

7AT4516

796.3

C-32

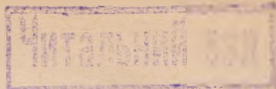


Н. СЕРЫЙ

К ВЕРШИНАМ  
ГИМНАСТИЧЕСКОГО  
МАСТЕРСТВА

„Физкультура и Спорт“  
1951

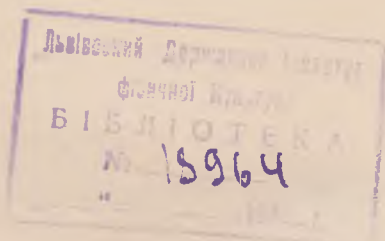
2009



Н. СЕРЫЙ  
Заслуженный мастер спорта

7 А 1  
~~796.3~~  
С-32

# К ВЕРШИНАМ ГИМНАСТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА



Государственное издательство  
«ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»  
Москва • 1951

---

## ВВЕДЕНИЕ

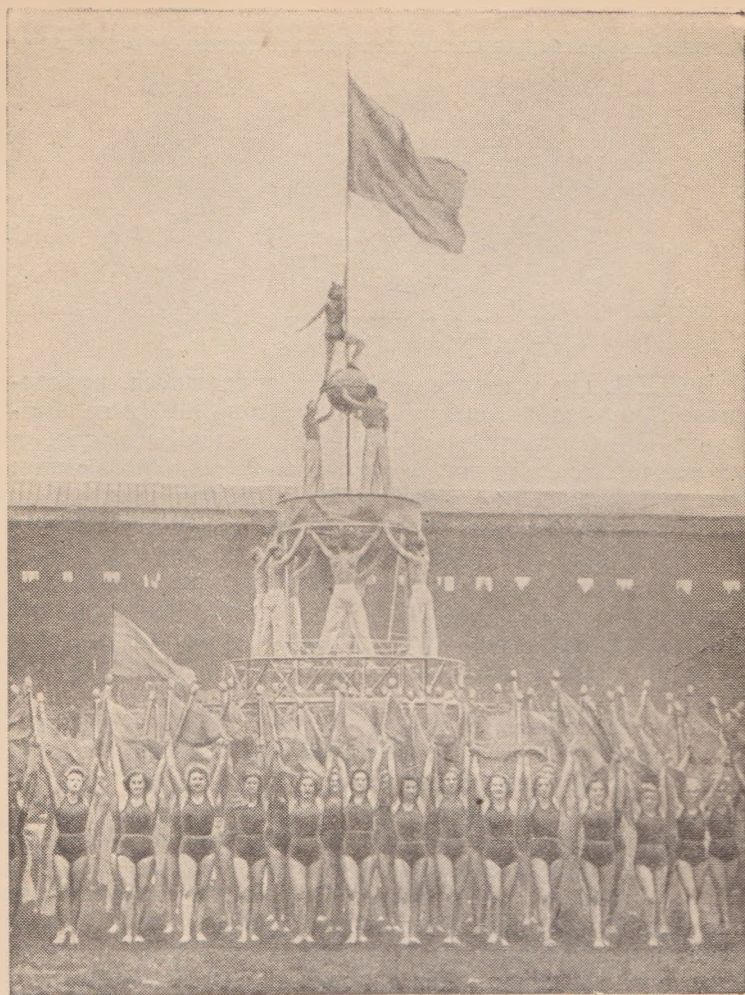
В СССР, где у власти находятся трудящиеся, руководимые Всесоюзной Коммунистической партией и ее гениальным вождем товарищем Сталиным, созданы все условия для всестороннего развития человека. В социалистическом обществе постепенно стирается грань между умственным и физическим трудом. Маркс писал, что в воспитании эпохи будущего «...для всех детей свыше известного возраста производительный труд будет соединяться с преподаванием и гимнастикой не только как одно из средств для увеличения общественного производства, но и как единственное средство для производства всесторонне развитых людей»<sup>1</sup>.

Физическое воспитание в нашей стране — неотъемлемая часть общего коммунистического воспитания. Оно является средством оздоровления трудящихся масс и подготовки их к труду и обороне Родины. Гимнастика — одно из средств физического воспитания. В советской системе физического воспитания она занимает ведущее место. За годы советской власти гимнастика получила широкое распространение среди трудящихся, органически вошла в жизнь миллионов наших граждан. Она является обязательной дисциплиной в наших школах и содействует воспитанию всесторонне развитого поколения. Популярность и массовость гимнастики объясняются тем, что она — наиболее универсальное и общедоступное средство разностороннего развития.

Историческое постановление ЦК ВКП(б) от 27 декабря 1948 года поставило большие задачи перед нашим физкультурным движением и наметило пути его развития. Прошло

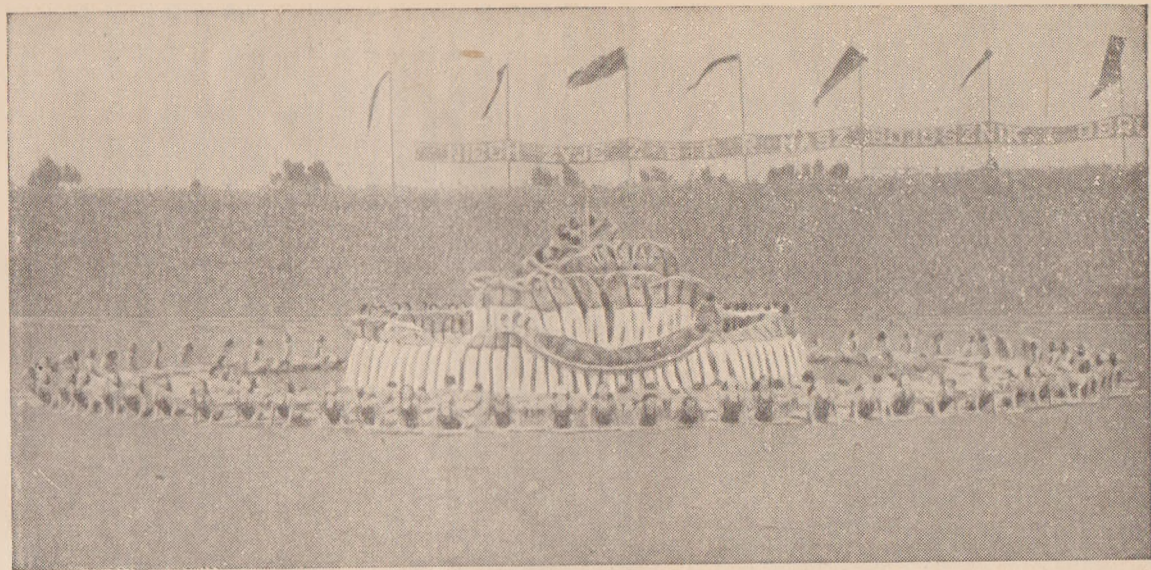
---

<sup>1</sup> В. И. Ленин, «Маркс, Энгельс, Марксизм», Госполитиздат, 1946, стр. 32.

