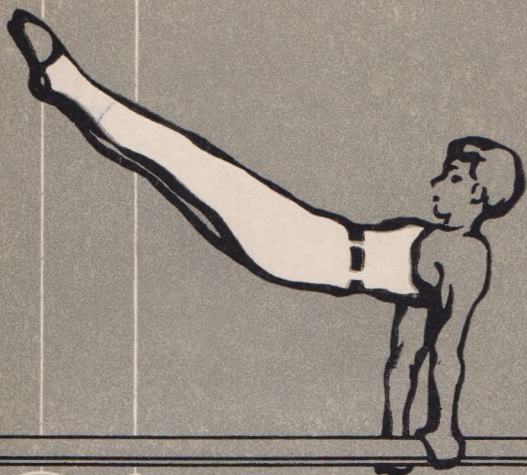


FAI 4516.50

B191



**Г.А.ВАСИЛЬКОВ,
В.І.ЧУКАРІН**

**ГІМНАСТИКУ-
НАЙМОЛОДШИМ**

7A1

B 19

Читальний зал

Г. А. ВАСИЛЬКОВ,

В. І. ЧУКАРІН

4516.52

ГІМНАСТИКУ— НАЙМОЛОДШИМ

3706/7

БІОТЕКА
Українського державного
інституту фізкультури

„ЗДОРОВ'Я“

Київ — 1970

Цю книжку написали досвідчені педагоги, один з яких — Віктор Чукарін — ушавлений гімнаст, перший радянський чемпіон Олімпійських ігор, нині доцент, а другий — Гелій Васильков — кандидат педагогічних наук, зав. кафедрою гімнастики Львівського інституту фізкультури. Її призначено для хлопчиків шкільного віку, які нещодавно почали займатися гімнастикою або тільки збираються вперше переступити поріг гімнастичної зали. Та хоч автори звертаються лише до своїх юних читачів, книжка стане в пригоді також тренерам і громадським інструкторам. Подані в ній поради можуть прислужитися на кожному кроці їхньої практичної роботи.

РУХ — ОСНОВА ЖИТТЯ І РОЗВИТКУ

Світ рухів — який він прекрасний! Багато з вас, либонь, не раз заздрісно дивилися на акробатів у цирку, дивуючись, з якою легкістю вони кидають своє тіло вгору і, ніби вгвинчуючись у повітря, виконують карколомні сальто. Ви захоплювалися гімнастами — стрункими, елегантними, мускулястими. Розкрутившись на перекладині, вони злітають над нею і в красивому польоті з чотириметрової висоти виконують чіткий зіскок. А дівчата-гімнастки на вузенькій колодці почувуються більш упевнено, ніж дехто з вас на підлозі. Різноманітні перекиди, перевороти, стійки — дивовижне відчуття рівноваги. Вражають необмежені можливості людини в умінні управляти своїми рухами, майстерно, віртуозно володіти тілом.

Все, що людина досягла у своєму розвитку, вона завдячує активній діяльності, фізичній праці, котрі, в свою чергу, якнайтісніше пов'язані з функцією головного мозку. Розвиток мускулатури, дедалі різноманітніші рухи рук, тулуба, ніг допомогли людині стати розумнішою, вдосконалювати здатність до мислення. Невипадково ще в сиву давнину наші предки почали самі придумувати різні спеціальні рухи — фізичні вправи, щоб не тільки сприяти гармонійному розвитку свого

тіла, зміцнити м'язи, але й боротися з недугами. Стародавні мислителі вже тоді дійшли висновку, що найстрашніше для людського організму — це обмежити себе в рухах. «Фізичні вправи можуть замінити багато ліків, але жодні ліки в світі не владні замінити фізичних вправ», — з цілковитою підставою сказав італійський фізіолог Анжелло Моссо.

У наш час — час нечуваного прогресу науки й техніки, коли людина має у своєму розпорядженні такі могутні засоби пересування, як автомобіль, поїзд, літак, а основний тягар фізичної праці перекладено на машини, якими до того ж рік у рік стає легше керувати, — людські м'язи дістають дедалі менші навантаження.

Натомість ми витрачаємо більше часу на навчання. Людство нагромадило таку силу знань, що для їхнього засвоєння вам, учням, доводиться щодня протягом багатьох годин сидіти у школі і вдома над книжками й зошитами. Вчені забили на сполох. І ось для того, щоб запобігти сумним наслідкам, що їх несе з собою обмеженість рухів, — кволості м'язів, слабкості серця, легенів, різним захворюванням, — було вирішено приділити якнайпильнішу увагу найнадійнішим лікам — фізичній культурі і спорту. Про це у першу чергу подбали наша Комуністична партія і Радянський уряд. У ряді важливих постанов і рішень було накреслено конкретні заходи по розвитку фізкультури і спорту в СРСР. Особливу увагу в них приділено вам — юним. Кожний радянський учень, кожний студент

сьогодні відчуває наслідки цього батьківського піклування рідної партії і уряду про гармонійний фізичний і духовний розвиток підростаючого покоління будівників комунізму.

Людство нагромаджувало досвід застосування фізичних вправ протягом багатьох сторіч, бо переконалося, що вони є неоціненним засобом зміцнення здоров'я. А лише здорова людина може повною мірою зазнавати всіх радощів життя: успішно вчитися, плідно працювати біля верстата, в полі, в науковій установі, активно і з користю для організму відпочивати. Здоров'я — це щастя, і його слід берегти з дитинства.

А ви любите бігати наввипередки? Пробували змагатися в силі й спритності? Хто найдалі стрибне? Хто кого подужає? Хто встоїть у «бою півнів»? Хто найдалі кине м'яча? Хто найкраще поцілить у якусь мішень? Мабуть, пробували. Справді-бо, життя без ігор, без змагань не дуже веселе. Тепер ми навіть не можемо уявити свого існування без багатьох спортивних ігор. Згадаймо для прикладу тільки футбол, волейбол, хокей, настільний теніс. Сьогодні в нашій країні немає такого населеного пункту, де не відбувалися б різні за масштабом змагання легкоатлетів, плавців, гімнастів, представників десятків інших видів спорту.

Сотні мільйонів людей на всіх континентах земної кулі раз на чотири роки починають уболівати за своїх земляків у хвилюючі дні Олімпійських ігор. А будь-яким змаганням передують місяці й роки впертих тренувань, бо лише велика систематична

праця, наполегливість у досягненні поставленої мети відкривають перед спортсменом шлях до тих висот майстерності, які дадуть йому змогу стати найсильнішим, дістати почесне звання чемпіона або рекордсмена і одержати найбільшу нагороду — золоту медаль найпершого.

В нашій країні, де найвищою метою є благо людини, фізична культура і спорт стали загальнонародним здобутком. У радянській системі фізичного виховання до ваших послуг, юні друзі, понад 60 видів спорту. Обирайте будь-який з них! Але хоч яким би з них ви займалися, все одно починати доведеться з гімнастики. Невипадково її любовно називають «матір'ю спорту».

Гімнастика потрібна й приступна всім. Цей вид спорту може стати вірним і добрим супутником людини від дня народження й до глибокої старості. Він поєднує в собі стрибки, лазіння, рівновагу, акробатичні вправи та вправи на снарядах і навіть... танці, причому дає змогу вибірково впливати на різні органи й системи нашого організму. За допомогою гімнастичних вправ людина опановує «азбуку рухів», необхідну так само, як і азбука письма й читання.

Відомо багато видів гімнастики. Є загальна гімнастика для дітей різного віку й для дорослих. Всі ви знайомі з гігієнічною гімнастикою: вранці прокидаєтесь під бадьорі радіосигнали зарядки. Атлетичною гімнастикою захоплюється чимало молодих людей, які прагнуть гарної й сильної мускулатури.

До спортивних видів належать: спортивна

гімнастика, акробатика і художня гімнастика. Існують і спеціальні види гімнастики: лікувальна, виробнича, професійна, військово-прикладна і спортивно-допоміжна. Спеціальною гімнастикою займаються, наприклад, льотчики-космонавти.

Багато видів гімнастики якнайтісніше взаємопов'язані. Ясна річ, не кожен з вас стане у майбутньому майстром-гімнастом. Дехто, опанувавши мистецтво рухів, захопиться іншими видами спорту. Але запам'ятайте: шлях до будь-якого з них починається в дитинстві, у школі, і обов'язково проходить через країну Гімнастику.

У цій книзі ви знайдете багато корисних порад про те, з чого починати і як займатися гімнастикою вдома і в спортивній секції. Отож, щасливої дороги у великий спорт.

ПОГЛЯД В ІСТОРІЮ

Гімнастикою люди займаються дуже давно. Сам термін виникнув у стародавній Греції від слова «гігнос», що означає «оголений». Під гімнастикою античні греки розуміли всю систему фізичного виховання молоді. У школах цей предмет вважали найважливішим.

Прадідом гімнастичних снарядів був... кінь. Мистецтва верхової їзди — вольтижування — навчали на дерев'яному коні з сидлом. Родич такого коня й досі стоїть в усіх гімнастичних залах, тільки замість сидла він має ручки, а голову і хвіст як зайві й непотрібні деталі давно відрізали.

На драбинах та інших дерев'яних прила-

дах колись навчалися долати перешкоди, штурмувати укріплення.

В часи середньовіччя широкого розповсюдження набули акробатичні вправи і вправи в рівновазі на канаті, з якими виступали на святах мандрівні і придворні актори.

У XVI ст. венеціанський лікар Меркуріаліс опублікував працю з шести книг під назвою «Про мистецтво гімнастики». Він поділив гімнастику на три види: військову, лікарську та атлетичну (спортивну). Атлетичну гімнастику Меркуріаліс критикував, називаючи її порочною. Але саме вона поступово завойовувала дедалі більшу популярність і визнання. В різних країнах учені й педагоги розробляли свої системи гімнастики, нові й нові вправи, досконаліші за конструкцією снаряди: перекладину, бруси, кільця тощо.

Спорт неможливий без змагань. А змагання в спритності, в умінні володіти своїм тілом, як і в будь-якій грі, вимагали створення певних правил. Завжди цікаво помірятися силою, порівняти системи підготовки, визначити, яка з них краща. У 1881 р. було створено першу міжнародну організацію — Європейську спілку гімнастики, а 1897 року вона вже стала Міжнародною федерацією гімнастики (ФІЖ), що об'єднала спортсменів багатьох країн світу. Ця організація почала розробляти єдину програму й правила змагань.

Починаючи з 1896 року, чоловіча гімнастика входить до програми Олімпійських ігор. Командні змагання для жінок включено до програми Олімпіад з 1928 р. Чемпіонат світу для чоловіків уперше було проведено 1903 ро-

ку в Антверпені, а для жінок — 1934 року в Будапешті. Відтоді гімнасти зустрічаються на цих найбільших змаганнях кожні два роки: у високосні роки — на Олімпійських іграх, а в парні невисокосні — на першостях світу.

Крім того, з 1955 р. чоловіки, а з 1957 р. і жінки проводять інші великі змагання — на Кубок Європи. Вони відбуваються саме в період між чемпіонатами світу.

В дореволюційній Росії перші офіційні змагання з гімнастики відбулися 1885 р. У них взяли участь... 11 чоловік. Ці змагання організувало Російське гімнастичне товариство, засноване 1883 р. при сприянні видатного російського письменника А. П. Чехова. Воно об'єднувало кілька десятків чоловік.

Справді масового розвитку гімнастика в нашій країні набула тільки після перемоги Великої Жовтневої соціалістичної революції. З перших днів існування Радянської влади молода держава робітників і селян почала приділяти гімнастиці увагу як важливому засобові фізичного розвитку трудящих, підготовки до соціалістичної праці і захисту Батьківщини. У роки громадянської війни та іноземної воєнної інтервенції для підготовки бойових резервів Червоної Армії за ініціативою В. І. Леніна було створено Всеобуч, в системі якого й робила перші кроки радянська гімнастика. Комсомол почав організовувати спортивно-гімнастичні клуби юних пролетарів у Петрограді, Москві, в багатьох містах України. Ця робота тривала й по закінченні громадянської війни. До 1930 р. армія ра-

дянських гімнастів досягла величезної цифри — 500 000 чоловік.

Уже 1928 року на першій Всесоюзній Спартакіаді було розіграно чемпіонат СРСР з гімнастики. До програми тоді ввійшли: гімнастичне шестиборство, лазіння по канату, біг на 100 м і додання складної смуги перешкод. Командну першість завоював колектив України. З 1932 р. змагання почали проводити систематично, і завжди серед призерів були українські гімнасти. Радянські фахівці створювали і розвивали свою вітчизняну школу гімнастики. Цікаво було порівняти її з відомими зарубіжними школами — швейцарською, фінською, чехословацькою, шведською та іншими, що мали багаторічні традиції. Така перевірка відбулася 1937 року, коли радянських гімнастів уперше запросили на Міжнародну робітничу Олімпіаду в бельгійському місті Антверпені. Керівники зарубіжних клубів були переконані в перевазі своїх команд. Учасник цих змагань відомий радянський гімнаст М. Сірій, якому в 1934 р. одночасно з перших у нашій країні було надано звання майстра спорту СРСР, пригадує: «Вся програма, і обов'язкова, і довільна, проводилася протягом одного дня. Обов'язкові вправи оцінювалися з 10 балів, довільні — з 30. Оцінки виставляли троє суддів, до закінчення змагань ніхто з учасників не знав своїх оцінок. Але й така дивна система не завадила нам виграти змагання обома командами, зайняти всі призові особисті місця, набагато випередивши своїх суперників». Так, ми перемогли, переконливо продемонструвавши і

ред цілим світом силу радянського спорту. Абсолютними чемпіонами цих великих змагань стали Микола Сірий і Марія Тишко.

У буремні роки Великої Вітчизняної війни на фронті, в партизанських загонах, на заводах і фабриках — скрізь добре прислужилися вправність і спритність, вольові якості, що їх давала гімнастика. Саме гарт гімнаста допоміг генералові Глібу Бакланову звершити свої славні бойові подвиги у боротьбі проти гітлерівських окупантів. Тепер він очолює Всесоюзну федерацію гімнастики.

Після розгрому фашизму радянські гімнасти почали свій переможний шлях по спортивних залах світу. 1952 рік — ми вперше беремо участь в Олімпійських іграх, що відбувалися тоді в столиці Фінляндії місті Хельсінкі. Наші команди найсильніші. Українські радянські спортсмени Віктор Чукарін і Марія Гороховська — абсолютні чемпіони. Віктор Чукарін одержує відразу шість олімпійських медалей: чотири золотих і дві срібні. І хоч у гімнастиці немає рекордів (адже тут підраховують не кілограми, секунди, сантиметри, а бали), він стає рекордсменом. Лише видатний бігун негр Джессі Оуенс у 1936 р. спромігся завоювати чотири олімпійських медалі одночасно.

Український гімнаст львів'янин Віктор Чукарін став абсолютним чемпіоном світу 1954 року і наступних XVI Олімпійських ігор 1956 року. Після цього переможну естафету приймають кияни Борис Шахлін і Юрій Титов, москвич Михайло Воронін, уславлені українські гімнастки Лариса Латиніна і Поліна

Астахова, ленінградка Наталя Кучинська та багато інших.

Радянські вчені спільно з тренерами і спортсменами створили передову систему тренувань. Тепер іноземні фахівці вже почали вчитися у нас. Підручники і посібники з гімнастики, написані нашими фахівцями, терміново перекладають у Чехословаччині, Угорщині, Японії та інших країнах. Іноземні спортсмени й тренери везуть зі змагань сотні метрів кіноплівки, на якій зафіксовано роботу радянських гімнастів, щоб удома розшифрувати «секрети» складних вправ на снарядах.

Боротьба за першість у гімнастиці стала дедалі впертішою. В роботу включилися фізіологи, психологи, лікарі, навіть інженери й математики. Розроблялися нові вправи, про які ще недавно годі було й мріяти.

**ТОЙ НЕ СПОРТСМЕН,
ХТО НЕ МРІЄ СТАТИ МАЙСТРОМ**

Скільки тобі років? Десять? Дванадцять? П'ятнадцять? Байдуже. Якщо хтось тобі скаже, що ти вже «старий», щоб вирости в класного гімнаста, не вір йому. Будь-хто з вас може стати майстром, але за одної неодмінної умови: серйозного ставлення до занять. «А якщо в мене немає здібностей до гімнастики?» — може хтось із вас спитати. Такі сумніви здебільшого позбавлені підстав. Можливо було б навести чимало прикладів, коли до секції приходили різні за підготовкою хлопчик і дівчатка. Один — сильний і спритний,

ругий — вайлуватий і кволий. З такого ча-
сом дехто навіть і наспіхався: мовляв, де тобі
магатися із здоровими. А часом минав рік-
два, і цей непоказний новачок залишав дале-
ко позад себе тих, хто ще вчора кепкував з
нього. Адже в спорті важливо навчитися
керувати власними рухами, тобто підпоряд-
ковувати роботу м'язів своїй волі, своєму на-
казові. І, ясна річ, розвинути їхню силу,
вистривалість, здатність швидко скорочувати-
ся, збільшити рухливість у суглобах, гнуч-
кість. Той, хто систематично тренувався,
щодня виконував різноманітні завдання, як
правило, добивався успіхів у спорті. Запам'я-
тайте: *здібності розвиваються тільки в проце-
сі тої діяльності, для якої вони необхідні.*
Цього приводу дотепно висловився відомий
радянський психолог К. К. Платонов: «Щоб
навчитися плавати, треба лізти у воду».

Збиратися до вершин гімнастичної май-
стерності вам допоможуть спеціальні сходи-
ни. Їх називають р о з р я д а м и. В гімнасти-
ці є сім таких сходинок-розрядів. Найпер-
ша — III юнацький розряд, за ним ідуть II і I
юнацькі розряди, ще вище — II й I розряди
для дорослих, наступна сходишка — канди-
дат у майстри спорту, а далі вже на вас чекає
звання майстра спорту СРСР. Тим, хто заслу-
жив право ввійти до складу збірної команди
раїни і успішно виступає на першостях
СРСР, Європи або світу, може бути надано
чесне звання майстра спорту міжнародно-
го класу. Є ще й III розряд дорослих, але він
призначений для тих, хто почав займатися
гімнастикою з 17 років або й пізніше. Взага-

лі ж юнаки після тренувань за своїм I розрядом починають виступати по II розряду для дорослих, а найбільш здібні відразу переходять до засвоєння програми кандидатів у майстри спорту.

Для кожного розряду складено відповідну програму. Чим вища сходинка, тим складніші вправи. Для гімнастів часто влаштовують іспити-змагання. Набрав гарні оцінки — діставай черговий розряд і крокуй далі. А вже те, скільки часу доведеться витратити на додання кожної сходинки, залежить від тебе самого.

Той, хто почав займатися гімнастикою з 10—11 років, уже у 18—19-річному віці може стати майстром спорту. Чим раніше почнете займатися гімнастикою, тим кращих результатів зрештою доможетесь. Головне — чим і як займатися. Якщо почнете одразу зі складних снарядів, може статися, що нічого путнього не вийде — не вистачить сил. Дасте завелике навантаження організмові, і серце не зможе впоратися з ним. А от якщо додержувати правила «від легкого до складного», виконувати всі вказівки тренера, готувати навіть найпростіші вправи так, щоб глядачі аплодували, і, головне, поступово нагромаджувати сили й тренувати свій організм, — успіх вам гарантовано.

Ви, мабуть, спостерігали, як споруджують будинки. Спочатку кладуть фундамент, а вже потім зводять стіни. Чим вища будова, тим міцніший повинен бути фундамент. Ось так і ваші перші місяці й роки занять ідуть на створення фундаменту, що має назву «загаль-

на фізична підготовка». На ній зводиться будова спортивної майстерності. Якщо тут є прогалини, то й «стіни» дадуть тріщини, і весь «дім» стоятиме абияк. У цьому разі можна довго тупцювати на одній сходинці або й зовсім опуститися нижче. А правильна система ваянь дасть змогу на міцному й надійному фундаменті навіть скоротити час «будівництва». Наша всесвітньовідома гімнастка Наталя Кучинська в 16-річному віці стала абсолютною чемпіонкою Радянського Союзу. Абсолютний чемпіон світу з гімнастики Михайло Воронін завоював цей почесний титул, коли йому був 21 рік. Можна назвати десятки прізвищ юних спортсменів, які стали майстрами в 16, 15 і навіть у 14 років не тільки в спортивній гімнастиці, але й в акробатиці, художній гімнастиці, фігурному катанні, плаванні, стрибках у воду. Це закономірно. Вчені довели, що вправи, які вимагають великої спритності (координації), найкраще засвоювати в дитячому віці. У тих видах спорту, де треба виявити мистецтво рухів, діти випереджають дорослих. Навчившись спритно виконувати окладні акробатичні стрибки, повороти, вправи на рівновагу, зберігши і збільшивши гнучкість тіла, можна з роками поступово нагромаджувати силу м'язів і витривалість — здатність довго, не стомлюючись, виконувати важкі вправи на снарядах і довільні вправи.

