стремясь оставить ступни справа и внизу, ускорить продвижение таза вперед и вправо. После прохожде^ ния бедер над ручкой быстро вер-

нуть правую руку на опору. В упоре сзади во время ускоренного перемещения всей нижней части тела по кругу таз должен быть перед руками. Левую руку не отпускать до тех пор, пока таз не окажется перед левой ручкой коня. Не поворачивать таз налево (наружу), для чего стремиться повернуть его направо (внутрь). Не допускать сгибания с отведением таза назад между ручками (это особенно распространенная и трудно исправимая ошибка). После отпускания левой рукой ручки коня кратчайшим путем и как можно быстрее вернуть ее на опору сразу вслед за прохождением бедер над ручкой.

На протяжении всего круга тело должно быть возможно более выпрямленным (небольшое сгибание допустимо лишь в грудной части позвоночника), ноги предельно натянуты и жестко фиксиро­ваны с нижней частью туловища. Ступни следует максимально удалять от опоры во всех точках перемещения по горизонтали, стре­мясь описать ими правильную окружность на уровне верхнего края ручек. Чтобы добиться этого, нужно усилиями рук удерживать плечевой пояс на траектории значительно меньшего радиуса, чем траектория ступней, так как при перемахе вперед-вправо равнове­сие чаще всего теряется из-за большого отведения плечевого пояса назад и влево.

Последовательность разучивания:

Период изучения техники кругов двумя и ее совершенствования можно условно разделить на три этапа: освоение вращательного

356

движения нижней частью тела при опоре на плечевой пояс в облег­ченных условиях, овладение унифицированной схемой техники кру­гов двумя в естественных условиях опоры, разучивание разновид­ностей кругов двумя.

а) из упора на коне с ручками, удерживая двумя руками ступн»  
гимнаста, провести их по всей траектории круга. При этом гимнасту  
важно не изменять жесткости осанки, не провисать в плечах, а  
опускать плечевой пояс, возможно дольше удерживать двойную  
опору и очень быстро кратчайшим путем переставлять руки;

б) в висе на кольцах, опущенных до уровня пояса, круговые  
вращения нижней частью тела, постепенно увеличивая радиус и

ускоряя движение;

в) в упоре на руках на брусьях круговые движения нижней  
частью тела над небольшим препятствием (набивным мячом, табу­  
реткой);

г) на специальном тренажере (рис. 189) круги двумя сначала в  
медленном, затем в нормальном темпе. Освоением этого важнейше­  
го упражнения завершается первый этап разучивания.

Тренажеры могут быть и другой конструкции (в частности, до­полнительная опора возможна не ступнями, а нижней частью ту­ловища) (В. И. Говердовский);

д) на козле (обычном или круглом) или другом подобном при­  
способлении с прыжка круг двумя в соскок; то же, но полтора, два  
и более кругов. Количество кругов постепенно доводить до возмож­  
ного максимума, но при этом следить за стабильностью позы, рав­  
номерностью перемещения ног и плечевого пояса по кругу. Посте­  
пенно увеличивать радиус вращения. Выполнить то же упражнение  
на коне (сначала на укороченном), а затем на коне без ножек.

При переходе к упражнениям на коне обычно появляются ошиб­ки в осанке (сгибания) и в ритме (рывки, резкие ускорения от­дельных фаз). В данном случае следует возвращаться к упражне­нию на козле. Аналогично поступают и при разучивании других разновидностей кругов двумя;

е) круги поперек на козле; то же на коне без ручек, предъявляя  
те же требования, что "и при выполнении упражнений «д»;

ж) круги поперек на коне с ручками. При разучивании кругов  
поперек можно оказывать помощь: стоя сзади, взять гимнаста обе­  
ими руками за пояс и помогать делать круговые движения нижней

частью тела.

Чтобы гимнаст не сгибал и не разводил ноги (что часто бывает связано и с чисто техническими ошибками), можно предложить ему удерживать в ступнях небольшой легкий предмет или надевать на ноги нетугое резиновое кольцо, стягивающее ступни. Применяют также жесткие наколенники, препятствующие сгибанию ног, и да­же специальные фиксаторы тазобедренных суставов, не позволяю­щие сгибаться. Увеличению радиуса вращения способствуют ори­ентиры, расположенные вокруг коня (белая круговая линия на полу, тесьма, натянутая вокруг коня на уровне перемещения ступ­ней), а также ускорение движения нижней частью тела по кругу.

357

*Круги двумя* ***с*** *переходами*

В этих кругах перемещение всего тела в сторону выполняется только за счет поочередных перехватов, как бы приставными шага­ми. Действия нижней частью тела здесь те же, что и в кругах дву­мя без переходов. Отличие состоит лишь в перехватах рук, а также в несколько большем смещении плечевого пояса в сторону перехо­да. Наиболее просты переходы из упоров сзади, особенно «с горы», то есть из упора сзади на ручках в упор сзади на теле и ручке. Здесь для выполнения перехода достаточно, делая круговой мах в упоре сзади на ручках, как для круга двумя, не препятствовать перемещению плечевого пояса в противоположную сторону, а, ос­вободив левую руку (при переходе вправо), переставить ее на пра­вую ручку перед правой кистью. В упоре на ручке надо сделать та­кой же круговой мах, как в упоре на обеих ручках при простом кру­ге. Сняв затем правую руку с опоры, сразу вслед за перемещением нижней части тела над снарядом переставить ее на тело коня.

Последовательность разучивания:

а) имитация перехода на полу, на коне с помощью, на трена­  
жере;

б) фиксация упора на одной ручке и проводка по всей траекто­  
рии маха в упоре;

в) из упора стоя с прыжка упор с перехватом левой на правую»  
ручку и соскок углом влево через тело коня;

г) из упора сзади перемах двумя влево-назад с переходом в  
упор на ручке и соскок углом или боком над телом коня;

д) круг на ручках, переход, круг на теле и ручке.

**Глава XXIII УПРАЖНЕНИЯ ЖЕНСКИХ ВИДОВ МНОГОБОРЬЯ**

**УПРАЖНЕНИЯ НА БРУСЬЯХ РАЗНОЙ ВЫСОТЫ Характеристика упражнений**

Упражнения на брусьях разной высоты очень разнообразны. Конструкция снаряда позволяет выполнять различные упоры, висы, перемещения и т. п. Большое разнообразие элементов обусловлива­ется также чередованием всевозможных вариантов опорных и без­опорных положений и их сочетаний.

Частая смена положений в упоре и висе, связанная с перелета­ми и изменениями направлений движения, требует от гимнасток тонкой координации, умения управлять своими движениями в про­странстве и во времени.

Характерная особенность упражнений на брусьях разной высо­ты заключается в том, что они выполняются на одних руках (за

358

редким исключением на согнутых ногах в младших разрядах). В связи с этим гимнасткам необходима значительная сила мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса.

На брусьях разной высоты часты переключения с одного вида хвата на другой. Так, при висах и оборотах жердь удерживают все­ми пятью пальцами сверху или снизу (в зависимости от направле­ния движения), при перемахах ногами, в стойке на руках жердь захватывают так же, как и перекладину.

Упражнения на брусьях разной высоты по форме движений и общности технической основы подразделяются на статические (седы и их перемены, равновесия, стойки на руках, упоры, висы) и динамические (подъемы, перевороты, обороты, перемахи но­гами, повороты, размахивания, перелеты, соскоки). По своей струк­туре они сходны с упражнениями на перекладине, хотя и имеют свою специфику.

Современные комбинации на данном снаряде состоят из дина­мичных маховых элементов и соединений, выполняемых **с** макси­мальной амплитудой.

**Основные упражнения**

*Упражнения в висах*

1. Размахивание изгибами. В висе на верхней жерди (в даль­нейшем в. ж.) провиснуть в грудиноключичных и плечевых суста­вах без напряжения, хват на ширине плеч. Поднять ноги вперед, плечи слегка отвести назад. Махом назад разогнуться в тазобед­ренных суставах и подать плечи вперед, не сгибая рук. Чтобы на­учиться выполнять размахивание изгибами, нужно обладать под­вижностью в плечевых суставах, тазобедренных и позвоночном столбе, владеть достаточной быстротой движений.

Последовательность разучивания:

а),в висе стоя на возвышении (матах, подкидном мостике) хва­том за в. ж. отвести прямые руки назад, подавая плечи вперед; одну-две попытки сделать медленно, последующие — быстро;

б) свободное размахивание на в. ж. с помощью тренера, кото­  
рый нажимает одной рукой на бедра, другой на спину;

в) следить, чтобы при махе ногами вперед гимнастка слегка  
отводила плечи назад, а при махе назад подавала их вперед;

г) размахивание; научить занимающихся оценивать амплитуду  
маха вперед и назад с помощью ориентира, которого надо касаться  
ногами спереди и сзади. Выучив размахивание изгибами, соединять  
его с перемахами согнутыми и прямыми ногами в вис лежа на ниж­  
ней жерди (в дальнейшем н. ж.) и снова в вис.

*Перемахи ногами*

**1. Перемах, сгибая ноги** в **вис лежа на н. ж. из виса на в. ж.**

Размахиванием изгибами (2—3 маха) согнуть ноги вперед в тазо­бедренных и коленных суставах и, слегка отводя плечи назад, сде-

**359**

лать перемах через жердь. С окончанием перемаха разогнуть ноги и принять вис лежа на н. ж.

2. Перемах ноги врозь в вис лежа на н. ж. Выполняется после размахивания изгибами в висе на в. ж. Махом вперед широко раз­вести ноги врозь и сделать перемах ногами через жердь в вис лежа на н. ж. Следить, чтобы занимающиеся с началом перемаха не сгибали рук и отводили плечи назад-кверху. Оказывая помощь, поддерживать за поясницу.

Последовательность разучивания:

а) размахивание изгибами в висе на в. ж., махом вперед упор  
ноги врозь о н. ж., толчком ног перейти в вис лежа;

б) размахивание изгибами с перемахом ноги врозь в вис лежа  
с помощью (поддерживать за поясницу); то же самостоятельно.

*Висы лежа, седы, повороты и соскоки из висов лежа*

*и седое*

1. Из виса лежа на н. ж. поворот направо в сед на бедре. В висе лежа перехватить правую руку скрестно над левой обратным хва­том, а затем, как бы подтягиваясь на руках, повернуться направо и сесть на правое бедро. Заканчивая сед, согнуть правую ногу в ко­лене, левую отвести назад и прогнуться, держась правой рукой за в. ж., левую руку в сторону. Это один из основных переходов из ви­са лежа в сед на бедре. Выполнить то же с поворотом налево.
2. Круговой соскок углом с поворотом кругом из седа на бедре. В седе на правом бедре поднять ноги под углом 45—50°, плечи слег­ка наклонить назад. Поворачиваясь направо кругом (вращаясь на бедрах), взяться левой рукой за жердь, опираясь на нее, перенести ноги вправо через жердь, оттолкнуться руками и выполнить соскок углрм, став левым боком к брусьям.

Последовательность разучивания:

а) из седа внутри на н. ж. хватом правой за в. ж., левой за н. ж.  
перемахом ногами с поворотом на 90° соскок углом. Во время пово­  
рота поддерживать за поясницу;

б) из седа на бедре на н. ж. хват правой рукой за в. ж., левую  
в сторону соскок углом с поворотом на 180° с помощью и самостоя­  
тельно. Вариант данного соскока: в момент поворота кругом, когда  
ноги пройдут над жердью, оттолкнуться руками и, слегка наклоня­  
ясь назад, быстро повернуться кругом плечом назад; приземлиться  
левым боком к брусьям.

*Опускания и соскоки из упоров продольно* 1. Опускание вперед в вис лежа на н. ж. из упора на в. ж. В упо­ре приподняться на руках так, чтобы низ живота оказался на жер­ди. Сгибаясь в тазобедренных суставах, наклонить голову на грудь и начать опускание вперед, слегка разгибаясь в тазобедренных суставах. В начале опускания руки согнуты, ноги скользят по жер­ди. Когда колени окажутся у жерди, выпрямить руки и, разгибаясь в тазобедренных суставах, принять вис лежа на н. ж. Последовательность разучивания:

360

а) из виса согнувшись на низких кольцах опускание вперед в  
вис на согнутых руках (можно на брусьях хватом за концы);

б) из упора на н. ж. опускание вперед в вис стоя и в вис лежа  
на полу с помощью. Поддерживать гимнастку одной рукой за спи­  
ну, другой под бедро, следя за тем, чтобы ее ноги скользили по  
жерди. То же, но из упора на в. ж. с помощью и самостоятельно.

2. Из упора на в. ж. перехват левой снизу за в. ж., правой за н. ж. и соскок прогнувшись вправо. Из упора на в. ж. перехватить левую руку хватом снизу и, наклонившись вперед, взяться правой за н. ж. Махом назад выйти в стойку на руках поперек; не задержи­ваясь в стойке, оттолкнуться руками и, сохраняя прогиб, выполнить соскок. В полете перехватить левую руку за н. ж., правую отвести в сторону и, сохраняя прогнутое положение тела, приземлиться на слегка согнутые ноги.

Последовательность разучивания:

*&")* из упора на низких брусьях махом назад соскок прогнув­шись;

б) с разбега толчком о подкидной мостик прыжок боком с пово­  
ротом и прыжок прогнувшись через коня с ручками;

в) соскок прогнувшись с в. ж. с помощью. Для страховки стать  
внутри или снаружи брусьев и поддерживать гимнастку одной ру­  
кой за плечо, другой под живот.

3. Из упора сзади хватом снизу (пошире) на в. ж. опусканием назад соскок выкрутом. В упоре сзади на в. ж. наклоном назад вы­вести плечи из равновесия и, прижимаясь бедрами к жерди, начать переворот назад, голову держать прямо. Опуская плечи назад до виса прогнувшись, активным движением головы и плеч назад ус­корить движение.ног вперед. Когда плечи пересекут вертикальное положение внизу, сделать выкрут, сохраняя прогиб в пояснице, от­пустить руки и приземлиться на слегка согнутые ноги.

Последовательность разучивания:

а) из виса прогнувшись на низких кольцах опускание назад про­  
гнувшись в соскок с помощью; поддерживать одной рукой под жи­  
вот, другой за бедра;

б) из упора сзади хватом снизу на н. ж. провести гимнастку по  
движению, поддерживая за ноги и под живот;

в) из упора сзади на в. ж. хватом снизу опускание назад с по­  
мощью в соскок. То же, но самостоятельно.

*Подъемы, обороты, махи и соскоки дугой*

1. Подъем переворотом в упор на в. ж. из виса присев на правой

на н. ж. (рис. 195). Разгибая ноги и притягиваясь прямыми руками к в. ж., подать плечи назад-кверху и, оттолкнувшись ногами от жерди, выйти в упор на в. ж. Обучая подъему, следить за тем, что­бы занимающиеся не сгибали рук и не спешили посылать плечи вперед до выхода в упор.

Последовательность разучивания:

361

а) из виса присев на н. ж., разгибая ноги и не сгибая рук, по-.

13—699

слать плечи назад-вверх, приблизить живот к в. ж. и снова, вер­нуться в и. п.;

б) из виса присев подъем в упор на в. ж. с помощью; подталки­вать гимнастку под спину и таз. То же, но самостоятельно.

2. Оборот вперед из упора ноги врозь на н. ж. На прямых руках приподняться над опорой, поднять ноги вперед-кверху (чтобы



жердь находилась у бедра «задней» ноги) и сделать широкий шаг вперед. Падая вперед не сгибая рук, сохра­нить принятое положение ног. Во вто­рой половине оборота приблизить таз к жерди, подавая туловище вперед, повернуть кисти и выйти в упор с ши­роко разведенными ногами и неболь­шим прогибом в пояснице. Данный оборот можно выполнять с перехва­том руками за в. ж. в вис лежа ноги врозь и с поворотом кругом.

Последовательность разу­чивания:

а) из упора ноги врозь на правой хватом снизу подняться на  
прямых руках; одной рукой поддерживать гимнастку за голень,  
другой — снизу под правое бедро и отвести его вперед;

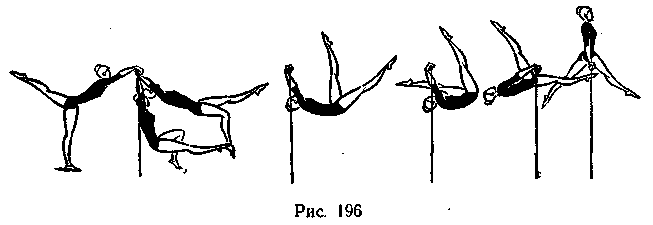
б) из упора ноги врозь на правой хватом снизу оборот вперед  
(проводка) на н. *ж.* с помощью;

в) оборот вперед со страховкой. То же, но самостоятельно.

3. Подъем правой с разбега (рис. 196). На крайней точке маха вперед толчком одной поднять ноги в вис согнувшись и сделать пе­ремах правой. Двигаясь назад, разогнуться в тазобедренных суста­вах, быстрым движением направить ногу вверх-вперед и выйти в упор ноги врозь.

Последовательность разучивания:

а) в висе согнувшись ноги врозь размахивание с помощью, сле­  
дя за тем, чтобы таз не опускался. Обращать внимание на амплиту­  
ду движения, которая должна быть наибольшей; для этого гимнаст­  
ке следует касаться ориентира тазом на махе вперед и плечом на  
махе назад;

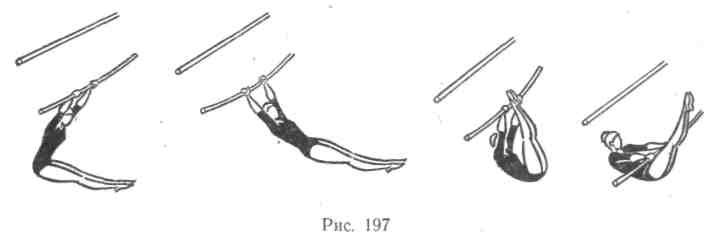


362

б) то же, но на махе назад, разгибая туловище назад-кверху,

направлять ноги по жерди вперед-вверх, а на махе вперед сгибать­ся. Помогая, поддерживать под плечо и таз;

в) в упоре ноги врозь спад назад и подъем правой с помощью. Поддерживать одной рукой под спину, другой за ногу. Для более точного определения момента разгибания делать упражнение под счет. Например, на счет «раз и два» гимнастка должна быстро ра-. зогнуться и выйти в упор;



г) выполнить подъем, самостоятельно определяя время для спа­  
да и подъема (считать «раз и два»);

д) из упора стоя прыжком, опираясь правой (левой) стопой о  
жердь, подъем в упор ноги врозь. При первых двух-трех попытках  
поддержать гимнастку под спину и левую ногу;

е) подъем правой с разбега с помощью и самостоятельно.

4. Подъем разгибом (рис. 197). Выполняется с разбега или виса углом на н. ж., а также из виса лежа на н. ж. в упор на в. ж. Из виса стоя на одной ноге хватом за н. ж. с разбега в крайней точке маха вперед от­толкнуться ногами, согнуться в тазобедренных суставах и поднес­ти носки ног к жерди. Двигаясь назад в этом положении, быстро разогнуться в тазобедренных суставах, направляя ноги скользящим движением (от голени до таза) вверх-вперед, а плечи назад-вверх, и выйти в упор, не сгибая рук. Прежде чем изучать подъем разги­бом, следует с помощью специальных упражнений укрепить мыш­цы плечевого пояса, рук и живота.

Последовательность разучивания:

а) из виса на в. ж., опираясь прямыми ногами о н. ж., подъем  
в упор на в. ж. с прямыми руками (проделать 3—4 раза);

б) из упора ноги врозь на правой спад назад и подъем правой;

в) из упора ноги врозь спад назад, сгибая ногу, перемах и подъ­  
ем разгибом. Оказывая помощь, одной рукой поддерживать гим­  
настку под спину, другой (во время спада) —под голени; '

г) из виса стоя на н. ж. (перекладине) толчком двумя вис стоя  
прогнувшись так, чтобы мышцы живота были растянуты, руки пря­  
мые. Тотчас же, отталкиваясь ногами, быстро прийти в вис согнув­  
шись (поднося носки к жерди) и выполнить подъем разгибом с  
помощью. Поддерживать гимнастку одной рукой под спину, другой

13\* 363

за ноги. Если при выполнении упражнения занимающаяся будет сгибать руку, то ей следует повторить упражнение «а»;

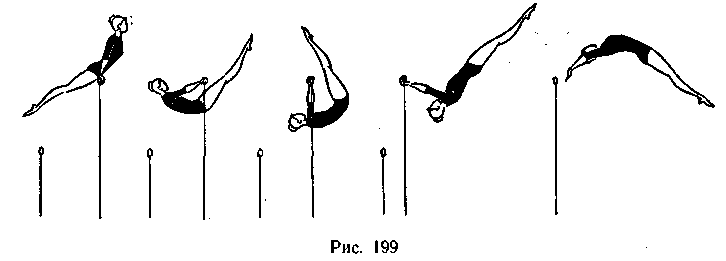
д) подъем разгибом с разбега с помощью, **а** затем самостоя­тельно.