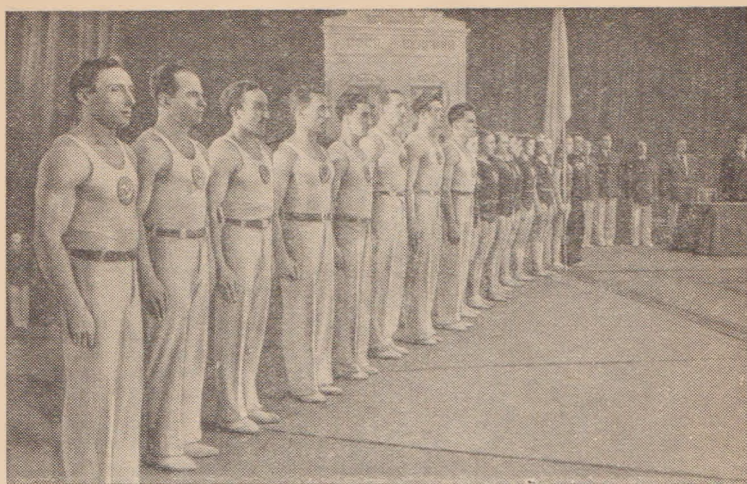


Выступление советских гимнастов в Праге

немногим более двух лет со времени этого исторического решения. За это время еще больше увеличилась массовость в спорте. Советские гимнасты добились выдающихся успехов. Уже сейчас наши гимнасты стали сильнейшими в мире, о чем свидетельствуют выступления и соревнования



Выступление советских гимнастов в Варшаве



Сборная команда СССР в Венгрии

наших лучших гимнастов и гимнасток в Чехословакии, Венгрии, Польше, Швеции, Германской демократической республике, Финляндии и Норвегии. Чехи легко выиграли соревнование у американцев. Финны являются чемпионами последней олимпиады (Лондон, 1948 г.), женская команда Швеции — чемпион мира по гимнастике. Однако в встречах с ними советские гимнасты одержали блестящие победы. Теперь перед нами стоит задача закрепить имеющиеся уже успехи и добиться новых.

Качество исполнения упражнений должно развиваться параллельно с повышением их трудности. Только при этом условии советские гимнасты смогут с честью выполнить стоящие перед ними задачи.

Молодые гимнасты, будущая наша смена, не должны повторять ошибок, допущенных в свое время нами. В этой работе я поделюсь с молодежью своим опытом спортивного мастерства, накопленным за 25 лет занятий гимнастикой и другими видами спорта, чтобы помочь ей быстрее достигнуть высших результатов в спортивной гимнастике.

---

## ПУТЬ К МАСТЕРСТВУ

### ПЕРВЫЕ ШАГИ

Город Керчь, промышленный центр Крыма, с трех сторон омывается морем. Частый северо-восточный ветер, так называемый «норд-ост», делает климат на Керченском полуострове резко отличным от климата других городов Крыма: зима здесь суровая, осень холодная, весна и лето теплые и солнечные. Свежий и чистый морской воздух, множество мест для купания и пляжи с мелким песком благоприятствуют физическому развитию молодежи.

Я начал заниматься физическими упражнениями в школе — в пионерском отряде. Вожатый пионерского отряда учил нас бегать, прыгать, плавать и метать мяч в цель. В школе работал кружок акробатики, в котором я тоже занимался. В предпраздничные дни наш кружок принимал участие в выступлениях с простейшими пирамидами. Во время летних каникул мы с утра до вечера находились на пляже: кувыркались на песке, учились стоять на руках и вскоре уже делали сложные номера — сальто назад, вперед и другие акробатические элементы. Все мы научились хорошо плавать, нырять и прыгать с высоты в воду, увлекались и рыбной ловлей.

Когда мне исполнилось 14 лет, я стал комсомольцем. Теперь я делил свое время между учебной, общественной работой и спортом. Вступил в физкультурный кружок для взрослых профсоюза «Водник». В городе таких кружков было больше десятка: «Металлист», «Строитель», «Совторгслужащие» и т. д. «Водник» был одним из сильнейших. Меня долго не хотели принимать в члены кружка из-за молодости, но ввиду хорошего физического развития и крепкого телосложения для меня сделали исключение.

Коллектив кружка был дружным, спаянным. В нашем распоряжении находились хорошо оборудованный гимна-



Бег на 100 метров

стический зал и летняя спортивная площадка. Кружком руководил опытный инструктор, любящий свое дело. В кружке была установлена строгая дисциплина. Никто не имел права пропустить занятие или опоздать. На занятия допускались только те, у кого был опрятный спортивный костюм. Один из наших физкультурников пришел однажды без тапочек и не был допущен к занятиям. Выяснилось, что

он еще не успел приобрести спортивные туфли. Инструктор попросил его и желающих притти на следующие занятия на 30 минут раньше. К нашему удивлению, он принес кусок материи и здесь же, в раздевалке, показал, как можно самому быстро сшить удобные спортивные туфли. В дальнейшем мы сами шили себе не только тапочки, но и трусики, майки.

За нашим здоровьем следил врач. Мы знали свою норму ударов пульса в минуту до нагрузки и после нее, следили за ростом и весом. В этот период, т. е. от 14 до 16 лет, я занимался очень многими видами спорта. Тогда еще не было нормативов для сдачи на значок ГТО и мы получали всестороннее физическое развитие, участвуя в соревнованиях по ведущим видам спорта.

Я регулярно занимался легкой атлетикой, бегал на 100, 200 и 1500 метров, толкал ядро и метал диск, прыгал в высоту и в длину с разбега, играл в водное поло, волейбол, баскетбол, футбол, занимался гимнастикой, шахматами, греблей, плаванием, прыжками в воду, боксом, штангой и выступал в соревнованиях по этим видам спорта на первенство кружка, города и Крыма. Особенно любил прыжки с места и имел высокие показатели по этому виду легкой атлетики.