Головне завдання полягає не в тому, щоб якнайшвидше стати майстром, а в тому, щоб правильно, без шкоди для здоров'я, загартовувати організм і волю. З часом прийде й майстерність.

СИСТЕМАТИЧНІСТЬ ЗАНЯТЬ — ОСНОВА УСПІХУ

З чого почати й де займатися гімнастикою? Найкраще записатися до шкільної секції або гімнастичної групи дитячої спортивної школи (ДСШ). Там з вами займатимуться вчитель фізкультури чи досвідчений тренер. Заняття відбуваються двічі-тричі на тиждень, більш досвідчені гімнасти тренуються 4—5 разів протягом тижня. І все-таки цього ще недосить. Слід займатися щодня. Де? І в школі, і вдома. Досвід найкращих спортсменів переконливо довів: хоч де б ви займалися, ви повинні у першу чергу виявити самостійність, активність і систематичність у тренуваннях. Адже на уроці фізкультури, на секційному занятті вас багато, а вчитель один. Він не в змозі приділити велику увагу кожному юному спортсменові окремо. Покаже вправу, пояснить її, а потім працює сам. В разі потреби підтримає, вкаже на помилки, і знову вправляється сам, бо ж треба підійти вже до іншого учня.

Пригадайте, як ви вчилися писати. Вчителька спочатку писала на дошці і у ваших зошитах палички, гачки, кружальця, а потім і літери, цілі слова, речення, а ви за нею списували десятки зошитів, сотні разів повторюючи одну й ту саму літеру. Що означає правильно й гарно написати на папері слово? Це означає — робити м'язами рук такі тонкі й точні рухи, щоб вийшла саме та літера, яку ти наказав собі вивести: писати, не виходячи за межі рядка, щоб усі літери були однаково-

го розміру, мали однаковий нахил. Писали ви й на уроках, і вдома, бо щодня вам давали якісь завдання.

Так само й будь-яка фізична вправа потребує значної кількості повторень. Щоб вивчити її, треба десятки разів виконати вправу на заняттях, а потім ще сотні разів повторити самостійно. А чи не траплялося з вами таке: показали нову вправу, скажімо, перекид уперед або «колесо» (переворот боком), ви виконали її й радієте — навчилися? Не поспішайте. Якщо ви не закріпили цю вправу, то невдовзі, спробувавши знову виконати її, з розчаруванням переконаєтеся, що це не вдається. Те ж саме буде, коли просто загадають виконати її не окремо, а з іншими вправами (їх у гімнастиці називають поєднаннями й комбінаціями). Буває й таке: ніхто на тебе не дивився — і все гаразд. А захотів похвалитися: «Хлопці, гляньте!» — не виходить. Річ у тім, що спочатку ти тільки ознайомився з вправами, дістав, як кажуть психологи, правильне уявлення про рух. А лише тепер починається його розучування. Звичайно, все залежить від складності вправи: простішу засвоюєш швидше, складнішу — довше. Зате, добре підготувавшись, ви в будь-який час у будь-якій обстановці і навіть перед глядачами зможете спритно й гарно виконати задану вправу.

«Займайся самостійно, та ще й вдома... Де ж це я поставлю бруси, а як підвісити кільця до стелі? Ні, нічого з моїх домашніх занять не вийде». Уявіть собі, що вийде. Ось кілька прикладів.

Гімнаст робить вільні вправи. Серед них перекиди і вперед, і назад, ціла серія переворотів з розбігу. Без звички в голові запаморочиться. А після таких обертів треба ще виконати нерухомо й рівно, як свічка. В новачка ніколи цього не вийде: двічі-тричі перевернеться через голову, встане хитаючись і не знає, куди йти — втратив орієнтування в просторі. Це означає, що не підготовлений до таких навантажень його вестибулярний апарат (людський орган, що керує нашою рівновагою). Для тренування цього органу рекомендуються швидкі колові рухи головою в обидва боки, повороти голови, стрибки на місці з поворотами, повороти у нахилі вперед та інші вправи. Фізіологи радять вдаватися до них щодня і вранці, і вдень, і ввечері. Для цього не потрібні ні снаряди, ні навіть килим — ставай на вільне місце і крутись. У такий спосіб підготуєшся не тільки до акробатики, але й до вправ на снарядах: скажімо, гімнастові-розряднику треба виконати на перекладині кілька різних оборотів і точний зіскок. Тут теж необхідна велика стійкість вестибулярного апарата. До речі, такі вправи є складовою частиною програми фізичної підготовки космонавтів.

Інший приклад. Ти заліз на перекладину, а підтягнутися не можеш. Спробував зробити махи на брусах — руки підгинаються. В чому річ? Слабенькі м'язи плечового пояса і рук. Як кажуть спортсмени, треба «підкачати» силу. Ось і робить гімнаст удома спеціальну зарядку: багато разів віджимається од

підлоги чи між стільцями або підтягується, вачепившись руками за верхню перекладину дверного прорізу, або працює з гантелями. Через кілька місяців таку людину вже просто не впізнаєш. А хіба не можна вдома робити «ластівку»? Безумовно, можна. Чи стійку на руках біля стінки? Про те, які вправи вам потрібні, як їх виконувати і на що звертати увагу, ви дізнаєтесь згодом, прочитавши цю книгу до кінця. Вправи, що їх ми пропонуємо, корисні й потрібні, тому що вони допоможуть:

1) зміцнити здоров'я, поліпшити роботу м'язів, серця, легенів і нервової системи;

2) виробити правильну й гарну поставу, спритні й елегантні рухи;

3) розвинути всі фізичні якості: силу, швидкість, гнучкість, координацію рухів, стрибучість, високе почуття рівноваги і витривалість;

4) підготуватися до вивчення складних вправ на гімнастичних снарядах і акробатичних стрибків;

5) самостійно вивчити і закріпити ті вправи, з якими вас знайомитимуть на уроках.

Запам'ятайте: будь-які складні вправи не можна робити самостійно без спеціальної підготовки і дозволу тренера, бо це загрожує травмою.

У ваші щоденні заняття ми включаємо: ранкову гімнастику, тренування за домашніми завданнями, прогулянки та ігри на свіжому повітрі. Крім того, ви щотижня двічі активно займаєтесь на уроках фізкультури і за розкладом відвідуєте секційні заняття. До-

з них, що особливо припали вам до смаку, можна залишати в комплексі на більш тривалий час.

А тепер уважно прочитайте, на що слід звернути увагу під час зарядки:

1. Всі вправи обов'язково виконуйте в обидва боки.

2. Додержуйте точності всіх вихідних і проміжних положень та самих рухів. З цією метою якнайчастіше перевіряйте себе перед дзеркалом.

3. Рухи виконуйте акуратно, з почуттям, за повною амплітудою (до відказу), але без зайвого напруження, вільно.

4. Намагайтеся відчутти ступінь напруження м'язів, щоб навчитися управляти їхнім тонусом: уміти сильно напружувати або повністю розслабляти потрібні групи.

5. Стежте за диханням. Вдих робіть через ніс. Видих має бути повний, від нього залежить і глибина вдиху. Виконувати видих можна через ніс або через рот.

6. Навантаження регулюйте залежно від своєї фізичної підготовки і самопочуття. Пам'ятайте, що вправами ранкової зарядки доводити себе до втоми не рекомендується. Зарядка повинна залишити відчуття бадьорості і бажання рухатися.

7. Навантаження регулюють зміною кількості вправ у комплексі, кількості повторень кожної вправи, вихідних положень у деяких вправах, темпу рухів, часу пауз між вправами.

Зарядка спортсмена-гімнаста може мати і тренувальний характер, тобто доповнювати-

єв цілою серією спеціальних вправ на гнучкість, силу, стрибучість, рівновагу, спритність і витривалість. Частину з них включають у комплекс, а деякі виконують після закінчення самої зарядки. Це мовби короткий тренувальний урок: зарядка-розминка, кілька спеціальних вправ і наприкінці стрибки або тривалша пробіжка, після чого виконують одну-дві заспокійливі вправи з розслабленням м'язів і глибоким диханням.

Таку зарядку найкраще робити у недільні дні і під час канікул, коли не треба поспішати до школи.

Примірний зміст ранкової зарядки-тренування наведено нижче.

Збірник спеціальних вправ і рекомендації щодо їхнього застосування ви знайдете в наступному розділі. Спитайте у тренера, розвиткові яких якостей ви маєте приділити найбільшу увагу. Тоді ви зможете правильніше і з максимальною користю добирати й застосовувати спеціальні вправи.

ПРИМІРНІ КОМПЛЕКСИ РАНКОВОЇ ЗАРЯДКИ

Комплекс № 1

1. Вихідне положення¹ — основна стійка.
1 — крок лівою ногою вбік, з силою зігнути руки до плечей; 2 — випростати руки вгору — назовні, піднятися на носки й потягнути-ся — вдих; 3 — опуститися на повну ступню

¹ Надалі вихідне положення скорочено позначатимемо — в. п.

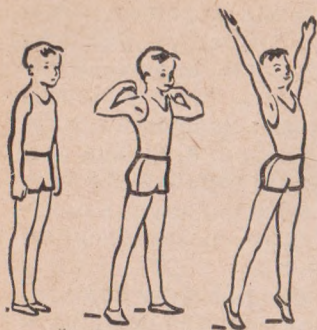


Рис. 1.



Рис. 2.

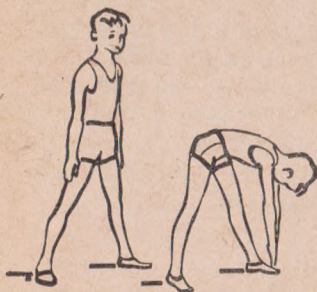


Рис. 3.

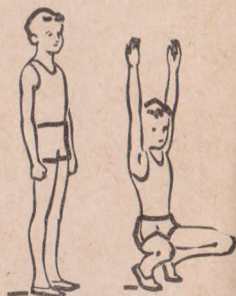


Рис. 4.

і зігнути руки до плечей; 4 — приставити ліву ногу, руки донизу — видих. Те ж саме з правої ноги (рис. 1).

2. В. п.— широка стійка, руки на поясі. 1—3 ліву руку вгору, і, згинаючи ліву ногу, три пружних нахили вправо — видих; 4 — вихідне положення — вдих. Те ж саме вліво (рис. 2).



Рис. 5.

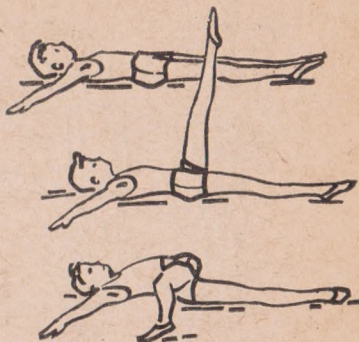


Рис. 6.



Рис. 7.

3. В. п. — широка стійка. 1—3 — три пружних нахили по черзі до лівої ноги, прямо і до правої ноги, торкаючись пальцями підлоги — видих; 4 — випростатися — вдих. Те ж саме, починаючи з нахилу до правої ноги (рис. 3).



Рис. 8.



Рис. 9.

4. В. п. — основна стійка. 1—2 — присісти, руки вгору; 3—4 — встати, руки донизу (рис. 4).

5. В. п. — стійка на колінах, руки в сторони. 1 — прогинаючись і повертаючи тулуб управо, торкнутися пальцями правої руки п'яток — видих; 2 — повернутися у вихідне положення — вдих; 3—4 — те ж саме в другий бік (рис. 5).

6. В. п. — лежачи на спині, руки в сторони, долоні на підлозі. 1 — підняти ліву ногу вперед; 2 — опустити її вправо і носком торкнутися підлоги; 3 — знову підняти ногу вперед; 4 — ногу донизу. Те ж саме правою ногою (рис. 6).

7. В. п. — упор стоячи на колінах. 1—2 — розгинаючи праву ногу і піднімаючи її назад, зігнути руки і торкнутися грудьми підлоги — вдих; 3—4 — віджимаючись, повернутися у вихідне положення — видих. Те ж саме, піднімаючи ліву ногу (рис. 7).

8. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на поясі. Колові рухи головою вліво і вправо по черзі (рис. 8).

9. В. п. — основна стійка. 1 — мах правою ногою вбік, руки в сторони — вдих; 2 — випад правою ногою, руки схресно перед грудьми з півнахилом уперед — видих; 3 — відштовхуючись правою ногою, стійка на лівій, руки в сторони — вдих; 4 — вихідне положення. Те ж саме в другий бік (рис. 9).



Рис. 10.

10. В. п. — стійка ноги разом, руки на поясі. 1 — стрибком праву ногу вперед, ліву назад (в лінію); 2 — стрибком змінити положення ніг; 3 — стрибком ноги нарізно; 4 — стрибком ноги разом (рис. 10). Після стрибків перейти на ходьбу.

Комплекс № 2

1. Ходьба з енергійними рухами рук (рис. 11).

2. В. п. — основна стійка. 1 — руки за голову; 2 — руки вгору, піднятися на носки й потягнутися — вдих; 3 — опуститися на повну ступню, руки за голову; 4 — руки донизу — видих (рис. 12).

3. В. п. — основна стійка. 1 — крок лівою ногою вбік, дугами вліво руки вгору і нахил управо; 2 — приставити ліву ногу, випроста-



Рис. 11.

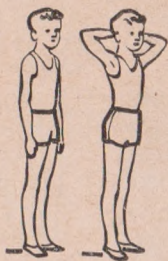


Рис. 12.



Рис. 13.



Рис. 14.



Рис. 15.

тися, дугами вліво руки донизу; 3—4 — те ж саме в другий бік (рис. 13).

4. В. п. — стійка в лінію, ліва нога спереду, руки на поясі. 1 — присісти; 2 — повернутися на носках управо кругом; 3 — встати. Те ж саме, повертаючись уліво кругом (рис. 14).

5. В. п. — широка стійка, руки в сторони. 1 — нахил до лівої ноги з поворотом тулуба наліво, правою рукою торкнутися носка лівої



Рис. 16.

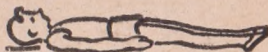


Рис. 17.



Рис. 18.

ноги — видих; 2 — вихідне положення — вдих; 3—4 — те ж саме до правої ноги (рис. 15).

6. В. п. — упор лежачи на зігнутих руках. 1—2 — віджатися в упор на лівому коліні, праву ногу якнайвище назад — видих; 3—4 — повернутися у вихідне положення — вдих. Те ж саме, піднімаючи ліву ногу (рис. 16).

7. В. п. — лежачи на спині. 1 — енергійно піднімаючи тулуб і згинаючи ноги, набути положення щільного групування сидячи — видих; 2 — тримати; 3—4 — повернутися у вихідне положення — вдих (рис. 17).

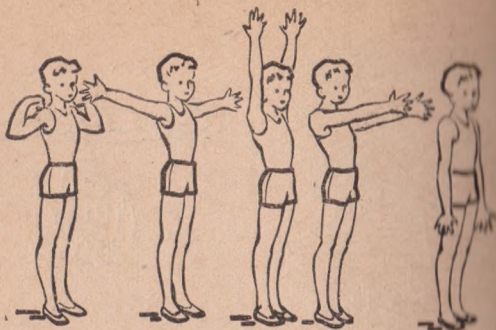


Рис. 19.



Рис. 20.



Рис. 21.



Рис. 22.

8. В. п. — упор сидячи, ноги нарізно. 1 — прогинаючись і повертаючись уліво, упор лежачи боком на лівій руці, права рука шире — вдих; 3—4 — повернутися у вихідне положення — видих. Те ж саме, повертаючись управо (рис. 18).

8. В. н. — стійка ноги разом, руки до плечей, кисті стиснуті в кулаки. 1 — енергійно висунути руки в сторони, широко розводячи їх; 2 — в силую зігнути руки до плечей, кисті стиснуті в кулаки; 3—4 — те ж саме, руки вгору; 5—6 — те ж саме, руки вперед; 7 — те ж саме, руки донизу (рис. 19).

10. В. н. — основна стійка. 1 — упор присівши; 2 — поштовх, випрямляючи ноги на повний упор лежачи; 3 — упор присівши; 4 — відхилитися (рис. 20).

11. В. н. — стійка ноги нарізно, руки розведені. Різкі повороти тулуба по черзі вправо і вліво, вахльостуючи плечима руки (рис. 21).

12. В. н. — стійка ноги разом, руки на поясі. Стрибок на двох ногах. Виконувати кожний другий стрибок з поворотом на 180° ; спочатку кілька поворотів в один бік, а потім в другий (рис. 22). Після стрибків перейти на ходьбу.

Важко в рядки — тренування

1. Ходьба в поступовим прискоренням і згальованом на легкий біг (рис. 23).

2. В. н. — основна стійка. 1—2 — руки вгору, піднятися на носки і потягнутися — видих; 3—4 — повернутися у вихідне положення — видих (рис. 24).

3. В. н. — стійка ноги нарізно, півнахил тулуба, руки на поясі. Коловий рух тулубом в правий бік, а потім у лівий (рис. 25).

4. В. н. — стійка ноги нарізно. 1 — нахил тулуба, руками торкнутися підлоги — видих; 2 — випростатися з поворотом тулуба вправо, руки в сторони і ривок ними назад, стискаючи



Рис. 23.

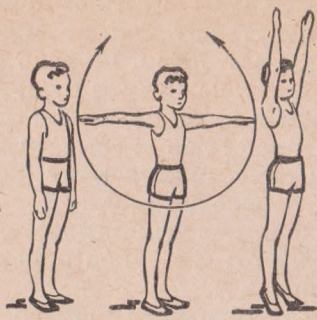


Рис. 24.



Рис. 25.



Рис. 26.



Рис. 27.

кiстi в кулаки — вдих; 3—4 — те ж саме, але після нахилу поворот уліво (рис. 26).

5. В. п.— основна стійка. 1—3 — випад лівою ногою вперед, спираючись долоньями на коліно і два пружних погойдування; 4 — відштовхуючись ногою, повернутися у вихідне положення (рис. 27).

6. В. п.— стійка ноги нарізно, ліва рука на поясі, права вперед. 1 — коло правою



Рис. 28.



Рис. 29.



Рис. 30.



Рис. 31.



Рис. 32.

рукою донизу — вдих; 2—3 — два пружних нахили до лівої ноги, згинаючи праву ногу, правою рукою торкнутися носка лівої ноги — видих; 4 — випростатись і змінити положення рук. Те ж саме в другий бік (рис. 28).

7. В. п. — стійка ноги нарізно, руки зігнуті до грудей, кисті стиснуті в кулаки. «Бокс». По черзі енергійні «удари» лівою і правою руками з невеликими поворотами тулуба (рис. 29).

8. В. п. — широка стійка, тримаючись руками за стілець, що стоїть спереду. 1—3 — три пружних присідання на лівій нозі — видих; 4 — підвестися — вдих. Те ж саме на правій нозі (рис. 30).

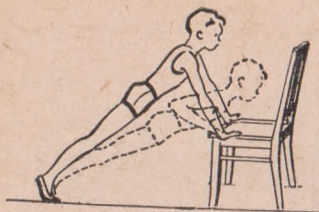


Рис. 33.



Рис. 34.



Рис. 35.



Рис. 36.

9. В. п. — стійка ноги нарізно. Колові рухи головою вліво і вправо по черзі, змінюючи напрямки після кожних трьох-чотирьох кіл (рис. 31).

10. В. п. — лежачи на спині, руки вгору. 1 — різко згинаючи ноги і захоплюючи руками коліна, набути положення щільного групування — видих; 2 — тримати; 3—4 — повернутися у вихідне положення (рис. 32).

11. В. п. — упор лежачи, спираючись руками на сидіння стільця. 1 — зігнути руки; 2 — віджатися (рис. 33).

12. В. п. — основна стійка на відстані одного метра од підвіконня (батареї). Піднявши ліву ногу вперед і спираючись нею на опору, кілька пружних нахилів до лівої ноги, захо-



Рис. 37.

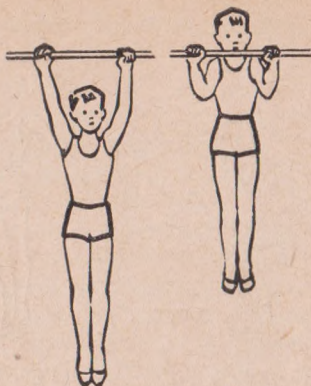


Рис. 38.

пивши руками гомілку і намагаючись торкнутися грудьми ноги. Те ж саме до правої ноги (рис. 34).