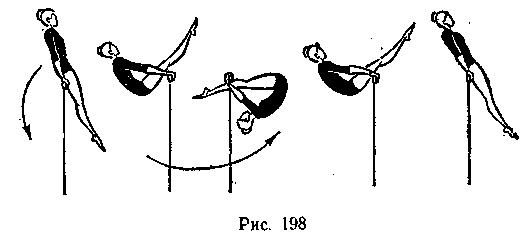
5. **Подъем двумя в упор сзади после спада назад из упора сзади** (рис. 198). **В** упоре сзади слегка прогнуться и, не сгибая рук, сде­лать спад назад, максимально сгибаясь в тазобедренных суставах,

Пройдя горизонтальное положение внизу, спортсменка разгибается в тазобедренных суставах и, продолжая вращение назад, приходит в упор.

При изучении оборота назад важно научить занимающихся не сгибать руки и своевременно разгибаться в тазобедренных суста­вах.

Последовательность разучивания:





так, чтобы в висе согнувшись пятки оказались на одной линии **с** жердью. При движении согнутого тела назад, отводя плечи назад- *т* вверх, разогнуться, направляя ноги вверх-вперед. В упоре полно­стью разогнуться в тазобедренных суставах, поднять голову и опус­тить ноги вперед-книзу, сжав крепче жерди кистями. В начале обу­чения надо научить занимающихся определять амплитуду маха в висе согнувшись.

Последовательность разучивания:

а) >на низких или средних брусьях хватом за концы размахива­  
ние в висе согнувшись с помощью преподавателя, который подтал­  
кивает одной рукой под плечо, другой под поясницу. По ходу маха  
вперед гимнастка должна слегка разгибаться в тазобедренных су­  
ставах, а на махе назад сгибаться, как бы накрывая лицо ногами.  
Предложить ученице проделать это упражнение самостоятельно, до­  
биваясь максимальной амплитуды маха (касаться ориентира тазом

на махе вперед). То же, но на н. ж.;

б) из упора ноги врозь спад назад и подъем правой;

в) из упора ноги врозь спад назад, перемах сгибая ногу в вис  
согнувшись и подъем двумя в упор сзади; гимнастку поддерживать  
одной рукой под спину, другой под таз;

г) из упора сзади спад назад и подъем двумя в упор сзади;  
спад должен быть таким, чтобы при движении таза вперед голено­  
стопные суставы оказались под жердью, а таз —на одном уровне  
с ней.

6. **Оборот назад** в **упоре на н. ж.** Чаще всего исполняется после отмаха назад из упора. При движении тела вниз, не сгибая рук, гимнастка ограничивает подвижность в плечевых суставах и, те­ряя равновесие, делает спад плечами назад. По мере вращения те­ла назад она ускоряет движение ногами, касаясь бедрами жерди.

364

а) из виса стоя хватом за н. ж. толчком одной и махом другой  
подъем переворотом в упор в быстром темпе; например, первую  
половину сделать на два счета, вторую — на один;

б) из упора на н. ж. мах назад до касания ногами в. ж.; руки  
держать прямыми, плечи над опорой;

в) оборот назад ноги врозь **с** проводкой по движению и само­  
стоятельно;

г) оборот назад в упоре на н. ж. **с** помощью и самостоятельно.

При обучении обращать внимание занимающихся на энергич­ный мах ногами вперед под жердь после касания; **с** окончанием оборота своевременно прогибаться в пояснице и закреплять мышцы спины.

7. **Соскок дугой** из **упора** (рис. 199). В упоре вывести плечи из равновесия назад; послать ноги вперед под жердь и, сгибаясь в тазобедренных суставах, продолжать отведение плеч. В конце спа­да назад, разгибаясь в тазобедренных суставах, послать ноги впе­ред-вверх так, чтобы вытолкнуть тело вслед за ногами (плечи пол­ностью увести от жерди) и прогнуться в пояснице. В конце проги­бания оттолкнуться руками от жерди и в прогнутом положении пе­рейти в свободный полет. Разгибаться в тазобедренных суставах надо быстро, энергично. Отпускать жердь в момент полного раз­гибания во всех суставах. Соскок дугой можно выполнять **с** пово­ротом на 180—270° и более.

Исходным положением для соскока дугой может служить не только упор, но и упор стоя ноги врозь, упор стоя согнувшись и др.

Последовательность разучивания:

а) из упора на н. ж. (перекладине) соскок дугой **с** помощью, обращая внимание занимающихся на удержание бедер у жерди

365

при спаде назад, а также на активное разгибание тела во всех су­ставах;

б) то же, но соскок через веревочку, натянутую на высоте 100,

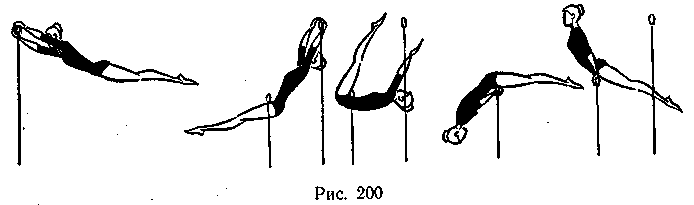
120 см перед жердью;

в) соскок с н. ж. самостоятельно;

г) соскок дугой с в. ж. с помощью и самостоятельно.

8. **Мах дугой с поворотом кругом в вис из упора на в. ж.** Мах

дугой, как правило, изучается параллельно с подъемом разгибом (одной ногой и двумя в упор сзади). Из упора, падая назад, удер-



жать бедра у жерди, слегка согнуться в тазобедренных суставах и скользящим движением ногами вверх-вперед и в сторону поворота начать разгибание тела. Поворот начинать носками ног (как бы ввинчиваясь) одновременно с разгибанием тела в тазобедренных суставах вокруг прямой опорной руки и заканчивать в момент приближения ног к горизонтальному положению. При этом руки и туловище должны быть на одной линии. В данный момент надо взяться свободной рукой за жердь.и перейти в вис разным хватом. Мах дугой с поворотом кругом можно также выполнять из упора ноги врозь и из упора ноги врозь вне.

Последовательность разучивания:

а) оборот назад из упора на н. ж. или перекладине;

б) соскок дугой через веревочку, натянутую впереди жерди при­  
мерно в 100, ПО см от нее, с помощью;

в) из упора стоя на н. ж. толчком ногами упор стоя ноги врозь  
на в. ж. и мах дугой с поворотом кругом. Во время спада назад  
поддерживать гимнастку за поясницу и помочь выполнить поворот  
кругом; то же самостоятельно;

г) из упора на в. ж. мах дугой с поворотом кругом с помощью и  
самостоятельно. Для увеличения амплитуды маха использовать

ориентир.

9. **Из виса на в. ж. оборотом назад упор на н. ж.** (рис. 200). Это связующий элемент с махом дугой, поэтому его надо изучать па­раллельно. После маха дугой, перемещаясь сверху вниз, надо со­хранить прогиб, а пройдя вертикаль внизу, еще больше прогнуться. В этом положении таз как бы обгоняет ноги, способствуя более энергичному сгибанию тела в тазобедренных суставах и смягчению удара животом о жердь. Коснувшись жерди нижней частью живота, энергичным хлестообразным махом ногами вперед под жердь со-

366

гнуться в тазобедренных суставах (зажимая бедрами и туловищем жердь), отпустить руками жердь и начать оборот назад. Пройдя - горизонтальное положение внизу, затормозить движение ног кни­зу, энергично разогнувшись в тазобедренных суставах, взяться ру­ками за жердь и выйти в упор.

Последовательность разучивания:

а) из упора стоя хватом за н. ж. толчком одной и махом другой  
подъем переворотом в упор в быстром темпе;

б) лежа на животе (в согнутом положении) на н. ж., руки и ноги  
опустить вниз, быстрым и сильным махом руками и плечами назад-  
кверху разогнуться в тазобедренных суставах и выйти в упор.  
В момент разгибания поддерживать гимнастку за ноги;

в) оборот назад касаясь из упора;

г) из виса на в. ж. махом вперед коснуться животом жерди и  
сделать оборот назад в упор с помощью (поддерживать под спину и  
ноги) ;

д) из упора на в. ж. мах дугой с поворотом кругом и оборотом  
назад упор на н. ж. с помощью, а затем самостоятельно.

10. **Оборот вперед хватом снизу из упора сзади** на **н. ж.** В упоре сзади хватом снизу согнуться в тазобедренных суставах, поднять таз назад-вверх (руки прямые), голову слегка наклонить вперед. Из этого положения начать оборот вперед. В первой половине обо­рота предельно согнуться и увести таз дальше вперед от жерди. Когда таз окажется под жердью, разогнуться в тазобедренных су­ставах и направить движение ногами вверх-вперед, а плечами на­зад. Затем притормозить движение ног и, активно поднимая туло­вище назад-вверх, выйти в упор сзади, посылая ноги книзу. При этом закрепить хват и слегка прогнуться в пояснице.

Последовательность разучивания:

а) из упора сзади спад назад и подъем двумя с помощью;

б) из упора сзади на н. ж. (или на перекладине) хватом снизу  
с помощью преподавателя, удерживающего за голени, приподнять  
таз назад-вверх, плотно сложиться и оттянуться вперед от жерди  
на прямых руках, затем снова вернуться в упор сзади. Проделать  
2—3 раза подряд;

в) из упора сзади хватом снизу оборот вперед с поддержкой  
(одной рукой за лучезапястный сустав, другой под бедро);

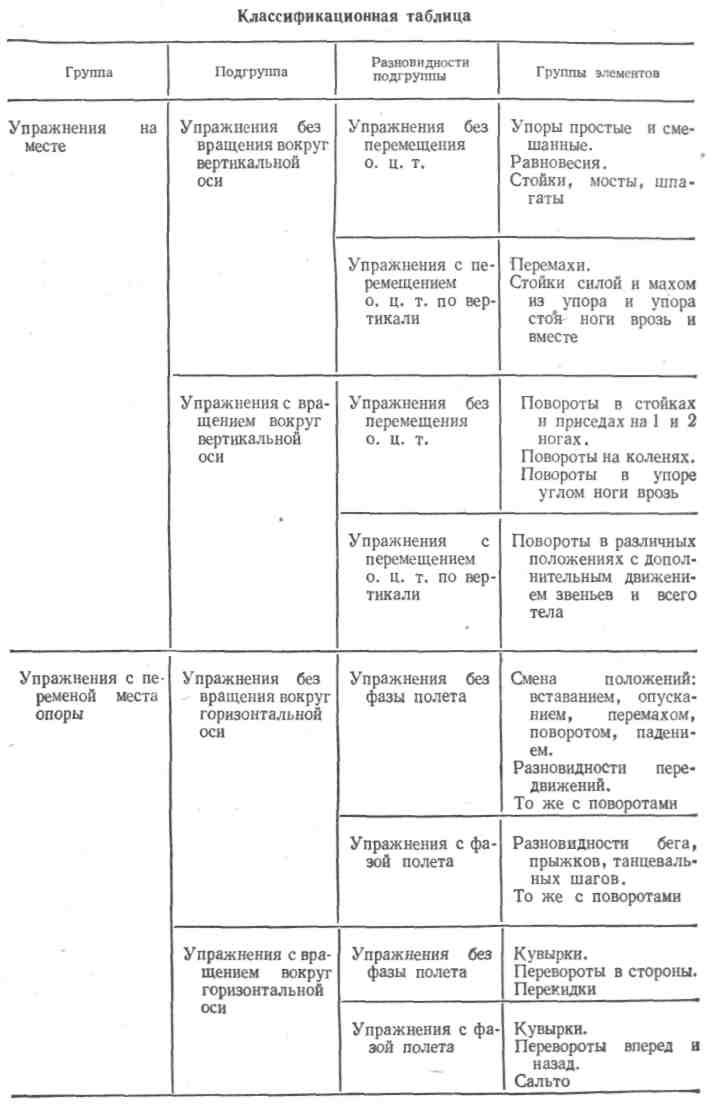
г) то же, но самостоятельно.

УПРАЖНЕНИЯ НА БРЕВНЕ

**Характеристика упражнений**

Упражнения на бревне очень разнообразны. Это равновесия, прыжки, кувырки, повороты и другие элементы, обычно используе­мые гимнастами в вольных упражнениях. Выполнять их на бревне труднее, чем на полу, поскольку необходимо сохранять равнове­сие на узкой и относительно высоко расположенной поверхности снаряда. Возможность падения и ушибов вызывает у занимающих-

367



ся чувство неуверенности, приводящей к скованности, к излишней осторожности в движениях.

В процессе выполнения упражнений на бревне у занимающихся -улучшается деятельность двигательного аппарата, формируются более совершенные навыки сохранения равновесия, воспитывается ловкость и смелость, улучшается пространственная ориентировка. Разнообразные упражнения оказывают положительное влияние на гармоническое развитие мышц туловища и ног, способствуют фор­мированию правильной осанки.

Широкий диапазон упражнений, от самых простых и легких до сложных и рискованных, богатство методических приемов обуче­ния делают занятия на данном снаряде доступными и полезными для занимающихся любого возраста и уровня подготовленности.

**Классификация упражнений**

В основу классификации упражнений на бревне положена спе­цифика действий, направленных на сохранение равновесия тела при выполнении разнообразных элементов на повышенной и ограничен­ной площади опоры. Классификация позволяет лучше представить все многообразие форм и характера движений, определить глав­ные требования, предъявляемые **к** технике их исполнения, и пост­роить последовательную систему обучения и тренировки.

Все упражнения подразделяются на две группы: упражнения на месте и с переменой места опоры. Каждая из них состоит из двух подгрупп, отличающихся наличием или отсутствием вращения тела вокруг вертикальной и горизонтальной осей.

Подгруппы содержат, в свою очередь, разновидности, учитываю­щие перемещение о. ц. т. по вертикали, и, наконец, упражнения, сходные по характеру опоры и структуре, объединяются в отдель­ные группы элементов (см. классификационную таблицу).

В первую из подгрупп упражнений, выполняемых на месте, вхо­дят равновесия «классического» типа, не связанные с решением других двигательных задач. Это упоры, равновесия, стойки, мосты,

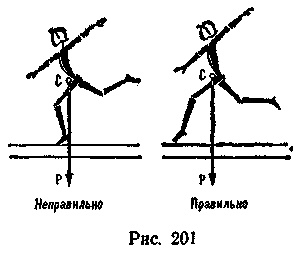
шпагаты.

Разновидность данной подгруппы составляют упражнения, ус­ложненные движением звеньев тела, а также стойки на руках (си­лой и махом) и перемахи.

Вторая подгруппа упражнений на месте представлена поворо­тами, относящимися к наиболее трудным элементам. При их вы­полнении площадь опоры имеет наименьшую, сравнительно с дру­гими элементами, величину, причем опора носит «скользящий» характер. Степень трудности поворотов определяется величиной пло­щади опоры, углом поворота и необычностью позы. Повороты с дополнительным движением частями тела, приводящим к перемеще­нию о. ц. т. по вертикали, составляют отдельную разновидность, пока еще мало используемую гимнастками.

К упражнениям с переменой места опоры без вращения вокруг горизонтальной оси относятся многочисленные способы передви-

368



жений (в том числе с поворотами), а также связующие элементы, служащие для смены положений тела на бревне вставанием, опус­канием, перемахом и т. д. В первую разновидность подгруппы вхо­дят упражнения без фазы полета, во вторую — имеющие ее: бег, прыжки и др.

Кувырки, повороты, сальто и другие акробатические элементы образуют разновидности упражнений с переменой места опоры, с вращением вокруг горизонтальной оси. Так же как и в первой под­группе, разновидности отличаются одна от другой наличием или отсутствием фазы полета. Как правило, акробатические элементы с фазой полета — наиболее трудные и рискованные упражнения.

Вскоки и соскоки принадлежат к различным классификацион­ным группам элементов. Например, вскок в упор присев на правой, левую в сторону или вскок в шпагат продольно относятся к упраж­нениям, выполняемым на месте без вращения и перемещения о. ц. т. по вертикали; вскок в присед кувырком вперед (из стойки попе­рек) — к упражнениям с переменой места опоры и вращением без фазы полета и т. д.

Нередко различные элементы на бревне, в том числе и вскоки, могут иметь признаки, характерные одновременно для разных клас­сификационных групп. Например, перекидной прыжок в равнове­сие содержит прыжок, поворот и равновесие, а переворот назад (фляк) в перекат включает детали техники акробатических эле­ментов и упражнений на месте без вращения с перемещением о. ц. т. ■по вертикали.

Основы техники упражнений

Техника упражнений на бревне обусловлена конструктивными особенностями снаряда. В связи с узкой опорной поверхностью (10 см) степень устойчивости тела на бревне в среднем в 3—4 раза меньше, чем на полу, а возможность отклонений в сторону от на­правления движения исключена. Не разрешается прибегать и к ба­лансирующим движениям частями тела для сохранения и восста­новления равновесия. Поэтому при определении техники упражне­ний на бревне надо исходить из биомеханических закономернос­тей сохранения равновесия тела, избирая такие способы исполне­ния упражнений, при которых надежность сохранения равновесия была бы достаточно высокой.

Из курса анатомии известно, что силы тяжести отдельных час­тей тела образуют моменты вращения — опрокидывающие момен­ты относительно осей нижележащих суставов, которые уравнове­шиваются напряжением соответствующих групп мышц. Без актив­ной мышечной деятельности равновесие как отдельных звеньев, так и .всего тела сохранять невозможно.

Увеличение наклона головы или туловища (при плохой осанке) приводит к удалению линии тяжести (вертикали, проходящей че­рез центр тяжести) от оси вращения и к увеличению опрокидываю­щих моментов, а следовательно, к дополнительному напряжению

370

мышц, противодействующих изменению принятой позы. Это за­трудняет сохранение равновесия и может явиться причиной его на­рушения. Поэтому вопрос о том, как должны располагаться звенья тела по отношению друг к другу в той или иной позе, — один из важнейших при определении рациональной техники упражнений на бревне.

Наиболее целесообразное с точки зрения экономичности позы и большей устойчивости тела взаиморасположение его звеньев в тот или иной момент движения называется рациональной осанкой.

Устойчивость тела зависит и от того, в каком направлении при исполнении различных элементов на бревне совершаются движения конечностями. При выполнении несимметричных движений рука­ми или ногой в сторону от вертикальной плоскости смещается ли­ния тяжести к краю опоры и ухудшаются условия сохранения рав­новесия. Поэтому все звенья тела должны двигаться точно по тра­екториям, обеспечивающим наиболее выгодное положение о. ц. т. над бревном.

Таким образом, упражнения на бревне необходимо выполнять очень точно, сохраняя при этом рациональную осанку.

Требования к рациональной технике согласуются с общеприня­тыми представлениями о гимнастическом стиле исполнения упраж­нений, не допускающем дополнительных движений для сохранения равновесия тела. Из общих основ техники упражнений на бревне вытекает ряд частных требований к технике исполнения элементов различных классификационных групп.

В основе выполнения упражнений на месте без вращения вокруг вертикальной оси лежит сохранение статически наиболее устойчи­вого выпрямленного и «закрепленного» положения тела (рацио­нальная осанка), которое достигается напряжением мышц опорной ноги и туловища. Сохранение равновесия должно обеспечиваться движениями в суставах, ближайших к опоре (голеностопных или лучезапястных). Балансирующее движение туловищем или руками считается ошибкой и приводит к снижению оценки. Выполнение этих движений после прыжков или поворотов усложняет сохране­ние равновесия, так как увеличивает опрокидывающие моменты (и тем в больших размерах, чем выше скорость движения). Поэ-

тому особое значение для устойчиво­сти в таких элементах имеет свое­временность тормозящих усилий. Для этого опора должна носить сто­порящий характер и начинаться до того, как линия тяжести тела при­близится к площади опоры (рис. 201). Приземляться надо с носка на всю стопу, слегка сгибая ногу и сдер­живая движение туловища вперед. При выполнении движений рука­ми или другими частями тела не сле-

**371**

дует расслаблять мышцы туловища и нарушать рациональную осанку. Несоблюдение этого правила может неожиданно привести к потере равновесия.