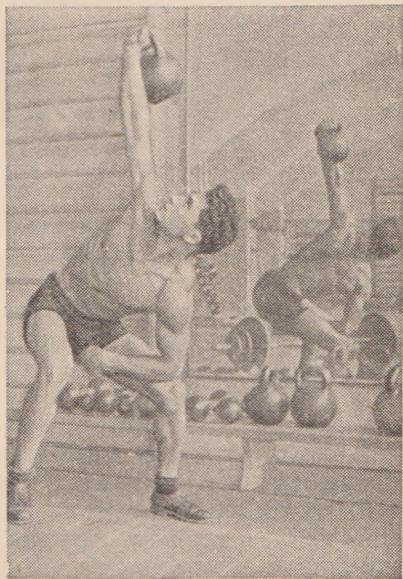
В 1930 году на всекрымских соревнованиях по плаванию и прыжкам в воду со мной произошел такой случай.



Я приехал в Севастополь защищать честь города в соревнованиях по прыжкам в воду с трамплина и вышки. Прыжки с трамплина прошли удовлетворительно. Тогда их выиграл Владимир Гайковой, который сейчас является сильнейшим прыгуном Союза. По мере же приближения момента прыжков с вышки волнение мое все увеличивалось. Дело в том, что в Керчи не было вышки и прыгать с 10-метровой высоты мне приходилось впервые на соревнованиях.

Судья громко назвал мою фамилию. Я робко подошел к вышке и начал подниматься по лестнице. Вошел на площадку, посмотрел вниз и вдруг мне стало страшно, захотелось быстро спуститься и отказаться от прыжков. Но, обернувшись, я увидел внизу массу народа в несколько тысяч человек. Это были зрители, живописно расположенные на берегу моря и наблюдавшие за ходом соревнований... Несколько секунд происходила во мне борьба, я вспомнил, что приехал защищать честь своего родного города, вспомнил, как в дороге и в Севастополе обо мне заботились, и долг победил во мне страх. Надо было исполнить обязательный прыжок «ласточка». Быстро подошел на край вышки и, не глядя вниз, прыгнул.

Мне показалось, что в воздухе я находился несколько минут, хотя это были только секунды. Под водой забыл абсолютно все, кроме одного,— а сколько же баллов мне дадут судьи за прыжок? И, вынырнув, увидел оценку — 5, 5 баллов из 10 возможных. Следующие прыжки прошли легче и лучше, а желание прыгать все возрастало с каждым прыжком. Когда соревнование окончилось и зрители ра-



Упражнения с гирями

зошлись, я еще долго не уходил и продолжал прыгать.

Мне стало ясно, что спортсмену необходимо всестороннее развитие. В период формирования организма полезно приобрести силу, гибкость, ловкость, выносливость, приучить центральную нервную систему к разнообразной и не привычной для нее деятельности. Существенных спортивных достижений в этот период, конечно, не было и не могло быть. Организму требовалось время для того, чтобы сформироваться, сложиться и окрепнуть.

Преждевременное стремление достичь высоких спортивных результатов вызвало бы перегрузку организма и позже отрицательно сказалось бы на спортивных результатах.

### МОЙ ВЫБОР ПАДАЕТ НА ГИМНАСТИКУ

Я закончил среднюю школу и решил поступить в институт физической культуры им. Лесгафта в Ленинграде. В институте под руководством опытных преподавателей я продолжал занятия спортом, подкрепленные теперь теорией.

Для меня наступил самый ответственный момент, очень важный в жизни каждого молодого спортсмена, момент, от которого зависит быть высоким достижениям или не быть. Необходимо было выбрать основной для себя вид спорта и упорным, настойчивым трудом добиться в этом виде высоких спортивных результатов.

Преподаватель института по легкой атлетике предлагал мне заняться прыжком с шестом, ручаясь, что через несколько лет я установлю новый всесоюзный рекорд. Преподаватель по боксу убеждал, что я должен специализироваться в боксе. Однако меня больше всего привлекала спортивная гимнастика. А заведующий кафедрой гимнастики Л. П. Орлов создал все условия для моего спортивно-технического роста. Я выбрал спортивную гимнастику. Это означало, что наступило время добиваться высоких спортивных достижений. Главным в моей тренировке уже становится работа над совершенствованием техники. Впереди предстояла большая работа, так как был выбран не какой-нибудь узкий вид спорта, скажем прыжок с шестом, а гимнастическое шестиборье с его многообразием подсобных средств (гимнастическая стенка, скамейка, лестница, шесты, канаты, плинт, стол и т. п.).

Надо было все свободное от академических занятий время уделять тренировкам по гимнастике, а также подготовке к сдаче норм на значок ГТО I и II ступеней. Для меня, жителя Крыма, совершенно новым видом спорта были лыжи. Как не умеющий плавать идет ко дну, так и я при первом шаге падал на снег, а впереди предстояли еще прыжки с трамплина.

Современная молодежь находится в более выгодных условиях, чем молодежь моего поколения. Сейчас имеется научно-разработанная система всестороннего физического воспитания на основе ГТО I и II ступеней. Многие молодые спортсмены формально подходят к вопросу всестороннего воспитания и, не получив соответствующей разносторонней физической подготовки, рано начинают увлекаться тренировкой исключительно лишь в любимом виде спорта. Такой подход больших результатов не даст. А нам, советским спортсменам, нужно добиваться самых высоких результатов в мире, которых можно достичь только на основе всестороннего физического воспитания. Это всегда должны иметь в виду молодые спортсмены — будущая наша смена.

К сдаче норм на значок ГТО надо подходить со всей ответственностью. Подготавливаясь к сдаче норм, необходимо систематически на протяжении длительного времени заниматься всеми видами физических упражнений. В процессе серьезной подготовки молодой спортсмен может «найти себя», выбрать «свой» вид спорта. Чемпион Советского Союза в беге на 100 метров Владимир Сухарев долгое время занимался многими видами спорта, и никто не предполагал, что в самое ближайшее время, «найдя себя» в беге на короткие дистанции, он сможет показать отличные результаты.