13. В. п.— сід, ноги разом. 1—3 — три пружних нахили вперед, захопивши гомілки і допомагаючи руками — видих; 4 — випростатися — вдих (рис. 35).

14. Рівновага — «ластівка» (на лівій і правій ногах по черзі). Доповнити пружними рухами ногою назад до відказу, не опускаючи плечей (рис. 36).

15. Махом одної ноги і поштовхом другої стійка на руках. Виконувати на підлозі або на стоялках (рис. 37). Дозування: від 4—5 спроб протягом перших тижнів занять до 6—8, згодом зафіксованих не менше 5 секунд.

16. Підтягування у висі (рис. 38). Дозування залежатиме від того, скільки разів ви



Рис. 39.



Рис. 40.



Рис. 41.

зможете підтягнутися. Якщо не більше 2—3 раз, то робіть до 4 підходів; якщо 5—6 раз, то можна обмежитися 3 підходами; якщо ви підтягуєтесь по 8 і більше раз, то досить двох підходів. Між спробами обов'язково робіть невеликі паузи для відпочинку.

17. В. п.— стійка із зімкнутими носками. Махові рухи руками — права вперед, ліва назад і навпаки — з пружними півприсіданнями (рис. 39).

18. Стрибки на місці з максимальним поворотом. Кілька спроб з поворотом уліво, а потім управо (рис. 40).

19. Стрибки зі скакалкою, змінюючи способи їх виконання. 3—4 серії (рис. 41). Після стрибків ходьба з вільними рухами рук.

Примітка. Після складних вправ (присідання, віджимання, підтягування) бажано вдаватися до короточасної вільної ходьби або легкого бігу, потрушувати руками угорі й розслаблено «кидати» їх донизу.

ПРО СИЛУ ТА ІНШІ ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ

Перш ніж розповісти про те, як вивчати вправи спортивної гімнастики, розкриємо кілька вкрай важливих «секретів», без знання яких важко розраховувати на успіх. Йдеться про вашу фізичну підготовку. Про те, що людині потрібна загальна фізична підготовка, ми вже знаємо. Але ж спортсменові цього замало: йому необхідна й спеціальна фізична підготовка. Чим вища сходинка спортивної майстерності, чим складніша вправа, тим вищим повинен бути рівень загальної й спеціальної фізичної підготовки. Чи можете ви зараз 20 разів підтягнутися на перекладині? А зробити «шпагат»? Спробуйте-но! Для першої вправи потрібна і сила, і витривалість, для другої — добра розтягнутість м'язів і зв'язок, котра дає змогу збільшити рухливість у суглобах. Ось ці рухові можливості людини називають фізичними якостями. Навіть гімнасти-майстри, які досягли великих успіхів у спорті, невпинно продовжують працювати над розвитком своїх фізичних якостей. Ті з вас, хто спостерігав їхні тренування, мабуть, бачили: спортсмени закінчили заняття на снарядах, а із залу не йдуть: хвилин 20 кожний з них ще чимось зайнятий. Один «качає» силу, другий «розтягується». Невже їм замало того, що вони вже виконали десятки найрізноманітніших вправ на снарядах і стрибків? Авжеж, замало! І вам теж доведеться так само «довантажувати» себе.

Що собою являють фізичні якості і як їх розвивати?

Сила

Це здатність м'язів виконувати певну роботу. Всі скелетні м'язи людини, а їхня кількість перевищує 400, можуть скорочуватися під впливом нервових імпульсів — сигналів від центральної нервової системи. Вони регулюють напруження м'язових волокон, так званій тонус м'язів. Унаслідок скорочення тих чи інших м'язових волокон відбуваються різні рухи. Видатний російський фізіолог І. М. Сеченов назвав їх двигунами нашого тіла.

У процесі праці м'яз одержує більше крові, котра живить його, отже, він краще розвивається, міцнішає.

Нам потрібна сила не сама по собі, а розумна, точно розрахована, економна, корисна для справи. Тому, дбаючи про її розвиток, слід у першу чергу виховувати здатність нервової системи управляти ступенем напруження і розслаблення м'язів, гартувати «силову спритність».

Гімнаст повинен уміти добре стрибати. Для цього потрібні не просто сильні м'язи ніг, а такі, що здатні вмить скорочуватися, аби кинути тіло спортсмена вгору. Таку властивість м'язів влучно називають «вибуховою силою».

На тренуваннях і змаганнях гімнастові доведеться багато разів виконувати різні силові елементи (рис. 42). А для цього потрібна силова витривалість, тобто здатність м'язів протягом довгого часу без втоми працювати.

Існує багато вправ для розвитку сили. Можна застосовувати набивні м'ячі, гантелі різної ваги, амортизатори (гумові або джгути), різні еспандери, гіри, штангу, вагу власного тіла.

Дуже корисні вправи з партнером на опір: перетягування, перештовхування, виривання пальців або м'ячів, боротьба. Однак слід врахувати, що в ранньому віці захоплюватися самими лише вправами на силу, та ще із значною вагою, не рекомендується. Набагато корисніше займатися з невеликою вагою, збільшуючи кількість повторень, і частіше вправлятися у висі та упорі, бо гімнаст має навчитися розпоряджатися вагою свого тіла на снаряді. Перш ніж ви почнете виконувати спеціальні вправи на силу, запам'ятайте правила їхнього застосування:

1. Перед ними слід обов'язково виконати кілька простих вправ, щоб розігріти організм і підготувати м'язи до роботи;

2. Навантаження збільшують поступово, причому воно не повинно бути завелике;

3. Вправи на силу дозують залежно од віку, індивідуальних особливостей і фізичної підготовки тих, що навчаються; саме тому

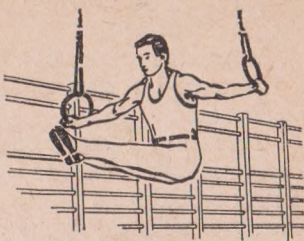


Рис. 42. Одна з найважчих вправ — хрест кутом. Треба мати дуже велику силу, щоб на кілька секунд затриматися в цьому положенні.

необхідно якнайчастіше радитися з тренером у цих питаннях;

4. Вправи виконують з різною швидкістю, щоб привчити м'язи працювати з потрібною бистротою;

5. Вправи на силу слід завжди поєднувати з вправами на розслаблення і розтягування (про них мова буде далі).

Нижче подано примірні вправи, що їх можна включити до комплексу ранкової гімнастики, виконувати під час ігор надворі або в процесі самостійних тренувальних занять.

Якщо ви займаєтеся в спортивній секції, то тренер познайомить вас і з іншими корисними вправами. Спеціальні вправи для розвитку сили виконують звичайно наприкінці уроку.

Примірні вправи

1. Підтягування у висі лежачи.
2. Підтягування у висі (з допомогою).
3. З стрибка вис на зігнутих руках. Повільне опускання у вис на прямих руках.
4. Підтягування у висі: а) хватом знизу, б) хватом згори.
5. Розмахування в упорі.
6. Віджимання в упорі лежачи: а) руки

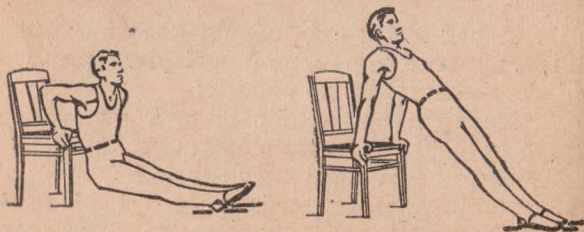


Рис. 43 (а,б). До вправи 7.

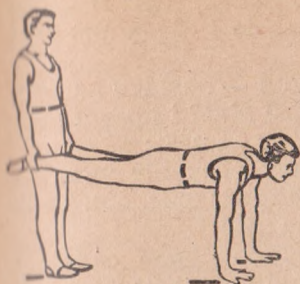


Рис. 44. До вправи 10.

на спинці ліжка,
 б) руки на стільці,
 в) руки на підлозі,
 г) руки на підлозі,
 ноги на низькій лаві
 (або на стільці);
 те ж саме з вагою
 від 2—3 до 5—6 кг;
 д) в упорі лежачи
 рухи в плечових су-
 глобах.

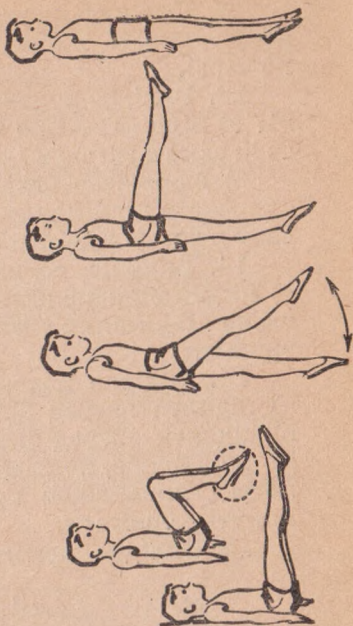


Рис. 45. До вправи 13.

7. Сидячи віджимання в упорі ззаду з опорою на стілець (рис. 43, а, б).

8. Віджимання в упорі. Те ж саме з вагою (2—3 кг).

9. Розмахування в упорі, згинаючи й розгинаючи руки в різних точках маху. Те ж саме з вагою (2—3 кг).

10. Пересування на руках в упорі лежачи, носки ніг ковзають по підлозі. Те ж саме, але ноги тримає партнер (рис. 44).

11. Стійка на руках (біля стіни) — рухи в плечових суглобах.

12. Стискування пальцями кисті маленького гумового м'яча правою і лівою руками по черзі.

13. Вихідне положення — лежачи на спині: а) піднімання по черзі лівої і правої ніг; те ж саме з вагою в 1—2 кг на нозі;

б) одночасне згинання обох ніг уперед; одночасне піднімання обох ніг (рис. 45). Те ж саме з вагою в 1—2 кг на нозі.

14. Вихідне положення — упор сидячи: а) піднімання прямих ніг по черзі; б) одночасне піднімання обох ніг; в) високий кут — тримати.

15. Вихідне положення — вис (рис. 46): а) підняти вперед зігнуті ноги — опустити; б) підняти вперед зігнуті ноги, випрямивши їх якнайвище, повільно опустити; в) підняти вперед якнайвище прямі ноги — опустити; г) кут — тримати.

16. Вихідне положення — сид із закріпленими ногами (спочатку на підлозі, потім на низькій лаві, потім на стільці): а) нахилитися назад — сісти (руки на пояс, до плечей, за голову, вгору); б) колові рухи тулубом праворуч і ліворуч.

17. Вихідне положення — лежачи на стегнах, ноги закріплено: а) прогинання тулуба назад (руки на

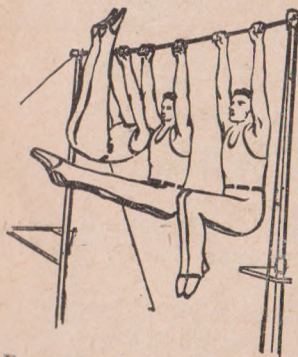


Рис. 46. До вправи 15.

пояс, до плечей, за голову, вгору); б) те ж саме з поворотами ліворуч і праворуч; в) колові рухи тулубом праворуч і ліворуч.

18. У висі сидячи або лежачи зігнувшись, прогинання.

19. З упору лежачи на стегнах згинання («курінь»).

20. Вправи загального впливу: а) лазіння по гімнастичній стінці, драбині, канату або жердині різними способами; б) вправи у парах на опір і елементи боротьби.

Стрибучість

Ви вже знайомі з поняттям «вибухова сила». Вміння користуватися нею в опорних і акробатичних стрибках називають стрибучістю (рис. 47). Добра стрибучість гімнастові

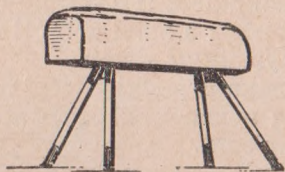


Рис. 47. Стрибок через коня у довжину. На два з половиною метри можуть підкинути гімнаста вгору м'язи-пружини.

вкрай необхідна. М'язи ніг у нас працюють постійно, бо ми щодня і ходимо, і бігаємо, і стрибаємо. Але це робота звична, котра вже нічого не дає для розвитку сили і швидкості скорочення м'язів. Тим-то й доводиться у вправах для ніг звертати увагу на такі важливі моменти: різке, швидке відштовхування в стрибках, збільшення їхньої висоти, вміння допомогти рухам рук.

Примірні вправи

1. Глибокі присідання на двох ногах і на одній; одиночні, пружні. Доповнити їх при вставанні підніманням на носки.

2. Стрибки на місці на двох ногах (руки вільно вниз або на поясі) — чергувати звичайні з високими. Наприклад, три звичайних стрибки, четвертий — вищий; високий кожний другий стрибок; чотири звичайних стрибки — чотири високих та інші варіанти. Те ж саме з вагою (пояс з піском до 3—5 кг).

3. Стрибки на двох з одного боку в другий; вперед — назад.

4. Стрибки на місці із змахом руками.

5. Стрибки зі скакалкою різними способами, обертаючи скакалку вперед і назад і змінюючи швидкість її обертання.

6. Стрибки з лави або стільця з швидким відштовхуванням угору.

7. Кілька стрибків поспіль на двох ногах через ряд невисоких перешкод (м'ячі, кеглі, низькі бар'єри).

8. Стрибки вгору після попереднього глибокого присіду.

9. Серія стрибків у довжину на одній нозі (по черзі на правій та лівій).

10. Різноманітні стрибки через широкі або високі перешкоди: канаву, паркан, гімнастичні снаряди.

11. Зіскоки в глибину з висоти (з стільця, столу, снарядів тощо) з м'яким стійким приземленням.

Можливості для стрибків є скрізь. Дехто в спортсменів навіть звичайні сходи перетворив на знаряддя для тренувань і, повертаючись додому, по кілька разів на день стрибає по сходинках, при цьому сам придумує різні вправи. Ви теж можете наслідувати цей приклад. Але будьте обережні і не розбийте носа: не забувайте, що сходи кам'яні.

Гнучкість.

Гнучкість тіла — це його рухливість, здатність виконувати рухи з великим розмахом, як кажуть, за великою амплітудою. А вона залежить від будови суглоба, від того, як закріплені зв'язки, якою є сила й еластичність м'язів, що виконують рухи в цьому суглобі (рис. 48).

Наприклад, рухливість хребта залежить від товщини хрящів, котрі, як прокладка, в'єднують хребці. Чим вони товщі, тим більшою є рухливість хребта, необхідна для нахилів і «мостів». Міжхребцеві диски у людини товщі в дитячому і



Рис. 48. Чим краще гімнаст «розтягнутий», тим легше йому виконати цю вправу.

юнацькому віці, тому вже зараз ви повинні працювати над розвитком гнучкості, щоб зберегти її. Тим більше, що у вашому віці еластичність суглобово-зв'язкового апарата і здатність м'язів розтягуватись теж кращі, ніж у дорослих людей.

Гнучкість слід розвивати паралельно із силою і вмінням розслабляти м'язи. В усіх рухах «до краю» одні м'язи повинні активно, з силою, скоротитися, а протилежні (їх називають антагоністами) — розтягнутися. Але добре розтягнути їх можна тільки в тому разі, коли напруження м'язових волокон найменше. Або, як кажуть, вони довільно розслаблені. А цю здатність треба виховувати.

Гімнастика вимагає великої амплітуди рухів у кульшових суглобах (махи ногами, широкі випади, «шпагати», «ластівка», складання в положення зігнувшись), у плечових суглобах (добре провисання у висі і висі позаду, викрути, «мости», перевороти), в хребті (нахили, «мости»), в надп'ятково-мілкових суглобах (відтягнуті носки).

Гнучкість розвивається дуже повільно, тому марним було б намагання «розтягнутися» за якихось кілька тижнів або й за місяць. Ці вправи вам доведеться робити щодня, а ще краще — двічі на день. Намагайтесь займатися без тривалих перерв, бо інакше дуже швидко втратите гнучкість. Запам'ятайте правила застосування спеціальних вправ на гнучкість.

1. Обов'язково виконайте перед ними комплекс вправ для загального розвитку, щоб добре розігрітися.

2. Використовуйте: а) вільні махові рухи прямими руками і ногами; б) пружні рухи «до краю», повторювані кілька раз поспіль; в) повільні рухи силового характеру з повною амплітудою; г) статичні пози (залишати м'язи в максимально розтягнутому стані протягом десятків секунд).

3. Поряд з активними рухами можна застосовувати вправи з партнерами і самозахватами. Вони мають назву пасивних.

4. Амплітуду рухів збільшують поступово, уникаючи різких переходів. Сигналом до припинення роботи є поява відчуття незначної болісності.

Примірні вправи

Комплекс № 1

1. Нахили (одиначні й пружні), торкаючись руками підлоги.

2. Нахили до ноги, що стоїть на узвишші, намагаючись торкнутися грудьми стегна. Те ж саме з допомогою рук. Те ж саме, зберігаючи зігнуте положення.

3. Сидячи на підлозі, ноги разом, пружні нахили вперед. Те ж саме, але ноги розведені ширше. Те ж саме, зберігаючи зігнуте положення.

4. Махові рухи ногами: вперед, назад, убік, дістаючи ногою якийсь орієнтир (планку, позначку на стіні тощо). Те ж саме, але прив'язуючи до ніг мішечки з піском вагою до 1—2 кг.

5. Відведення ноги високо вперед (убік) і фіксування її в такому положенні протягом кількох секунд. Те ж саме з чієюсь допомогою або тримаючи ногу рукою.

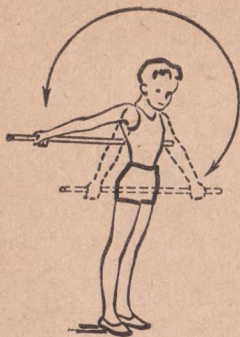


Рис. 49. До вправи 4.

6. Рівновага на одній нозі («ластівка») з пружними рухами другої ноги назад, не опускаючи плечей. Те ж саме, але тримаючи ногу вище. Робити по черзі на правій і лівій ногах.

7. Пружні погойдуння в широкому випаді; те ж саме у «напівшпагаті» і «шпагаті», спираючись руками на підлогу або притримую-

чись за якусь опору (гімнастичну стінку, стілець тощо). Ноги обов'язково міняти. Те ж саме, фіксуючи кожне положення протягом кількох секунд.

8. Лежачи на спині і піднімаючи ноги, складання, обхопивши руками гомілки. Те ж саме, одночасно розводячи ноги в сторони.

Комплекс № 2

1. Ривкові рухи прямими руками назад у положеннях: руки вгору, руки в сторони, руки вниз.

2. Кола руками вперед і назад.

3. У нахилі вперед, поклавши прямі руки на стіл (або спираючись на стіну), — пружні нахили вперед прогнувшись. Те ж саме вдвох, поклавши руки на плечі один одному.

4. Тримаючи за кінці гімнастичну палицю, підняти її вгору і, зробивши викрут у плечових суглобах, опустити за спину; те ж саме назад. Руки прямі, ширину захвату поступово зменшувати (рис. 49).

5. Сидячи в упорі ззаду, пружні присідання, не зрушуючи з місця ступень і рук. Те ж саме зі стійки, відвівши руки назад і спираючись ногами на стіл.

Комплекс № 3

1. У стійці руки на поясі, пружні нахили назад.

2. Сидячи на стільці, ноги закріплені, руки на поясі або за головою, пружні нахили назад; те ж саме, фіксуючи кінцеве положення протягом кількох секунд.

3. Лежачи на животі, захопивши руками носки зігнутих назад ніг — прогинання з випрямленням ніг (так звана гойдалка).

4. «Міст» з положення лежачи.

Комплекс № 4

1. Ходьба на носках.

2. Згинання й розгинання стопи в сіді. Те ж саме з допомогою рук.

3. В упорі присівши, спираючись на підлогу верхньою частиною стопи, сід на п'ятки.

Рівновага

Сила земного тяжіння діє на людину постійно, а оскільки площа опори невелика, то нам доводиться протягом цілого життя вчитися зберігати рівновагу. Коли людина лежить або сидить, площа її опори набагато більша і положення тіла стійкіше. Але стоячи, а тим більше пересуваючись, ми повсякчас немовби втрачаємо рівновагу і негайно її відновлюємо. Людина посковзнулася або оступилася — і вже вона впала: втрата рівноваги була несподівана.

В гімнастиці вимоги щодо цього значно

вищі. Адже спортсмен повинен устояти при зіскоках зі снарядів, після серії акробатичних стрибків, приземлитися як стій в опорному стрибку, у вільних вправах зберегти рівновагу на одній нозі або в стійці на руках та ще й після різного роду обертання.