В основе техники поворотов лежит навык сохранения устойчи­вого положения, в котором должен выполняться поворот. Сохране­ние равновесия при поворотах базируется на тех же принципах, что ив упражнениях без вращения, но еще больше зависит от навыка рациональной осанки, позволяющей удерживать при вращении вы­прямленное положение тела и головы. Для лучшей устойчивости необходимо сосредоточить взгляд в начале и в конце поворота на точках, играющих роль ориентиров, и концентрировать внимание на мышечных ощущениях, соответствующих положению выпрям­ленного туловища.

Мах для создания вращения выполняется руками и свободной ногой при закрепленном положении туловища. При поворотах в различные равновесия подготовку к ним нужно начинать заранее, чтобы конец вращения совпадал с выполнением нужной позы.

В упражнениях с переменой места опоры без вращения вокруг горизонтальной оси рациональная осанка играет не меньшую роль, чем в упражнениях на месте. Выпрямленное положение тела дости­гается умеренным напряжением мышц туловища и ног на протяже­нии выполнения всего упражнения. Следя за бревном, нельзя опус­кать голову на грудь, так как положение головы в известной сте­пени обусловливает положение всего тела.

Для обеспечения устойчивости в переднезаднем направлении передвижения, особенно с фазой полета, следует выполнять так, чтобы неопорные части тела отставали в движениях от опорных, то есть линия тяжести тела при постановке ног должна находиться возможно дальше от переднего края площади опоры. Это позволит своевременно затормозить движение вперед. В момент опоры необ­ходимо избегать «проваливания» в тазобедренных суставах. Ставя стопу во всех элементах, носок следует разворачивать наружу так, чтобы мизинец соприкасался с ребром бревна. При этом увеличива­ется устойчивость во фронтальной плоскости и улучшается «чувст­во бревна».

Устойчивость в боковых направлениях взаимосвязана с точнос­тью всех движений. Отклонение звеньев тела от вертикальной плоскости бревна, неточные направления отталкивания смещают линию тяжести к краю опоры и снижают устойчивость.

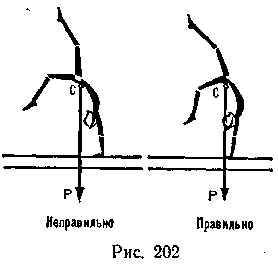
Сохранение равновесия при исполнении акробатических упраж­нений также в значительной степени зависит от точности действий. Часто гимнастка не видит исполняемых ею движений ногами (в пе­реворотах в сторону, в перекидках), и траектории их при недоста­точной точности значительно искажаются. Это приводит к наруше­нию устойчивости, равно как и малейшие отклонения от движения по прямой при кувырках.

Высокая точность движений необходима и для безопасности исполнения наиболее сложных элементов на бревне (например, сальто, переворотов назад), в которых невозможен зрительный кон-

372

троль за бревном. Для лучшей устойчивости в боковых направлени­ях важно равномерно распределять усилия на опорные звенья и обе стороны тела. В переворотах в.сторону, перекидках переходы через стойку на руках нужно делать полностью разгибая руки в плече­вых суставах и не расслабляя мышц туловища, так как движение по инерции в конце этих элементов при расслаблении мышц, как правило, приводит к нарушению равновесия.

Выход линии тяжести тела за границы опоры в направлении • движения возможен лишь после того, как будет создана новая опо-



ра/то есть подставлены руки, ноги или голова (например, в перевороте, рис. 202). Ноги ставятся так же, как и в упражнениях без вращения, с развер­нутыми наружу носками.

Чтобы правильно определить тех­нику исполнения того или иного эле­мента, нужно прежде всего найти ему место в классификационной таблице, установив последовательно принад­лежность его к группе, подгруппе и ее разновидности. Общие закономерности сохранения равновесия, присущие всем элементам данной разновидности, еле-

дует дополнить и конкретизировать с учетом специфики двигатель­ной структуры данного элемента. Например, из упора углом ноги врозь вне продольно силой согнувшись стойка на руках. Определя­ем, что элемент относится к группе упражнений, выполняемых на месте, к подгруппе упражнений без вращения вокруг вертикальной оси и к разновидности упражнений с перемещением о.ц.т. по верти­кали. Важнейшим условием сохранения равновесия тела при испол­нении элементов данной группы является удержание о.ц.т. над пло­щадью опоры. Значит, стойку на руках нужно делать так, чтобы ноги, поднимаясь вверх, находились в плоскости бревна. Для этого следует поднять сначала таз и лишь потом ноги, разводя их широко в стороны.

**Особенности методики обучения и тренировки**

Выше говорилось, что наиболее характерными признаками ра­циональной техники упражнений на бревне являются правильное взаиморасположение звеньев тела (рациональная осанка) и высо­кая точность движений. Овладение ими и должно лежать в основе всей подготовки гимнасток к выполнению упражнений на данном снаряде.

При формировании осанки следует создать у гимнасток мышеч­ные ощущения правильной позы. Чтобы лучше «прочувствовать» позу, целесообразно специально нарушать рациональную осанку, а затем восстанавливать, сопоставляя ощущения, получаемые в разных положениях тела. С той же целью рекомендуется сохранять равновесие в позах с закрытыми глазами. В данном случае обостря-

373

ется мышечная и тактильная чувствительность и ускоряется про­цесс обучения. После появления правильных ощущений надо увели­чивать трудность сохранения равновесия, вначале изменяя исход­ные положения рук и выполняя движения звеньями тела, затем усложняя способы исполнения позы (после прыжка, поворота).

Мало пока используется эффективный метод обучения рацио­нальной осанки — сохранение равновесия на месте и в движении после многократного вращения тела (на фоне раздражения вести-\* булярного аппарата).

При обучении поворотам нужно не только формировать навык сохранения равновесия в позе, соответствующей положению тела при повороте, но и учить «входить» в нее (позу) в начале движения. Движения конечностями и туловищем, необходимые для создания вращения, не должны приводить к расслаблению мышц, фиксиру­ющих положение звеньев тела, и к нарушению равновесия. Для со­вершенствования устойчивости заканчивать поворот следует оста­новкой в позе поворота без дополнительной опоры.

Однако положение тела при исполнении упражнений не остает­ся постоянным. Изменяются ориентация его в пространстве, сустав­ные углы и соответственно уровень напряжения и длина мышечных волокон. Исключение составляют упражнения на месте без пере­мещения о. ц. т., к которым относятся позы (равновесия, стойки, мосты, шпагаты) и повороты в разных исходных положениях. По­этому при изучении упражнений нужно формировать рациональную осанку не в одном, а во многих положениях тела, которые прини­мает гимнастка, выполняя тот или иной элемент.

Наибольшее разнообразие быстро меняющихся положений тела наблюдается при исполнении акробатических элементов (упражне­ний с переменой опоры, с вращением вокруг горизонтальной оси). В первую очередь надо осваивать вертикальные положения тела, а затем наклонные, в которых о. ц. т. находится еще над площадью опоры. Например, при перекидке назад вначале осваиваются ко­нечная поза и стойка на руках, затем наклонные положения тела вперед и назад. При изучении переворота в сторону —сначала стойка на руках и стойки на одной руке, а потом переход с одной руки на две и с двух — на другую руку.

Целесообразно проделывать элементы по частям, т. е. от одной позы к другой, заостряя внимание занимающихся на динамике мы­шечных ощущений. Приход в переворотах на одну ногу нужно обя­зательно фиксировать, совершенствуя устойчивость, иначе будет трудно добиться слитности исполнения элементов в соединении.

Обучение различным способам передвижения также начинается с освоения позы, исключающей расслабление мышц туловища и ног, особенно в одноопорных фазах движения. При этом необходимо до­биваться правильного положения головы, что не только повышает зрелищность упражнения, но и улучшает устойчивость гимнастки на бревне.

С целью развития пространственных дифференцировок и воспи­тания точности движений желательно в план занятии (прежде все-

го для начинающих) включать упражнения, развивающие способ­ность занимающихся оценивать положение звеньев тела, направле­ние движения, высоту и дальность прыжка, величину мышечных усилий. Например:

1. И. п. — основная стойка. Поднять руки в стороны, уточнить положение и закрыть глаза — держать 5—10 сек. То же, но за­крыть глаза до поднимания рук. То же, поднимая руки вверх-впе­ред, вверх-наружу, вперед-наружу и т. д.
2. Те же упражнения в других и. п.: в стойке ноги врозь, правая впереди, в седе, лежа на спине и др.
3. И. п. — руки на поясе. Поднять правую ногу вперед-наружу, уточнить положение и закрыть глаза — держать 5—10 сек. То же, но закрыть глаза до поднимания ноги. То же, поднимая ногу назад, вперед, в сторону, назад-наружу и т. д.
4. Те же упражнения в других и. п.: в седе, в упоре на коленях, лежа на спине и др.
5. И. п. — руки в стороны, закрыть глаза. Махом правой вперед коснуться предмета, подвешенного на веревке (малый мяч, мешочек с песком). То же, но стоя боком к предмету, вполоборота, лежа на спине.
6. С закрытыми глазами передвижение шагом, прыжками и дру­гими способами по начерченной мелом линии.
7. Прыжки на полу по точкам, определяющим размер и направ­ление прыжка.
8. Прыжок шагом на указанное тренером расстояние. Закрыть глаза и повторить прыжок на то же расстояние.

Также рекомендуется выполнять с закрытыми глазами различ­ные передвижения, прыжки в глубину, повороты на 180 и 360° и дру­гие упражнения на полу и низком бревне. Занимающиеся могут са­ми контролировать точность движений, проверяя величину и на­правление отклонений от прямой линии.

Одним из факторов, затрудняющих процесс обучения упражне­ниям на бревне, является защитная реакция организма, возникаю­щая в связи с возможностью падения. Поэтому очень важно в ходе занятий воспитывать у занимающихся уверенность в безопасности выполнения упражнений и умение преодолевать защитные рефлек­сы. Решению этой задачи содействует рациональная последователь­ность изучения упражнений, отвечающая требованиям перехода от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

Как правило, новые упражнения нужно изучать на полу и лишь потом исполнять на снаряде, постепенно увеличивая его высоту. Чтобы занимающиеся привыкли к высоте, целесообразно применять на бревне упражнения общеразвивающего типа, выполняемые под счет или музыкальный аккомпанемент. Нужно добиваться макси­мальной плотности занятий, используя поточный и групповой мето­ды исполнения упражнений с начинающими гимнастками. На заня­тиях с разрядницами целесообразно устанавливать дополнительные снаряды.

374

375

Устранению «боязни» бревна способствуют систематические за­нятия на узком буме и тросе, после которых обычное бревно кажет­ся достаточно широким и удобным.

Особое внимание следует уделять правильной страховке. Чем ближе сустав к опоре, тем большую роль он играет в регуляции дан­ной позы, поэтому поддерживать гимнасток нужно по возможности за наиболее отдаленные от снаряда части тела (например, в стойке на руках — за бедра). При поддержке в стойке на ногах или на од­ной ноге можно подать гимнастке свободный конец палки. Однако подобная помощь должна быть кратковременной. В отдельных слу­чаях рекомендуется применять подставки: мостик, скамью, горку матов и другие устойчивые предметы, с которых удобно оказывать помощь.

Начальная подготовка. Учебный материал для начинающих дол­жен содержать сравнительно знакомые и привычные (естественные) положения тела и его движения. К ним можно отнести: стойки (на двух ногах или одной, другую назад, вперед, в сторону); то же на колене (коленях); упоры (на колене или коленях с опорой на две руки или на одну) присев на двух ногах и на одной; приседы; седы; положения лежа (на спине, на груди, на спине согнувшись, с захва­том бревна, без захвата); ходьбу (обычную, на носках, на пятках, сгибая ноги вперед, приставными шагами, с остановками на носке, спиной и боком вперед, с поворотами, переступанием); танцеваль- -ные шаги\*(вальс, русский шаг и др.); бег (на носках мелким шагом, прыжками с ноги на ногу); прыжки (с двух на две, на одну, в упор присев на месте и с продвижением вперед; с поворотами на 45 и 90°; шагом); повороты (на 90 и 180°, на двух ногах, в приседе, приседая и вставая; на 180 и 360° из положения стойки продольно ноги скрестно).

Начинать изучение упражнений нужно с наиболее простых вари­антов исполнения, при неподвижном положении рук. Далее следу­ет менять исходные положения рук, усложняя задачу сохранения равновесия, и сочетать исполнение упражнений с движением звень­ями тела. Амплитуду и скорость движений, высоту и дальность по­лета (в прыжках), а также высоту снаряда нужно увеличивать по­степенно, по мере того как появляется легкость и непринужденность выполнения упражнений. Изученные элементы следует объединять в связки и комбинации для дальнейшего совершенствования ампли­туды движения, легкости и динамичности выполнения.

Последовательность разучивания стоек и дру­гих упражнений на месте без вращения:

1. Выполнить простейший вариант упражнения на полу; испра­вить ошибки в осанке и положениях звеньев тела. Сохранить позу в течение 5—10 сек.
2. Изменить и. п. рук, ног. Проверить позу. То же на низком бревне (скамейке). То же на обычном бревне.
3. Соединить данное упражнение с изученным ранее. Выполнить сначала на низком, а затем на обычном бровне.

Последовательность разучивания поворотов:

1. Принять на полу положения: исходное, конечное, позу поворо­та— и сохранить равновесие в них в течение 5—10 сек. Исправить ошибки в положении туловища и головы. То же на бревне.
2. Освоить поворот в медленном темпе на полу, сохраняя в кон­це положение на носках. То же на бревне.
3. Выполнить поворот на бревне в среднем и быстром темпе.
4. Соединить поворот с движением руками.

Последовательность разучивания передвиже­ний:

1. Выполнить упражнения на полу с хорошей осанкой. Уточнить положение головы, стоп, рук.
2. То же, но по прямой линии. То же на низком и обычном брев­не.
3. То же с движением руками.

В качестве вскоков можно использовать простейшие элементы, исполняемые с места или с разбега на конце или в середине брев­на: в упор; то же одну в сторону на носок; в упор на коленях и на одном колене; в сед ноги врозь (на конце бревна), на бедре.

Разучивать вскоки нужно сначала на коне с ручками и без ручек и только после уверенного и самостоятельного исполнения на этих снарядах приступать к выполнению их на бревне.

При выполнении соскоков в период начальной подготовки у за­нимающихся воспитываются ориентировка в пространстве и навыки сохранения равновесия. Однако положительное влияние их сказы­вается лишь при достаточно высокой требовательности педагога к качеству исполнения.

Последовательность разучивания соскоков:

Из седа на бедре с опорой рукой спереди, сзади; из упора ноги врозь с перемахом ноги с поворотами и без поворотов; из упора сза­ди махом вперед; из упора на одном колене прогнувшись; то же из упора присев на одной; толчком ног прогнувшись; то же с поворота­ми на 90, 180° и более; согнув ноги назад; ноги врозь, согнувшись

и др.

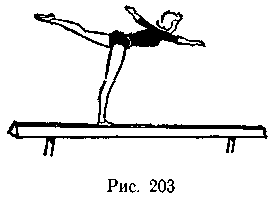
Период спортивного совершенствования. Изучение основных уп­ражнений на бревне связано с дальнейшим совершенствованием на­выка рациональной осанки и пространственной точности движений. Поэтому гимнасткам старших разрядов кроме упражнений, указан­ных в разделе «Особенности методики обучения и тренировки», сле­дует исполнять с закрытыми глазами кувырки, перевороты и другие акробатические элементы на полу, гимнастической скамейке и низ­ком бревне.

Трудность многих упражнений в равновесии обусловлена не столько координационной сложностью элементов, сколько степенью устойчивости тела при их исполнении. В связи с этим целесообразно специально заниматься формированием навыков сохранения равно­весия в малоустойчивых положениях, тренируясь на снарядах более узких, например на низком буме 3—5 см шириной, на туго натяну­том тросе, на подставках-столбиках для отработки поз (рис. 203, 204).

376

377

Для облегчения задачи воспитания рациональной осанки реко­мендуется на первых этапах обучения каждому новому элементу на узком буме или тросе пользоваться веером, балансируя руками.



Указанные упражнения необходимо проделывать систематиче­ски, так как перерывы в занятиях не позволяют достичь стабильных результатов и отрицательно влияют на качество подготовки.



Результат выполнения произвольных комбинаций на бревне за­висит в значительной степени от их композиции. Требования к ней обусловлены правилами соревнований, отступление от которых на­казывается снижением оценки. Одним из таких требований является разнообразие элементов. Гимнастка должна полностью раскрыть в комбинации свои двигательные возможности, продемонстрировать высокий уровень развития физических качеств, способность коорди­нировать сложные движения и сохранять устойчивость в трудней­ших условиях опоры, проявить в действиях смелость и уверенность.

Разнообразие упражнений достигается изменением не только формы и содержания движений, но и ритма их исполнения. Медлен­ные и плавные движения большой амплитуды должны с помощью оригинальных переходов органически переплетаться с темперамент­ными прыжками и поворотами, выполненными в быстром темпе.

Преобладание в комбинации элементов, односторонне характе­ризующих двигательную подготовленность гимнастки, свидетельст­вует о недостатках в постановке учебно-тренировочного процесса.

Весьма важное требование к композиции — слитность и целост­ность исполнения произвольных упражнений. Каждый элемент, не­зависимо от структуры и принадлежности к той или другой класси­фикационной группе, должен быть выполнен слитно с предыдущим и последующим элементами, в одинаковых либо разных ритме и темпе.

В каждом занятии достаточное время следует отводить специ­альной физической подготовке занимающихся, которая должна осу­ществляться с учетом важности укрепления и развития мышц ног и туловища и увеличения подвижности в тазобедренных суставах и позвоночнике. Это ускорит овладение равновесием тела в необыч­ных позах, позволит разнообразить упражнения новыми зрелищны­ми и оригинальными элементами.

378

**Глава XXIV**

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ И АКРОБАТИКЕ**

**УПРАЖНЕНИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ**

Во второй части учебника, где излагается содержание средств общеразвивающих видов гимнастики, уже дана характеристика упражнений художественной гимнастики, которые полезны всем де­вушкам. Там описаны упражнения для ног, туловища, рук, упраж­нения в ходьбе, беге, танцевальные шаги.

В данном разделе рассмотрены более сложные упражнения, ко­торые предназначены для тех, кто специализируется по художе­ственной гимнастике. Это упражнения на пружинность, волны, взмахи; упражнения в равновесии, повороты, прыжки. Особое место занимают упражнения с предметами.

**Упражнения на пружинность, волны, взмахи**

Упражнения на пружинность, волны, взмахи выделены в от­дельную группу.

Упражнения на пружинность характеризуются одновременным сгибанием и разгибанием в суставах конечностей или всего тела. Они выполняются со значительным или максимальным мышечным напряжением.

Волна — сложное целостное движение, при выполнении которо­го одновременно происходит сгибание в вышележащем суставе и разгибание в нижележащем.

Волнообразные движения руками приучают занимающихся пластично перемещать руки из одного исходного положения в другое.

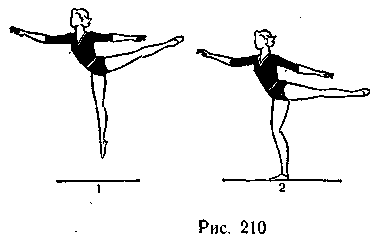
Взмах — наиболее сложное целостное движение, выполнение ко­торого требует большой предварительной подготовки, хорошей под­вижности в суставах, умения расслаблять отдельные части тела, владения устойчивостью и т. д. Движение начинается рывком или толчком с последующим движением по инерции, приобретенной от толчка; окончание движения может быть активным, т. е. зафик­сированным в определенном положении, или пассивным, при кото­ром в результате прекращения действия инерции часть тела как бы падает.