В фигуре Сухарева нет ничего типичного для бегуна. Наоборот, скорее скажешь, что у него конституция тяжелоатлета. Это свидетельствует о том, что спортсмены, выбирая тот или иной вид спорта, не должны руководствоваться только внешними факторами. Спортсмены, исходящие из конституционных данных при выборе основного для себя вида спорта, чаще всего ошибаются.

На вопрос молодого начинающего физкультурника — как выбрать для себя вид спорта? — можно дать только один ответ: надо серьезно относиться к спортивным занятиям, воспитать и выработать необходимые навыки и качества, а затем легко может быть определена и склонность.

## НАЧАЛО УСПЕХОВ

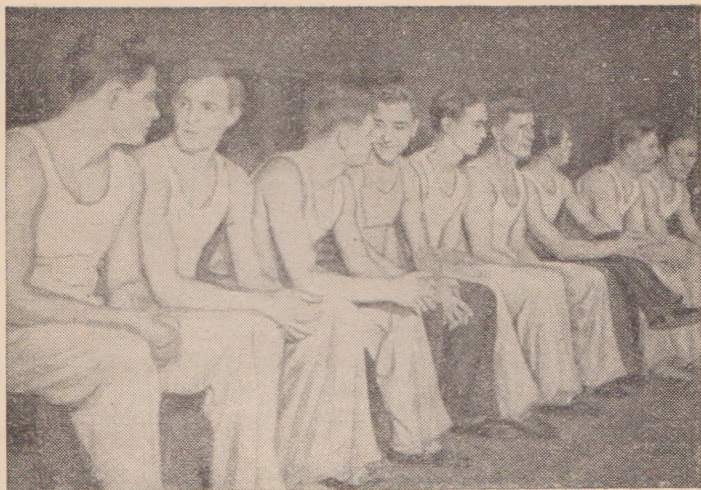
Мой выбор пал на гимнастику. И вот наступило время первых серьезных испытаний — соревнование на первенство Советского Союза по гимнастике. Это было в Ленинграде в 1932 году. Первые соревнования примечательны для меня тем, что я на них занял... последнее место! В то время I разряд считался высшим (категории мастеров не было), а Ленинград должен был выставить команду, включающую трех гимнастов I разряда, а так как их имелось только двое, то срочно начали готовить по первому разряду меня. Если бы я продолжил тренировку во II разряде, все выглядело бы совершенно иначе. Выступая по I разряду, пользы для команды я, конечно, не принес. Обязательную программу выполнил с очень низкими оценками. Многие соединения пришлось исполнять впервые на соревновании, с «листа».

В произвольной программе на перекладине я остался без оценки. В то время было модным включать в упражнение на перекладине силовые элементы. В конце упражнения мной выполнялся такой элемент: горизонтальный вис сзади на одной руке, держать, «флаг» и подъем «флагом» с поворотом в упор спереди, вскок на перекладину и соскок прогнувшись. Очень сложное силовое упражнение выполнил, что же касается легкого соскока, то он мне не удался, потому что я «выдохся», нехватило выносливости даже для того, чтобы сделать отмах.

Казалось, что последнее место в первых серьезных соревнованиях должно было отбить у меня охоту заниматься гимнастикой. Однако состояние упадка продолжалось недолго — 5—7 дней. За это время я все продумал, проанализировал и приступил к тренировкам с еще большим упорством и настойчивостью.

Началась кропотливая систематическая работа над техникой, что и дало свои результаты уже через год в соревнованиях на первенство РСФСР в Ростове, где я занял первое место. Моим основным «соперником» был ветеран гимнастики, теперь — тренер, заслуженный мастер спорта Борис Николаевич Астафьев.

В подготовке соревнований деятельное участие принимали общественные, партийные организации и большинство жителей города. Печать, кино, фото, радио были привлечены к освещению подготовки соревнований и их



Сборная команда гимнастов г. Ленинграда

хода. Каждый участник имел мандат, по предъявлении которого мог посещать кинотеатры, выставки, музеи и пользоваться всеми видами городского транспорта бесплатно. Соревнования длились три дня. За это время ряды физкультурников города Ростова намного пополнились.

Моим успехам во многом способствовала та большая теоретическая подготовка в области анатомии, физиологии и теории и методики физического воспитания, которую я получил в институте им. Лесгафта.

В институте имелся первоклассный анатомический музей. Под ним, в подвальных помещениях, находились лаборатории, куда привозились трупы из морга, на которых с пинцетами в руках мы препарировали каждую мышцу и связку. Это помогало нам приобретать глубокие знания в области анатомии, необходимые при подборе специальных подготовительных упражнений для лучшего и быстрого овладения элементом или соединением.

Изучение политической экономии и основ марксизма-ленинизма давало нам возможность правильно решать стоящие перед нами задачи, исходя из условий социалистической действительности, видеть главное и, не задерживаясь на второстепенных вопросах, быстро двигаться вперед к намеченной цели.

В 1934 году в Тбилиси состоялось первенство СССР по гимнастике. Между чемпионом СССР заслуженным мастером спорта Гуло Рухиладзе и мной разгорелась упорная борьба за звание чемпиона СССР. Из этой борьбы победителем вышел Рухиладзе. Я занял второе место. На соревнованиях в Тбилиси, как ни на каком другом, было очень много гимнастов, оставшихся по два, три и четыре раза без оценок. У Рухиладзе и у меня было по одному нулю.

Интересно отметить, что на заре развития спортивной гимнастики разница в баллах у гимнастов, входивших в первую тройку, доходила до 10, и с каждым годом, по мере повышения уровня спортивного мастерства, эта разница становилась все меньше. Сейчас нередко чемпиона отделяет 0,1 балла от второго места. Это говорит о высоком классе многих наших мастеров.

Не буду перечислять все соревнования, в которых участвовал. Я не пропускал ни одного из них, если не считать 1939—1940 годов, когда учился на режиссерском факультете театрального института в Ленинграде, и трех лет войны, проведенных в рядах защитников города-героя.

Важно отметить, что от соревнования к соревнованию накапливался опыт, совершенствовались техника и навыки. Каждое соревнование, пусть даже маленькое, приносило обязательно что-либо новое, полезное.

### СТАНОВЛЮСЬ МАСТЕРОМ

В 1934 году мне присуждено было звание мастера спорта СССР. Первыми гимнастами, получившими это почетное звание у нас в стране, были Рухиладзе и я, выполнившие норму мастера на первенстве СССР в Тбилиси.