У наш мозок весь час по нервах надходять сигнали про положення тіла в просторі. Тільки-но рівновагу втрачено, людина починає балансувати, повертаючи тіло на площу опори або підводячи під нього нову опору, наприклад, робить крок ногою чи стрибок. Враховуючи особливості нашого життя — життя в русі, а тим паче особливості спортивних вправ, слід розвивати здатність відновлювати втрачену рівновагу. Це важливіше, ніж просте вміння стояти нерухомо. Ви грали в «бій півнів», коли двоє людей стрибають на одній нозі, тримаючи руки за спиною, і намагаються вибити один одного з кола або вивести з рівноваги? Дуже корисна вправа. Схоже на неї й змагання на колоді «хто встоїть?» У вмінні балансувати людина здатна досягти дивовижної майстерності. Наприклад, будь-який школяр при бажанні може досить легко навчитися ходити на дроті. Треба лише систематично тренуватися. Над удосконаленням цієї якості є можливість працювати постійно і в будь-якій обстановці: вдома, надворі, під час перерви між уроками в школі, а надто в гімнастичному залі.

Завважте одну дуже істотну деталь. Навіть досвідчені гімнасти на змаганнях часто втрачають дорогоцінні долі бала через те, що не можуть устояти при зіскоках. А причина



Рис. 50. Рівновага («ластівка»).



Рис. 51. Стійка на обмеженій опорі дає змогу краще відчувати баланс.

проста: під час тренувань вони не приділяли уваги фіксуванню стійкого приземлення. Ця похибка повторювалася сотні й тисячі разів, аж поки не стала звичкою. Тому слід з перших днів вивчати будь-який стрибок виконувати чітко і завжди приземлюватися стійко, не зрушуючи з місця.

Примірні вправи

1. У стійці на одній нозі, рухи другою ногою вперед, назад, убік. Те ж саме, стоячи на носку. Те ж саме, виконуючи вправи із заплющеними очима.

2. Рівновага — «ластівка» (рис. 50). Те ж саме із заплющеними очима. Те ж саме після кількох стрибків на місці. Те ж саме після поворотів на 360° .

3. Бічна рівновага. З тими ж самими варіантами.

4. Задня рівновага. З тими ж самими варіантами.

5. Стрибки з поворотами на 180 і 360°

ліворуч і праворуч. По кілька поворотів поспіль, намагаючись зберегти після них рівновагу.

6. Стійка на обмеженій за площею опорі (на кубуку, вузькому бруску тощо) з різними положеннями і рухами рук та ноги (рис. 51). Те ж саме із заплющеними очима.

7. Ходьба по вузькій опорі (колода, бум, вузька дошка, низька огорожа тощо).

8. Зіскоки в глибину з висоти: прямо, боком, спиною вперед. Приземлюючись у визначене місце, обов'язково встояти. Зіскоки з поворотами на 180 і 360°.

Додаткові вправи

1. Повороти голови праворуч і ліворуч.

2. Нахил голови вперед і назад — праворуч і ліворуч.

3. Колові рухи головою праворуч і ліворуч. Те ж саме із заплющеними очима.

4. Кружіння на місці праворуч і ліворуч: на двох ногах переступанням, стрибками, на носку одної ноги. Те ж саме, нахиливши голову вперед або назад.

5. Перекиди вперед. Кілька перекидів поспіль. Їх можна робити на місці, відступаючи після кожного перекиду назад або зробивши перекид, повернувшись кругом.

6. Перекиди назад.

7. Перевороти боком ліворуч і праворуч («колесо»). Їх найкраще виконувати на вільному місці, щоб не зачепитися ногами.

Ці додаткові вправи дано для тренування вестибулярного апарата. Для перевірки стійкості рекомендуємо після них одразу виконати одне з нижченаведених завдань: а) підня-

тися на носки і постояти кілька секунд;
б) встати на одну ногу, піднявши другу, за-
плющити очі й теж устояти; зробити «ластів-
ку»; в) пройти 4—5 м по одній лінії, намага-
ючись не відхилитися вбік; те ж саме, йдучи
на носках.

Спритність

Спритність — це рухова меткість. Вона є одною з ознак гарної координації рухів, тобто здатності людини виконувати будь-яку справу з високою точністю щодо напрямку, сили, швидкості руху. Наприклад, коли ви граєте з друзями в якісь ігри на вулиці або в залі, завжди можна легко визначити, хто найвправніший, найпрудкіший, найверткіший, найкрасивіший у рухах. І, ясна річ, кожному з вас хочеться стати найпершим. Похвальне бажання! Бути спритним означає навчитися підпорядковувати своїм наказам усі м'язи. Будь-які ваші рухи, починаючи ще з яслей, коли ви вчилися хапати брязкальце, повзати на колінах, бавитися м'ячем, а потім, підростаючи, ходити, стрибати, писати, працювати руками та ще багато чого іншого, — все це сходинок розвитку координації рухів.

Усі вправи вимагають спритності. Чим більше різноманітних вправ ви виконаєте, тим багатший ваш руховий досвід. Але цього ще замало. Головне, щоб, виконуючи будь-які вправи, навчитися контролювати себе. Зробіть такий дослід. Станьте перед дзеркалом і заплющіть очі. Тепер підніміть руки точно вгору і розплющіть очі. Перевірте себе і

спереду, і збоку. Чи перебували руки точно у вертикальному положенні?

М'яча або сніжки ви кидали у ціль неодноразово. А тепер спробуйте поцілити лівою рукою. Не виходить? Бачте, наскільки ліва рука, яку ви тренували менше, поступається перед правою спритністю, точністю рухів!

Гімнастику й акробатику не випадково вважають найкориснішими видами спорту для розвитку спритності. Вони містять дуже багато різноманітних вправ у найнезвичайніших умовах опори, що сприяють гармонійності і різнобічності підготовки. І все-таки не завадить запам'ятати такі загальні корисні поради.

1. Намагайтеся засвоїти виконання всіх вправ однаково добре в обидва боки.

2. Хоч яку б вправу ви виконували, бодай найпростішу, стежте, щоб усе було зроблено точно, гарно, виразно. Намагайтеся бути акторами в рухах.

3. Якнайчастіше перевіряйте пози й рухи перед дзеркалом. Розпитуйте товаришів і тренерів, чи правильно виконуєте вправи; хай вони вкажуть на помилки.

4. Під час самостійних занять ставте перед собою нові конкретні завдання і контролюйте, чи вдається вам їх виконувати. Завдання можуть бути різні: а) на нове поєднання рухів рук і ніг (спробуйте, наприклад, правою ногою робити кола за годинниковою стрілкою, а лівою рукою написати велике письмове «Д»); б) на рівновагу; в) точність стрибків, зіскоків, наприклад, до зазначеної риски чи в коло; г) на точність рухів руками

(метання в ціль, жонглювання різними предметами тощо); д) на застосування незвичайних способів виконання вправ, наприклад, стрибок у довжину назад; стрибок на дальність або через мотузку з м'ячем, затиснутим між ногами; е) на балансування предметів різними частинами тіла.

Примірні вправи

1. Різні поєднання стрибків із скакалкою, вмінюючи способи «на ходу», наприклад, стрибки на двох ногах з проміжним підскоком — стрибки на кожне обертання скакалки — подвійне обертання скакалки на один стрибок.

2. Почережний рух руками: 1 — праву вбік, 2 — ліву вбік, 3 — праву вгору, 4 — ліву вгору. 5—8 разів. Те ж саме вниз.

Тепер спробуйте на кожний рух рукою робити стрибок. Складніший варіант: 1 — праву руку вбік; 2 — праву руку вгору і одночасно ліву вбік; 3 — праву — вбік, ліву — вгору; 4 — праву — вниз, ліву — вбік і т. д.

Те ж саме, поєднуючи рухи руками із стрибками при кожному відліку. Вивчили?

Ще складніше поєднання — стрибки з чергуванням рухів ногами (ноги нарізно — ноги разом) і одночасним правильним чергуванням рухів руками.

Таких складних комбінацій рухів можна придумати чимало. Не бентежтесь, якщо не все одразу виходитиме. Починайте з простих рухів.

3. Стрибок угору прогнувшись, руки вгору — в сторони. Те ж саме з висоти (рис. 52).

4. Проведіть на підлозі рису або покладіть



Рис. 52. Стрибок прогнувшись. Цю вправу гімнаст повинен завчити якнайретельніше, бо до неї вдаються дуже часто у вільних вправах, в опорних стрибках і при зіскоках.

гімнастичну палицю. Різні варіанти стрибків: уперед-назад; ліворуч-праворуч; уперед з поворотом кругом (ліворуч і праворуч) тощо. Намагайтеся виконувати стрибки в темпі, без зупинок.

5. Стрибок угору з максимальним поворотом у лівий бік. Те ж саме з поворотом праворуч. Ноги не розводьте широко і обов'язково зберігайте рівновагу під час приземлення.

6. Крутіння обруча на тілі. Те ж саме, опускаючись на коліна і встаючи.

7. Крутіння маленького обруча на правій і лівій ногах і руках. Змінювати напрям крутіння.

8. Кидки і ловля тенісного м'яча та великого м'яча двома руками і одною: на підлогу, на стіну; у парах, у різних іграх.

9. Метання з різних відстаней у ціль правою і лівою руками предметів, різних за формою і вагою.

10. Жонглювання тенісними м'ячами: а) підкидання і ловля двох м'ячів правою рукою, те ж саме лівою; б) перекидання з руки в руку двох м'ячів; в) перекидання з руки в руку трьох м'ячів.

11. Ведення баскетбольного або волейбольного м'яча правою і лівою руками, обхо-

дючи перешкоди, повертаючись кругом, з перемахами над м'ячем.

12. Жонглювання м'яча головою. Цю вправу починають розучувати з повітряною кулькою, а потім переходять на гумовий чиoleyбольний м'яч. Те ж саме стегном або стопою.

13. Балансування гімнастичної палиці:
а) на пальцях, на долоні, на лобі, на коліні вігнутої вперед ноги, на носку; б) тримаючи палицю на долоні, перекинути й знову впіймати, зберігши баланс; те ж саме, повернувши долоню тильним боком; в) перекидання палиці з руки на руку; г) балансуєчи палицею, сісти на підлогу й встати; пройти по лінії, по вузькій дощці; зробити кілька поворотів тощо.

14. Пролізати в гімнастичний обруч, що котиться, не торкаючись його.

Витривалість

Мабуть, з вами не раз траплялося таке: захотів наздогнати товариша, пробіг швидко метрів 200—300 і відчуваєш, що серце калатає так сильно, ніби ось зараз вискочить з грудей. Повітря теж нестас. Тоді спиняєшся й хапаєш його широко розкритим ротом, як риба, котру витягли з води. Або ще: змагаєшся, хто більше підтягнеться на перекладині чи відіжметься од підлоги. Виконаєш вправу разів 10—12 і більше не можеш — м'язи не слухаються, тіло починає тремтіти від напруження, обличчя скривлюється в страдницькій гримасі. Чому ж один може пробігти кілька

кілометрів без задишки, а в другого після кількох сот метрів підгинаються ноги? Один без будь-якого напруження виконує на снаряді десятки вправ, а в другого вже після 2—3 м'язи відмовляються працювати, руки не тримають, і він падає зі снаряда? Відповідь проста: все це залежить од витривалості.

В людському організмі всі системи взаємопов'язані, працюють як одне ціле. Ми вже знаємо, що чим краще кров збагачується киснем і віддає його м'язам, тим довше вони можуть працювати. Серце, котре функціонує за принципом насоса, жене по судинах кров, а кисень з повітря надходить через легені. А найголовніше те, що роботою всіх органів керує нервова система, яка повинна дуже точно регулювати їхню діяльність і сама може стомлюватись. Чому добрі спортсмени витривалі люди? Бо в процесі тренувань нервова система «навчилася» економно й правильно управляти організмом. Саме тому про таких часом кажуть: «Працює, як машина». І «паливо» вчасно надходить у потрібній кількості, і згоряння повне, і продукти розпаду нормально видаляються. Причому все це відбувається в чіткому, налагодженому ритмі. Виявляється, людина може навчитися керувати своїми м'язами так, що вони постійно чергують активну роботу (скорочення) з відпочинком (розслабленням). Новачок занадто, більш ніж потрібно, напружує м'язи і не встигає їх розслабляти, коли вправа дає змогу для цього. Ось і виходить, що він «уганяє» себе раніше і швидше стомлюється.

Витривалістю називають спроможність виконувати вправи протягом довгого часу без зниження їхньої якості (точності, сили тощо). Здатність організму боротися з утомою багато в чому залежить і від волі людини. Адже під час тренувань і змагань доводиться примушувати себе працювати навіть тоді, коли відчуваєш утому.

Слід мати на увазі, що найбільшого ступеня витривалості можна досягти лише в старшому віці, коли організм людини повністю дозріває і налагоджується чіткий взаємозв'язок у роботі всіх його органів і систем. А в дитячі роки, коли ще триває їхній ріст і розвиток, працювати над удосконаленням витривалості треба поступово й обережно, не перевантажуючи себе і обов'язково додержуючи вказівок учителя, тренера, лікаря.

Запам'ятайте наші поради щодо розвитку цієї важливої для спортсмена якості:

1. Витривалість буває загальна й спеціальна. Загальна витривалість потрібна всім. Вона є основою і здоров'я, і розвитку спеціальної витривалості.

2. Для виховання загальної витривалості корисні тривалі піші прогулянки із зміною темпу ходьби, аж до найшвидшого й енергійного; туристські походи; біг на різні дистанції; біг на швидкість; рухливі ігри з стрибками, бігом, метанням; заняття спортивними іграми — футболом, баскетболом, ручним м'ячем, бадмінтоном, тенісом; прогулянки на лижах; біг на ковзанах; заняття плаванням.

3. Є дуже багато видів спеціальної витри-

валості, бо при різних вправах організм працює неоднаково. Гімнастичні найчастіше доводиться управляти вагою свого тіла у висі або в упорі на снаряді й стрибати, тобто виявляти здатність м'язів рук і всього тіла до багаторазових сильних напружень. Йому потрібна, в першу чергу, силова витривалість.

4. Спеціальна витривалість розвивається в процесі виконання тих вправ, що ними гімнаст займається вдома й на тренуваннях. Головне — це систематичність занять, відсутність перерв між ними. При цьому слід керуватися такими правилами: а) поступово збільшувати кількість виконуваних вправ або їх повторень; б) зменшувати паузи для відпочинку між вправами; в) у вправах на силу використовувати обтяження (гантелі, амортизатори); г) збільшувати час статичних поз («ластівка», кут у висі або в упорі, стійка на руках тощо).

На закінчення зазначимо, що всі фізичні якості тісно пов'язані між собою і розвивати їх слід паралельно. Відставання в одній може гальмувати зростання успіхів у другій. Отож радимо: якщо хочете стати справжніми гімнастами, не нехуйте інших видів спорту — бігайте, стрибайте, грайте у футбол і волейбол, улітку займайтеся плаванням і стрибками у воду, а взимку ставайте на лижі чи ковзани. Всі ці вправи допоможуть вам в основному — в підготовці організму до великих фізичних навантажень і найшвидшого розвитку необхідних фізичних якостей.

ПЕРЕВІРЯЙТЕ СВОЮ ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВКУ

Кожна людина, тим паче спортсмен, повинна добре знати рівень розвитку своїх рухових здібностей. Справді-бо, дуже цікаво визначити свою фізичну підготовку, стежити за її зміною в ході занять гімнастикою і порівнювати власні досягнення з результатами товаришів. Для цього існують спеціальні вправи — нормативи. Частину їх названо у класифікаційній програмі з гімнастики і оцінено в балах. Їх даватиме вам тренер. Ми ж пропонуємо тільки такі нормативи, за якими можна перевірити себе самого. Перед контрольною перевіркою не забудьте виконати як розминку невеликий комплекс вправ для загального розвитку.

1-й норматив. Стрибок у довжину з місця. Накресліть на підлозі лінію і станьте за нею так, щоб носки ніг перебували на її рівні. Зробіть пружне присідання з вільним змахом руками вниз — назад і виконуйте стрибок у довжину поштовхом обома ногами. Результат стрибка фіксується за п'ятками. Зробивши позначку, вимірюють довжину стрибка у сантиметрах. Виконайте три стрибки і запишіть найкращий результат.

2-й норматив. Нахил уперед. На невисокій лавочці або ящику прикріпіть збоку планку з позначкою «О» на рівні її поверхні і з рисочками через кожний сантиметр вгору зі знаком —, а вниз зі знаком +. Тепер станьте на лавочку і, не згинаючи ніг, зробіть глибокий нахил уперед, без ривків, опускаючи руки

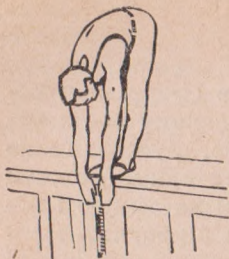


Рис. 53. Перевірка на гнучкість.

вздовж планки. Затримайтеся в цьому положенні 3—4 сек. і зазначте свій результат (рис. 53). Якщо ви не дотягнулися до нульової позначки, записуйте, скільки сантиметрів вам не вистачає: —7, —5, —3 і т. д.; а якщо опустили руки нижче, то пишете: +5, +8 і т. д.

Можна виконувати цей норматив, стоячи на підлозі, фіксуючи результат за такими показниками: 2 — не дістаєш до підлоги руками, 3 — торкаєшся її руками, 4 — долонями, 5 — торкаєшся підлоги руками, а головою — колін і затримуєшся в цьому положенні.

3-й норматив. Викрут з гімнастичною палицею. Візьміть лівою рукою палицю за кінець хватом згори і з боку великого пальця зробіть позначку. Від неї з допомогою лінійки розмічають палицю, починаючи приблизно з позначки 60 см (65 см — 70 см — 75 см і т. д.). А тепер правою рукою візьміться за другий кінець палиці і, піднімаючи її прямими руками, пронесіть через голову назад за спину. Одразу може не вийти, і доведеться робити це з невеликим згинанням рук. Коли руки вже залишатимуться прямі, записуйте у сантиметрах ширину захвату. І так, поступово пересуваючи праву руку, стежте за зміною цього показника рухливості у плечових суглобах.

4-й норматив. Підтягування у висі. Захопивши перекладину (жердину, сук дерева) кватом зверху (не знизу) на ширині плечей, підтягніться на руках так, щоб підборіддя опинилося вище від одного з цих предметів. Опускайтеся вниз до повного випрямлення рук і знову повторюйте цю вправу, скільки зможете. Ноги тримайте разом і не згинайте їх. Вправу робіть у швидкому темпі без зупинок. Спроба вже не зараховується, якщо ви не спромоглися підняти підборіддя над перекладиною або зробили більшу паузу для відпочинку.

5-й норматив. Віджимання в упорі лежачи. Грудьми лягають на підлогу і зігнутими руками спираються на ширині плечей. Залишаючи тіло прямим, як дошка, віджатися до цілковитого випрямлення рук і знову лягти. Повторіть цей рух максимальну кількість разів і запишіть результат. Вправу робіть в енергійному темпі, без зупинок. Якщо почнете прогинатися або згинати тіло в кульшових суглобах, припиніть виконання — ці спроби вже не зараховуються.

6-й норматив. Стрибок угору з поворотом. Зробіть з картону транспорир і позначте рисками градуси. На підлозі накресліть невелику лінію і станьте так, щоб вона проходила між ступнями паралельно до них. З цього положення підстрибніть якнайвище і в повітрі зробіть якнайбільший поворот: спочатку ліворуч (3 рази), потім праворуч (3 рази). Привітатися слід так, щоб зберегти рівновагу і не переступати, ноги не розставляти широко і ступні ставити паралельно. Позначте (ліній-



Рис. 54. Так пере-
віряють рівновагу.

кою чи крейдою) лінію при-
землення і потім, приклав-
ши транспортир, встановіть
у градусах величину пово-
роту. В зошиті занотуйте
найкращі результати пово-
роту в обидва боки.

Наприклад, у дорослих
поворот менший від 180°
оцінюється на «2»; від 181
до 270° — на «3»; від 271°
до 360° — «4»; від 361° і
більше — «5».

7-й норматив. Рівновага
в стійці на одній нозі із заплющеними очима.
Станьте в основну стійку, руки на поясі. Те-
пер, не поспішаючи, зігніть одну ногу так,
щоб коліно було розвернуто вбік, носок опу-
щений донизу, а ступня торкнулася коліна
другої ноги (рис. 54). Відчувши, що стоїте
стійко, заплющте очі і, не поспішаючи, по-
чинайте лічити. Лічбу припиняють, втратив-
ши рівновагу, переступивши з ноги на ногу
або відірвавши од підлоги п'ятку чи носок.
Занотуйте, скільки секунд стояли стійко. Спо-
чатку потренуйтеся у вмінні рівномірно вести
рахунок за секундною стрілкою годинника.
Якщо лічитимете «раз — два — три...», то ви-
передите секундну стрілку. Тому краще гово-
рити: «двадцять один — двадцять два —
двадцять три...» і т. д. Орієнтовна оцінка: по-
над 15 сек. — «5»; 13—14 сек. — «4»; 11—
12 сек. — «3»; менше 11 сек. — «2». Спробуй-
те виконати цей норматив після п'яти повних
поворотів (обертань).