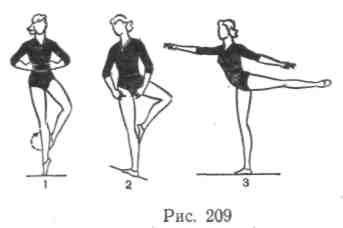
Последовательность движения при взмахах та же, что и при выполнении волнообразных движений. Но взмах делается значи­тельно быстрее, чем волна, поэтому при взмахе труднее правильно дозировать мышечное напряжение и сохранять равновесие.

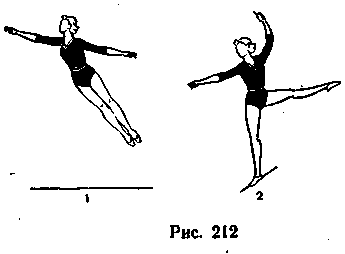
**Пружинные движения. 1.** Одновременные и последовательные пружинные сгибания и разгибания рук (выполняются напряженно).

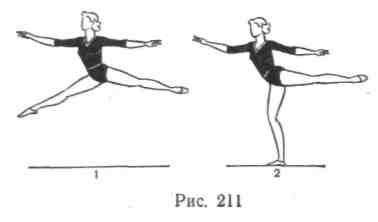
2. Одновременные и попеременные пружинные движения ногами.

**379**









1. Попеременное пружинное сгибание одной руки и разгибание другой.
2. Из стойки на носках, руки вверх одновременное сгибание рук, туловища и ног в присед (целостное пружинное движение).
3. Из круглого приседа целостное пружинное движение в стойку на носках, на одном носке.
4. Целостное пружинное движение после выполнения прыжков выпрямившись, прогнувшись.
5. Целостное пружинное движение с поворотом скрестно на 180, 360° в приседе.

**Волна.** 1. Волна руками из различных и. п.: руки вперед, вверх, вниз, одна вперед, другая в сторону.

1. Поочередная волна руками.
2. Непрерывная волна руками.
3. Волна руками в сочетании с различными движениями: рав­новесиями, поворотами, танцевальными шагами.
4. Из седа на пятках волна туловищем.
5. Целостная волна вперед в высокое, переднее или заднее рав­новесие.
6. Целостная волна в сторону с поворотом налево (направо); то же в переднее или заднее равновесие.
7. Целостная волна вперед с поворотом кругом налево,(напра­во) в стойку на носок.

**Взмахи.** 1. Взмахи руками: поочередные, одновременные, после" довательные в различных плоскостях.

1. Из седа на пятках взмах туловищем вперед.
2. Из седа на бедре взмах туловищем в сторону.
3. Из круглого полуприседа в стойке на носках целостный взмах вперед, стоя лицом к гимнастической стенке; то же, стоя боком; то же без опоры.
4. Целостный взмах вперед в стойку на носке, шагом вперед расслабление в сед на пятку.
5. Целостный взмах в сторону, переходящий в прыжок про­гнувшись в сторону.
6. Целостный взмах в сторону, переходящий в прыжок выпря­мившись с поворотом на 360°.
7. Из седа на пятке или бедре целостный взмах в стойку на носке.

**Упражнения в равновесии**

Сохранение устойчивости при выполнении упражнений художе­ственной гимнастики — одно из важнейших требований, предъявля­емых к технической подготовке гимнасток.

Сохранение равновесия и положения тела в пространстве, **а** так­же быстрое восстановление нарушенной позы обеспечиваются со­вокупностью тонических рефлексов (рефлексов установки тела).

Общие закономерности сохранения равновесия изложены в гла­ве **XXIII.**

380

В художественной гимнастике различают статическое рав­новесие и динамическое.







Статические и динамические равновесия выполняются на пря­мой опорной ноге и в полуприседе, на всей ступне и в стойке на



носках, носке одной, с различными положениями туловища, свобод­ной ноги, рук.

Примерные упражнения:

**381**

1. Стойка на носках с различными положениями туловища и рук; то же после бега и танцевальных шагов.
2. Равновесия с различными положениями свободной ноги, ту­ловища, рук (рис. 205, 206).



1. Переднее равновесие (одноименное и разноименное), то же в полуприседе (рис. 207).
2. Боковое равновесие (рис.208).
3. Заднее равновесие.
4. Равновесие в круглом полуприседе на одной, другую согнуть вперед.

Наиболее сложными являются упражнения в равновесии, вы­полняемые с разбега, после прыжков, поворотов.

1. Высокое переднее равновесие после выполнения поворота (одноименного, разноименного) на 180, 360° (рис. 209).
2. Высокое переднее равновесие после выполнения прыжков: открытого, шагом, подбивного, касаясь, перекидного (рис. 210, **211,** 212).

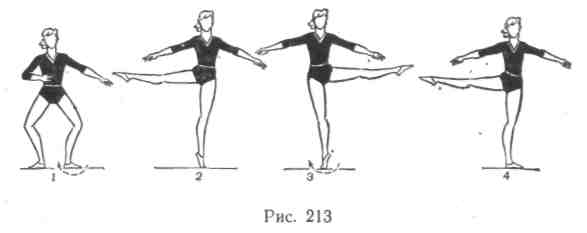
**Повороты**

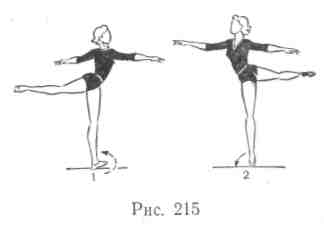
Повороты можно отнести к упражнениям в динамическом рав­новесии. Большое значение для сохранения динамической устойчи­вости имеют своевременный поворот головы и фиксация взгляда на каком-либо ориентире, находящемся на уровне глаз. Техническая основа выполнения поворотов тесно связана с сохранением равно­весия с помощью движений различными частями тела. О. ц. т. те--ла должен находиться в пределах площади опоры и не выходить из нее в момент вращения, иначе произойдет потеря равновесия.

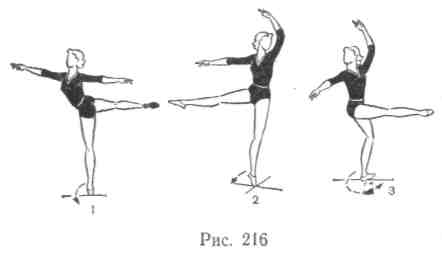
Сохранение прямого вертикального положения туловища и го­ловы — необходимое условие выполнения поворотов.

Примерные упражнения:

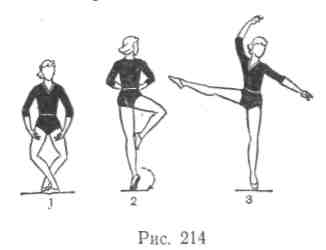
1. Повороты переступанием с ноги на ногу на носках на 180, 270 и 360°.
2. Повороты скрестным шагом вперед или назад на 180, 270 и 360°; то же с наклоном туловища назад.
3. Поточные повороты на 360° с продвижением на двух по диа­гонали, по кругу.
4. Разноименные повороты на 180 и 360° из II, IV, V позиций (свободная нога принимает различные положения, рис. 213, 214).
5. В круглом полуприседе повороты переступанием на 180 и 360°.







1. Одноименные повороты на 360° переступанием в высоком пе­реднем равновесии (рис. 215).
2. Спиральный поворот на 360°.
3. Одноименный и разноименный повороты на 360° махом но­гой вперед (рис. 216).
4. Одноименный и разноименный повороты на 360°, свободная нога вперед, и с поворотом кругом переднее равновесие (рис. 217).



**Прыжки**

Прыжки составляют одну из структурных групп классификации упражнений художественной гимнастики. С их помощью значитель­но повышается нагрузка на организм занимающихся, совершенству­ется сердечно-сосудистая и дыхательная системы.

Для выполнения прыжков необходимо развивать такие специ­альные физические качества, как прыжковая выносливость, быст­рота, сила, прыгучесть. Большое значение имеет также хорошая подвижность в тазобедренных суставах, позволяющая выполнять прыжки с достаточной силой и амплитудой.

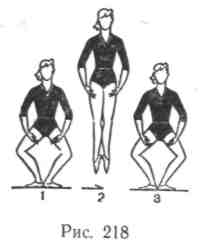
Прыгучесть зависит от силы мышц, быстроты их сокращения и умения гимнастки координировать свои движения в момент от­талкивания.

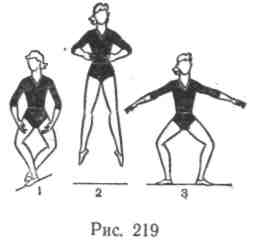
Все прыжки необходимо изучать вначале раздельно с останов­ками для более основательного освоения техники отталкивания,

383

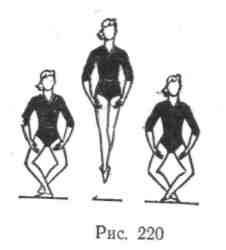
взлета и приземления. Затем следует переходить к слитному вы­полнению двух-трех прыжков.

Примерные упражнения:

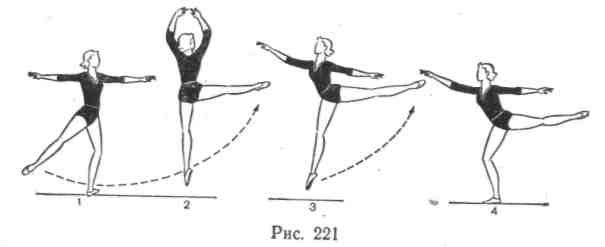




1. Прыжки в I, II, V позициях; то же из I во II, из V во II по­зицию и наоборот, стоя лицом к гимнастической стенке и без опоры (рис. 218,219, 220). .



1. Прыжки: выпрямившись, прогнувшись, то же в полуприсед, присед.
2. Прыжок толчком одной и махом другой вперед, назад, в сто­рону.
3. Прыжок-скачок.
4. Прыжок махом одной с поворотом кругом.
5. Прыжок шагом.
6. Прыжок согнув ноги назад.



1. Прыжки: подбивной прямыми ногами вперед, назад, в сто­рону.
2. Перекидной прыжок (рис. 221).

10. Прыжок касаясь.

**Упражнения с предметами**

Упражнения с предметами (мячами, обручами, скакалками, лен­тами, шарфами, булавами, вымпелами) характерны для занятий художественной гимнастикой.

384

Примерные упражнения с мячом (малым, средним, большим):

1. Броски мяча вверх, ловля одной и двумя руками; то же по­очередно.
2. Броски мяча вверх, ловля после удара о пол одной и двумя руками; то же в сочетании с ходьбой, бегом, приседом, приставны­ми, переменными шагами, шагом галопа вперед, назад.
3. Броски мяча по дуге кверху и книзу в лицевой плоскости, ловля другой рукой; то же в сочетании с выпадами вправо и влево, бегом, шагом галопа вправо, влево, шагом вальса влево и вправо.
4. Удары мяча о пол одной и двумя руками на различную вы­соту; то же в сочетании с ходьбой, бегом, шагом польки вперед, шагом галопа вперед, в сторону. .
5. Перекаты мяча по различным частям тела: руке, рукам, кис­ти, спине, ноге и т. д.; то же в сочетании с танцевальными шагами, несложными поворотами, равновесиями.
6. Круги мячом в различных плоскостях в сочетании с прыжка­ми, равновесиями, поворотами.

Примерные упражнения с обручем:

1. Махи обручем по дуге, по кругу и восьмеркой в различных плоскостях и направлениях; то же в сочетании с пружинными дви­жениями ногами; с приставными и переменными шагами; с шагом польки вперед, назад; с шагом вальса вперед, в сторону, назад; то же с поворотом на 360° (переступанием скрестно, в полуприседе).
2. Повороты обруча вправо и влево в различных плоскостях и направлениях одной и двумя руками; то же на полу из различных и. п.
3. Вращение обруча в лицевой плоскости влево и вправо; то же с передачей обруча в другую руку и продолжением вращения; то же с передачей обруча за спиной в другую руку и продолжением вращения; то же, вращая поочередно правой и левой рукой из раз­личных и. п., с передачей тяжести тела с одной ноги на другую; в сочетании с шагом польки вперед, назад, с шагом галопа вперед, назад, в сторону; с шагом вальса вперед, назад.
4. Вращение обруча в боковой плоскости вперед, назад; то же с передачей за спиной в другую руку, продолжая вращение, из раз­личных и. п., в наклоне назад, в равновесии, с шагом польки впе­рёд, назад, с шагом вальса вперед, назад.
5. Броски обруча одной рукой за спиной вертикально и гори­зонтально малым кругом кистью, средним кругом через плечо (од­ноименное, разноименное), ловля одной или двумя руками.
6. Прыжки в обруч и из него, качая обруч вперед и назад, вле­во и вправо одной и двумя руками; то же с перехватом из одной ру­ки в другую; то же с поворотом кругом.
7. Прыжок в обруч, накидывая его одной и двумя руками на себя.
8. Перекат обруча вперед, догнать его; то же с последующим прыжком в обруч; то же с поворотом на 360°.

Примерные упражнения со скакалкой:

385

1. Прыжки толчком одной на другую, вращая скакалку вперед, назад; то же с поворотом на 90°.
2. Прыжок толчком двумя с промежуточным прыжком, свобод­ную ногу вперед, в сторону или назад, вращая скакалку вперед, на­зад, в сторону.
3. Прыжки толчком двумя, вращая скакалку вперед, назад, в сторону.
4. Прыжки с одной ноги на другую с поворотом на 90, 180°, вра­щая скакалку вперед, назад.
5. Прыжок-скачок, вращая скакалку вперед.
6. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед, назад, в сторону.
7. Несколько прыжков с одной ноги на другую, вращая скакал­ку назад петлей.
8. Прыжки на двух, чередуя вращение скакалки вперед или на­зад и вращение скакалки вперед петлей и назад петлей.
9. Круги скакалкой в боковой плоскости с последующим прыж­ком на двух, вращая ее вперед или назад.

10. Сочетание переводов с прыжками через скакалку, махами,  
поворотами.

Примерные упражнения с лентой:

1. Махи в различных плоскостях.
2. Круги в различных плоскостях.
3. Различные сочетания махов и кругов из разных и. п.; то **же** в сочетании с танцевальными шагами, прыжками, поворотами; **то же** с передачей из одной руки в другую, не прекращая движения.
4. Змейки вертикальные и горизонтальные, выполняемые по по­лу **и** по воздуху в различных плоскостях и из различных и. п.
5. Спирали вертикальные и горизонтальные, выполняемые по полу и воздуху в различных плоскостях и из различных и. п.
6. Восьмерки вертикальные и горизонтальные, выполняемые по полу и воздуху в различных плоскостях и из различных и. п.
7. Сочетание перечисленных элементов с бегом, несложными равновесиями, наклонами, поворотами, прыжками.

Примерные упражнения с шарфом:

1. Махи шарфом вперед, назад, вправо, влево, вверх, вниз в различных плоскостях и из различных и. п.
2. Круги шарфом в лицевой, боковой и горизонтальной плоско­стях и из различных и. п.; то же с перехватом в другую руку перед телом, над головой, под ногой и т. д.
3. Горизонтальная восьмерка шарфом в различных плоскостях и из различных и. п.
4. Броски шарфа над головой, перед телом, за телом.
5. Махи, круги, восьмерки шарфом, броски его в сочетании с бегом, танцевальными шагами, несложными равновесиями, накло­нами, поворотами, прыжками.

Примерные упражнения с вымпелами: 1. Махи одной и двумя руками в различных плоскостях и из различных и. п.

386 ***t***

1. Круги большие, малые, средние одной и двумя руками, одно­временные, последовательные, поочередные в различных плоско­стях и из различных и. п.; то же в сочетании с бегом, приставными **и** переменными шагами, шагом польки, шагом галопа, шагом валь­са вперед.
2. Малые круги кверху, книзу, внутрь **и** наружу, перед рукой **и** за рукой, под ногой, за головой, перед телом и за телом в различ­ных плоскостях и из различных и. п.
3. Средние круги кверху, книзу, внутрь **и** наружу, перед рукой **и** за рукой, под ногой, за головой, перед телом и за телом в раз­личных плоскостях и из различных и. п.; то же в сочетании с при­ставными и переменными шагами; шагом вальса в сторону (впра­во, влево), со скрестными поворотами на 360°.
4. Различные сочетания больших, малых, средних кругов.
5. Мельница «двухтактная», «трехтактная».

**АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Акробатика является одним из спортивных видов гимнастики. Акробаты соревнуются в одиночных акробатических прыжках (мужчины и женщины), в парных упражнениях (двое мужчин, двое женщин или мужчина и женщина) и в групповых упражнениях (четверо мужчин или трое женщин). Акробаты-прыгуны выполня­ют на соревнованиях комбинации акробатических прыжков **и** воль­ные упражнения. Акробаты, соревнующиеся в парных или группо­вых упражнениях, выполняют упражнения соответствующего вида и художественную композицию, состоящую из балансовых, броско-вых и прыжковых элементов.

Во II части учебника, где излагается содержание средств об-щеразвивающих видов гимнастики, уже приведены акробатические упражнения, предназначенные для всех занимающихся гимнасти­кой. В данной главе даются упражнения для занимающихся спор­тивной гимнастикой. Все остальные упражнения описаны в учеб­нике по акробатике.

Акробатика занимает значительное место в тренировке гимнас­тов. Акробатические прыжки составляют основную трудность воль­ных упражнений, а некоторые элементы на гимнастических снаря­дах, особенно соскоки, сходны с аналогичными акробатическими упражнениями.

**Основные акробатические прыжки**

**Переворот** обычно выполняется с разбега после темпового под­скока (или в соединении с другими прыжками) махом одной и толчком другой ногой. Основные компоненты техники: резкий мах одной и толчок другой ногой с последующим торможением ног. Ноги должны соединяться в момент прохождения вертикали пло­щади опоры. Руки все время прямые. Ставить их на пол следует возможно дальше от толчковой ноги, но без фазы полета. Голрва

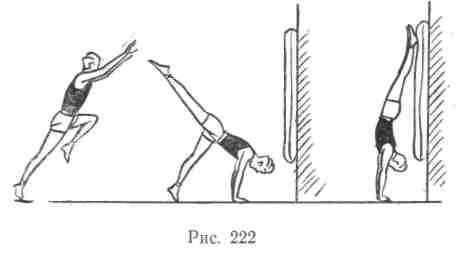
387

все время отклонена назад (смотреть на кисти рук). Полет и при­земление выполняются так же, как при перевороте с головы.

Основные ошибки: согнутые руки, слабый мах ногой, сгибание в тазобедренных суставах в момент приземления, наклон головы на грудь при прохождении стойки на руках.



Последовательность разучивания: а) стойка на руках махом одной и толчком другой ногой с по­мощью и у стенки; то же, но с опорой ногами о мат, повешенный на



гимнастическую стенку; то же с темпового подскока (ударить нога­ми о мат, рис. 222);

б) с места (с темпового подскока) переворот на плечо препо­  
давателя (рис. 223). В момент выхода" в стойку преподаватель  
подставляет правое плечо под бедра гимнаста и останавливает вра­  
щение, а левой рукой поддерживает под плечо. Фиксировать про­  
гнутое положение тела в полете при перевороте; то же с 2—  
3 шагов;

в) с 2—3 шагов переворот в целом с помощью: одной рукой под­  
держивать гимнаста под поясницу, другой — за плечо;

г) с разбега переворот (с помощью) с приземлением на гимна­  
стический мат, положенный на акробатическую дорожку (толчок  
руками до мата); то же на два мата, положенных друг на друга,  
затем на 3, 4, 5 матов;

д) переворот на ровном месте с поддержкой, а затем и без нее.  
Переворот на одну ногу выполняется махом одной и толчком

другой ногой с фазой полета после толчка руками и приземлением на маховую ногу. Освоение данного переворота чрезвычайно важ­но для последующего соединения различных переворотов в комби­нации. Основные компоненты техники такие же, как при переворо­те, но ноги не соединяются и приземление осуществляется на махо­вую ногу, толчковая впереди.

Последовательность разучивания:

а) из стойки на маховой, толчковая впереди, руки вверху, ши­рокий выпад на толчковую ногу, подавая вперед таз. Рекоменду­ется придерживать занимающегося за плечи, чтобы он прочувство­вал это движение;

388

б) повторить переворот;

в) переворот, приземляясь в положение ноги врозь, толчковая  
нога несколько впереди. В дальнейшем постепенно увеличивать  
расстояние между маховой и толчковой ногой (возможно ближе  
ставить маховую ногу к месту опоры руками), пока переворот не  
будет выполняться на одну ногу с последующим переходом на

другую;

г) переворот на возвышение из матов, а затем на ровном месте.  
После приземления подавать таз вперед и переходить в выпад;

д) переворот на одну в пробежку.