Безусловно, сейчас сложно набрать необходимое количество баллов на звание мастера, но молодежи есть у кого поучиться и им не нужно проверять каждый элемент и соединение. Представителям же моего поколения приходилось создавать все самим. Помощи ждать было не от кого. Инициатива, творчество, смелость, настойчивость, присущие советским людям, помогли нам создать целый ряд новых элементов и соединений и заложить основу нового стиля и новой, советской школы гимнастики.

Выступление советских спортсменов на Мировой рабо-

чей олимпиаде в городе Антверпене (Бельгия) в 1937 г. показало, что мы находимся на правильном пути.

Советская делегация на этой олимпиаде соревновалась почти по всем ведущим видам спорта. Гимнасты участвовали мужской и женской командами, по 8 человек в каждой, с зачетом по шести. Это было для нас большим и ответственным испытанием ввиду того, что советские гимнасты впервые участвовали в соревнованиях за рубежом.

В теплый июльский вечер на Белорусском вокзале нас провожали родственники, друзья, знакомые и представители спортивной общественности столицы. Мы получили наказ возвращаться домой с победой, и наши сердца были полны решимости выполнить его. И вот граница панской Польши. Все нас поражало и больше всего бедность и нищета польских крестьян. Нашему изумлению не было конца, когда из окна вагона мы увидели польского крестьянина за сохой. Путь только начинался, а уже потянуло домой. И это ощущение тоски сопровождало нас все время, пока мы были за границей. Исчезло оно только на обратном пути, когда мы пересекали границу и увидели нашего пограничника.

В олимпиаде приняли участие команды следующих стран: Швейцарии, Финляндии, Чехословакии, Франции, Бельгии, Швеции, а в личном первенстве — и представители многих других стран.

Хотя олимпиада и называлась «рабочей», однако в командах перечисленных стран был незначительный процент рабочих. Во-первых, рабочие спортивные союзы тогда составляли блок с реформистскими, социал-демократическими спортивными клубами, и команды на 50% комплектовались из членов этих клубов. Во-вторых, целый ряд известных буржуазных гимнастов из сборных национальных команд также принимал участие в соревнованиях. Поэтому руководители буржуазных спортивных клубов, их тренерский и судейский состав были в полной уверенности в превосходстве своих команд перед командой Советского Союза.

Соревнование началось. Наше положение осложнялось тем, что приходилось соревноваться по правилам и программе зарубежных гимнастов. Вся программа, и обязательная и произвольная, проводилась в один день. Обязательное упражнение оценивалось из 10 баллов, произвольное из 30. Оценки выставлялись тремя судьями,



Сборная команда СССР в г. Антверпене на мировой рабочей олимпиаде в 1937 году

до окончания соревнований никто из участников не знал своих оценок.

Но и такая странная система не помешала нам выиграть соревнования обеими командами и занять все личные места, опередив намного своих противников. С первого же снаряда мы начали выступать с большим подъемом, завоевав симпатии зрителей. Особенным успехом пользовались наши упражнения на кольцах, брусьях и вольные упражнения. В прыжках в длину с разбега мы еще раз продемонстрировали превосходство нашей системы воспитания, предусматривающей всестороннее развитие спортсмена, над буржуазной. Звание абсолютных чемпионов завоевали: ныне заслуженный мастер спорта ленинградка Тышко и я.

Это соревнование сыграло положительную роль в дальнейшем росте наших гимнастов.

Итоги соревнования в Антверпене были настолько неожиданными для реакционного руководства оргкомитета, что его члены, разругавшись между собой, разбежались, даже не проведя заключительного вечера, на котором должно было состояться награждение победителей.



вручение дипломов и золотых медалей. Осталась незначительная часть — рабочие. Для нас же важна была не награда, а сама победа, которая показала трудящимся всего мира силу советского спорта, большую культуру советских людей.

После войны я три раза выигрывал звание абсолютного чемпиона СССР по гимнастике. Побывал дважды в Чехословакии, Польше и Финляндии, где советские гимнасты показали всему миру, что стали еще сильнее.

## ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Правильное планирование учебно-тренировочного процесса является одним из основных условий высоких спортивных достижений.

В процессе тренировки происходит рост моральных и физических сил спортсмена и совершенствуются его навыки. Правильно тренироваться — это значит все время повышать свои спортивные достижения. При этом решающую роль играет планирование. Раньше планированию учебной работы с мастерами тоже придавали большое значение, но его недостатком было то, что план составляли на непродолжительное время — на месяц или год, в то время как его следует составлять на 4—5 лет. В 4-летний план, помимо общих вопросов, должна войти развернутая программа овладения новыми сложными элементами и соединениями по всем видам шестиборья. В нем должна быть отражена качественная сторона работы. А уже на основе 4-летнего плана составляется ежегодный план.

Учебный план на год. В конце года, в декабре, обычно проводится первенство СССР по гимнастике. В это время мы подводим итоги проделанной за год работы и составляем план на будущий год.

Очень важно иметь перед собой план-календарь спортивных мероприятий Всесоюзного комитета, ибо в нем указаны сроки соревнований всех масштабов, начиная от районных и кончая ведомственными. План должен предусматривать: учебно-тренировочные сборы, все соревнования и прикидки, а также все периоды подготовки — подготовительный, переходный, основной и время, отве-

15964

денное на отдых и лечение. Периодов в тренировке может и не быть, если мастер, не делая перерывов, тренируется круглый год.

**План моей тренировки на 1949 год**  
(в схеме)

Периоды	Месяцы	Соревнования и учебно-тренировочные сборы
Подготовительный	Сентябрь	
Переходный	Октябрь	
Основной	Ноябрь Декабрь	Первенство Москвы. Учебно-тренировочный сбор. Абсолютное первенство СССР
	Январь	Первенство Московской области совета ДСО «Медик». Первенство ЦС ДСО «Медик»
	Февраль	
	Март Апрель	Первенство ВЦСПС. Учебно-тренировочный сбор
	Май Июнь	Первенство СССР по видам Соревнования сильнейших гимнастов Союза
Активный отдых, лечение	Июль Август	

Квартальный план составляется на три месяца. В нем разрабатывается в основном план тренировки.

Ежегодно каждый мастер должен брать на себя социалистическое обязательство, исходя из своих возможностей, и указывать, какое количество баллов сможет показать на первенстве СССР.

Кроме этого, можно брать обязательство овладеть новым для себя сложным элементом. Очень важно, чтобы социалистическое обязательство было освещено в печати или обнародовано на собрании.