8-й норматив. Влучання в ціль. Накресліть на папері мішень, як для стрільби: середнє коло діаметром 2 см, а потім коло через кожний сантиметр (усього 10 кіл) і пронумеруйте. Цифри ставте навпаки — в центрі 1, а потім 2, 3 і т. д. Прилаштуйте мішень на стіні на висоті плечей. Візьміть у праву руку олівця, станьте за два кроки від стіни і опустіть руки. Тепер заплющте очі, зробіть крок уперед, підніміть руку з олівцем і поставте крапку на мішені.

Повторіть цю вправу тричі і складіть усі результати (в сантиметрах). Ця сума й буде показником точності ваших рухів. Те ж зробіть лівою рукою.

Візьміть чистий зошит, запишіть ці нормативи у стовпчик, а праворуч від нього зробіть кілька граф, куди вписуватимете час (дати) й результати самоперевірки.

Нормативи	Дата виконання й результат	
	вересень	грудень
1. Стрибок у довжину	169 см	175 см і т. д.

Перевірку не треба робити дуже часто. Найкраще, якщо перерви між ними становитимуть 3—4 місяці.

А ТЕПЕР ГОЛОВНЕ — ПРО ВПРАВИ ГІМНАСТИЧНОГО БАГАТОБОРСТВА

Коли ви граєте в квача, гилку та інші ігри, то завжди домовляєтесь, що можна і чого не можна робити. У спортивній гімнастиці, як і в інших видах спорту, фахівці теж затвердили правила. Адже основа спорту — змагання. А які можуть бути змагання без правил? Вони допомагають установити єдині, однакові для всіх учасників-спортсменів вимоги щодо змісту вправ, їх виконання, оцінки майстерності.

Ви вже знаєте про сходинки-розряди. Найвищу — програму майстрів — розробляє і змінює через кожні два роки Міжнародна федерація гімнастики. Програма включає шість видів: вільні вправи, вправи на коні, вправи на перекладині, вправи на брусах, вправи на кільцях і стрибок. Вони становлять гімнастичне багатоборство. Програму решти сходинок, від III юнацького до I дорослого, складає й затверджує Федерація гімнастики СРСР. Це так звана класифікаційна програма, єдина для всіх гімнастів нашої країни. Зміни до неї вносять раз на 4—5 років. У всіх розрядах до програми включено вищеназвані шість видів. Виняток становить тільки перша сходинка — III юнацький розряд, в якому немає коня з ручками і кілець з тої причини, що найменшим ще важкувато робити комбінації на них. Гімнаст повинен однаково добре працювати на всіх снарядах, стрибати й красиво виконувати вільні вправи на килимі, щоб набрати необхідну суму балів і одержати розряд.

Кожний вид гімнастичного багатоборства має свої особливості, про які ми розповімо далі. Але є в них і багато спільного: закони руху тіла в просторі (їх вивчає спеціальна наука — біомеханіка), правила (принципи) навчання, вимоги щодо стилю виконання. Ознайомимося спочатку з цими загальними положеннями.

Що треба знати про закони руху людського тіла і як користуватися цими знаннями на практиці

Ноги, тулуб, руки, голова — все це ланки тіла, які рухомо поєднані між собою з допомогою суглобів. Наприклад, ногу можна згинати й розгинати не тільки в кульшовому, але й в колінному і надп'яtkовомілковому суглобах; руку — в плечовому, ліктьовому і променевоzap'ясному суглобах; тулуб рухливий у тій мірі, в якій хребет дає змогу робити повороти, нахили або прогинання, а рух головою виконується в ділянці шийних хребців. Посилаючи по нервових волокнах накази різним м'язам, людина може змінити взаємне розташування ланок свого тіла так, як це необхідно або вигідно для виконання рухів.

Вам зараз, либонь, смішно дивитися на малюків, які тільки-но навчилися триматися на ногах і часто гєпають на землю, бо ще не вміють ходити. А проте кожний з нас учився і повзти, і ходити, і стрибати. Нагромадивши великий руховий досвід, людина вже не задумується над рухами — чи складні вони, а чи ні. Багато що виходить само собою: підвів-

ся, взяв портфель, побіг по сходах униз, перескочив на вулиці через калюжу... Спробуйте проаналізувати, як багато точно розрахованих рухів у різних суглобах ви встигаєте зробити при звичайній ходьбі. Але все це природні рухи, в яких людина, живучи серед людей, щодня практикується.

Вправи на снарядах, акробатичні й опорні стрибки є штучними (придуманими), новими для людини рухами: їх треба вчити. Більшість гімнастичних вправ учені зняли на кіноплівку і уважно, кадр за кадром, проаналізували, де і в який момент, в яких суглобах, на який кут і в який бік треба зробити рухи. Вони вивчали їхню структуру, побудову і, застосувавши до них закони фізики й математики, точно розраховували швидкість рухів ланок тіла та пояснили, в яких випадках і чому вправу буде виконано, які помилки можуть перешкодити цьому. На основі здобутих знань фахівці описали техніку вправ. Ясна річ, у такій маленькій книжечці неможливо розкрити всі «секрети» рухів; з ними вас ознайомлять учителі й тренери в процесі тривалих занять. Ми розповімо тільки про деякі.

Всі вправи на снарядах поділяються на дві групи: перша — статичні й силові, друга — махові. Статичними називають ті положення — пози, яких набирає гімнаст у висі або упорі на снаряді, зберігаючи їх протягом кількох секунд. Звичайно, просто висіти на кільцях чи перекладині не дуже важко. Але є елементи, що вимагають великої фізичної сили і спеціальної підготовки, наприклад, горизонтальні висі спереду або ззаду, горизон-

тальний упор на лікті або на прямих руках. Якщо гімнаст тримається за снаряд не тільки руками, а ще якоюсь частиною тіла, то такі виси й упори називають змішаними. Вони найпростіші і з них, як правило, починають навчання.

До упорів належать усі сіди на снарядах, упори на передпліччях, на плечах і просто упор. Складніші упори — стійки: на плечах, на руках, на одній руці. Стійки виконують на брусах і кільцях. Красиве видовище являє собою мах або сальто на брусах, коли гімнаст встигає в стійці вниз головою. Справді дивовижним має бути відчуття рівноваги і узгодженість роботи м'язів, щоб утримати тіло в цьому положенні. Особливо важко втримати стійку на такій рухливій опорі, як кільця. Адже для цього гімнаст повинен добре відчувати своє тіло, положення всіх його ланок і через кисті — опору. Згідно із законом рівноваги умовна точка, що має назву загальний центр ваги (ЗЦВ), повинна перебувати точно над площиною опори. Тільки-но ЗЦВ виходить за її межі, людина відразу втрачає рівновагу й падає, якщо напруженням м'язів або перестановкою рук (в звичайній стійці — ніг) не спроможеться повернутись у стійке положення. Чим більше гімнаст вправляється, тим краще починає відчувати своє тіло в незвичному положенні і, головне, через тиск на підошви або долоні точніше контролювати, в який бік почався рух тіла (його ЗЦВ).

Силові вправи — це повільні переміщення на снаряді вгору або вниз. Наприклад, звичай-

не підтягування, перехід силою з вису в упор (підйоми), віджимання із зігнутих рук на прямі тощо. Найбільша кількість таких вправ виконується на кільцях, і до них гімнаст мусять готуватися спеціально, розвиваючи дуже велику силу рук і плечового пояса.

Група махових вправ — найбільша за кількістю. Вони також найскладніші і за технікою виконання. Адже все це обертальні рухи. Придивіться до гімнаста, котрий робить махи на перекладині. Сама перекладина — це вісь. Тіло гімнаста виконує рух навколо цієї осі вперед — назад, як маятник. Якщо спортсмен під час розмахування просто витягнеться в струнку і нічого не робитиме, то махи поступово зменшуватимуться і тіло зрештою зупиниться. А як, навпаки, збільшити амплітуду махів?

Облишмо на короткий час гімнастику і підемо на дитячий майданчик до гойдалки. З яким задоволенням гойдаються всі: і малюки, і старші діти, та й навіть дорослі. Отож пригадайте, що ви робите, коли хочете розгойдатися якнайсильніше: відхиляєтесь назад і знову випрямляєтесь; якщо ж стоїте на ногах, то присідаєте і встаєте. І все це ви робите у певний час, хоча, мабуть, і не замислюєтесь, чому. Присідання виконуєте в ту мить, коли гойдалка з верхньої точки починає падати вниз, і встаєте у другій половині її руху, коли вона злітає догори. Так можна розгойдуватися дедалі сильніше і навіть зробити повний оберт (є такі гойдалки — лопінги, на яких тренуються льотчики й космонавти, обертаючись через голову багато разів по-

спіль). Виявляється сила маху зумовлена зміною тої відстані, на якій перебуває загальний центр ваги від осі обертання. Коли гойдалка падає вниз, ми повинні віддалити своє тіло од перекладини, коли починає злітати вгору, ми наближаємо його.

А тепер повернемося до гімнастики. В певні моменти згинаючись і розгинаючись у різних суглобах і тим самим змінюючи положення свого ЗЦВ, спортсмен регулює величину маху і швидкість обертання навколо точок опори. Це добре видно при виконанні обертів — повних обертань на снаряді. Ці особливості використовують і в техніці деяких підйомів: розгином, верхи та ін. (рис. 55).



Рис. 55. Ось який вигляд має послідовність рухів при виконанні підйому розгином на перекладині.

Існує ще одна закономірність, про яку гімнаст повинен знати. Наприклад, коли ви почнете робити з вису зіскок махом уперед, зверніть увагу на такий факт: спочатку виконують прискорений мах ногами за ходом руху — «хльост», а потім ноги різко пригальмовуються (відбувається ніби розгинання тіла) і вперед уже виривається тулуб. При такому зіскоку можна полетіти на 2—3 метри вперед. Причини — збереження кількості руху. Ноги за рахунок активної роботи м'язів набули прискорення, і коли їх пригальмували, цей рух уперед не зник, а відразу передався на сусідню ланку тіла — тулуб. Так само цей закон діє при виконанні підйомів махом уперед, посиленнях маху і багатьох інших вправах.

Ясна річ, усе відбувається не так просто, тому що в будь-яких вправах виявляються і використовуються (іноді одночасно) кілька сил: сила ваги, сила тертя, сила реакції опори (пружні властивості снаряда — перекладины, жердин, брусів, тросів, кілець тощо), сила тяги м'язів та ін.

Опанування техніки махових вправ передбачає знання послідовності всіх рухів і вміння виконувати їх у потрібний час, вільно, без напруження, добре відчуваючи і правильно розраховуючи свої м'язові зусилля. Ці навички набуваються з часом, та й то за умови, коли ви будете творчими спортсменами, котрі вникають у суть правильних рухів і дошукуються причин помилок, а не копіюють сліпо й механічно вправи.

Постарайтеся ще усвідомити два важли-

вих для гімнаста поняття: почуття системи і почуття снаряда. Що це таке? Почнемо з першого. Ви завжди милуєтеся відточеними рухами досвідченого гімнаста і одразу помічаєте неохайність рухів новачка. Майстер красиво тримає своє тіло, «працює» з прямими ногами, добре відтягуючи носки. У молодшого гімнаста тіло ніби «розгвинчене». Вміння закріплювати своє тіло справжньому гімнастові потрібно не тільки для краси, але й вигідно для кращого використання рухів. Зробіть простий дослід: поставте палицю на долоню і балансуйте — ви з цим легко впораєтесь. А спробуйте врівноважити на долоні цю палицю, але зламану навпіл і складену — не вдасться. Коли гімнаст робить мах у стійку на руках і розслаблюється, згинає руки, — встояти дуже важко, а здебільшого неможливо: спортсмен втрачає рівновагу і падає. А якщо він зуміє добре закріпити тулуб і ноги, тримаючи їх разом, щоб у момент виходу в стійку вони були прямі, як лінійка, руки теж добре випрямлені, а стійка врівноважувалась рухом у плечових суглобах, її виконання стає набагато простіше і саме положення надійніше. Аналогічне відбувається і в махових вправах: гімнаст повинен уміти то витягуватися в струнку, то «кидати» ноги, а за ними й усе тіло за ходом маху, то робити ривок грудьми тощо. Будь-які непотрібні рухи слід усувати. Отже, разом із свободою рухів існує й необхідність напружувати багато інших груп м'язів, щоб «тримати» ланки тіла, зберігати правильну поставу. Таке вміння обмежувати рухи, уникати всіх зай-

вих гімнасти й називають «відчуттям системи».

«Відчуття снаряда», мабуть, складніше. Адже спортсмен повинен навчитися підпорядкувати рухам не тільки тіло, а й розраховувати свої зусилля з огляду на пружні властивості снаряда. Кілька прикладів. Той з вас, хто сам стрибав на підкидній сітці — батуті, бачив у залі чи в цирку акробатів, мабуть, звернув увагу, що в цьому разі висота стрибків у кілька разів перевищує висоту стрибків з підлоги. У вправі спортсмен використовує ту силу амортизації сітки (спочатку продавлювання, а потім зворотний рух угору), що додається до сили його поштовху ногами. Якщо це зроблено вміло, в найвигідніший момент, то мети буде досягнуто. Те ж саме й в опорних стрибках. Гімнаст повинен з розбігу зробити наскок на гімнастичний місток і відштовхнутися обома ногами, щоб потім додавши поштовх руками об снаряд, пролетіти у високому й красивому стрибку. Місток теж пружинить, але він допоможе в тому разі, коли ви добре натиснете на нього і вчасно, в соті долі секунди, відштовхнетеся. Досить на мить поспішити або загаїтися, і вже стрибок багато що втрачає.

Допомагають досвідченому гімнастові й перекладини, і бруси. Добре провисаючи в потрібний момент, спортсмен ніби відтягує тятиву лука, щоб потім вистрілити своїм тілом угору. Ця тятива — гриф перекладини і жердини брусів. У процесі тренувань для кожного снаряда з роками виробляється особливе відчуття: «відчуття мостика», «відчуття пе-

рекладини» тощо. Про них треба завжди пам'ятати, використовуючи їх для вдосконалення своєї спортивної майстерності.

«Школа рухів» — азбука гімнаста

Існує таке поняття — культура рухів. Його застосовують до тих, чиї рухи спритні, точні, елегантні. Культура рухів потрібна всім: балерині й хірургові, жонглерові й слюсареві, кухареві й спортсменові. Ясна річ, кожний вид діяльності має свою специфіку. Майстер-кухар біля плити працює, як жонглер, але дайте йому для жонглювання кілька м'ячів, і всі вони у першу ж мить покотяться урізнобіч. Балерина в рухах — це сама довершеність, а звичайним молотком забити цвях далеко не кожна зможе. Довершеність рухів виробляється роками у відповідних галузях діяльності. Але чим більшу кількість різноманітних рухів ви засвоїли, тим швидше й легше зможете розучити кожен нову вправу. Слід лише керуватися правилом: хоч яку вправу розучуєш — просту чи найскладнішу — добивайся найбільшої точності й краси.

Мистецтво руху в гімнастиці стоїть на першому плані і виховується з самого початку занять. Тут усе важливо: і постава і положення голови, рук, прямих зімкнутих ніг з добре відтягнутими носками. Якщо ви не доведете це вміння до автоматизму в перші місяці й роки занять, то потім ваше завдання значно ускладниться. Адже на снарядах, у стійках і в акробатиці ви вивчатимете дедалі

складніші елементи, де вже важко думати одночасно і про техніку рухів, і про те, як триматися самому. Ось це вміння додержувати гімнастичного стилю в усіх вправах і називають «школою рухів». Засвойте цю азбуку: у ваші роки пам'ять на рухи найкраща. А щоб навчання було найефективніше, наводимо кілька порад.

1. З перших спроб намагайтеся розучити вправу без помилок. З цією метою якнайчастіше питайте в тренера і товаришів, чи правильно вона виконується. Якщо завчили її з помилками, переучувати буде складніше.

2. Вчіться перевіряти себе самі. Для цього використовуйте різні способи: виконуйте вправи перед дзеркалом, перевіряйте напрямки рухів, величину маху, положення тіла за «орієнтирами», якими можуть стати будь-який предмет навколо вас або спеціальна планка, прапорець тощо, встановлені на певному місці.

3. Запам'ятовуйте відчуття, що виникають при правильному виконанні вправ, особливо під час перших вдалих спроб. Тренер може вдатися, наприклад, до таких прийомів навчання: силою втримати ваше тіло в певному положенні на снаряді чи в стійці (це називається «фіксацією тіла») або буквально на руках пронести вас по всій вправі (цей прийом має назву «проведення по руху»).

4. Дуже корисно в думці виконати вправу, продумуючи від початку до кінця, ніби імітуючи в уяві всі фази руху. Чим досвідченіший спортсмен, тим частіше він вдається

до цього способу — так званого ідеомоторного тренування.

5. Якщо вправи не виходять, дізнайтеся про причину. Порадьтеся із тренером, учителем, старшими товаришами. Вони підкажуть, що робити, наприклад, запропонують кілька схожих, але простіших вправ, що допоможуть збагнути, як виконувати основну. Їх називають «підвідними» вправами.

6. Однаково добре відшліфуйте виконання вправ у обидва боки. Гімнастів дуже важко розучити нову комбінацію, якщо він звик усе робити в «свій бік», а за записом доводиться виконувати в «чужий». Треба обидва боки зробити «своїми».

А тепер розглянемо кожний вид багатоборства.

Вільні вправи

Мабуть, жоден з видів багатоборства не має такої кількості й різноманітності елементів. Стрибки, перевороти, сальто, складні рівноваги — і все це поєднано в одну комбінацію, що включає також прості, але красиві рухи руками, ногами, ефектні положення. Гімнаст пересувається по всій площі, то прискорюючи, то уповільнюючи темп, демонструючи спритність, силу, гнучкість і красу рухів. Виховати вміння вільно та невимушено триматися і виконувати всі вправи можна за таких умов.

1. Усі вправи для загального розвитку, навіть найпростіші (зарядку, розминку тощо),

завжди робить «виразно», додержуючи точності рухів і дбаючи про красу різних поз.

2. Під час самостійних занять намагайтеся якнайчастіше виконувати незвичайні вправи. Наприклад:

В. п.— руки в сторони, кола руками догори і донизу, чергуючи їх з середніми колами (рухи тільки в ліктьових суглобах, плечі нерухомі).

В. п.— руки догори. Опускаючи праву руку вперед, а ліву назад, з невеликим поворотом тулуба ліворуч, зустрічні кола руками. Коли руки, зустрівшись унизу, починають рух догори, тулуб злегка повертають праворуч. Виконати кілька кіл поспіль, змінивши потім напрямок рухів. Доповнити вправу невеликим пружним присіданням у момент проходження рук унизу.

В. п.— стійка на правому коліні, ліва нога вбік на носок, права рука вгору, ліва — на поясі. Два пружних нахили ліворуч, а потім на «раз, два» нахилияючись і набираючи положення групування, переكات у правий бік до стійки на лівому коліні, права нога вбік, ліва рука вгору, а права — на поясі. Виконати кілька разів, чергуючи рухи праворуч і ліворуч.

В. п.— стійка на колінах. Змахом рук уперед — угору і пружним рухом тіла скочити на ноги в півприсід (рис. 56).

В. п.— лежачи на животі, руками спертися на підлогу біля попереку. Сильно прогнутися і погойдатися вперед — назад («гойдалка»).

В. п.— упор присівши на лівій, права нога



Рис. 56. Із стійки на колінах — стрибок у півприсід.

вбік. Коло правою ногою вперед. Нога починає рух уперед, через неї по черзі переставляються руки, і коли вона проходить ліворуч і назад, треба, спираючись на руки, ніби перестрибнути через неї зігнутою лівою ногою, повернувшись у вихідне положення. Стежити, щоб права нога весь час залишалася прямою, особливо у момент перескоку. Навчившись цього, повторяти кола по кілька разів без зупинки. Те ж саме лівою ногою.

Коли навчитеся робити звичайний стрибок прогнувшись, спробуйте під час стрибка вгору послати і ноги, і руки ліворуч. Зробіть це ж саме праворуч. А тепер під час стрибка і прогинання одну руку опустіть убік і поверніть у той же бік голову (рис. 57). Цей стрибок виконуйте перед дзеркалом. Таких завдань для себе можна дібрати і придумати дуже багато.