Переворот прыжком выполняется с разбега после наскока, т. е. прыжка с одной ноги на две, руки вверху. Основные компоненты техники: энергичный толчок двумя ногами с быстрым движением руками и туловищем вниз, под себя, энергичный мах ногами на­зад в момент опоры руками, резкое торможение ног.

В этом перевороте две фазы полета: после толчка ногами и толчка руками. При правильном выполнении обе фазы по высоте и длине должны быть примерно равными и выполняться в одном ритме. Вторая половина переворота делается резким разгибанием ног в тазобедренных суставах и толчком прямыми руками. Поэто­му в стойке на руках гимнаст должен быть слегка согнут в тазо­бедренных суставах.

Основные ошибки: отсутствие полета в первой фазе, слишком длинный, короткий или высокий полет; прямое или даже прогну­тое тело в момент опоры руками; отсутствие маха ногами с после­дующим торможением либо слабый мах в момент промежуточной опоры руками; сгибание в тазобедренных суставах в момент при­земления.

Последовательность разучивания:

а) наскок, то есть прыжок с одной ноги на две, руки вверху;

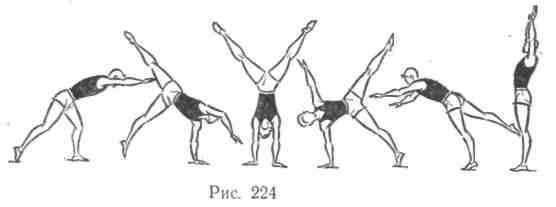
б) повторить переворот и переворот с головы;

в) переворот прыжком в целом с помощью. На первых попыт­  
ках можно не требовать высокого полета в первой половине дви­  
жения, однако после ознакомления с упражнением потребовать  
выполнения полета и в первой половине переворота. Указать зани­  
мающимся, что после толчка ногами руки вместе с верхней  
частью туловища надо резко опустить вниз, под себя, стараясь по­  
ставить их на место ног.

Р'ондат — связующий элемент для перехода от разбега к упраж­нениям, выполняемым спиной к направлению движения. От каче­ства выполнения рондата в значительной мере зависит и качество последующего акробатического прыжка. Рондат выполняется ма­хом одной и толчком другой ногой с последовательной опорой прямыми руками (объективно они несколько сгибаются, особенно при сложных прыжках), с поворотом на 180° и фазой полета после опоры руками. Упражнение делается в строго вертикальной плос­кости.

После разбега и темпового подскока начинается наклон тулови­ща вперед. При этом руки должны быть все время параллельны.

389



Толчковая нога ставится по линии разбега, и следует энергичное движение маховой ногой. При этом плечи не поворачиваются. По­ворот начинается только перед самой постановкой первой руки за счет стремления поставить ее возможно дальше вперед. При этом фазы полета быть не должно. Первая рука ставится несколько справа (при повороте налево) от средней линии (или на ней),



пальцами влево (к средней линии). Вторую руку нужно ставить как можно позже, причем слева от средней линии. Пальцы второй руки слегка развернуть в направлении первой руки. Гимнаст дол­жен стремиться выполнить весь поворот и"соединить ноги при опо­ре одной рукой. В действительности опора второй рукой происхо­дит при повороте менее чем на 180°, но более чем на 90°, а ноги соединяются еще позже, хотя гимнаст должен ощущать, будто со­единяет их в стойке на руках. Далее начинается курбет. Спортсмен отталкивается руками и резко сгибает ноги в тазобедренных су­ставах, а затем тормозит движение ног и поднимает туловище. Приземляться точно на средней линии разбега, спиной к направле­нию движения с выпрямленным телом.

Последовательность разучивания:

а) курбет (см. полуперевороты) и переворот вперед;

б) переворот колесом с поворотом в одноименную сторону (про­  
тив движения); то же, приставляя при приземлении свободную но­  
гу и выпрямляя тело (рис. 224); то же с прыжком вверх;

в) рондат в целом с места; то же с темпового подскока; то же с  
2—3 шагов и легкого разбега;

г) рондат с разбега с поддержкой под спину (рис. 225).

Переворот вперед колесом. В данном упражнении, как в пере­воротах колесом, нет фазы полета. Переворот колесом вперед вы­полняется вращением вокруг поперечной оси махом одной и толч­ком другой ногой с приземлением на маховую ногу и шагом впе­ред на толчковую. Последовательная опора каждой ногой и рукой должна выполняться в одном ритме. Руки и ноги ставятся по обе стороны средней линии примерно через равные расстояния.

Последовательность разучивания: а) махом одной и толчком другой ногой через стойку на руках мост и встать с моста на ноги (с помощью); то же на одну ногу;

390

то же, но руки ставить последовательно (первой ставится рука, одноименная толчковой ноге);

б) переворот на одну ногу;

в) то же, но руку, одноименную маховой ноге, ставить несколь­  
ко впереди, расстояние между руками все увеличивать, пока опора  
не будет последовательной, причем снимать руки с пола необходи­  
мо тоже последовательно (упражнение выполняется с помощью)';

г) переворот колесом вперед в целом с разбега.

Переворот назад имеет две фазы полета: после толчка ногами и после толчка руками. По продолжительности и высоте эти фазы должны быть примерно равны. Основные компоненты техники: тол­чок ногами в момент потери равновесия назад с энергичным махом руками и плечами назад и резкое разгибание ног в коленных суста­вах в момент опоры руками с последующим торможением, обеспе­чивающим наряду с толчком руками полет во второй фазе. Боль­шое значение имеет также резкое сгибание ног в тазобедренных суставах с последующим торможением, благодаря которому под­нимаются плечи перед приземлением на ноги.

Для выполнения переворота назад с места делается полуприсед с потерей равновесия назад и отведением рук до отказа назад. При этом очень важно, чтобы туловище было наклонено вперед, так как вращение создается не только взмахом руками, но и резким дви­жением плечами назад. Колени не должны уходить вперед (голени перпендикулярны полу). Далее следует энергичный мах руками вверх-назад с движением плечами назад и толчком ногами от пола. В полете тело максимально прогнуто, ноги расслаблены (согнуты в коленных суставах), руки и голова отведены до отказа назад. После приземления на руки (гимнаст должен видеть свои руки в момент постановки их на пол) следует вторая часть упражнения — курбет. Он начинается резким разгибанием ног в коленных суста­вах, поеле которого следует быстрое сгибание в тазобедренных суставах и толчок прямыми руками от пола. В этой, второй, без­опорной фазе гимнаст должен стремиться поставить ноги как мож­но ближе к месту толчка руками и быстро поднять плечи, чтобы приземлиться на ноги в выпрямленном положении, руки вверх. Далее следует прыжок вверх с небольшим продвижением назад. Если после курбета гимнаст в прыжке продвигается вперед или остается на месте, значит, он слишком далеко поставил ноги, а если продвижение назад очень значительное, то спортсмен поста­вил ноги слишком близко.

Последовательность разучивания:

а) изучается правильный присед для переворота назад: теряя  
равновесие назад, сесть на колено выставленной вперед ноги парт­  
нера (рис. 226), руки максимально отвести назад, плечи наклонить

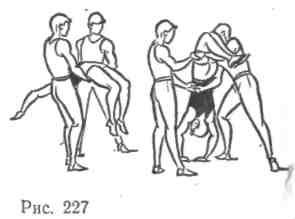
вперед;

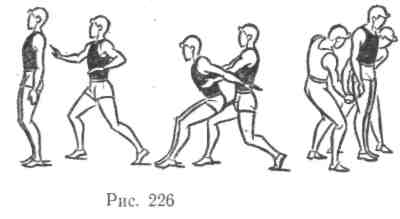
б) повторить курбет;

в) повторить перекидку назад с двух ног на две ноги с по­  
мощью;

г) медленные переворачивания назад прогнувшись через руки

391





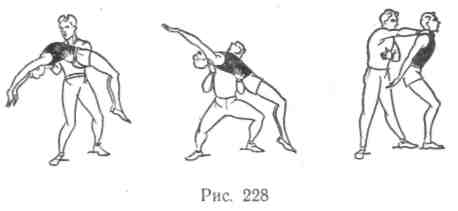
двух соупражняющихся (рис. 227); партнеры берутся за руки, **а** исполняющий, поднимая руки вверх и прогибаясь, ложится спиной им на руки. Ноги расслабить так, чтобы они согнулись в коленных суставах, руками и головой тянуться назад. Зафиксировав опи­санное положение, партнеры продолжают переворачивать испол­няющего, ставят его в стойку на руках и помогают выполнить кур­бет, слегка подтолкнув под спину;

д) выполнив все движения на переворот назад (присед с после­  
дующим взмахом руками и прыжком вверх), партнер останавлива­  
ет вращение, поддерживая сзади за шею или под лопатк:

(рис/228); .

е) переворот назад в целом на поясе для страховки с допо\*лни-  
тельным подкручиванием рукой под бедро;

ж) переворот назад с помощью (одной рукой поддержать гим­  
наста под поясницу, другой подкрутить под бедро);



з) переворот на­  
зад из положения ру­  
ки вверх с помощью.  
Сначала наклонить  
вперед верхнюю

часть туловища вмес­те с руками и при­сесть, а затем выпол­нить переворот на­зад;

и) совершенство­вать переворот назад

путем многократных выполнений (на поясе для страховки);

к) два переворота назад на поясе;

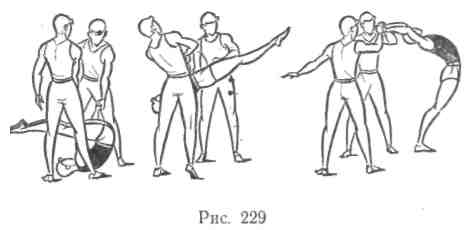
л) рондат — переворот назад на поясе, со страховкой и, нако­нец, самостоятельно.

**Полуперевороты**

Большинство полупереворотов сложнее соответствующих пере воротов, однако некоторые из них относительно просты и могу; служить подводящими упражнениями.

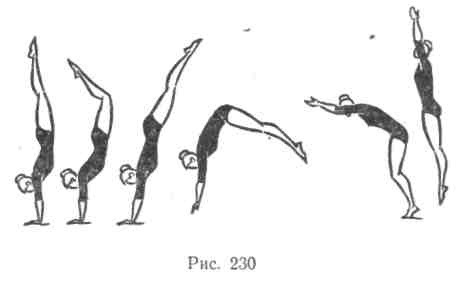
392

**Подъем разгибом.** Основные компоненты техники: энергичный мах ногами с последующим торможением, толчок руками от пола и приземление на носки прямых ног с подачей таза вперед. Эле­мент выполняется из упора лежа согнувшись на лопатках, руки опираются ладонями о пол у плеч. Из этого исходного положения выполняется энергичный разгиб в тазобедренных суставах, направ-



ленный под углом вверх, который за­вершается толчком руками от пола. За­тем следует фаза по­лета, заканчиваю­щаяся приземлением < на прямые ноги.

Последова­тельность разу­чивания:



а) из положения  
лежа на лопатках  
согнувшись, руки  
чперед подъем раз-

'ибом с помощью 1вух партнеров, под­кидывающих гимна­ста за руки (рис. 229);

б) из упора лежа  
согнувшись, руки у  
плеч разгиб в стойку  
на руках (с по­  
мощью) ;

в) подъем разги-

бом на руки партнеров (создается представление о направлении разгиба);

г) подъем разгибом в целом с помощью. Помогать одной рукой  
Юд плечо, другой под поясницу;

д) подъем разгибом на возвышение из матов с помощью; то же  
";амое самостоятельно на ровном месте.

Курбет (рис. 230), то есть прыжок с рук на ноги, напоминает вторую половину переворота назад. Махом одной и толчком другой яогой сделать стойку на руках. Не доходя до стойки, прогнуться и согнуть ноги в коленных суставах. Занимающийся должен почув­ствовать, что растянулись мышцы передней поверхности тела. Да­лее следует быстрый разгиб ног в коленных суставах и торможение. После толчка руками от пола происходит резкое сгибание в тазо-едренных суставах, а затем поднимание плеч. Полет заканчива-гся приземлением на носки прямых ног в положение, близкое к Прямому (руки вверху), и выполняется прыжок вверх с небольшим родвижением назад.

—6ЭЭ 393



Последовательность разучивания:

а) стойка на руках;

б) со стойки на руках быстро опустить прямые ноги в упор стоя  
согнувшись;

в) в стойке на руках прогнуться и согнуть ноги в коленных су­  
ставах (партнер поддерживает за ноги и под живот). Резко разо­  
гнуть ноги под углом вверх (партнер отпускает ноги) и, оттолкнув­  
шись руками, быстро согнуться в тазобедренных суставах. Поставив  
ноги на мат, выпрямиться, руки вверху; то же без помощи;

г) курбет в целом с прыжком вверх;

д) курбет с трамплина (руки ставить на трамплин).

**Сальто**

Сальто — наиболее эффектные и сложные акробатические прыжки. Они выполняются с вращением вперед, назад и в сторону, в группировке, согнувшись и прогнувшись.

**Переднее** сальто. На последнем шаге разбега выполняется пры­жок с одной ноги на две (наскок) и руки отводятся назад. С поста­новкой ног на опору делается резкий взмах руками вперед с после-

дующим торможением в положении вперед и толч­ком ногами от пола (толчок должен быть стопоря­щим и закончиться до вертикали). Туловище — в вертикальном положении (без наклона вперед). В полете гимнаст группируется, причем должно быть такое чувство, что он подтягивает плечи к но­гам, а не ноги к плечам. Объективно такое чувство появится при достаточно большой скорости движения ног назад. Руки из положения вперед опускаются вниз и захватывают голени. Колени в группировке должны быть несколько разведены

врозь. Когда гимнаст почти закончит сальто и окажется лицом впе­ред, он должен разгруппироваться ногами к полу, но не точно, а не­много вперед от вертикальной линии о. ц. т., чтобы сохранить рав­новесие.

Существуют еще два способа выполнения сальто вперед: движе­нием рук спереди вниз-назад и движением рук сверху вниз (при­меняется главным образом при выполнении с места). При всех способах не наклоняться вперед в момент отталкивания и закан­чивать толчок до вертикали площади опоры (вблизи нее). Передние сальто могут выполняться с приземлением на одну и переходом на другую ногу (применяются в соединениях), согнувшись и прогнув­шись.

Последовательность разучивания:.

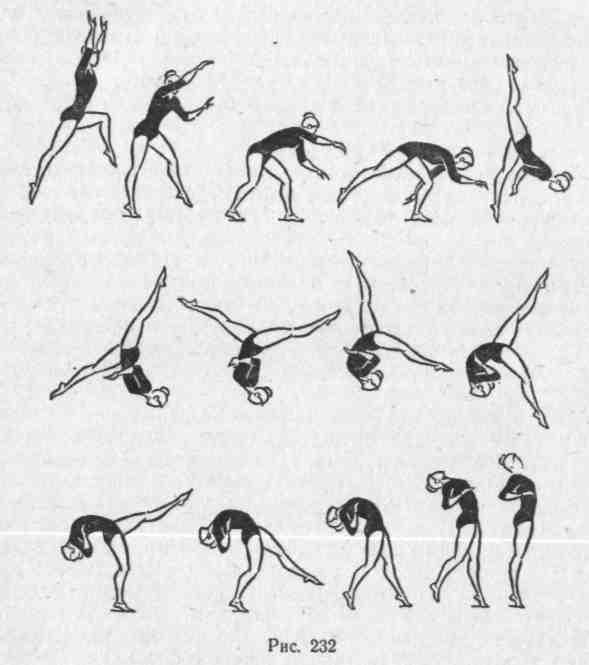
а) повторить кувырок вперед;

б) изучить правильную группировку, стоя на одной ноге  
(рис.231);

**..**

в) с нескольких шагов толчком двумя ногами кувырок вперед  
на возвышение из гимнастических матов (высота около 1 м);

г) с разбега кувырок на маты без опоры руками. Требовать все  
большей и большей высоты, пока занимающиеся не начнут выпол­  
нять сальто в сед в группировке, а затем и в присед в группировке.  
Следить за правильными движениями руками (снизу-сзади, вперед-



вверх); тоже через веровочку, натянутую перед возвышением на высоте 1 м 20 см — 1 м 30 см. После освоения этого упражнения постепенно снижать возвышение (после каждых 2—3 попыток уби­рать один мат), пока упражнение не будет выполняться на ровном месте. Веревочку оставлять на первоначальной высоте;

д) переднее сальто с разбега на дорожке (со страховкой);

е) самостоятельное выполнение.

**Маховое сальто** (рис. 232). Для выполнения этого прыжка тре­буется значительная гибкость, поэтому выполняют его главным об­разом женщины. Основные компоненты техники: резкий мах ногой до отказа назад, создающий вращение, мощный толчок другой но-

14\* - 395

гой, обеспечивающий необходимую высоту и быстрое движение ру­ками назад-вверх, увеличивающее эту высоту. Все эти движения должны закончиться одновременно к моменту прохождения верти­кали площади опоры. Поэтому темповой подскок следует делать высоко, выставляя толчковую ногу на пятку на большой шаг впе­ред. К моменту завершения толчка ноги почти в полном шпагате, туловище наклонено к толчковой ноге почти до касания грудью ко­лена. В полете и при приземлении голова отклонена назад и про­гиб еще увеличивается. Занимающийся должен стремиться поста­вить маховую ногу как можно ближе к месту отталкивания. В мо­мент приземления толчковую ногу не приставлять к маховой, а удерживать в положении вперед, делая в дальнейшем широкий шаг

вперед.

Последовательность разучивания:

а) освоить правильный мах руками. Вначале движение руками  
выполнять в замедленном темпе, акцентируя мах назад-вверх. За­  
тем эти движения руками делать в прыжке вверх после темпового

подскока;

б) повторить переворот колесом вперед, обращая внимание на

увеличение прогиба после маха маховой ногой;

в) колесо вперед прыжком с таким же движением руками, как  
при маховом сальто, с возможно более поздней постановкой рук;

г) маховое сальто с трамплина на поясе. Обращать особое вни­  
мание занимающихся на увеличение прогиба в полете и на дви­  
жения руками;

д) сальто на дорожке с 2—3 шагов на поясе или с помощью.  
Одной рукой поддерживать под поясницу, а другой под плечо в  
момент окончания маха руками. Постепенно помощь уменьшать.

Чтобы соединить маховое сальто с другими прыжками, надо на­учиться выполнять его в пробежку и на достаточной высоте.

Заднее **сальто.** При исполнении сальто с места делается предва­рительный мах руками назад с одновременным приседанием, затем резкий мах руками вверх с последующим торможением и толчок ногами от пола до полного выпрямления ног. Если сальто выполня­ется после рондата или переворота назад, то после толчка от пола на предыдущем прыжке руки сразу быстро поднимаются вверх. К моменту прохождения вертикали площади опоры надо закончить взмах руками и торможение, а также толчок ногами от пола до полного их выпрямления. Далее начинается фаза полета. Гимнаст сгибает ноги в группировку и направляет руки сверху (сгибая в локтевых суставах) круговым движением назад, вниз, вперед. К этому моменту ноги должны быть согнуты в группировку; захва­тывая руками за голени, гимнаст уплотняет группировку. В момент захвата группировки он резко отклоняет голову назад. В это вре­мя гимнаст находится спиной к полу. Сделав 2/з сальто и находясь лицом к полу, спортсмен начинает разгруппировываться, направ­ляя ноги к полу и поднимая руки вверх. Чем больше скорость вра­щательного и поступательного движения, тем дальше от вертикали о. ц. т. гимнаст должен поставить ноги.