План занятий на месяц должен учитывать время, необходимое на каждый вид гимнастических упражнений, и исходить из плана на год.

П л а н у р о к а предусматривает время, отведенное на каждый вид, порядок очередности видов, а также — что надо повторить и что выучить.

Нужно каждый раз строго придерживаться плана. Нельзя без разминки начинать тренировку, произвольно переходить со снаряда на снаряд, откладывая упражнения на каком-нибудь снаряде до «следующего раза».

Примерный план урока будет таков:

1. Разминка . . . . .	15 мин.
2. Акробатика . . . . .	20 »
3. Вольные упражнения . . . . .	15 »
4. Упражнения на перекладине . . . . .	40 »
5. Упражнения на коне . . . . .	40 »
6. Прыжки опорные . . . . .	20 »

Итого . . . . 2 часа 30 мин.

Состав группы — 5 человек

1. Разминка. Бег, ходьба и подскоки. Упражнения на все основные группы мышц, на гибкость в тазобедренном, голеностопных и лучезапястных суставах (вся разминка должна проходить в темпе, без длительных пауз между упражнениями).



Обязательные вольные упражнения

2. Акробатика. Повторение: кувырки и перевороты вперед и назад, переворот вперед с поворотом; переворот назад прогнувшись; сальто назад в группировке. Повторение уже изученных прыжков преследует цель — продолжение разминки и доведение организма до полного разогревания. Изучение: сальто вперед с разбега и сальто назад прогнувшись после переворота с поворотом.

3. Вольные упражнения. Повторение элементов и соединений из обязательной и произвольной программ. Шлифовка деталей. Исполнение обязательного упражнения целиком под музыкальное сопровождение. Желательно сделать упражнение два раза. В следующем уроке выполняются произвольные вольные упражнения. Выполняя вольные упражнения целиком на каждом занятии, гимнаст вырабатывает необходимую для него выносливость.

4. Упражнения на перекладине. Разминка на снаряде. Как правило, каждый мастер имеет любимое упражнение на каждом снаряде, которое служит ему разминкой. Я выполняю следующее упражнение: подъем разгибом — оборот назад в стойку на кистях — большой оборот назад — перехват правой, скрестив над левой — махом вперед поворот кругом в упор спереди — оборот назад в стойку — большой оборот назад и соскок (например, сальто назад прогнувшись).

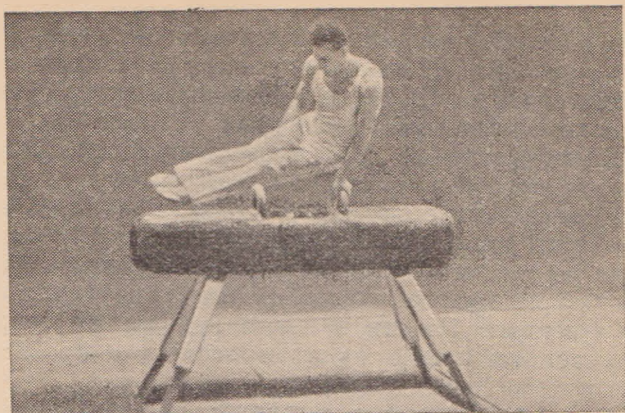
Несколько подходов на повторение уже изученных соединений или всего упражнения.

Оставшееся время посвящается изучению или совершенствованию новых элементов и соединений. Рекомендую на одном уроке сосредоточить внимание или на обязательном или на произвольном упражнении. Если обязательное упражнение выполняется целиком, то произвольное — частями. В следующее занятие — наоборот.

5. Упражнения на коне. Тренировка на коне строится несколько иначе, чем на всех остальных снарядах, ввиду возможности сделать большее количество подходов.

Разминка на коне: круги двумя ногами в обе стороны, круги в упоре поперек, махи одной ногой и обязательно простые и обратные скрещения, так как сейчас уже всем ясно, что скрещения надо выполнять как можно выше, а это требует частого их повторения.

На каждом занятии необходимо повторить по не-



Круги двумя ногами на коне

сколько раз и обязательное и произвольное упражнения. В конце занятия желательно сделать максимальное количество кругов двумя ногами в упоре на ручках или в упоре поперек. В этом случае повышается выносливость и улучшается дыхание (при соответствующих условиях я могу сделать 60 кругов, выполняя на каждой тренировке по 45—50 кругов).

6. Прыжки опорные. Обязательный и произвольный прыжки чередуются. На каждом занятии отрабатывается один из элементов прыжка: толчок ногами, полет в воздухе, толчок руками или приземление.

Схема следующего урока в основном будет та же, меняются только 2 снаряда: вместо упражнений на перекладине берутся упражнения на брусках, вместо упражнений на коне — упражнения на кольцах.

Таким образом, вольные упражнения и опорные прыжки включаются в каждый урок, а основные пары снарядов — через урок.

Очень незначительный процент мастеров придерживается несколько другой схемы — упражнения на перекладине включаются ими в каждый урок. Я считаю это неправильным, потому что уделение большего внимания одному из снарядов приводит почти всегда к односторонности.

Наша задача — гармонично вести тренировку во всех видах шестиборья. Советские гимнасты не должны иметь

«узких мест». Они являются классическими многоборцами, могут соревноваться по любому виду с гимнастами любой страны мира и в то же время показывать лучшие результаты в гимнастическом шестибории.

Большое значение для правильного планирования учебно-тренировочного процесса имеет дневник, где мастер может сделать для себя очень полезные выводы. Дневник поможет предотвратить повторение многих ошибок. Часто мы не находим объяснения, почему тренировка или соревнование прошли удачно? Почему гимнаст так легко себя чувствует? На эти и целый ряд других вопросов даст ответ толковая, короткая запись о пройденном дне.

Что важно отмечать в дневнике?

1. Режим питания: время принятия пищи, ее количество и качество.

2. Режим сна: подъем, отход ко сну, продолжительность сна.

3. Зарядка (указать какая).

4. Тренировка: описать общее состояние здоровья, вес до и после тренировки, количество ударов пульса и т. п.