3. Основним засобом виховання «школи рухів» є хореографічна підготовка. З нею вас



Рис. 57. Спробуйте зробити такий стрибок!

познайомить учитель і тренер. Ці вправи на перший погляд здаються нудними. Треба примусити себе полюбити і повторювати їх систематично вдома. Вправи прості, але вони виробляють уміння красиво триматися, точно виконувати рухи руками й ногами. Спинка стільця або столу замінять вам станок, що є опорою для багатьох вправ.

Обов'язково займайтеся танцями. Вони допомагають добре засвоїти ритмічність рухів, розвивають музичний слух.

4. І, нарешті, головне, — заняття а к р о б а т и к о ю. Чим вищий клас гімнаста, тим більша кількість складних акробатичних вправ включається в комбінації. Перекати, перекиди, стійки, перевороти, сальто — всю різноманітність цих елементів слід добре засвоїти, тому що це найкорисніші для гімнаста вправи. Вони допомагають розвинути до високого рівня спритність, добре орієнтування в просторі і почуття рівноваги.

Акробатична підготовка. Досвід багатьох провідних радянських та іноземних спортсменів показав, яке величезне значення мають заняття акробатикою для успішного засвоєння всієї програми гімнастичного багатоборства, включаючи вправи на снарядах і опорні стрибки. Зважте, скільки разів після найрізноманітніших вправ гімнастові доводиться фіксувати стійку на руках, і на брусах, і на кільцях, і навіть на перекладині в моменти початку великих обертів чи поворотів. Уявіть, що було б, якби спортсмен не засвоїв її блискуче на підлозі. Розбудіть його вночі, він встане і чисто, бездоганно зробить стійку.

Або зіскок зі снаряда: сальто прогнувшись назад і вперед, сальто з поворотами, подвійні сальто, льот з поворотами на 360 і 720°. До них треба готуватися завчасно, і тут акробатика незамінна. А стрибки через коня. Адже нині, крім звичайних переворотів уперед і вбік, досвідчені гімнасти розучують такі складні стрибки, як переворот уперед і сальто вперед. Не володіючи своїм тілом у просторі, годі й думати про можливість зростання майстерності.

Вчені і тренери здійснили багато спостережень над гімнастами різного віку і встановили цікаві закономірності. Виявляється, чим раніше людина починає займатися акробатикою, тим легше вона засвоює вправи, тим швидше в неї розвиваються ті органи почуттів, які допомагають керувати рухами. Отже, висновок був такий: хай кожний новачок починає свій спортивний шлях з акробатики, не кидаючи заняття нею, а, навпаки, постійно розучуючи нові елементи в нових, дедалі складніших умовах. Нині акробатику взяли на озброєння навіть футболісти, борці, фігуристи, лижники, представники багатьох інших видів спорту, бо вона є універсальним засобом для їхньої фізичної і технічної підготовки.

Ми не збираємося розглядати всі акробатичні вправи, але на тому, що ви можете врахувати у своїх заняттях, варто наголосити.

1. Ретельно засвойте вміння швидко й різко набрати щільного групування. При виконанні сальто на підлозі або зі снаряда гімнаст повинен уміти в лічені доли секунди по-

льоту встигнути і згрупуватися, і розкритися. Чим щільніше спортсмен склався «у грудку», тим швидше відбувається перевертання тіла. Швидкість обертання збільшується у два з половиною рази. Відшліфуйте групування в різноманітних умовах: просто з положення лежачи, сидячи або стоячи, при виконанні перекидів уперед, назад, з опорою і без опори, на узвиштя (гімнастичний стіл, плінт тощо); з різних рівноваг і стійок.

2. Учїться стояти на руках і невпинно вдосконалюйте цю навичку. Попервах біля стїни, потїм — з допомогою товариша і самостїйно. Намагайтеся стояти скрїзь: на підлозі, стоялці (низьких брусах), цеглї, на одній стоялці поздовжньо, на колодї тощо. Робїть стїйку махом лївої ноги і підштовхом правої, а потїм навпаки, поштовхом обома ногами одночасно, з положення ластївки на лївій і правїй ногах, нахилом праворуч або лїворуч (через бїк). У стїйці намагайтеся змїнювати положення нїг: ноги разом, ноги окремо, одну ногу зїгнути вперед, другу вїдвести назад. Коли стоятимете бїльш упевнено, ускладнюйте завдання (стїйка з заплющеними очима, стїйка з нахилом голови вперед, повороти в стїйці, стїйка пїсля кїлькох перекидїв або поворотїв).

3. Для акробатичних стрибкїв потрібна добра стрибучїсть. Чим вище гїмнаст спроможеться кинути своє тїло вгору, тим бїльший буде час його перебування в повітрї, а отже, створюватимуться кращї умови для виконання рїзних сальто (в групуваннї, прогнувшись, з поворотами та їн.).

4. Зверніть особливу увагу на спеціальну підготовку м'язів рук і плечового пояса. Багато елементів акробатики — перевороти вперед і назад, переворот з поворотом та інші — вимагають застосування такої самої «вибухової сили» рук, яку видаляють ноги у стрибках. При дуже короткочасній опорі руками ця «пружина» діє не за рахунок згинання-розгинання у ліктьових суглобах, а завдяки коротким енергійним рухам прямих рук у плечах.

Крім різноманітних вправ в упорі і стійок, корисні заняття з набивним м'ячем: кидки і ловля, виштовхування по черзі правою і лівою руками від плеча. З спеціальних вправ можна робити такі: а) стоячи за метр від стіни, підняти руки вгору, зробити півнахил уперед і впасти на стіну, відштовхуючись прямими руками і повертаючись у вихідне положення; б) у стійці на руках біля стіни рух у плечах, опускаючи і різко піднімаючи тіло.

Перекладина

Це снаряд, на якому гімнаст виконує вправи переважно у висі і з великою динамічністю. Якщо в новачків і зустрічаються короткі зупинки в упорі або в упорі верхи, то першорозрядники і майстри всю комбінацію виконують як одну цілу вправу, без зупинок.

Кожен з вас, звичайно, мріє навчитися крутити на перекладині великі оберти. Це саме те, чого гімнаст потребує в першу чергу. Такі елементи — основні на перекладині, і навіть досвідчені майстри повсякчас удоско-

налюються в них. Багато інших, навіть складніших елементів — підйомів, поворотів, ефектних зіскоків з високим польотом — не можна добре виконати, якщо спортсмен не засвоїв великих обертів уперед і назад.

«А чи не рано зайшла мова про такі складні вправи?» — може подумати дехто з вас. Навіть якщо ви почнете робити ці елементи тільки через 3—4 роки, то готуватися до них слід уже тепер. Поступово, від заняття до заняття, виховуватиметься «почуття перекладини», вміння триматися на ній, зростатиме сила м'язів рук, чіпкість кистей, впевненість у собі. На перших сходинках вивчаються вправи на низькій перекладині, де наслідки можливого зриву не такі небезпечні, потім махи і зіскок на середній і високій перекладинах. Нарешті, прийде день, коли тренер скаже: «А тепер почнемо вивчати великі оберти». І якщо ви добре попрацювали й серйозно поставилися до всіх порад наставника, то після кількох спроб зможете виконувати оберти. На перших етапах навчання слід врахувати таке:

1. Вчіться правильно триматися за перекладину. Захоплювати її грифи треба не глибоко, а так, щоб головне навантаження припадало на перші (основні) фаланги пальців, не допускаючи в той же час його зісковзування на кінчики пальців. Триматися чіпко не означає весь час гарячково стискувати перекладину «мертвою хваткою». При махах і обертах сила, що може зірвати гімнаста зі снаряда, починає діяти тільки внизу. Отже, саме в цей момент і треба посилити хват. У ре-

шті моментів кисть можна тримати вільно, створюючи можливість повертатися вслід махові і даючи їй відпочинок. До того у такий спосіб запобігають сильному натиранню долоней чи навіть зриванню шкіри.

Вивчаючи на перекладині різні оберти, необхідно при будь-яких рухах уперед братися за гриф хватом знизу, а при обертах назад — хватом зверху. Ще простіше: великий палець завжди має йти за ходом руху. Інакше-бо кисть може розкритися.

2. Ретельно опрацьовуйте всі вправи на низькій перекладині: оберти верхи вперед і назад, оберти назад і вперед з упору, спади і підйоми верхи розгином, уперед в упор ззаду та інші елементи. Багаторазовими повтореннями ви не тільки краще засвоїте їх, але й, як кажуть гімнасти, «обкрутитесь» на снаряді, навчитеся відчувати положення тіла в різні фази руху і змінювати швидкість обертання, вміло користуючись коливаннями грифа перекладини.

3. Нарешті, де тільки можливо, вправляйтеся у висі (на низькій перекладині розмахування із зігнутими ногами або в положенні «кута», на високій перекладині, на одній жердині брусів, на суку дерева). Не поспішайте робити дуже великі махи. Попервах обмежуйтеся двома-трьома невеликими махами й зіскоком. Відразу обов'язково вивчіть зіскоки і махом назад, і махом уперед. Упевнене їх виконання дасть змогу поступово збільшити як широчінь, так і кількість махів. Зверніть увагу на такі головні деталі рухів у висі: вміння вільно, без напруження триматися на

снаряді, провисаючи у струнку і не відводячи голову назад; уміння робити «підхльости» ногами за ходом маху, обмежуючись діями в кульшових і плечових суглобах.

Кінь

Вправ на ньому порівняно небагато: перемахи ногами в різних поєднаннях і круги ногами на різних частинах снаряда та з поворотами. Гімнаст робить їх то на ручках, то на тілі коня. І все-таки цей снаряд вважають найскладнішим, бо він потребує надзвичайно високого почуття рівноваги. Адже одне діло просто триматися на руках нерухомо і зовсім інша річ, коли з допомогою високих махів ногами тіло злітає то ліворуч, то праворуч — встигай лише регулювати руками поштовхи. Ну, а виконуючи кола, та ще й з переходами й поворотами, гімнаст так стрімко рухається по окружності і розвиває таку відцентрову силу, що повинен працювати буквально з ювелірною точністю й розрахунком, аби втриматися на снаряді. Кінь «норовистий» і чекає найменшої похибки, щоб скинути спортсмена на підлогу. Так і буває: з новачками — завжди, з досвідченими гімнастами — нерідко. Тому на змаганнях його й називають «КПП», тобто контрольно-пропускний пункт.

Починати спеціальне тренування у вправах одразу на коні з ручками юним гімнастам до 13-річного віку не рекомендується. По-перше, ці вправи вимагають доброго розвитку м'язів плечового пояса; по-друге, занадто великим є навантаження в упорі на кисті і променево-

зап'ясні суглоби, які до цього віку ще не досить зміцніли. А от готувати себе до таких вправ треба з перших же занять, продовжуючи спеціальну підготовку протягом всього періоду тренувань. З чого вона має складатися? Це насамперед:

1. Високі махи ногами убік — вперед: а) махи лівою і правою ногами в стійці, спираючись на спинку стільця, стоячи біля гімнастичної стінки тощо; б) махи у висі; в) махи в упорі. Для вправ на коні потрібна дуже гарна рухливість у кульшових суглобах і вміння фіксувати високе положення ноги. Це й корисно, й вигідно. Для більшої ефективності можна практикувати махи з допомогою товариша (він допомагає виконати рух ногою якнайвище і фіксує її в кінцевому положенні). При махах повертайте носок ноги назовні: «виворітність» дасть змогу робити ширші махи.

2. Колові рухи ногами: а) у висі на кільцях (ліворуч і праворуч), тримаючи ноги разом; б) в упорі на руках на брусах; в) кола одною (правою й лівою) в упорі присівши на одній: на підлозі, те ж саме на коні з ручками. Ці кола треба робити без зупинок кілька разів поспіль, щоб засвоїти необхідні відчуття стрімкого руху тіла навколо вертикальної осі.

3. Імітація на кільцях або брусах складніших рухів ногами — перемахів, схрещувань тощо — над конем, поставленим під ці снаряди. На кільцях просувають руки, спираючись під плечима, а на брусах набирають положення упору на руках.

Коли тренер дозволить вам займатися на коні, врахуйте такі рекомендації:

1. Навчившись виконувати вправу в один бік, намагайтеся так само добре засвоїти її виконання в другий бік.

2. Навіть найпростіші вправи виконуйте багаторазово, не зіскакуючи з снаряда. Звичайно, кількість повторень слід збільшувати поступово: двічі — тричі — п'ять разів підряд. Це необхідно для розвитку спеціальної витривалості і виховання потрібних навичок: «почуття снаряда», рівноваги, додержання певного темпу в роботі (рівномірності поштовхів руками, відчуття пауз відпочинку та ін.).

3. При розучуванні кіл якнайчастіше тренуйтеся на козлі без ручок і, якщо такий снаряд є у залі, — на козлі з ручками. Коли ноги не чіпляються за снаряд, можна добре засвоювати роботу рук і рух тіла, поступово збільшувати амплітуду кіл.

Бруси

Цей снаряд вважають універсальним. По-перше, на ньому виконують дуже багато найрізноманітніших вправ у висах і упорах, простих і змішаних, із зупинками в якомусь положенні (сід ноги нарізно, сгійка на плечах тощо) або в темпі.

По-друге, за структурою рухів багато з цих вправ схожі з тими, що їх гімнаст виконує на підлозі (сіди, упори, перекиди, стійки), на інших снарядах (перекладині, кільцях,

коні) і навіть в опорних стрибках (наприклад, більшість зіскоків).

Невипадково в системі підготовки юних гімнастів Японії вправи на брусах входять до програми тільки для дітей старшого віку, які вже мають багаторічний досвід гімнастичної підготовки. Японські фахівці вважають, що, займаючись в основному акробатикою, на перекладині і стрибками, юні спортсмени і фізично, і технічно готуються до того, щоб одразу почати успішно освоювати цей снаряд.

З іншого боку, на брусах є можливість підібрати багато легких вправ, приступних для будь-якого віку, тому в радянській гімнастиці вони включені уже до програми першої сходинки, щоб юний спортсмен поступово звикав до цього снаряда, виховуючи в собі необхідні якості. А для цього слід урахувати таке:

1. Основою багатьох вправ є махи, якими необхідно опанувати досконало. На перших етапах навчання — це розмахування і підйоми з упору на передпліччях. Приблизно з 14 років — уміння робити елементи в упорі на руках (коли лежать на жердинах і гімнаст спирається на них плечима). Але головне полягає в тому, що найбільша частина вправ на всіх етапах підготовки пов'язана з умінням правильно триматися в упорі. Будь-який підйом закінчується в цьому положенні, з упору гімнаст іде на спади, повороти, у стійки, на сальто і зіскоки.

Якнайчастіше практикуйтеся: спочатку в махах невеликої амплітуди, виконуючи по 2—3 махи і зіскок або сід, а потім поступово

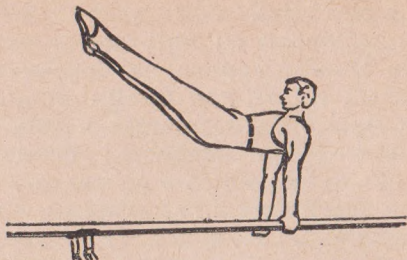


Рис. 58. Розмахування в упорі на брусах. Зверніть увагу, що в русі бере участь усе тіло, а віссю є плечові суглоби.

збільшуйте широту рухів. Махи робіть на прямих руках усім тілом, тримаючи його вільно і відчуваючи рух угору — вниз в грудинно-ключичних суглобах (рис. 58). Корисно виконувати такі вправи: а) в упорі, зберігаючи пряме положення рук, опускання й піднімання тіла; б) ходіння на руках по брусах з короткими бічними погойдуваннями тіла; в) згинання рук під час маху вперед і назад (у різних поєднаннях).

2. Не поспішайте всі нові вправи відразу розучувати на брусах. Не бентежтесь, якщо вони не виходять одразу. Їх з успіхом можна освоїти у простіших умовах, що полегшують виконання даних елементів: наприклад, застосовуючи для розучування стійок, перекидів, поворотів низькі «стояки», а для підйомів — похилі бруси.

3. Привчайтеся до вису на брусах — хватом іззовні і хватом усередині — і до розмахування у висі кутом і зігнувшись,

4. Вправляючись у махах в упорі і висі, намагайтеся відчути пружність жердин: як вони прогинаються під вагою вашого тіла і підкидають вас угору. Це виходитиме не відразу і лише при активному натискуванні прямими руками в моменти найбільшого провисання тіла вниз. Таке «відчуття брусів» особливо потрібне буде вам згодом, коли ви почнете вивчати складніші підйоми, сальто і зіскоки, висота яких залежатиме від уміння вигідно використовувати амортизацію жердин як додаткову пружину.

5. Не привчайтеся до вузьких брусів. Відстань між жердинами повинна бути трохи більша за ширину плечей, що полегшить виконання багатьох елементів, хоч попервах і буде важкувато, бо потрібні більші зусилля. Зате згодом це окупиться з лихвою вищим класом роботи на снаряді.

Кільця

Вони є найбільш «сильним» з усіх снарядів. Кільця підвішені на висоті 5,5 м, і через те, що опора нестійка, гімнаст повинен мати велику силу м'язів і гарну рухливість у плечових суглобах, щоб виконувати різні вправи у висах і упорах, утримуючи снаряд в потрібному положенні. Спортсмен-майстер повинен уміти тримати «хрест» (упор в сторони), горизонтальну рівновагу, стійки на руках і не просто фіксувати їх, а плавно, без помітного напруження, піднімати й опускати своє тіло з одного положення в друге. З махо-

вих вправ на кільцях роблять викрути, підйоми, різні зіскоки — від простих, махом назад або вперед, до складних — сальто з поворотами, подвійного сальто та ін. Найкращі гімнасти вже включають у комбінації великі оберти вперед і назад, що виконуються із стійки на руках назад у стійку. Ясна річ, до цих елементів треба ще пройти великий спортивний шлях, але ж якою незрівнянною радістю є відчуття того, що ти підкорив своїй волі сталь власних м'язів.

Поступовість, відсутність поспіху — така важлива умова повноцінної підготовки на цьому снаряді. Тим-то кільця введено до класифікаційної програми тільки з II юнацького розряду, і вправи мають лише елементи, виконувані у висі.

В I юнацькому розряді для 14-річних спортсменів і старших дано тільки два силових елементи: підйом силою в кут — опускання вперед і вис зігнувшись.

Коли керівник секції дозволить вам займатися на кільцях, не забувайте про наші поради, бо вміння правильно виконувати просте з перших кроків навчання полегшить і прискорить вивчення складніших вправ у майбутньому. Отже:

1. Займаючись на кільцях, привчайтеся відчувати натяг тросів, особливо при виконанні махів, і свій зв'язок з снарядом. Його можна назвати почуттям опори. Кільця вільно переміщуються, і якщо ви втратили чи послабили цей зв'язок (вчасно не «провисли» в плечах, не зробили активного натиску руками), вас може просто зірвати з них.

2. Доводьте до можливого ступеня досконалості основи рухів — махи вперед і назад у висі, поступово збільшуючи їхню амплітуду. Треба навчитися робити вільні захльостуючі рухи ногами за ходом маху, виконувати в момент їхнього проходження вниз, з наступним гальмуванням. У русі беруть участь і тулуб, і плечовий пояс (рис. 59).

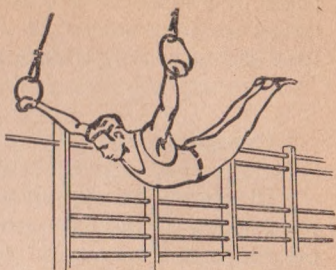


Рис. 59. Широка амплітуда махів на кільцях — основа доброї підготовки на цьому снаряді.

Слід добре засвоїти і такі елементи, як виси зігнувшись і прогнувшись. Ви повинні навчитися відчувати положення свого тіла (і всіх його ланок) у просторі. На кільцях це дуже важливо.

3. Почавши розучувати викрути вперед і назад, обов'язково скористайтеся допомогою двох-трьох товаришів для «проведення через рух». Для цього опустіть кільця, і нехай товариші на руках підтримують вас, спрямовуючи рух ніг, вказуючи момент згинання й розгинання тіла, напрямок активних рухів рук. Це необхідно, щоб засвоїти правильну структуру даних елементів, які зустрічатимуться на всіх сходинках вашого спортивного шляху, бо входять до вправ усіх розрядів. Без добрих викрутів не буде майстра на кільцях. Ось чому треба з самого початку навчитися викону-

вати ці елементи без помилок. Краще десяти-
ки разів повторити їх у полегшених умовах,
ніж завчити неправильно.

Стрибки

Гімнастичні стрибки виконують через козла і коня з додатковим поштовхом руками об снаряд. Тому вони ще мають назву опорних стрибків.