396

Основные ошибки: неполное выпрямление ног при толчке, вялый взмах руками, сильный наклон плеч назад, вялая группировка, по­дача таза назад (при выполнении в соединениях). Последовательность разучивания: а) прыжок вверх с правильным взмахом руками;



б) серии прыжков вверх со взмахом руками  
(10—12 прыжков в темпе);

в) из стойки руки вверху, отводя локти макси­  
мально назад (круговым движением), захватить од­  
ну ногу в группировку. При этом резко отклонить  
голову назад. Так же быстро разгруппироваться  
(руки вверх);

г) прыжок вверх с захватом группировки; парт­  
нер поддерживает гимнаста сзади под лопатки (рис.  
233);

д) заднее сальто в целом на поясе (партнер, си­  
дящий на полу, подбрасывает гимнаста под ступни);

е) заднее сальто с трамплина (на поясе);

ж) заднее сальто с места на поясе. Чередовать  
выполнение сальто с прыжками вверх со взмахом  
руками (2—3 прыжка и одно сальто);

з) заднее сальто с помощью (двумя руками); то же, но помо­гать одной рукой; то же со страховкой и, наконец, без страховки;

и) курбет — заднее сальто на поясе и со страховкой;

к) с разбега рондат с высоким прыжком вверх (темп для зад­него сальто). Партнер поддерживает гимнаста под спину;

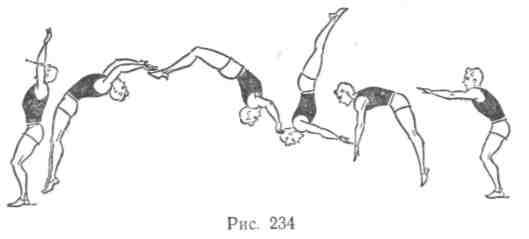
л) рондат — заднее сальто на поясе (с 2—3 шагов); то же со страховкой;

м) с места переворот назад — заднее сальто (со страховкой);

н) рондат — переворот назад — прыжок вверх (партнер под­держивает под спину);

о) рондат — переворот назад — заднее сальто (со страховкой и самостоятельно).

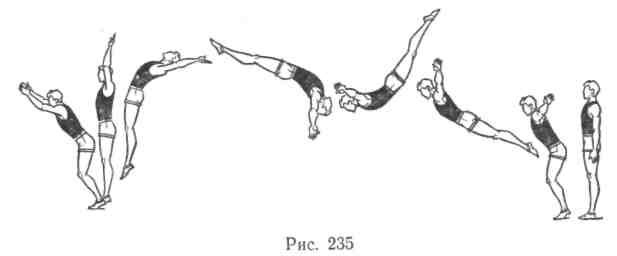
**Темповое сальто** (рис. 234) выполняется на небольшой высоте с быстрым вращением и значительным продвижением назад, а по­этому его называют иногда переворотом назад без опоры руками. В первой половине полета тело гимнаста максимально прогнуто, а во второй — согнуто в тазобедренных суставах. Толчок ногами сле-

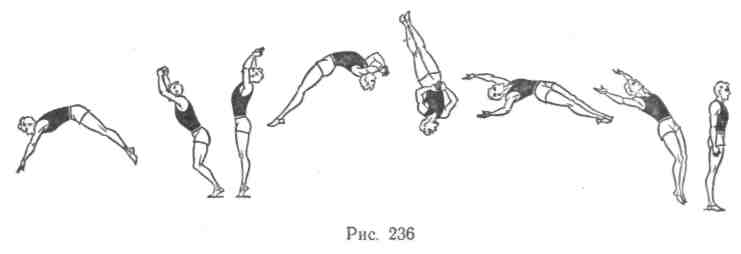


дует после того, как тело пройдет вертикаль площади опоры. Для этого в конце предыдущего прыжка гимнасту нужно больше со­гнуться и поставить ноги ближе к месту отталкивания на предыду­щем прыжке. Мах руками, направленный назад'за голову, должен способствовать переворачиванию, наращиванию поступательного движения назад и некоторому взлету вверх. В отличие от маха ру­ками при перевороте назад, в темповом сальто мах руками должен заканчиваться торможением относительно туловища. Сгибание в тазобедренных суставах начинается только после прохождения вер­тикального положения (головой вниз). Перед приземлением надо

1) руки разводятся в стороны, 2) сгибаются к груди или 3) дуга­ми вперед движутся вниз. В первом случае сальто выглядит наибо­лее эффектно, однако это самый трудный способ, так как тело име­ет наибольший момент инерции. Второй способ менее зрелищный, но самый перспективный, поскольку этим способом выполняются все пируэты. Наконец, третий способ (им чаще всего пользуются гимнасты)—самый легкий, но наименее зрелищный и наименее перспективный.

В полете необходимо максимально прогнуться в грудной части (при умеренном прогибе в пояснице) и отклонить голову назад.





согнуться так, чтобы прийти в конечное положение, выгодное для начала последующего прыжка.

Последовательность разучивания:

а) с трамплина сальто назад прогнувшись (на поясе). Если  
гимнаст не умеет выполнять сальто прогнувшись, то у него полу­  
чится высокое темповое сальто;

б) то же, но потребовать более резкого движения руками назад  
и сгибания в тазобедренных суставах;

в) то же, но после темпового сальто выполнить переворот назад;

г) с места темповое сальто на дорожке (на поясе);

д) переворот назад — темповое сальто;

е) переворот назад — темповое сальто — переворот назад;

ж) то же после рондата на поясе и со страховкой.

Заднее сальто прогнувшись (рис. 235). Прежде чем изучать это сальто, необходимо хорошо освоить сальто в группировке с высо­ким вылетом и энергичным махом руками вверх. При выполнении сальто прогнувшись нужно сообщить телу при толчке значительно больше вращения, так как в группировочном положении момент инерции меньше. Для этого необходимо сильно оттолкнуться ру­ками на предыдущем прыжке и сразу же сделать энергичный мах вверх или вверх-назад, в зависимости от скорости вращательного и поступательного движения. К моменту окончания толчка ногами тело должно быть полностью выпрямлено и находиться у вертикали площади опоры. С этого момента начинается безопорная фаза.

Существует три варианта движения руками в безопорной фазе:

398 .

Совершенствуя этот прыжок, следует добиваться возможно боль­шей высоты и возможно меньшего прогибания. Последовательность разучивания:

а) со стойки на руках перекат в упор лежа на бедрах;

б) полупереворот назад с перекатом в упор лежа на бедрах;  
то же на возвышение из гимнастических матов (перечисленные уп­  
ражнения помогают усвоить вторую половину сальто прогнувшись);

в) с трамплина высокое сальто в группировке с энергичным  
взмахом руками вверх;

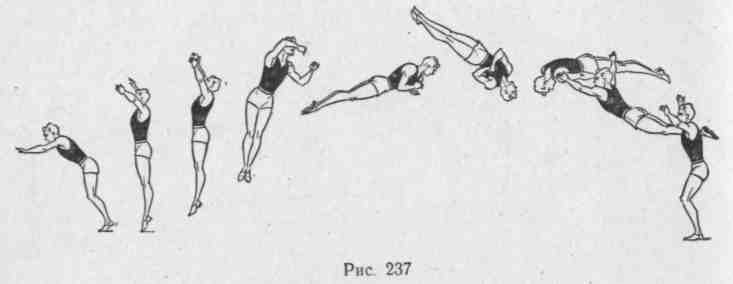
г) с трамплина заднее сальто прогнувшись (на поясе). Основ­  
ное внимание обращать на правильный взмах руками и на то, что­  
бы гимнасты не сгибались в тазобедренных суставах, а сохраняли  
прогнутое положение тела, особенно в грудной части. После взма­  
ха руки следует согнуть к груди;

д) рондат — высокое заднее сальто в группировке с энергичным  
взмахом руками вверх;

е) рондат — заднее сальто прогнувшись (на поясе); то же со  
страховкой и без нее.

Сальто прогнувшись с поворотом кругом (полпируэта). Первая половина данного прыжка выполняется так же, как сальто прогнув­шись, но с большим вращением, поскольку во второй половине тело выпрямляется (рис. 236). Достигнув высшей точки траектории, гим­наст выпрямляется и одновременно делает поворот — вначале пле­чами, а затем тазом (таз должен описывать небольшую окруж­ность относительно оси голова — ноги). Выполнив полный поворот,

399



гимнаст вновь прогибается, стараясь поставить ноги как можно дальше назад. Сгибание после поворота — грубая ошибка. Последовательность разучивания:

а) переворот назад с поворотом на 180° или курбет с поворотом  
на 180° с возвышения (обращать внимание занимающихся на дви­  
жения плечами и руками);

б) повторить сальто прогнувшись с трамплина;

в) с трамплина полпируэта (на поясе или со страховкой ру­  
ками);

г) повторить сальто прогнувшись на дорожке;

д) в том же соединении полпируэта (на поясе или со страхов­  
кой руками).

Сальто с поворотом на 360° (пируэт, рис. 237). Существует два способа выполнения пируэта. В одном из них вращение относитель­но продольной оси создается еще в опорном положении, в другом— в безопорной фазе. Первый способ предпочтительней, так как поз­воляет в дальнейшем перейти к освоению таких прыжков, как пол­тора и два пируэта.

После энергичного толчка руками на предыдущем прыжке (пе­реворот назад, рондат) следует широкий энергичный мах руками вверх и несколько назад с последующим резким торможением. В конце отталкивания уже в выпрямленном положении гимнаст начинает поворот головой и плечами (как бы скручивается). Далее в безопорной фазе, выпрямляясь, он притягивает руки к плечу, од­ноименному повороту, и вслед за поворотом плечами делает пово­рот тазом. Руки постепенно опускаются на живот (к моменту вы­полнения половины поворота), и гимнаст продолжает вращение в выпрямленном положении. В данном случае поворот выполняется толчком от опоры. В процессе совершенствования прыжка гимнас­ты интуитивно видоизменяют технику и придают своему телу мень­шее вращение в опорном положении, а остальное вращение созда­ют в безопорной фазе за счет избыточного вращения относительно поперечной оси. Для этого гимнаст не находится все время в вы-

400

прямленном положении, а делает небольшие последовательные из­гибы вокруг продольной оси.

При втором способе пируэт выполняется за счет последователь­ных круговых движений руками. В опорном положении гимнаст делает все движения так же, как и в предыдущем способе, но плечи не поворачивает. В безопорной фазе из положения руки вверху он выполняет быстрое круговое движение одной рукой и поворачивает тело навстречу к ней. Когда рука окажется внизу, начинается кру­говое движение второй рукой, а первая продолжает круг. Таким образом, обе руки делают полный круг и оказываются вверху. Это движение руками приводит к полному повороту на 360°.

Последовательность разучивания:

а) имитация движений руками как при пируэте;

б) то же с одновременным поворотом относительно продольной  
оси (стоя на одной ноге);

в) то же с прыжком вверх;

г) с места пируэт на руках преподавателя;

д) с трамплина повторить сальто прогнувшись;

е) с трамплина пируэт на поясе (предварительно закрутить ве­  
ревки в противоположном направлении на 360°). Во время выпол­  
нения страхующие помогают вращению, растягивая веревки пояса;

ж) после рондата или рондата и переворота назад сальто про­  
гнувшись с прямым положением тела;

з) в том же соединении пируэт (на поясе, со страховкой и само­  
стоятельно):

**Глава XXV СОРЕВНОВАНИЯ И СУДЕЙСТВО**

**ХАРАКТЕРИСТИКА СОРЕВНОВАНИИ**

Соревнования по гимнастике — органическая часть учебно-тре­нировочного процесса. Они помогают объективно подвести итоги этого процесса за определенный промежуток времени: четверть, семестр, учебный или календарный год, период тренировки — и как бы логично завершают его.

В соревнованиях по гимнастике должны участвовать только хо­рошо подготовленные гимнасты, следовательно, соревнования явля­ются эффективным методом проверки технической подготовленно­сти занимающихся и стимулом к достижению высоких спортивных результатов.

В настоящее время принято различать соревнования по:

целевой установке: учебные соревнования, проводимые в учебных заведениях, низовых коллективах для подведения итогов работы за отчетный отрезок времени, приобретения опыта участия в соревнованиях, выполнения разрядных норм (классификацион­ные); первенства для выявления лучших гимнастов, команд, кол­лективов; отборочные соревнования для определения кандидатов

**401**

на личные первенства или в сборную команду; матчевые встречи для обмена опытом и оживления учебно-тренировочного процесса; массовые соревнования по облегченной программе или по всем разрядам для нового пополнения гимнастических секций;

форме зачета: личные, командные, лично-командные;

масштабу и представительству: территориальные (районные, городские, областные, республиканские и всесоюзные) и ведомственные (ДСО, учебные заведения, школы, техникумы, вузы, воинские подразделения).

Соревнования по гимнастике (за исключением конкурсов по от­дельным видам) проводятся по многоборью. В настоящее время сложилось два типа гимнастического многоборья: мужское (воль­ные упражнения, упражнения на коне, кольцах, брусьях, перекла­дине, опорный прыжок) и женское (бревно, брусья разной высоты, вольные упражнения, опорный прыжок).

Содержанием (программой) соревнований по гимнастическому многоборью могут быть следующие виды упражнений:

1. Обязательные упражнения классификационной программы  
для всех юношеских разрядов и взрослых до разряда мастеров

спорта.

2. Произвольные упражнения, составляемые участниками в со­  
ответствии с указаниями в правилах соревнований.

Единая классификационная программа по гимнастике, а также программа ФИЖ. определяют содержание учебно-тренировочного процесса по всей стране, произвольная' же, используя инициативу и творческие возможности гимнастов и тренеров (преподавателей), обогащает содержание гимнастики.

Соревнования по гимнастике, проводимые по Единой классифи­кационной программе или по специально разработанной, должны строго соответствовать содержанию проделанной учебно-трениро­вочной работы и контингенту участников по полу и возрасту.

При проведении любого соревнования большое значение имеет документация. Всю документацию соревнований по гимнастике целесообразно подразделить на руководящую и рабо­чую.

К руководящей документации соревнований отно­сятся: календарь (в основном на 1 год); положение (на каждое со­ревнование); программа (Единая классификационная и специаль­но разработанная для данного соревнования); правила.

В отдельных случаях при проведении соревнований по облегчен­ной программе, с прикладными видами упражнений и других вари­антов программа может составляться (разрабатываться и утвер­ждаться) самой организацией, проводящей соревнование.

К рабочей документации относятся заявки, график соревнований, протоколы и отчет.

Заявки, подаваемые с мест от организаций, претендующих на участие в соревновании, подразделяются на предварительные и именные (окончательные). Форма- заявок описана в правилах со­ревнований. В заявках должны быть четко указаны все необходи-

402

мые данные о каждом участнике, перечислены фамилии всех офи­циальных лиц (представитель, капитаны команды, тренеры).

График соревнования составляется с учетом количества орга­низаций, команд, участников, спортивной квалификации участни­ков, условий проведения соревнования (количество дней, оборудо­вание места проведения, обеспеченность судейства), оптимальной плотности рабочего времени участников и судей. В графике также учитывается время, необходимое для выполнения зачетной попытки в каждом виде многоборья (специальная разминка, вызов участ­ника, его подготовка, подход, выполнение упражнений и объявле­ние оценки, на что в среднем требуется 2—2,5 мин.). Всего каждой команде, состоящей из 5—6 человек, на виде многоборья потребу­ется 20—25 мин., из 6—7 человек — 25—30 мин., из 7—8 человек — 30—35 мин.

Количество команд в смене не должно превышать числа видов многоборья, так как при составлении графика для большого коли­чества команд (с «выходными» командами) создаются неравные условия для отдельных команд.

Минимальное количество участников соревнования в команде 5—6 человек, максимальное — 7—8. При проведении массовых со­ревнований по облегченной программе в команде может быть до 10 человек. В последнем случае вольные упражнения рекомен­дуется выполнять одновременно всей командой, для чего в судей­ской бригаде должно быть по одному судье на каждого участ­ника.

Время на специальную разминку определяется из расчета до 1 мин. на человека (в каждом виде одинаково).

Для четкой работы судей необходимо:

1. укомплектовать квалифицированными судьями бригады по видам многоборья;
2. создать условия для судейства, чтобы каждый судья мог со своего места хорошо видеть участника во время выполнения зачет­ной попытки; старших судей в бригадах по видам от обязанностей секретаря бригады надо освобождать, эту работу следует поручать молодым судьям, проходящим стажировку; спланировать работу судей надо так, чтобы они судили не более двух смен подряд в мужских бригадах и трех смен подряд в женских бригадах.

Четкая и быстрая работа судейских бригад и вследствие этого своевременная (без задержки) смена видов позволяют точно со­блюдать намеченный график соревнований.

Протоколы бывают видовые (по каждому виду многоборья и на каждую команду) и сводные (на команду по всем видам много­борья или на коллектив, если от организации выступает несколько команд). Для итогового учета по всем командам, расположенным в порядке занятых мест от 1-го и до последнего; раздельно — по по­лу, разрядам, возрасту также делается сводный протокол.

Отчет содержит:

а) четкую характеристику соревнований (задачи, условия, ор­ганизация подготовки и проведения);

403

б) результаты соревнований всех участников, организаций  
(в соответствии с положением);

в) выводы (отзыв) об организации проведенного соревнования  
и о всех группах участвующих лиц (главная судейская коллегия,  
судейские бригады по видам, секретариат, участники, тренеры,  
представители, обслуживающий персонал).

**ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ**

**Подготовка соревнований**

Успех проведения соревнования любого масштаба в значитель­ной степени зависит от проделанной подготовительной работы, ко­торую целесообразно подразделить на три этапа:

**На первом этапе** необходимо определить даты и место соревно­вания, разработать, утвердить и довести до сведения участников и организаций, занятых в соревновании, положение **о** соревновании, выделить и утвердить оргкомитет или ответственное лицо, а' также главную судейскую коллегию или главного судью, составить и утвердить смету соревнования.

На первом этапе подготовка к соревнованию в основном ведется организацией, проводящей соревнование. Главный судья может вы­ступать здесь в роли консультанта.

**На втором этапе** необходимо ознакомиться с местом и условия­ми проведения соревнования (в том числе с положением и предва­рительными заявками), составить график соревнования, подгото­вить место соревнования, укомплектовать секретариат и судейскую коллегию, подготовить информацию о предстоящем соревновании. Эта работа должна выполняться главным судьей соревнования совместно с ответственным лицом и комендантом (выделены орга­низацией, проводящей соревнование), а также главным секретарем. На крупных соревнованиях главному судье помогает весь состав главной судейской коллегии и оргкомитет организации, проводящей

соревнования.

Приступая к подготовке соревнования (на втором этапе), глав­ный судья руководствуется: положением о соревновании, Единой классификационной программой (действующей или специально разработанной организацией, проводящей соревнование) и прави­лами соревнований.

Прежде всего необходимо внимательно познакомиться с поло­жением, в котором указаны: сроки проведения соревнований, место, контингент участников, программа и условия зачета. Затем сов­местно с главным секретарем соревнования, ответственным лицом от организации, проводящей соревнование, и комендантом следует внимательно изучить условия проведения соревнования и пригод­ность мест для предстоящей работы.

Следует осмотреть подсобные помещения (гардероб, раздевал­ки с душевыми, комнаты для судей и секретариата), места для

404

предварительной разминки перед выступлением и основную пло­щадку соревнования (место для вольных упражнений, наличие и качество основных снарядов и способ их расстановки), наличие за­пасных снарядов, деталей к ним и частей, наличие вспомогатель­ного инвентаря, рабочие места для судей и секретариата на самой площадке соревнования, места для представителей, для зрителей (на крупных соревнованиях надо выделить места для официаль­ных лиц и представителей прессы).

Одновременно следует проверить качество радиофикации и освещения, а также всего, что необходимо для торжественных це­ремоний.

Все недостатки, обнаруженные при осмотре, фиксируются и устраняются с помощью ответственных лиц от организации, прово­дящей соревнование.

Главный секретарь, ознакомившись с условиями работы на предстоящем соревновании (с его положением, программой, предва­рительными заявками), под руководством главного судьи присту­пает к разработке графика соревнования.

При разработке графика соревнования учитывается помимо всего указанного выше еще и способ комплектования смен. Есть два варианта составления графика.

Первый вариант: все команды располагаются в порядке мест, занятых на предыдущем соревновании, и смены комплектуют­ся так, чтобы в последней команде были самые сильные участ­ники, занявшие у мужчин первые б мест, а у женщин первые 4 места, то есть начинать соревнования с менее сильных гимнастов и заканчивать более сильными.

Второй вариант: проводится жеребьевка среди команд-участников. Каждая смена комплектуется по тому же принципу, что и в первом варианте.

Вид, с которого каждая команда начинает соревнование в сво­ей смене, определяется либо жеребьевкой, либо порядковым номе­ром команды в смене. Общепринятая последовательность прохож­дения видов: у мужчин — вольные упражнения, конь-махи, кольца, прыжок, брусья, перекладина, у женщин — прыжок, бревно, брусья, вольные упражнения.