Следует указывать причины, которые обусловили отличное выполнение упражнения. Этот момент важен, так как очень часто у нас «вдруг» не получается элемент или соединение. Мы забываем ту «изюминку» в движении, которая нам позволяла оглично выполнять его. Я, например, знаю, что для хорошего выполнения сальто назад над брусьями в упор и поворота махом вперед в упоре мне нужно идти энергично только тогда, когда на махе спереди образуется большой угол между телом и руками. В этом случае для меня важен только этот момент. И если «вдруг» сальто не получается и я не могу найти свою ошибку, то обращаюсь к дневнику, чтобы выяснить причину неудачи.

Планирование занятий мастер должен вести совместно с тренером. Все вопросы от больших до мелких необходимо обсуждать и искать наиболее правильное их решение.

Конспект урока тренер должен составлять тоже совместно с мастером, тогда на тренировках не будет разногласий. Высокое мастерство требует от тренера и мастера дружной совместной работы.

## ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА МАСТЕРА

Чтобы овладеть современной высокой техникой упражнений, надо непрестанно работать над развитием силы, выносливости, гибкости, быстроты, равновесия, координации, ловкости, смелости.

Необходимо развивать отдельные группы мышц для овладения тем или иным элементом. Раньше случалось, что очень хорошие гимнасты не выполняли сравнительно легких элементов. Очень многие не могли делать стойку согнувшись на прямых руках. И сейчас имеются мастера, которые не выполняют, например, упора руки в стороны на кольцах. Причина этого — в неправильном подборе подготовительных упражнений для развития тех или иных групп мышц.

### РАЗВИТИЕ СИЛЫ

Гимнаст должен быть сильным. От силы мышц живота, спины, рук, ног, грудных и плечевых мышц зависит умение быстро овладеть не только силовыми элементами, но и сложными маховыми движениями.

Существует целый ряд упражнений, развивающих эти мышцы. К ним относятся подготовительные упражнения для выполнения упора руки в стороны на кольцах. В этом упоре основную работу производят мышцы плечевого пояса — грудные, круглые и широкие мышцы спины и другие. Для развития их можно использовать следующие упражнения:

- 1) разведение и сведение рук в стороны с отягощением;
- 2) стоя под низкими кольцами (кольца на уровне плеч), толкаясь ногами и разводя руки — перейти в упор и опуститься обратно (3—5 подходов, по 8—15 раз в подход);
- 3) просунуть руки в низкие кольца до локтей, разводя их, держать, каждый раз понемногу отодвигая кольца ближе к кистям.

Подготовительные упражнения желательно выполнять каждый день, даже когда чувствуется усталость. Надо стремиться к тому, чтобы выполнение их было максимально правильным.

При разучивании упора руки в стороны руки должны быть совершенно прямыми (выключенными) и отведенными чуть назад (лопатки упираются одна в другую). Надо



Упор на кольцах руки в сторону

ниях, за счет высокого нервного напряжения, но это возможно в том случае, если вы в процессе тренировки его уже сделали. Малейшая неуверенность помешает выполнению этого элемента.

## РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ

Гибкость имеет для гимнаста такое же большое значение, как и сила. До 1941 года специальному развитию гибкости у мужчин не придавали особого значения, считая, что гибкость должна развиваться параллельно с другими качествами. Не было разработано специальных подготовительных упражнений. Правда, тогда к гимнастам не предъявляли таких требований, как сейчас. Исполнение гимнастом «шпагата» для того времени было большой редкостью, а сейчас этим элементом должен владеть каждый мастер, так как с ним связано правильное выполнение равновесий, соскоков ноги врозь и других элементов.

научиться зажимать кольца, вкладывая много силы в мышцы предплечья, а если мышцы слабы, — развивать их.

При выполнении упора необходимо отвести ноги назад и предварительно сделать вдох, что значительно облегчит выполнение упора руки в стороны. После того как мышцы приобретут необходимую силу, надо психологически подготовить себя к первому выполнению этого элемента с фиксацией в течение 1—2 секунд, зная, что теперь решающее значение имеет волевое усилие. Многие мастера выполняют этот элемент только на соревнова-



Гимнасты, обладающие большой силой и выполняющие сложные силовые элементы (например, силой стойка прогнувшись на прямых руках), но имеющие плохую гибкость в суставах, не делают стойку согнувшись на прямых руках или выполняют ее с большим трудом. Чтобы правильно выполнить стойку согнувшись на прямых руках, надо сначала поднять как можно выше (даже до вертикального положения) таз, а затем только, закрепив его в этом положении, поднимать ноги. Гимнасты с недостаточной гибкостью, поднимая таз, начинают рано разгибаться, затрачивая при этом много силы.

Увеличения гибкости и подвижности в суставах можно легко добиться путем частого применения специальных подготовительных упражнений на «растягивание» отдельных укороченных групп мышц.

Хорошая гибкость и подвижность необходима:

- 1) в плечевых суставах,
- 2) в грудной части позвоночника,
- 3) в поясничной части позвоночника,
- 4) в тазобедренных суставах,
- 5) в голеностопных суставах.

#### **Подготовительные упражнения для развития подвижности и гибкости**

Для плечевых суставов:

- 1) все простые движения руками: вверх, в стороны, назад и промежуточные;
- 2) упражнения стоя у гимнастической стенки и в висе на ней (для одного и парные). Добиваться отведения прямых рук (в положениях руки вверх) как можно больше назад;
- 3) взяв палку или веревочку (руки пошире), поднять ее вверх и дальше назад с выкрутом в плечевых суставах. Прodelать то же в обратном направлении (постепенно уменьшая расстояние между хватами);
- 4) в упоре лежа сзади подать тело вперед, сгибая ноги;
- 5) в висе прогнувшись разными хватами. опускание согнувшись и прогнувшись в вис сзади;
- 6) вис обратным хватом;
- 7) размахивание в висе сзади разными хватами.

Для грудной части позвоночника:

- 1) исходное положение — обхватить согнутыми руками палку сзади. Наклоны вперед;

2) исходное положение — лечь на набивной мяч. Поднять ноги до прямого угла;

3) упражнение вдвоем на гимнастической стенке: первый номер висит, второй, упираясь спиной в спину первого, поднимает его;

4) упражнение вдвоем: стоя друг к другу спинами, зацепившись руками, первый наклоняется, поднимая второго в прогнутом положении.

Для поясничной части позвоночника:

1) «мосты» различных видов;

2) все упражнения на полу и гимнастической стенке с наклонами вперед и назад.

Контрольное упражнение для гибкости вперед: наклон вперед, касаясь головой коленей без помощи рук.