Починаючи з I юнацького і в усіх вищих розрядах гімнаст стрибає через коня у довжину (снаряд завдовжки 160 см і заввишки 120—135 см).

Стрибки через козла як простіші входять до програми перших двох сходинок і протягом багатьох років є засобом удосконалення техніки рухів.

Опорних стрибків багато — кілька десятків: ноги нарізно, зігнувши ноги, зігнувшись, льотом, переворотом. Їх виконують прямо, з поворотами на 180, 360 і навіть 720°, поштовхом руками об дальню чи ближню частину снаряда. Але у всіх є багато спільного.

1. Розбіг, який треба робити вільно, без напруження, розвиваючи велику швидкість до моменту наскоку на місток.

2. Сильний, активний поштовх двома ногами з містка. У досвідчених гімнастів він триває не довше 0,15 сек. і спрямований не вперед, а вгору. Тому при добрій швидкості розбігу наскок на місток з поштовхової ноги на дві відбувається на носки майже прямих ніг, які гімнаст виносить уперед.

3. Енергійний поштовх руками об снаряд, так само блискавично виконуваний (у межах 0,2 сек.). Руки завжди ставляться трохи вперед, ніби зустрічаючи опору, що дає змогу збільшити висоту польоту.

Можна розповісти ще багато важливого і цікавого про інші фази стрибка, про особливості техніки виконання різних стрибків. Але в першу чергу запам'ятайте, що в цьому виді багатоборства цінують уміння виконати красивий, високий політ і чітко, стійко приземлитися.

Стрибки приступні людині будь-якого віку, і ви можете залюбки розучувати їх уже з перших занять, звертаючи увагу на такі умови підготовки:

1. Розвиток стрибучості з допомогою вправ, наведених у цій книзі.

2. Вдосконалення сили поштовху руками.

3. Постійні заняття акробатичними стрибками, і в першу чергу, вдосконалення перекиду стрибком (з польотом), стрибків з поворотами, переворотів уперед.

4. Уміле застосування підвідних вправ перед тим, як почати вивчення основного стрибка, наприклад: вскоки на снаряд, стрибки переворотом боком або вперед зі снаряда на гірку матів, стрибок з перекатом на матах, покладених на снаряді та ін.

5. Використання трампліна для стрибків через високий снаряд, що дає змогу збільшити висоту й час польоту (із звичайного гімнастичного містка це не завжди можливо добре виконати, поки ви не засвоїли потрібний розбіг і сильний поштовх).

6. Добір і знання постійної довжини розбігу, що дасть вам змогу завжди сміливо йти на стрибок, не дріботіти і не підбирати ноги, аби втрапити на місток, а думати про швидкість і силу поштовху.

СПОРТ І ГРА СТОЯТЬ ПОРУЧ

Ви ніколи не задумувалися, чому мільйони людей закохані у футбол? Мабуть, тому, що у змаганні двох команд на швидкість, спритність і витривалість ніколи не побачиш повторень. Кожна гра — щось нове, несподіване, де, як і в шахах, на хід суперника треба швидко знаходити розумну відповідь. Спортсмени й уболівальники дістають задоволення не тільки від красиво забитого гола, але й від самого процесу гри, тих хитромудрих комбінацій, що постійно виникають на полі.

Людина завжди з великим задоволенням грає з раннього дитинства й до глибокої старості. Змінюється лише зміст і характер ігор. До того ж у дитячі роки властиво все перетворювати в ігри, і ми ладні займатися ними впродовж цілого дня, а з роками на перший план виходять турботи про навчання і згодом — найважливіший суспільний обов'язок людини — праця. Але саме праця сприяла виникненню й розвиткові гри. Тому що через неї людина готує себе до повноцінного життя.

Ігри — це рух, це радісні емоції. Ось чому

наші великі педагоги К. Д. Ушинський, Н. К. Крупська, А. С. Макаренко радили всіляко практикувати ігри, вміло поєднувати їх з навчанням і працею, щоб усе життя дитячого колективу було пройняте ними.

Спорт і гра стоять поруч. Задоволення, що ми дістаємо від самих вправ, наш великий вітчизняний фізіолог І. П. Павлов назвав м'язовою радістю. Спільні заняття у дружньому колективі товаришів-ровесників, з якими ти радишся і які допомагають одне одному, чіткі правила проведення занять, виконання вправ; нарешті, постійне змагання в точності, красі й силі рухів — це споріднює ігри зі спортом.

Людина — господар своєї поведінки і настрою. Вчені-психологи давно довели: коли заняття проходять емоційно, з молодим завзяттям, успішність набагато зростає, навіть «найнудніші» вправи краще й швидше розучуються, а результати підвищуються. Радимо й вам не прагнути якнайшвидше перетворитися в таких собі статечних «академіків», а займатися гімнастикою весело, з азартом.

Одним з корисних прийомів підвищення емоційності занять є гра-змагання. В гімнастиці можна змагатися, придумуючи власні умови і правила. Елементи гри дуже часто використовують у своїх тренуваннях досвідчені гімнасти-майстри.

У вправах фізичної підготовки це можуть бути нижченаведені ігрові завдання.

1. «Хто далі стрибне?»: а) стрибок у довжину з місця поштовхом двома ногами від риски; б) стрибок у довжину спиною вперед.

2. «Хто найдужчий?»: а) підтягування на руках хватом згори або хватом знизу (хто підтягнеться найбільшу кількість разів); б) віджимання в упорі на брусах; в) перетягування в парах; перетягування каната; г) «кут» у висі або упорі (хто втримається найдовше).

3. «Хто встоїть?»: а) «бій півнів» — стрибаючи на одній нозі, тримаючи руки за спиною, збити партнера з ноги й виштовхнути його за межі окресленого кола; б) стоячи один проти одного на низькій колоді, ударами долоні об долоню вивести партнера з рівноваги; в) змагання в найтривалішому збереженні рівноваги на дуже вузькій опорі, те ж саме із заплющеними очима.

При опануванні техніки гімнастичних і акробатичних елементів корисно змагатися в точнішому й чіткішому виконанні вправ у цілому або основних фаз рухів. Наприклад:

1. «Хто більше?». Дається завдання виконати стійку на руках, фіксуючи її не менше 3 секунд. Кількість спроб — п'ять. Домовляються й про спосіб виходу у стійку. Виграє той, хто зробить вправу найкраще і більшу кількість разів.

2. «Чий шлях коротший?» Треба виконати чотири-п'ять перекидів поспіль у групуванні. Вправу починають від однієї rischi. Зробивши останній перекид, встають і визначають, хто спромігся «вкласти» ці перекиди на меншому відрізку шляху. Він залежить від щільності групування.

3. «Не відхились од лінії». Завдання: зробити три перевороти боком (три «колеса»)

без зупинок по накресленій лінії. Виграє той, хто припустився найменшої кількості помилок. Помилка — відхід од лінії рукою чи ногою. Варіант гри: виконання вправ із заплющеними очима. Враховується, на якій відстані од лінії опиниться учасник наприкінці шляху.

4. «Не впади». Із стійки зробити стрибок угору з поворотом на 360° . Можна виконати підряд 2—3 й більше поворотів, намагаючись зберегти рівновагу, не присідаючи глибоко й не нахиляючись, а також не виходячи за позначене крейдою коло. До заліку йдуть якість і кількість стрибків.

5. «Хто далі?»: а) з вису на гімнастичній стінці, спиною до неї, зробити змах ногами вперед і зіскок, приземлюючись якнайдалі від снаряда (враховується тільки зіскок без втрати рівноваги); б) добре засвоївши зіскок махом уперед з перекладини, можна змагатися в зіскоках на далекість (рис. 60, а, б).

6. «Чий мах вищий?». З вису на перекладині виконати розмахування. Хто з першого разу зробить вищий мах, той виграє. Це завдання можна виконувати заздалегідь домовившись про спосіб: розмахування вигинами, розмахування підтягуванням.

7. «Спритний вершник». Завдання: з сіда верхи поперек на коні з ручками зробити мах назад і схрещування з поворотом кругом. Повторити вправу п'ять разів. Хто дістане найвищу оцінку (з 5)? Зараховуються лише ті спроби, що виконані без жодної помилки: згинання ніг, низького опускання плечей та ін.

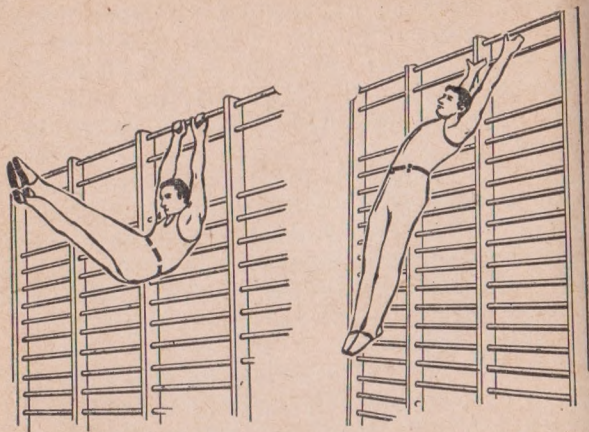


Рис. 60 (а,б). До вправи 5. Хто найдалше зробить зіскок?

8. «Тримай ноги разом». Виконують нескладну вправу на брусах або кільцях. Перед початком гімнаст затискує носками ніг шматок тканини, повсті або паперову грудку. Умова: від початку вправи й до зіскоку із снаряда не розводити ноги, щоб не впустити предмет.

9. «Точний зіскок». На маті, що лежить коло брусів, намалюйте кружальце діаметром 40—50 см. Виконуйте різні зіскоки, розраховуючи свої рухи так, щоб приземлитися точно в коло.

10. «Чий стрибок вищий?» Варіанти: а) стрибок з трампліна (з розбігу), дістаючи руками підвішений м'яч; б) стрибок через козла (у ширину чи довжину) з поступовим

збільшенням висоти снаряда. Хто зробить опорний стрибок на більшій висоті?

Подібних ігрових завдань можна придумати багато, і рік у рік, у міру зростання вашої підготовки, вони ставатимуть дедалі складніші, як-от, наприклад: хто виконає найбільше схрещень або кіл на коні, хто довше втримає передню чи задню рівновагу у висі на кільцях тощо.

КРАЩЕ ЗАПОВІГТИ ТРАВМІ, НІЖ ЛІКУВАТИ ЇЇ

Сміливість — дуже потрібна якість, що дає змогу рішуче діяти в найнесподіваніших, а часом і небезпечних ситуаціях. Здебільшого вона набувається у процесі виховання. Мабуть, немає людей, які ніколи нічого не боялися б. Але в одних у вирішальний момент перемагає боягузтво, другі можуть подолати свій страх. Ось ця сила волі, вміння примусити себе виконати необхідне завдання, хоча воно може бути пов'язане з ризиком, і виховує сміливість.

Усі ваші дії, вчинки повинні бути виправдані якоюсь доброю метою. Якщо хтось з вас перебігає шлях на червоний сигнал світлофора перед потоком автомобілів, що йдуть на великій швидкості, то це не сміливість, а безрозсудність, бо не викликано ніякою необхідністю. Просто така людина без найменшої потреби важить своїм життям.

У гімнастиці виконання багатьох вправ теж пов'язане з деяким ризиком, як і в багатьох інших видах спорту: стрибках у воду,

спуску з гір на лижах, альпінізмі та ін. Треба зважитися зробити махом стійку на високих брусах, виконати великі оберти на перекладині і якийсь карколомний зіскок або з розбігу перелетіти через коня. Тому гімнастику не випадково вважають одним з найефективніших засобів розвитку вольових якостей спортсмена. Але все це виправдано тим добрим, що вона дає для людини, для її здоров'я і вміння керувати своїми рухами. Ось над цим і задумайтесь. Адже чим більше людина знає про себе і більше вміє робити, тим упевненіше вона діє. Ми нерідко чуємо такі радісні зізнання: «Спочатку я боявся робити сальто — ану як упаду на голову; потім навчився, і тепер зовсім не боюся». І так у кожному виді гімнастичного багатоборства.

На заняттях вам часто доводитиметься долати боязнь упасти, зірватися, забитися. Щоб уникнути зривів, треба додержувати всіх вказівок тренера; не поспішати негайно виконати складний елемент, до якого ще не підготовлений; не приступати до вправ без розминки; не йти до снаряда, коли стомлений. Звичайно, гімнаст, який дістав ушкодження (травму), навіть коли розтягнення або перелом у нього швидко загоїлися, починає побоюватись того снаряда або вправи, котрі призвели до нещасного випадку. Про таких кажуть, що вони зазнали ще й психічної травми.

У гімнастиці розроблено спеціальні правила страхівки й допомоги. Їх повинен досконало знати й додержувати кожен юний спортсмен. Тоді не буде причин боятися і лічити

синці. Будь-якій травмі краще запобігти, ніж її лікувати.

Для цілковитої безпеки і якнайшвидшого опанування вправ на перших етапах навчання застосовують допомогу. Коли тренер або товариш підтримує тебе за тулуб, руки чи ноги, то він же й не дає тобі впасти, а, навпаки, «проведе по рухові», полегшивши його виконання.

Інша річ — страхівка. Так називають готовність підтримати гімнаста при невдалому виконанні вправи. Для впевненої страхівки треба знати її правила і техніку виконання вправ. Відомі найнебезпечніші місця кожного елемента, де можливий зрив або падіння, а, отже, й те, в який момент слід бути готовим «ловити» спортсмена. Про все це вам розповість учитель і тренер. Тут ми обмежимося кількома порадами.

1. Завжди перевіряйте снаряди, на яких вправлятиметься (їхню стійкість, міцність кріплень тощо).

2. Не приступайте до занять на снарядах, перш ніж уклали гімнастичні мати. Їхнє місце там, куди треба робити зіскок і де можливе падіння.

3. Стежте, щоб поряд не було інших снарядів, об які можна вдаритися при зіскоках або зачепитися, виконуючи вправи.

Упевнено може займатися акробатикою і на снарядах той спортсмен, який завжди свідомий своїх сил, своєї рухової вправності — вміння спритно вивернутися при невдалому виконанні вправи. Ось це вміння гімнасти називають самостраховкою. Адже тренер

не може повсякчас опікати тебе. Багато що доводиться робити самотійно. Тому для гімнаста дуже важливо з перших занять вчитися прийомів самостраховки. Треба знати, що й як робити в тій чи іншій вправі, аби уникнути ушкоджень: зігнути руку чи відпустити снаряд, згрупуватися чи повернутися тощо. Частіше звертайтеся до тренера і старших товаришів за порадою в цих питаннях, бо для різних вправ застосовуються й різні прийоми.

Загальні правила такі:

1. Вивчайте особливості вправ, тоді знатимете, як убезпечити себе.

2. Приділяйте більше уваги акробатиці, бо вміння відчувати себе у просторі в незвичайних положеннях і спритно робити перевороти, групування тощо допоможуть при несподіваних падіннях.

3. Зберігайте самовладання при втраті рівноваги аби зриві. Швидка реакція і правильні дії гарантують від нещасних випадків.

4. Вчіться падати. Це теж треба робити вміло: наприклад, не можна розслаблятися — навпаки, м'язи всього тіла мають бути напружені; голову слід берегти від удару; при падінні назад ні в якому разі не можна підставляти руки. Придивіться в цирку до акробатів — ексцентриків і клоунів. Вони досконало опанували мистецтво.

На закінчення наведемо ще один приклад. Зі стійки на руках можна втратити рівновагу в будь-який бік. Падаючи назад, просто згинаєш ноги і приходиш в упор присівши. При падінні вбік повертаєшся плечем уперед

навколо одної руки, яку треба до кінця тримати випростаною, і теж опускаєш ноги. Частіше падають уперед на спину. В такому разі: а) швидко згинаєш руки, відводячи голову, і робиш перекид уперед в групуванні або зігнувшись; б) залишаючи руки випростаними, ще більше прогинаєшся і йдеш на міст; в) ввертаєшся плечем уперед на одній прямій руці і, згинаючись, приходиш на ноги.

Бачте, скільки різних прийомів самостраховки має одна лише вправа. Вивчайте їх, і нехай вони стануть вашими спільниками в гімнастиці.

ЗМАГАННЯ — ІСПИТ ДЛЯ СПОРТСМЕНА

Де і коли не виступав би спортсмен, він складає звіт перед своїми вчителями і товаришами за ту працю, що було витрачено протягом місяців і років упертих тренувань. Змагання — іспит на спортивну майстерність, красу й точність рухів, волю і витривалість гімнаста. Якщо в процесі занять можна часом розслабитися, не закінчити вправу, повторити її ще раз, то тут умови дуже суворі. І як на кожному іспиті, ви дістаєте оцінку. Відмінно — вам вручають класифікаційний квиток спортсмена, грамоту чи навіть медаль; погано — значить, ви чогось не доробили і доведеться продовжити тренування ще з більшою наполегливістю.

На шляху до майстерського рубежу гімнаст бере участь у кількох десятках змагань і, як актор перед виходом на сцену, завжди хвилюється. Адже треба стати не тільки перед суворими суддями, але й перед сотнями, часом і тисячами глядачів, точно й красиво виконати всі комбінації гімнастичного багатоборства. Невипадково тренер складає план фізичної і технічної підготовки таким чином, щоб поступово підвести спортсменів до участі в змаганнях.

Про змагання можна розповісти багато цікавого, тому що тут, як на долоні, виявляється характер кожного спортсмена. Бориса Шахліна прозвали «залізним» саме за вміння зосередитися й виявити витримку у найвідповідальніші моменти змагань, коли в інших спортсменів часом здавали нерви. Багато цікавого про такі випадки ви можете прочитати в книгах спогадів наших уславлених гімнастів М. Сірого, В. Чукаріна, В. Муратова та інших авторів (див. розділ «Що читати про гімнастику»). Саме у них треба вчитися мистецтва змагатися й перемагати! А тепер коротко про деякі правила змагань і підготовки до них.

1. На змаганнях гімнаст виступає за всією програмою, з якої збирається виконати розряд. Їх називають класифікаційними. Іноді влаштовують і некласифікаційні змагання за неповною програмою або з включенням інших вправ для перевірки підготовки учнів. У нас, наприклад, такими стали масові шкільні змагання на приз «Сила й грація» (як у

футболі — «Шкіряний м'яч», хокеї — «Золота шайба», плаванні — «Веселий дельфін» та ін.).

2. Вправи оцінюють за десятибальною системою. Це означає, що судді, уважно спостерегаючи гімнаста, беруть до уваги всі припущені помилки, складають їх (а за кожен помилку встановлено певну норму зниження) і вираховують з 10 балів тої максимальної оцінки, яку спортсмен може дістати за бездоганно виконані вправи. Оцінюють у гімнастиці все, включаючи поставу і виправку учасника, елегантність і виразність рухів, чіткість підходу до снаряда тощо.

3. Кожний вид багатоборства оцінює суддівська бригада з 2—3 чоловік, а на змаганнях гімнастів найвищих розрядів — навіть з 4. Після закінчення вправи всі судді показують свої оцінки, а старший суддя, записавши їх, оголошує остаточний результат. Він виводиться так: а) при двох суддях — середнє арифметичне: наприклад, при оцінках 9,1 і 8,7 остаточний результат становитиме 8,9 бала; б) при трьох суддях відкидаються дві оцінки — найвища і найнижча, а середня й буде остаточним результатом; в) при чотирьох суддях відкидають найвищу і найнижчу і з двох середніх підраховують середнє арифметичне.

4. На виконання вправ з усіх видів, крім стрибків, гімнастові дається тільки по одній спробі. Отже, треба вміти мобілізуватися так, щоб без зривів і грубих помилок зуміти виконати від початку до кінця всю комбінацію. У стрибках гімнаст має дві спроби, і до заліку йде найкращий результат.

Радимо ознайомитися з спеціальним посібником «Правила змагань із спортивної гімнастики». Ці правила мають чинність на всій території Радянського Союзу.

Готуючи ваш організм до змагальних навантажень, тренер потурбується про те, щоб навчити вас виконувати комбінації повністю; запросить на тренування ваших шкільних товаришів або батьків, привчаючи вас до виступів перед глядачами; не раз запропонує виконати вправи на оцінку і навіть організує «домашні» перевірні змагання-прикидку. Але є такі речі, про які ви зобов'язані думати самі.

1. Привчайтеся навіть на тренуваннях усе робити так, як робили б перед найвимогливішими суддями (як кажуть спортсмени, — «працювати на глядача»).

2. Не припускайте недбалості у підході до снаряда або на килим, у зіскоку і йдучи після виконання вправи. Це теж свого роду навички. Звичка розслаблятися може підвести вас на змаганнях.