Жеребьевку необходимо проводить заблаговременно, чтобы каждая смена перед вступлением в соревнование на специальной разминке могла подготовиться к тому виду, с которого она начина­ет соревнование.

Важно тщательно подготовить место для соревнования. Снаряды надо расположить так, чтобы выступающие участники хорошо были видны судьям и зрителям.

Площадку соревнования следует отделить от зрителей. Она должна иметь специальные проходы для входа и выхода команд и должностных лиц соревнования.

Независимо от масштаба соревнования обязательна радиофика­ция. Вблизи площадки соревнования надо оборудовать место для оперативной группы секретариата, для главной судейской коллегии,

405

работающей непосредственно на месте соревнования, и для инфор­матора (диктора).

На втором этапе подготовки комплектуются судейские бригады по видам многоборья и назначаются старшие судьи в видах много­борья. Секретариат подготавливает всю необходимую документа­цию для проведения соревнования: протоколы на видах, сводные протоколы по командам, таблицы для информации о результатах соревнования и знаки различия (жетоны) для всех должностных

лиц соревнования.

На третьем этапе подготовки устанавливаются контакты между главной судейской коллегией и участниками по всем организацион­ным вопросам, проводится совещание с представителями и разда­ются им документы, уточняются именные заявки и окончательно комплектуются команды, смены, составляется график, заполняются протоколы по видам и сменам, а также сводные протоколы по орга­низациям-участникам, проводится опробование снарядов участни­ками, совещание с судьями и окончательно укомплектовываются судейские бригады по видам, проводится семинар по подготовке к практическому судейству и пробное судейство, окончательно про­веряется вся организационная и материально-техническая подго­товленность к началу соревнования.

На третьем этапе в работу судейской коллегии включается про­смотровая комиссия (на крупных и ответственных соревнованиях), которая проверяет работу судейских бригад, выделяет наблюдате­лей по видам, проверяет качество организации соревнования. Пред­седатель просмотровой комиссии является помощником главного судьи соревнования.

**Проведение соревнований**

\* Как правило, соревнование начинается с парада участников, приветствия и подъема флага. Однако при проведении очень круп­ных соревнований в первый день можно начать соревнование утрен­них смен (по графику), а перед вечерними сменами провести тор­жественную церемонию открытия.

За материально-техническое обслуживание соревнования (уста­новка и смена снарядов, замена запасных частей, снабжение гим­настов магнезией, канифолью и пр.) отвечает комендант соревнова­ния, подчиняющийся непосредственно главному судье соревнования

или его заместителю.

Для ведения соревнования точно по графику (торжественное открытие, построение и выход очередных смен, определение начала и конца опробования в видах, смена видов, торжественное закры­тие) на крупных соревнованиях назначается один из заместителей главного судьи, а на мелких— судья при участниках.

Работой судейских бригад руководят заместители главного судьи. На крупных соревнованиях возникающие конфликты разре-

**406**

шаются в присутствии главного судьи и председателя просмотро­вой комиссии, на мелких — все спорные вопросы решает главный судья с бригадой на виде (если к нему обратился старший судья или по своей инициативе).

Работа секретариата на протяжении соревнования должна быть предельно четкой и быстрой. Главный секретарь, руководя работой секретариата в целом, сам выписывает результаты: первых 8— 10 личных мест после второго вида по обязательной программе и первых 5—6 командных мест после окончания обязательной про­граммы. По ходу соревнования он следит за динамикой борьбы за призовые места как в личном, так и в командном первенстве, чтобы' своевременно давать информацию и готовить необходимые сведе­ния для награждения победителей.

Врачебный контроль и оказание необходимой медицинской по­мощи осуществляет помощник главного судьи по медицинской час­ти — врач соревнования.

Зрители информируются о проводимом соревновании и его ре­зультатах при помощи заблаговременно подготовленных наглядных сводных таблиц, радиовещания. На крупных соревнованиях резуль­таты по видам и окончательные (по сменам) сообщаются на электротабло. Для более широкой информации проводятся пресс-конференции, передачи по телевидению.

Соревнования заканчиваются торжественным парадом, оглаше­нием результатов, премированием победителей и опусканием флага соревнования.

Главный судья (главная судейская коллегия), подводя итоги соревнования, анализирует: качество его организации и проведе­ния, результаты, показанные участниками, качество судейства. В заключение высказываются пожелания на будущее.

В 3—10-дневный срок (в зависимости от масштаба) после окон­чания соревнования в организацию, проводившую его, сдается на­печатанный отчет со всеми приложениями.

Необходимо учитывать опыт любого соревнования, чтобы впос­ледствии устранять допущенные ошибки.

**МЕТОДИКА СУДЕЙСТВА**

Судейство в гимнастике — сложный процесс. Как и во всех ви­дах спорта, объектом судейства является участник, выполняющий определенные упражнения, предметом судейства — владение техни­кой этих упражнений, критерием же судейства, позволяющим за­фиксировать результат участника, — качество владения техникой. Это понятие включает: а) техническую точность выполнения эле­ментов и соединений; б) композиционный рисунок (в обязательных упражнениях сохранение последовательности согласно записи, а в произвольных — выполнение требований к композиции и трудности,

407

оговоренных в правилах соревнований); в) сохранение принятого в гимнастике стиля.

Оценивается не только упражнение, проделанное участником во время зачетной попытки, но и подход к снаряду и отход от него.

При оценке качества выполнения упражнений как обязатель­ной, так и произвольной программы учитывается индивидуальный стиль гимнаста, творческая изобретательность, новизна, оригиналь­ность элементов и соединений.

Судья должен иметь четкое представление о безукоризненном исполнении любого элемента или соединения обязательного упраж­нения, а при судействе произвольного упражнения — правильно по­нять и оценить новый элемент.

По ходу выполнения упражнения он фиксирует допущенные участником нарушения или отклонения в технике, композиции, сти­ле и дифференцирует их по степени нарушения или значимости. Судья должен быть максимально собранным, внимательным и об­ладать хорошей профессиональной памятью. Начинающим судьям рекомендуется по ходу наблюдения за выполнением упражнения делать карандашом в листке судейского блокнота пометки знака­ми, условно обозначающими степень замеченной ошибки.

Для овладения искусством судейства в гимнастике надо иметь не только специальные знания, навыки и умения, но и большой, си­стематически накапливаемый опыт (стаж) практического судей­ства.

В своей работе судья по гимнастике руководствуется официаль­ными правилами проведения соревнований, где в разделе судейства есть все необходимые указания: градация ошибок и шкала сбавок применительно к этой градации, классификация ошибок и целый ряд пунктов и параграфов, вносящих уточнения в те или иные тон­кости судейства.

**Глава XXVI ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ**

**ЗНАЧЕНИЕ ГИМНАСТИЧЕСКИХ ВЫСТУПЛЕНИИ И ИХ ИСТОРИЯ**

Гимнастические выступления любого масштаба — действенное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Массовые гимнастические выступления вызывают огромный инте­рес у нашего народа. Они включают в себя разнообразные вольные упражнения, упражнения на гимнастических снарядах или кон­струкциях, тематические массовые построения, пирамиды, компо­зиционно объединенные в целостное зрелище. Выступления участ­вующих коллективов обычно строятся в соответствии с основной идеей праздника.

Массовые гимнастические выступления превратились во всена­родные праздники, свидетельствующие об огромной заботе Комму­нистической партии и Советского правительства о развитии физиче­ской культуры и спорта. Они отражают неуклонное повышение ма­териального благосостояния и культурного уровня народов СССР, рост физической подготовленности и спортивного мастерства мо­лодежи и взрослых.

Такие выступления традиционно проводятся 1 Мая и 7 Ноября, ими торжественно открываются фестивали молодежи и студентов, спартакиады народов СССР, универсиады и др.

Значение гимнастических выступлений заключается еще и в том, что при подготовке к ним участники совершенствуют свою двига­тельную культуру, умение выполнять упражнения в сочетании с му­зыкой, легко, уверенно, выразительно.

Каждый участник выступления постоянно испытывает воздей­ствие коллективов, что способствует воспитанию организованности, дисциплины, чувства гражданственности.

Наряду с массовыми гимнастическими выступлениями широко применяются сольные выступления гимнастов, являющиеся состав­ной частью праздника. Они могут проводиться на сцене, эстраде, открытых площадках, в цирках, парках культуры и отдыха, на ста­дионах и др.

Подготовка и проведение выступления должны соответствовать его масштабу и значимости.

Изучение опыта прошлого способствует поиску новых возмож­ностей и-новых форм проведения гимнастических выступлений. В связи с этим интересно проследить за тем, как они развивались и совершенствовались.

Наиболее давними массовыми гимнастическими выступления­ми были традиционные всесокольские слеты. В первом слете, про­веденном в 1882 г. в Праге, участвовало 700 человек. Постепенно число участников росло, и, например, на X слете (1938 г.) выступа­ло уже 100 тысяч. В отдельных массовых номерах упражнения вы­полняли по 12—18 и более тысяч человек одновременно. Для вы­ступлений на слегах характерно отсутствие четкой связи между раз­ными номерами программы. Основное внимание уделялось общему рисунку, создаваемому на поле массой участников. Зрелищность достигалась сменой узоров (плотные и разомкнутые шеренги или колонны, диагонали, круги, полукруги), четкостью перестроений и сменой цветов.

В таком же плане проводились и другие упражнения. Эффект создавался согласованностью действий участников. Иногда упраж­нения проводились в форме эстафет на быстроту, т. е. в порядке соревнования.

На XI слете в 1948 г. в Праге выступало 500 советских гимнас­тов. Их программа произвела на зрителей сильное впечатление, по­скольку была необычной для чехословацких традиций.

В нашей стране гимнастические выступления начали проводить­ся после Великой Октябрьской социалистической революции. Уже

408

409

в 1919 г. Всевобуч провел физкультурный праздник, на котором выполнялись массовые упражнения, фигурная маршировка, смыс­ловые построения. В дальнейшем гимнастические выступления ста­ли проводиться на всех больших физкультурных праздниках и па­радах.

На первом параде в 1924 г. участвовало 5 тысяч физкультурни­ков профсоюзов, а на общемосковском параде 1927 г.— 12 тысяч. С тех пор физкультурные парады стали ежегодно проводиться в Москве, а затем и в союзных республиках.

На Всесоюзной спартакиаде в 1928 г. кроме 7 тысяч спортсме­нов приняло участие свыше 18 тысяч московских физкультурников и представителей отдельных республик. На Красной площади они демонстрировали вольные упражнения и различные построения.

В дальнейшем в каждый парад включались показательные вы­ступления. Сценарии этих выступлений начали разрабатываться Московским (с 1930 г.), а затем и другими институтами физической культуры, ДСО и ведомствами.

С 1937 г. на физкультурных парадах и в массовых гимнастиче­ских выступлениях стали участвовать все союзные республики. Выступления стали подчиняться определенной теме (девизу). Составные части логически увязывались в целостное представ­ление.

Дальнейшее совершенствование содержания и качества упраж­нений шло за счет повышения спортивного мастерства, увеличения удельного веса упражнений на различных снарядах и конструкци­ях, а также акробатических упражнений, прыжков на батуте, вы­ступлений на мотоциклах, прыжков с парашютами и т. п.

Массовые гимнастические выступления последних лет разнооб­разны как по своему содержанию, так и по композиции. Они уме­ло художественно оформлены, сопровождаются хорошо подоб­ранными или специально созданными музыкальными произведе­ниями.

Гимнастические выступления все шире и шире проникают в на­шу действительность. Они имеют самую различную направленность.

**СОДЕРЖАНИЕ ГИМНАСТИЧЕСКИХ ВЫСТУПЛЕНИЙ**

К гимнастическим выступлениям независимо от их масштаба предъявляются определенные требования:

1. Выступление должно быть зрелищным. Это достигается оригинальностью, логическим сочетанием упражнений, четкостью перестроений, музыкальным сопровождением, художественным оформлением и, естественно, безупречным исполнением упражне­ний. Высокое исполнительское мастерство участников, согласован­ность движений, контрастные переходы, легкость, изящество, эмо­циональность украшают выступление, делают его впечатляющим и запоминающимся.

**410**

1. Выступление должно быть спортивным, пропагандирую­щим физическую культуру и спорт. Демонстрируя умение владеть своим телом, красиво и легко выполнять движения, участники вы­ступления наглядно убеждают зрителей в пользе занятий физиче­скими упражнениями.
2. Программу выступления необходимо составлять с учетом по­ла, возраста и подготовленности участников. Программа содержит обычно упражнения типа зарядки, вольные упражнения (без пред­метов и с предметами), упражнения на гимнастических снарядах и специальных конструкциях, акробатические упражнения (парные, на батуте, пирамиды, на мотоциклах и др.), различные сольные вы­ступления, массовые смысловые построения (слова-лозунги, порт­реты, спортивные фигуры-значки или эмблемы ДСО) и т. п.

Массовое выступление может включать следующие части: 1. Выход. Участники выходят на исходное положение во время окончания выступления предшествующей организации, сохраняя установленный строй, и ждут своего выхода на поле.

В процессе совершенствования массовых гимнастических вы­ступлений определились следующие основные способы выхода

удастников на поле:

а) фронтальный выход шеренгами (последователь­  
но, с дистанциями 2—4 м);

б) выход колонной (или колоннами). Возможны упро­  
щенные варианты такого выхода: из колонн у своих разметок с дви­  
жением только вперед.

При выступлении детских коллективов используется выбегание

колонн на поле;

в) проходы в колоннах («прочес»), проводимые с флан­  
гов: группы, заканчивающие упражнение, расходятся (или разбега­  
ются) на фланги, а новая группа (чаще всего другого пола) выхо­  
дит (выбегает) ей навстречу. При разной расцветке костюмов ухо­  
дящих и входящих участников такой выход представляет собою яр­  
кое зрелище. Он применяется обычно при смене отдельных номеров  
программы одной и той же выступающей организации. Например,  
уход мужчин сменяется выходом женщин;

г) комбинированный выход — сочетание движения ше­  
ренг с выходом колонн из глубины площадки или с флангов, а так­  
же расхождения на определенные точки площадки с фигурным вы­  
ходом новых групп участников. Например, уход женщин и выход  
мужчин, получивший название «клина», применили в своем выступ­  
лении студенты ГЦОЛИФКа, а колонна ДСО «Трудовые резервы»  
закрепила за собой традиционно выход дроблением колонн.

2. Смысловое построение. Смысловые и массовые построения включаются как в начале, так и в конце выступления. Они придают ему монументальность, осмысленность, выразительность, усилива­ют зрелищность и подчеркивают направленность всего выступле­ния. Форма, характер построения выбираются в зависимости от те­мы (девиза) выступления (например, цифра «VI» на открытии VI Всемирного фестиваля молодежи и студентов в Москве или

**411**

изображение эмблемы выступающей организации — буквы «Д» **в** начале выступления динамовцев, «ТР»— трудовых резервов). Смысловые построения в начале или в конце выступления могут иметь и самостоятельное значение. К таким можно отнести тради­ционные поточные упражнения на специальной конструкции типа пирамид (белорусская «ваза», Кремлевская башня и др.), плоскост­ные построений изображений (Герб СССР, знак ГТО, звезда, слова «мир», «Ленин»), лозунги (Слава КПСС и др.).

3. Массовые упражнения. Они могут быть представлены упраж­  
нениями типа\* зарядки (детскими группами, смешанной группой и  
др.) без предметов и с различными предметами (палками, флажка­  
ми, полотенцами и др.) или же разнообразными вольными упраж­  
нениями (мужскими, женскими, смешанными и др.). Вольные  
упражнения выбираются с учетом темы выступления, состава участ­  
ников, а также условий подготовки и проведения выступления. Ши­  
роко применяются поточные упражнения типа волн, винтообразных  
и других движений, а также упражнений со сменой построения и  
расположения участников на поле (с передвижениями исполнителей,  
а также массовые упражнения типа «геометрии»: участники обра­  
зуют контрастные построения отдельных геометрических фигур,  
таких как ромб, квадрат, треугольник и т. п.).

Зрелищность массовых упражнений во многом зависит от рас­положения участников на поле. С этой целью, а также для обеспе­чения четкости и синхронности перемещений и действий исполни­телей с сохранением равнения в глубину, по фронту и по диагона­лям делается специальная разметка с интервалами 1,8—2 м. Для разметки применяются особые шпильки (стержни) с плашками, ко­торые втыкаются в грунт поля.

Размещение участников может быть обычным (каждый уча­стник стоит у своей плашки), плотным (между участниками в глубину и по фронту становятся еще по одному человеку или толь­ко в глубину, только по фронту); разреженным (участники становятся через одну плашку, а иногда больше). Возможно самое различное сочетание размещения исполнителей: плотно по фронту и обычно или разреженно в глубину; плотно в колоннах, но с ин­тервалами через одну-две плашки; плотно по диагоналям и т. п.

Хорошо продуманные четкие перестроения с изменением рисун­ка отдельных частей упражнения и построений представляют инте­ресное зрелище и украшают выступление в целом.

4. **Упражнения на гимнастических снарядах** и на специальных  
конструкциях. В этой части выступления используются гимнасти­  
ческие стенки из шестов или сами шесты, гимнастические скамейки,  
щиты, кубики, гимнастические снаряды облегченного типа, а так­  
же специальные конструкции, включающие сооружения для смыс­  
ловых пирамид, а также устройства — конструкции, содержащие па  
2—3 снаряда, мгновенно трансформирующиеся из одного в другой.  
Для показа высокой спортивной техники применяются снаряды вы­  
сотой 3—5 м (перекладины, брусья, кони, кольца и др.), на которых  
выполняют сольные произвольные упражнения чемпионы, **а** также

412

синхронные упражнения, например круги двумя на конях, большие обороты и «мельницы» на перекладинах.

1. **Массовые поточные упражнения.** Они применяются в самых разнообразных построениях и имеют различный характер. Это вол­нообразные упражнения в шеренгах с шестами, металлическими поясами, обручами, цветами и другими предметами; поточные уп­ражнения в кругах («солнце»), квадратах («корзиночки»), колон­нах и т. п.
2. **Акробатические упражнения.** Их включают в программу вы­ступлений как сольные прыжковые номера (чаще всего на перед­нем крае, вблизи от зрителя), парные упражнения (силовые, сме­шанные пары) и групповые (пирамиды, имеющие как вспомога­тельное, так и самостоятельное значение). Все чаще стали приме­нять прыжки на батуте (как сольные и как синхронные упражнения на 2—3 и более батутах одновременно).

**7. Показ отдельных видов спорта** (или отдельных видов упраж­  
нений) . К ним следует отнести соревнования на число кругов на  
коне, соревнования по отдельным видам (типичные для того или  
иного вида спорта), на установление рекорда и т. п. Демонстриру­  
ют также штыковой бой, военизированные эстафеты, подчеркиваю­  
щие прикладную направленность выступления, отражающие специ­  
фику, выступающей организации (например, колонны Советской  
Армии, динамовцев). Этому нередко сопутствуют так называемые  
«фоновые упражнения» — построения и действия участников, не за­  
нятых в основных упражнениях, но находящихся на поле. Их на­  
значение — сконцентрировать внимание зрителей на выступлении  
солистов. Обычно это простые, плавные движения, оттеняющие вы­  
ступления солиста, группы участников-спортсменов.

1. **Заключительная часть** (финал), как правило, наиболее зре­лищна. Обычно она имеет смысловую направленность. В ней заня­ты все участники выступающей организации. Чаще всего это ка­кие-либо монументальные построения выступающей организации с применением конструкции, пирамид, с соответствующим оформле­нием флагами и другими средствами. Нередко в таком построении произносится здравица Коммунистической партии, Советскому пра­вительству, Родине и др. .
2. **Уход** участников определяется с учетом расположения участ­ников в финальной части выступления. Если требуется специальное перестроение для ухода, то оно должно быть сделано быстро, четко, так как совершается на глазах зрителей. Если в финальной части построена пирамида, то чаще всего она с соответствующим обрам­лением сохраняется и во время ухода выступающей колонны. Иног­да делегации делятся на две части и отходят на фланги, освобож­дая место для выхода новых участников, или движутся к передней линии поля, а затем расходятся веером вправо и влево и т. д.

Программа гимнастических выступлений небольшого масштаба составляется с учетом содержания занятий гимнастикой в данной организации, а также особенностей выступающей колонны. Реко­мендуется осваивать упражнения для предстоящего выступления

413

заблаговременно на занятиях гимнастикой, экономя время на под­готовку.

Если на выступлении, проводимом в конце полугодия или года, подводятся итоги учебно-тренировочной работы за этот период (от­четное выступление), то в нем следует показать уровень подготов­ленности занимающихся. Это выступление, следовательно, будет спортивным. Его участники покажут, какими ловкими, сильными, собранными, координированными, организованнными они стали в результате систематических занятий гимнастикой.

Программа выступления (на сцене, в зале, на площадке) может включать такие номера:

1. Вольное упражнение (группа девочек, девушек).
2. Упражнение типа зарядки (группа мальчиков, юношей, мужчин).
3. Сольное или групповое вольное упражнение с предметом (с мячом,скакалкой, палкой).
4. Упражнения на брусьях разной высоты (девочки, девушки).
5. Пирамиды или упражнения смешанных групп (мальчики и девочки).
6. Упражнения на брусьях (мальчики, юноши).
7. Групповые (парные) упражнения акробатов или акробатиче­ские прыжки.
8. Прыжки на батуте или упражнения на ренском колесе и др. -
9. Финальная пирамида (или несколько пирамид, сменяющихся на определенный счет).

Если в программу выступления входит много номеров, ее лучше разделить на 2 или 3 отделения. Номера выступления следует рас­полагать так, чтобы интерес зрителей нарастал. Необходимо предусмотреть, чтобы групповые вольные упражнения чередова­лись с упражнениями на снарядах, акробатическими, сольными и т. п.

В программу выступлений могут войти упражнения гигиениче­ской, основной или производственной гимнастики (с диктором). Хо­рошо выполненные, ярко оформленные, они могут представлять собой красивое зрелище. Именно такие упражнения помогают во­влекать зрителей в число активных физкультурников.

Если выступление является составной частью общественно-поли­тического мероприятия или празднества, то упражнения должны иметь определенную направленность (1 Мая — имитация трудовых движений, 7 Ноября или в День Победы — четкие, боевые движе­ния). Отдельные номера и все выступление в целом необходимо оформлять так, чтобы чувствовалась определенная связь с меро­приятием. Средств для этого, помимо самих упражнений, много: дикторский текст, музыка, художественное формление и т. п.

При выступлениях на сцене или на эстраде важное значение имеет расположение снарядов по отношению к зрителю. На муж­ских брусьях, перекладине, кольцах и прыжковых снарядах испол­нитель лучше смотрится в профиль; брусья разной высоты целесо­образно устанавливать по диагонали.

Выступление на отдельных снарядах выглядит эффектнее, если каждый участник выходит из-за занавеса и после упражнения сно­ва уходит со сцены.

Для того или иного номера программы необходимо правильно определить время. Короткое упражнение может промелькнуть, не оставив у зрителя желаемого впечатления, а излишне длинное на­доест. Вот ориентировочное время для отдельных групп гимнасти­ческих упражнений: упражнения типа зарядки следует выполнять 40—50 сек.; вольные—! —1,5 мин. мужчинами и 1,8—2,5 женщи­нами; смешанные упражнения— 1—2 мин.; упражнения на снаря­дах — 2—4 мин.

**МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ И ПРОВЕДЕНИЯ ВЫСТУПЛЕНИИ**

До репетиций организаторам выступления надо проделать боль­шую подготовительную работу: уточнить цель выступления и состав его участников (пол, возраст, спортивная подготовленность, коли­чество и др.), установить место выступления, определить матери­альную базу, сроки, время выступления, условия его подготов­ки и др).

Руководитель должен ознакомиться с местом проведения вы­ступления (городская площадь, стадион, зал, сцена и др.), соста­вить чертеж рабочей площади с учетом выхода и ухода участников выступления, уточнить возможности применения тех или иных сна­рядов, конструкций.

Затем разрабатывается план-сценарий гимнастического выступ­ления, составляются схемы построений и перестроений, подбирают­ся упражнения, музыка, костюмы и др. Успех гимнастического выступления во многом зависит от своевременной подготовки фор­мы участников, инвентаря, оборудования и реквизита.

Работа по подготовке к выступлению осуществляется обычно

в несколько этапов:

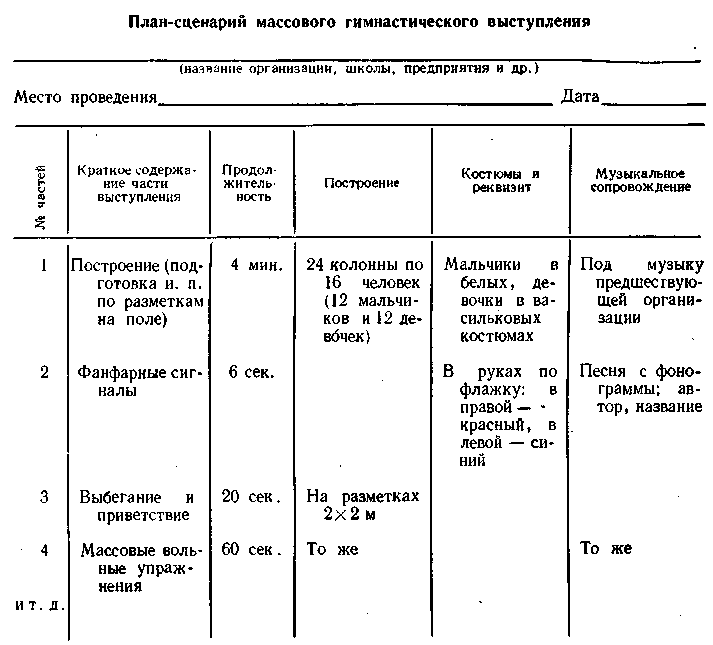
1-й этап — подготовительная работа. Для оператив­ного руководства ходом подготовки к предстоящему выступлению создается штаб, возглавляемый ответственным от организации, проводящей выступление. В штаб входят: режиссер-постановщик (руководитель выступления), ответственные за подразделения участников, преподавательский состав; представитель от обще­ственных организаций и другие лица (в зависимости от масштаба и значимости предстоящего выступления).

На 1-м этапе подготовки разрабатывается план-сценарий вы­ступления, определяется состав участников, подбирается место для репетиций (таких же размеров, как рабочая площадь выступления, с аналогичной разметкой).

В плане-сценарии перечисляются номера выступления с указани­ем их характера, очередности в зависимости от темы выступления. Обычно такой план составляется по следующей форме:

**414**

**415**



В соответствии с планом-сценарием уточняется содержание от­дельных номеров выступления и разрабатывается схема построений и перестроений. От них может зависеть содержание отдельных час­тей выступления и их последовательность\*.

2-й этап — составление чертежа рабочего поля и подбор музыкального сопровождения. На миллимет­ровой бумаге в масштабе чертят рабочее место (поле или площад­ку) и условными обозначениями наносят схемы построений и пере­строений. Лучше пользоваться для этого макетом. Затем точно оп­ределяется число участников выступления.

После этого руководитель вместе со специалистом по музыке подбирают музыкальное сопровождение, соответствующее теме вы­ступления и характеру всех номеров программы.

3-й эпап — решение вопросов художественного оформления: определение покроя, фактуры и цвета костюмов,

\* Сценарий — это сюжетное раскрытие содержания предстоящего выступле­ния (более полное, детальное); сценарный план—более краткое описание частей и всего выступления в целом. См. БСЭ, 2-е изд., т. **41,** стр. 376.

**416**

размеров и цвета реквизита для оформления. Не следует злоупот­реблять реквизитом, так как его обилие, чрезмерная яркость и громоздкость могут заслонить главное — красоту движений и ма­стерство спортсменов. Специальный консультант по этим вопросам поможет улучшить зрелищность выступления в целом. 4-й этап — составление упражнений. Сначала важно определить фигуры и изменение строя по ходу упражнения, затем порядок сложных элементов и, прослушав му­зыку несколько раз, составить упражнение. Перед разучиванием упражнения со всеми участниками важно проверить его зрелищ­ность на экспериментальной группе в условиях, приближенных к обстановке выступления. Следует иметь в виду, что четко исполнен­ная композиция из простых движений может быть зрелищней ком­позиции, состоящей из сложных элементов. Однако не следует сни­жать спортивно-технический уровень, увлекаясь лишь красотой. Ос­новная задача выступления — показ высокого спортивного мастер­ства в зрелищной форме.

Готовя выступление, надо стремиться к его целостности, сле­дить за логической сменой отдельных номеров (групп участников) программы, добиваться зрелищности всех частей выступления.

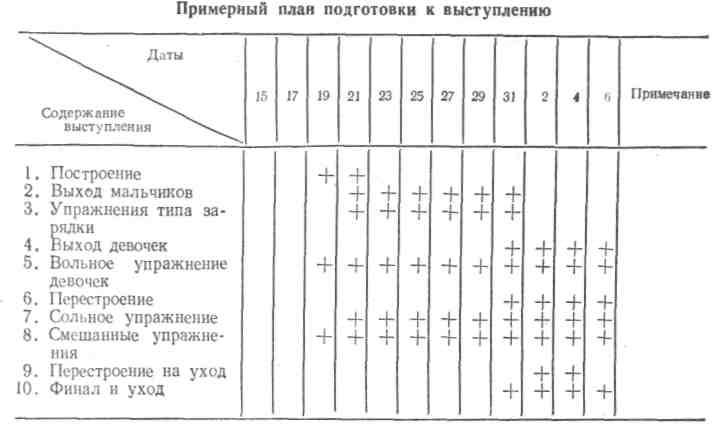
5-й этап — подготовка участников выступления. Разучивать упражнения следует небольшими группами (по 25— 30 человек). Группы комплектуются по «секторам», по отдельным снарядам или по номерам колонн массовых упражнений. Каждая группа должна иметь своего преподавателя или общественного инструктора (члена экспериментально группы). Надо следить за правильностью разучивания упражнений каждым подразделением. К концу дня (репетиции) желательно повторять разученное упраж­нение более крупными группами (несколько колонн), чтобы свое­временно обнаружить неточности и устранить их.

Учебно-тренировочные занятия с участниками выступления же­лательно проводить без отрыва от повседневной учебы или работы. Целесообразно анализировать ход подготовки участников за не­делю, что способствует более активному и сознательному подходу к делу, исправлению ошибок и улучшению содержания выступления. К концу разучивания того или иного упражнения (или еще по ходу разучивания) необходимо проводить соревнования на лучшее ис­полнение упражнения отдельными группами, колоннами, секторами (классами школы, между школами или коллективами и т. п.).

При подготовке во время тренировочных сборов, где репетиции ведутся в течение дня, важно правильно чередовать физическую нагрузку (более трудные упражнения с менее трудными). Напри­мер, массовые упражнения чередовать с построениями, подготовкой выхода, ухода и так далее, чтобы общая нагрузка дня была нор­мальной для каждого участника. Репетиции массовых упражнений и сводные должны быть не менее 2—3 часов.

Ниже приводится примерный план подготовки к выступлению в честь окончания учебного года (для родителей). Подготовка ведет­ся без отрыва от учебы, в вечернее время, по 2—3 часа. Основные

417



упражнения разучивают в школах на уроках физической культуры.

Независимо от средств музыкального сопровождения руководи­тель выступления подбирает музыкальный материал еще задолго до встречи с музыкальным оформителем (дирижером, концертмей­стером, звукорежиссером).

В работе с музыкальным оформителем рекомендуется:

1. Рассказать ему о программе будущего выступления.
2. Сделать заказ для каждого номера программы.

В тех случаях, когда конкретного произведения руководитель назвать не может, он в заказе сообщает о характере, размере, тем­пе музыкального материала. Одновременно с этим руководитель передает ему сведения о продолжительности каждого номера про­граммы выступления в тактах или в крайнем случае по времени.

1. Прослушать предлагаемый музыкальный материал и выбрать из него наиболее подходящий.
2. Отредактировать отобранный музыкальный материал. Быва­ет, что музыкальное произведение, подходящее по своим характе­ристикам для данного номера программы, требует больше времени, чем отведено на этот эпизод выступления. В таком случае необхо­димо сделать купюры.
3. Сделать монтаж всего музыкального материала и в случае, если выступление пойдет под фонограмму, записать его на пленку с требуемой скоростью.

Важную роль в зрелищном отношении играет начало выступле­ния, которое должно сразу же переключить внимание зрителей с только что виденного на новое. По ходу выступления зрелищность может изменяться, но каждый номер должен быть оригинальным.

**МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ**

Музыка усиливает и делает более доходчивой смысловую сто­рону гимнастического выступления и вместе с этим значитель­но повышает эмоциональное воздействие. Действия участников вы­ступления органически сливаются с музыкой, образуя единое целое. Музыкальный материал нужно подбирать тщательно, вдумчиво, как и все содержание гимнастического выступления. При подборе музыкального материала следует учитывать:

1. Соответствие его теме выступления.
2. Качество музыкального материала.
3. Соответствие музыкальной мысли действиям участников.
4. Жанр исполнения (духовой, симфонический, эстрадный ор­кестры, оркестр народных инструментов).
5. Темп исполнения. Следует иметь в виду, что многие музы­кальные произведения при изменении темпа исполнения теряют свою художественную ценность или вообще становятся неузнавае­мыми.
6. Четкость и равномерность метрического отсчета.
7. Контрастность музыкальной программы по размеру, содер­жанию и жанру.

**418**

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

Часть I. Общие вопросы гимнастики

Глава I. Гимнастика в советской системе физического воспитания  
(Укран М. Л.)

Задачи гимнастики, ее предмет .... -

[место гимнастики в советской системе физического воспитания и ее

значение для человека

Гимнастика в комплексе ГТО

Средства гимнастики

Методические особенности гимнастики . : ,

[Виды гимнастики и их классификация

'Гимнастика как один из профилирующих предметов в средних спе­  
циальных физкультурных учебных заведениях

Глава II. История гимнастики (Укран М. Л., Игнатьев А. М., Григо­  
рьев А. Е.)

возникновение и эволюция гимнастики

Гимнастика в дореволюционной России

Основные этапы развития гимнастики в СССР , .

Состояние гимнастики в СССР в настоящее время и задачи ее даль­  
нейшего развития

Глава III. Гимнастическая терминология (Ьрыкин А. Т.)

Значение терминологии

Требования, предъявляемые к терминологии

Правила гимнастической терминологии

Термины гимнастических упражнений

Правила и формы записи упражнений

Глава IV. Гимнастические залы, площадки и их оборудование (Бры-  
кин А. Т.) •

Гимнастические залы

Гимнастическая площадка

ГЛ^ва V. Предупреждение травм на занятиях по гимнастике (Попов М. А.)

Причины травматизма и меры его предупреждения

Глава VI. Музыкальное сопровождение занятий (Губанов В. А)

Значение музыкального сопровождения

Элементы музыкальной грамоты

Проведение различных упражнений с музыкальным сопровождением

Часть II. Общеразвивающие виды гимнастики

Глава VII. Характеристика общеразвивающих видов гимнастики (Шле­  
мин, А. М.)

Основная гимнастика и ее характерные особенности

Гигиеническая гимнастика ..........

, Атлетическая гимнастика

Глава VIII. Средства общеразвивающих видов гимнастики

420

Строевые упражнения (Богомолов А. П.) 89

Общеразвивающие упражнения (Шлемин А. М) 98

Прикладные упражнения (Богомолов А. П.) 114

Упражнения в висах и упорах (Шлемин А. М.) 128

Прыжки (Якубенок В. С.) 140

Упражнения художественной гимнастики (Новик М. Г.) 149

Акробатические упражнения (Соколов Е. Г.) 158

Глава IX. Урок гимнастики (Губанов В. А.) 164

Урочная форма занятий —

Глава X. Методика обучения гимнастическим упражнениям (Укран М. Л.) 175

Принципы обучения 176

Методы обучения 177

Процесс обучения 178

Глава XI. Особенности методики проведения занятий общеразвивающими

видами гимнастики с различными контингентами 184

Методика занятий гимнастикой в школе (Шлемин А. М.) —

Методика проведения занятий с женщинами (Шефер И. В.) , . . . 197  
"Методика занятий гимнастикой с лицами среднего, пожилого и стар­  
шего возраста (Укран М. Л., Демин Д. Ф.) 203

Глава XII. Планирование и учет работы по гимнастике (Розанова Н. Ф.) 209

Формы и содержание планирования учебной работы —

Учет учебной работы ' 220

Часть III. Прикладные виды гимнастики 225

Глава ХШ.^имнастика на производстве (Брыкин А. Т.) —

Теоретические основы гимнастики на производстве и ее задачи ... —

Группы профессий 227

Подбор упражнений и составление комплексов 228

Методика проведения занятий 232

Организация гимнастики на производстве 234

Глава XIV. Профессионально-прикладная гимнастика (Соколов Е. Г.) 235

Глава XV. Спортивно-прикладная гимнастика (Попов М. А.) . . . . . 238

Характеристика спортивно-прикладной гимнастики —

Особенности подбора упражнений для групп видов спорта .... 239

Общие методические рекомендации для проведения занятий .... 241

Глава XVI. Военно-прикладная гимнастика (Силин В. И.) 242

Задачи и содержание военно-прикладной гимнастики —

Формы физической подготовки воинов 244

Часть IV. Спортивные виды гимнастики 245

Глава XVII. Методика тренировки (Укран М. Л. , Келишев И. Г.) . . .

Физическая подготовка 246

Техническая подготовка 249

Психологическая подготовка 251

Тактическая подготовка . 256

Особенности методики тренировки в различные периоды 257

Глава XVIII. Методика тренировки юных гимнастов (Шлемин А. М.) . . 260

Этапы подготовки юных гимнастов 262

Глава XIX. Особенности методики тренировки гимнасток (Антонов Л. К.) 268

Физическая подготовка

Техническая подготовка 270

Построение тренировочных занятий 272

Глава XX. Общие основы техники гимнастических упражнений (Гавердов-

ский Ю. К.) 273

Статические и силовые упражнения —

Маховые упражнения 277

Глава XXI. Упражнения видов многоборья, однотипных для мужчин и

женщин 287

Вольные упражнения (Смолевский В. М.) .'■ —

421

Опорные прыжки (Семенов Л. П„ Поляков В. Г.) . . 297

Глава XXII. Упражнения мужских видов многоборья 307

Упражнение на перекладине (Гавердовский Ю. К.) . . —

Упражнения на брусьях (Чебураев В. С.) 322

Упражнения на кольцах (Радионенко А. Т., Михеев Б. В.) . . . . 334

Упражнения на коне 346

Глава XXIII. Упражнения женских видов многоборья 358

^Упражнения на брусьях разной высоты (Пацекин П. В.) —

Упражнения на бревне (Розен И. И.) 367

Г/лава XXIV. Упражнения для специализирующихся по художественной

гимнастике и акробатике 379

Упражнения художественной гимнастики (Новик М. Г.) —

Акробатические упражнения (Соколов Е. Г.) 387

Глава XXV. Соревнования и судейство (Игнатьев А. М.) ...... 401

Характеристика соревнований —

Организация и проведение соревнований 404

Методика судейства 407

Глава XXVI. Гимнастические выступления (Брыкин А. Т., Губанов В. А.) 408

Значение гимнастических выступлений и их история —

Содержание гимнастических выступлений 410

Методика подготовки и проведения выступлений 415

Музыкальное сопровождение 418

ГИМНАСТИКА

Заведующая редакцией *А. К. Гринкевич.* Редактор Я. *С. Новожилова.* Художник. *В. Ф. Котанов.* Художественный редактор *Ю. В. Архангельский.* Технический ре­дактор С. *С. Басипова.* Корректор 3. *Г. Самылкина.*

Сдано в производство 25/VIII 1976 г. Подписано к печати 27/1 1977 г. Формат

60x90/i6. Бумага тип. № 3. Печ. л. 26,5. Усл. печ. л. 26,5. Уч.-изд. 29,0.

Цена 1 р. 10 к. Тираж 50 000 экз. Изд. № 5416. Зак. 699.

Ордена «Знак Почета» издательство «Физкультура и спорт» Государственного

комитета Совета Министров СССР по делам издательств, полиграфии и книжной

торговли. 103006. Москва, К-6, Каляевская ул., д. 27.

Ярославский полиграфкомбинат Союзполиграфпрома при Государственном коми­тете Совета Министров СССР по делам издательств, полиграфии и книжной тор­говли. 150014, Ярославль, ул. Свободы, 97,