3. На тренуваннях не зловживайте підходами. Якщо навіть у вправі ви припустилися помилки або впали, не бентежтесь. Примусьте себе виконати вправу до кінця. Ніколи не втішайтесь думкою: «Зараз зіскочу, щоб у наступній спробі зробити краще».

4. Стежте за своїм зовнішнім виглядом на тренуваннях, а надто на змаганнях. Гімнасти завжди відзначаються підтягнутістю й акуратністю у спортивній формі: одяг повинен бути чистий і добре припасований. Дуже

неприємне враження справляють спортсмени, які на очах у глядачів, не встигнувши відійти од снаряда, починають знімати підтяжки, поправляти брюки, зачіску тощо.

5. Вмійте настроюватися на боротьбу за кожну десятю долю бала, готуйте себе до цього, продумуючи всі свої дії. Досвідчені гімнасти спеціально тренують здатність до зосередження перед підходом. Це допомагає заспокоїтися й краще виконати вправу.

6. Будьте стримані у виявленні своїх почуттів. Стрибати з радощів чи плакати на змаганнях — значить не поважати своїх товаришів-спортсменів, нечемно ставитися до них. Ні жестами, ні гримасами, ні репліками не можна ображати суддів за «несправедливу», на вашу думку, оцінку.

7. Організованість, зібраність і дисципліна — ось основні вимоги, якими ви маєте завжди керуватися на всіх заняттях і змаганнях, щоб вирости в справжнього, високої культури спортсмена.

ГІМНАСТИЧНИЙ ЗАЛ УДОМА

Ви вже добре засвоїли, що основа успіхів у фізичній і спортивній підготовці — це систематичні заняття. Жодного дня без вправ — тренування в гімнастичному залі під керівництвом учителя або тренера плюс самостійні заняття вранці, вдень або увечері. Якщо десь недалеко живе досвідчений спортсмен, загляньте до нього, і ви переконаєтесь, що

вдома він має все необхідне для додаткових тренувань. Наприклад, боксер обов'язково знайде місце, щоб підвісити грушу (спеціальний мішок для тренування в ударах), а на похваті завжди має боксерські рукавички, скакалку, гумові м'ячі, амортизатори та інше спортивне знаряддя.

Для занять гімнастикою — ранковою зарядкою, виконання спеціальних вправ і деяких основних елементів — ви маєте потурбуватися про виготовлення і придбання потрібних снарядів. Це насамперед:

1. Гімнастична палиця. Її довжина — 100—110 см, діаметр — 27—30 мм.

2. Скакалки. В магазинах спорттоварів або дитячих іграшок ви знайдете дуже гарні скакалки з гумового джгута. Замінити її може будь-яка мотузка завтовшки 6—8 мм і завдовжки 225—255 см (залежно од вашого зросту). Її довжину добирають так: взявши за кінці, ногами стають на середину, потім, залишаючи лікті притиснутими до боків, згинають руки в сторони, натягуючи скакалку. Руки в ліктьових суглобах повинні бути зігнуті точно під прямим кутом.

3. Гімнастичний обруч. Найкраще придбати в магазині пластмасовий. Він не бряжчить, як металевий, не псує меблів, коли випадково зачепить їх. А все це при заняттях удома слід враховувати.

4. Два тенісні м'ячі. Вони потрібні, щоб не тільки зміцнювати м'язи кисті, здавлюючи м'ячі у руках, та вправлятися у кидках і ловлі, але й жонглювати ними для вдосконалення спритності й точності рухів.

5. Великий надувний м'яч (волейбольний, баскетбольний, футбольний). Всі ви, звичайно, знаєте, як користуватися таким м'ячем, отож, немає потреби пояснювати, якою є користь від занять ним. Єдине, чого не можна робити, — це розбивати посуд і шибки. Ну, а з фактом прискороеного зношування взуття батькам доведеться змиритися: кілька пар зайвих черевиків — недорога ціна за добре здоров'я.

6. Дитячий еспандер, амортизатор (гумовий джгут), гантелі. Ними можуть користуватися підлітки, не молодші 13—14-річного віку, бо вправи з обтяженням справляють дуже сильний вплив на людський організм. Перш ніж придбати цей інвентар, порадьтеся з тренером, а діставши дозвіл, робіть тільки ті вправи, які він призначив. Доброю заміною цих снарядів є набивний м'яч (вагою до 2 кг) або мішечки з піском такої ж самої ваги. З ними можна виконувати вправи у кидках та ловлі різними способами і в більш ранньому віці.

7. Стояки. Так називають спеціальний снаряд типу маленьких брусів для виконання вправ в упорах і стійках. Їх слід зробити самому чи з допомогою дорослих, подбавши, в першу чергу, про те, щоб вони були міцні і стійкі. Стояки можуть бути скріплені або розрізнені. Скріплювати їх слід відповідно до ширини брусів, на яких ви займаєтесь у залі. Орієнтовні розміри снаряда: висота — 20—25 см, довжина — 50—60 см, товщина рейки — 35—40 мм. Знизу обов'язково прибий-

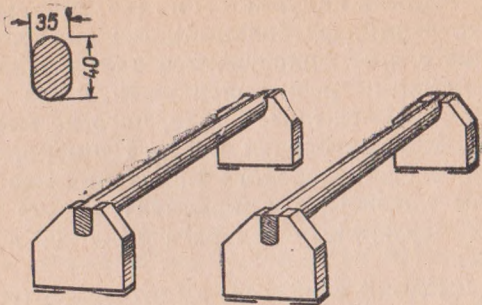


Рис. 61. Стояки.

те шматки гуми, щоб стояки не ковзали по підлозі (рис. 61).

8. Перекладина. Йдеться, звичайно, не про встановлення справжньої перекладки, а про такий пристрій, що давав би змогу підтягуватися на руках і виконувати деякі інші прості вправи у висі. Найзручніше для цієї мети використати дверний проріз, закріплюючи міцну дерев'яну палицю чи кусок металевої труби у спеціальних пазах або підвишуючи на ременях у вигляді трапеції, щоб її можна було легко забирати (рис. 62). Діаметр перекладки — 27—28 мм. Якщо вона дерев'яна, то може бути трохи товща, але не повинна перевищувати 35 мм. Кінцям найкраще надати прямокутної форми: тоді перекладина не прокручуватиметься в місцях кріплення.

Гімнастичними снарядами можуть бути стіл і стільці. Багато спортсменів з успіхом послуговуються ними у своїх самостійних за-

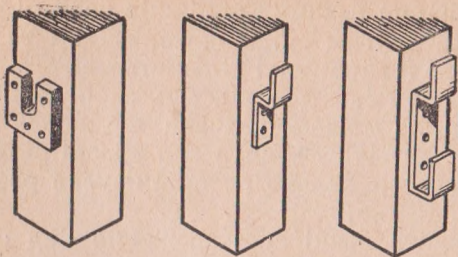


Рис. 62. Варіанти кріплень на дверному отворі для перекладини.

няттях для найрізноманітніших корисних вправ. Щоб докладно їх описати, потрібна була б ціла книга, але ми цього не робитимемо. Поміркуйте самі, і ви придумаете безліч варіантів.

Нарешті, бажано мати бодай невеличкий килим, розміром приблизно 60×150 см, бо ряд вправ зарядки треба робити в положенні сидючи або лежачи.

РЕЖИМ

У житті людини, а тим більше спортсмена, є ще один дуже істотний фактор, від якого величезною мірою залежать і здоров'я, і успіхи в навчанні, праці та спорті. Йдеться про режим. Стосовно до вас це означає правильно розподіляти час для навчання, суспільно корисної праці, відпочинку, сну. Поняття «режим дня» охоплює не тільки

додержання певних проміжків часу між першим та другим сніданками, обідом та вечерею, але й характер і кількість їжі.

Знаючи багатьох відомих спортсменів, ми з певністю можемо сказати, що жоден з них не міг би навіть мріяти про високі результати, якби правильно не організував розпорядок свого дня.

Зробіть деякі спостереження над собою. Вранці, коли мати забуде вас розбудити, якась підсвідома сила все одно ніби підштовхне вас і примусить розплющити очі (звичайно, якщо лягли спати вчасно). Підходить час обіду, і ми відчуваємо голод. Настає пізній вечір — хочеться спати. Все це відбувається тому, що наш організм ніби привчився відчувати час. Через нервову систему він точно і своєчасно сигналізує про свою готовність працювати, про те, що треба поповнити запаси «палива» — їжі, або про потребу відпочинку. Ясна річ, людина зусиллям волі може примусити себе не спати двое-трое днів, довго голодувати, багато годин без перерви працювати, але це може бути виправдано лише доконечною потребою, тому що будь-яке порушення режиму шкодить здоров'ю.

Дехто з вас через звичайнісіньке невміння організувати свій день сидить над уроками до пізньої ночі, лягає спати з головою, «нашпигованою» формулами, правилами, цифрами, а вранці неспроможний розплющити очі. Нарешті, коли вже далі не можна відлежуватися, такий учень встає, не відпочивши як слід протягом ночі, абияк поснідавши і

прожогом мчить до школи, щоб не спізнитися. Тут уже не до зарядки та прогулянки перед шкільними заняттями. Але ж систематичне недосипання порушує функцію нервової системи і може дуже несприятливо відбитися на вашому організмі, що перебуває у процесі зростання й розвитку.

Наші вчені, всебічно вивчивши особливості розвитку людини, розробили норми всіх видів занять і сну для школярів різного віку. Ось який вигляд має цей примірний режим дня (див. табл.)

В налагодженні розпорядку дня багато що залежить від вас. Попервах доводиться виявити і силу волі, самодисципліну. Поступово додержання правильного режиму стане звичкою. Вміння розраховувати і цінувати час — дуже потрібна якість для людини, яка прагне встигнути багато зробити.

Як найкраще організувати свій день і заняття гімнастикою? Вранці, до школи, ви повинні встигнути зробити зарядку (15—20 хв.) при відчиненій квартирці або на свіжому повітрі і процедури загартовування: обтирання, обмивання чи душ; прибрати постіль, поснідати і мати хвилин 30 для того, щоб дійти до школи або, якщо вона розташована близько, зробити прогулянку.

На перервах між уроками не сидіть на місці, а намагайтеся рухатись, пострибайте через скакалку, пограйте з м'ячем. Можна навіть влаштувати невеликі змагання: хто далі стрибне у довжину з місця, хто вхопить рукою високу гілку на дереві, хто точніше ки-

Примірний режим для школяра

Рід занять	10 р.	11 р.	12 р.	13 р.	14 р.	15 р.	16 р.
	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X
Навчальні заняття в школі (кількість уроків)	4—5	5—6	5—6	5—6	5—6	5—6	5—6
Навчальне заняття вдома (в годинах)	1,5—2	2	2	2,5	3—4	3—4	3—4
Перебування на свіжому повітрі: ігри й розваги, спортпрогулянка, шлях у школу й додому (в годинах)	3,5	3	3	2,5	2,5	2,5	2,5
Позакласні й позашкільні заняття за власним вибором: читання, музика, співи, малювання, мови, спорт, піонерська чи комсомольська робота, допомога родині (в годинах)	1—2	1—2	1—2	1—2,5	1—2,5	1—2,5	1—3
Самообслуговування, ранкова гімнастика, загартовування, їда (в годинах)	2,5	2,5	2,5	2,0	2,0	2,0	2,0
Сон (в годинах)	10,5—10	10—9,5	10—9,5	9,5—9	9,5—9	9—8,5	8,5—8

не м'яч (камінець, сніжку). Звичайно, це не означає, що треба бігати до нестями. Не забувайте, що попереду у вас серйозні уроки, тому в рухах виявіть розумну поміркованість.

По закінченні уроків (до обіду) корисно зробити нетривалу (20—30-хвилинну) прогулянку.

Післяобідній час розподіляють залежно від розкладу секційних занять. Наприклад, якщо ви займаєтесь увечері (з 19 до 20 год. 30 хв.), то спочатку можна з годину погуляти на свіжому повітрі, потім узятися за виконання домашніх завдань. До речі, бажано робити коротеньку фізкультурну паузу (протягом 3—4 хв.) через кожні 40—45 хв. занять. Це може бути комплекс з 4—5 вправ, доповнений ігровою паузою: жонглюванням м'ячами, балансуванням палиці, обертанням обруча тощо.

Вечеряти слід не пізніше ніж за годину-півтори перед сном. Найкращий час для сну з 10-ї вечора до 7-ї ранку.

Особливість гімнастики полягає в тому, що займатися доводиться здебільшого в приміщенні, де повітря містить трохи менше кисню і більше пилу та хвороботворних мікробів. Саме тому радимо вам якнайбільше перебувати на свіжому повітрі, включивши заняття спортивними іграми і плаванням улітку та лижами й ковзанами взимку до плану своїх тренувань. І ще одна порада: не куріть. Отруювати свій організм найшкідливішою токсичною нікотином — значить зводити нанівець ефективність занять і свідомо скорочувати своє життя.

Докладні й корисні поради щодо режиму харчування можна знайти в спеціальній і науково-популярній літературі. Ми обмежимося кількома:

1. Їжте все, що вам приготує мати, і не вередуйте. Їжа повинна бути різноманітна; не зловживайте борошняними стравами і не відмовляйтеся од супів, борщів та рослинної їжі: зелені, овочів, фруктів.

2. Кількісно денний раціон слід розподілити так: ситний перший сніданок, легкий другий сніданок, ситний обід і легка вечеря. Час між прийманням їжі — 3,5—4 год. (при чотириразовому харчуванні).

3. Складіть такий режим дня, щоб тренування починалися не раніше, ніж через півтори-дві години після обіду. Ніколи не займайтеся фізичними вправами одразу після їди.

За станом вашого здоров'я стежать батьки, лікарі, тренер. Але лікарський огляд, навіть якщо ви займаєтесь у спортивній секції, проводиться не частіше двох разів на рік. Спортсмен повинен навчитися сам перевіряти вплив занять гімнастикою на свій організм. Цій меті служать так звані щоденники самоконтролю, в яких записують: 1) короткий зміст тренувань, відомості про сон, апетит, самопочуття (ці відомості занотовують щодня); 2) дані фізичного розвитку: вагу, частоту дихання, пульс (кількість ударів за хвилину в спокійному стані), життєву ємкість легенів (вимірюють з допомогою спеціального апарата — спірометра), силу правої і лівої кисті і станову силу (з допомогою динамомет-

рів). Ці показники перевіряються і записуються рідше — приблизно раз на тиждень.

Про можливі порушення у сні, апетиті, самопочутті негайно повідомте тренера і лікаря. Це сигнали про те, що із здоров'ям не все гаразд, і отже, потрібні зміни щодо змісту й навантаження в тренуваннях або їх слід навіть тимчасово припинити.

БУДЬТЕ АКТИВНИМИ ПОМІЧНИКАМИ ВЧИТЕЛЯ І ТРЕНЕРА

Приємно, звичайно, бути найспритнішим і найсильнішим. Але ці фізичні якості небагато важили б, якби молодий, здібний спортсмен нараз почав хизуватися: ось, мовляв, який я, а до інших мені байдуже... Отож з'явте таке дуже важливе неписане правило: всім, чого навчилися самі, щедро поділіться з товаришами. Це зумовлено тим, що, по-перше, ви живете в Радянській країні, де людина людині — друг, товариш і брат, а по-друге, в спорті не можна досягнути успіху, не спираючись на підтримку колективу, завжди готового прийти на допомогу.

В гімнастиці така взаємодопомога особливо необхідна: виконав вдало вправу — поділися з товаришами своїми відчуттями, підкажи, що треба зробити, аби успішніше опанувати елемент. Коли товариш виконує спробу, слід надати йому допомогу або підстрахувати.

На одного шкільного вчителя фізкультури в класі припадає 35—40 учнів, а на трене-

ра — до 10—15 гімнастів. І хоч як би ваші наставники старалися, все одно вони не зможуть усім водночас приділити максимум потрібної уваги. Їхнє завдання значно полегшується, коли поряд з ними стоять юні помічники, активісти-спортсмени.

Що повинен знати громадський інструктор? Термінологію (назви) гімнастичних вправ, техніку їхнього виконання, правила страховки й допомоги. Інструкторські навички теж не приходять одразу, їх треба систематично вивчати: недосить знати — треба вміти. Вміти правильно й дохідливо пояснювати, надати допомогу і підтримку і навіть керувати заняттями: вишикувати групу і провести розминку, організувати гру-змагання. Все це дуже важливо й потрібно, у тому числі й самим вам. Тільки в дружному колективі можна стати справжнім спортсменом.

ЩО ЧИТАТИ З ГІМНАСТИКИ

«Спорт — дітям»

- Я. Аркин. Стадион во дворе. М., «ФиС», 1963.
А. Кулаков. Наездники поневоле. М., «ФиС», 1963.
А. Светов. Волшебное средство. М., «ФиС», 1963.
Е. Соколов. Легче воздуха. М., «ФиС», 1966.
М. Тартаковский. Твой старший друг. М., «ФиС», 1967.

Про спортивний шлях відомих майстрів-гімнастів

- В. Т. Беляков. Мастерство советских гимнастов. М., «ФиС», 1955.
В. Муратов. Молодому гимнасту. М., «ФиС», 1963.
В. Чукарин. Путь к вершинам. М., «Молодая гвардия», 1955.
Б. Шахлін. Народження перемог. К., «Молодь», 1962.

Початкуючому гімнастові

- Г. А. Васильков. Гимнастика для детей младшего школьного возраста. М., «Просвещение», 1966.
А. А. Гугин. Утренняя гимнастика школьника. М., «ФиС», 1960; 2-е издание, 1964.
В. И. Филиппович, А. Н. Мартовский, Е. Н. Сергиевская. Обучение и тренировка юных гимнастов. М., «Просвещение», 1966.

Для більш досвідчених юних гімнастів

- А. Брыкин, В. Князев. Страховка в спортивной гимнастике. М., «ФиС», 1961.

Д. Донской. Движения спортсмена (Очерки по биомеханике спорта). М., «ФиС», 1965.

В. Коренберг. Маленькие «секреты» гимнастики. М., «ФиС», 1968.

Л. Семенов, В. Смолевский. Гимнастам о гимнастике. М., «ФиС», 1961.

Е. Г. Соколов. Акробатическая подготовка гимнастов. М., «ФиС», 1968.

Спортивна гимнастика. Правила змагань. К., «Здоров'я», 1966.

Техника гимнастических упражнений. Под ред. профессора М. Л. Украна. М., «ФиС», 1967.

М. Л. Укран, В. М. Смолевский, А. М. Шлемин. Атлетическая гимнастика (для юношей). М., «ФиС», 1965.

Учебник спортсмена. Составитель А. О. Романов. М., «ФиС», 1964.

ЗМІСТ

Рух — основа життя і розвитку	3
Погляд в історію	7
Той не спортсмен, хто не мріє стати майстром	12
Систематичність занять — основа успіху	16
Ранкова зарядка	20
Примірні комплекси ранкової зарядки	23
Про силу та інші фізичні якості	37
Сила	38
Стрибучість	43
Гнучкість	45
Рівновага	49
Спритність	53
Витривалість	57
Перевіряйте свою фізичну підготовку	61
А тепер головне — про вправи гімнастичного багатоборства	66
Що треба знати про закони руху людського тіла і як користуватися цими знаннями на практиці	67
«Школа рухів» — азбука гімнаста	75
Вільні вправи	77
Перекладина	83
Кінь	86
Бруси	88
Кільця	91
Стрибки	94
Спорт і гра стоять поруч	96
Краще запобігти травмі, ніж лікувати її	101
Змагання — іспит для спортсмена	105
Гімнастичний зал удома	109
Режим	113
Будьте активними помічниками вчителя і тренера	119
Що читати з гімнастики	121
	123

*Гелій Антонович Васильков,
Виктор Іванович Чукарин*

ГИМНАСТИКУ — САМЫМ ЮНЫМ

(на українському мові)

Редактор *В. К. Пліско*
Редактор видавництва *П. Г. Воробйов*
Оформлення художника *Н. М. Кузнецова*
Художній редактор *В. В. Терещенко*
Технічний редактор *Л. О. Запольська*
Коректор *В. К. Кульова*

3706/4

БФ 09566. Зам. 9—1042. Здано до набору 5/XI 1969 р. Підпи-
сано до друку 24/III—1970 р. Формат 70×90¹/₃₂. Тираж 9300.
Обл. видавн. арк. 4,5. Фіз. друк. арк. 3,875. Умовн. друк.
арк. 4,53. Папір друкарський № 3. Ціна 17 коп.

Видавництво «Здоров'я», м. Київ, вул. Кірова, 7.

Віддруковано з матриць Київського книжкового комбінату,
вул. Довженка, 3 в Білоцерківській книжковій друкарні Коміте-
ту по пресі при Раді Міністрів УРСР, вул. К. Маркса, 4. Зам. 879.