Для тазобедренных суставов:

1) маховые движения попеременно ногами вперед, назад и в стороны (махи выполнять прямой ногой);

2) упражнение у гимнастической стенки; зацепившись ногой за рейку на уровне груди, наклон туловища вперед, назад и в стороны;

3) упражнения в «полушпагате» и «шпагате»;

4) упражнения, приближающиеся к прямому шпагату;

5) равновесие («ласточка») и равновесие, боком стараясь поднимать ногу как можно выше.

Для голеностопных суставов:

1) простые движения с отведением носков;

2) прыжки и подскоки;

3) стать на колени, оттянуть носки и сесть на пятки — наклоны назад до положения лежа.

Упражнениям для голеностопных суставов ни тренеры, ни гимнасты не уделяют достаточного внимания. Между тем, большое значение для гимнаста имеет хорошо оттянутый носок. У большинства же гимнастов подъем ноги не разработан. Упражнения на подвижность и гибкость в суставах надо выполнять ежедневно на уроке или во время зарядки.

## РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

Выносливости все спортсмены придают большое значение.

У представителей разных видов спорта существует и разная выносливость. Так, очень выносливый лыжник не будет выносливым гимнастом, выносливый гимнаст,

если ему внезапно придется плавать, не будет выносливым в плавании и т. д.

Значит существует выносливость, особая для представителей каждого вида спорта. В начале Отечественной войны в армии мне пришлось овладеть лыжным спортом. Однако, обладая гимнастической выносливостью, я был первое время очень плохим лыжником. У меня нехватало выносливости на длительное, непрерывное движение руками, они у меня, несмотря на значительную силу, быстро уставали. Но это состояние продолжалось недолго. Мне очень быстро удалось приобрести необходимую для лыжника выносливость и не отставать на дистанции даже от мастеров.

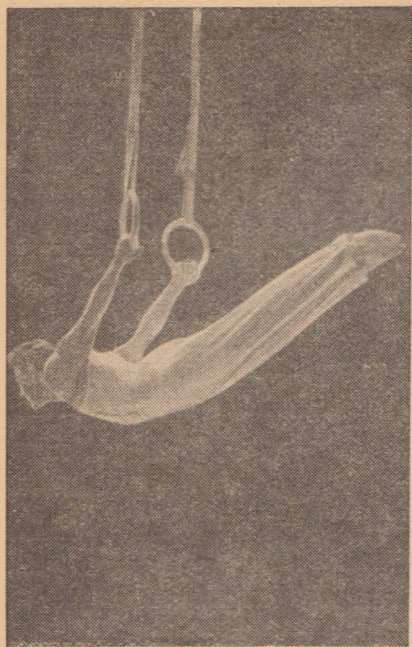
Если же выносливости нет вообще, то для выработки ее потребуется очень много времени и труда.

Что нужно делать для того, чтобы выработать выносливость?

- 1) тренироваться регулярно и систематически;
- 2) соблюдать режим;
- 3) следить за весом и не допускать его увеличения;
- 4) вырабатывать дыхание;
- 5) увеличивать общую силу за счет повторения силовых упражнений для мышц рук — разгибателей и сгибателей, для мышц живота и спины;
- 6) увеличить количество подходов к снаряду;
- 7) переходить от выполнения соединений к выполнению всего упражнения (на снаряде, в опорных прыжках и вольных упражнениях);
- 8) в конце урока выполнять круги двумя ногами на коне (как можно больше) и делать специальную силовую «подкачку» на кольцах;
- 9) бегать на различные дистанции;
- 10) упражняться со скакалкой.

### **РАЗВИТИЕ ЧУВСТВА РАВНОВЕСИЯ И СПОСОБНОСТИ КООРДИНИРОВАТЬ СВОИ ДВИЖЕНИЯ**

Способность хорошо координировать движения значительно облегчает овладение сложными упражнениями. Эту способность, в основном, приходится развивать во время выполнения вольных упражнений, делая одно движение в двух и трех направлениях, а также при помощи различного рода упражнений на расслабление.



Горизонтальный вис сзади

Тренировка в равновесии является одной из самых сложных проблем в гимнастике.

Равновесия делятся на два основных вида: равновесия на руках и равновесия на ногах.

Равновесия на руках: все виды стоек на одной и двух руках и горизонтальные висы и упоры. Первые требуют большой точности и сосредоточенности, а вторые — силы.

Равновесия на ногах: все виды равновесий на одной и двух ногах — коленях, ступнях и носках.

Тренировке в равновесии нужно уделять гораздо больше времени,

чем развитию других навыков, потому что незначительное нарушение равновесия может привести к невыполнению упражнения или отразиться на качестве его выполнения.

Для улучшения чувства равновесия необходимо во время тренировок усложнять площадь опоры и менять положение тела.

Чтобы научиться свободно стоять на одной руке, надо несколько лет подряд тренировать эту стойку по 20—30 минут ежедневно.

В силу разнообразной и большой нагрузки на плечевой пояс мышцы его сильно развиваются. Если не следить за правильным и равномерным развитием мышц плечевого пояса, можно испортить внешний вид гимнаста. Положение туловища во время исполнения упражнений на коне с ручками (слегка опущенная голова, поднятые лопатки и чуть сведенные плечи внутрь) при слабо развитых плечевых и грудных мышцах может отразиться на осанке.

Работая над осанкой, надо помнить:

1) об упражнениях, развивающих гибкость в плечевых суставах и грудной части позвоночника;

2) об упражнениях на максимальное растягивание грудных мышц;

3) о равномерном развитии обеих сторон трапецевидной мышцы, ибо при одновременном сокращении получается выпрямление грудной части позвоночного столба (исправление сутулости). Мышца удерживает лопатки в оттянутом назад к позвоночнику положении.

За осанкой нужно следить не только в период тренировки, а повседневно — на работе, в быту.

## АКРОБАТИКА

Акробатика очень ценный, полезный и красивый вид гимнастики, теперь уже получивший право на самостоятельность. В нее входят разнообразные упражнения: прыжки без снаряда, прыжки на подкидной сетке и с трамплина, а также целый ряд подсобных упражнений (с гимнастическим колесом, на трапеции и т. д.).

Акробатические упражнения могут быть индивидуальными и групповыми. Для гимнастов представляют интерес акробатические прыжки на полу без снарядов, так как вольные упражнения мастеров включают теперь и элементы из акробатики. В 1934 году я впервые включил в вольные упражнения сальто назад в группировке. Но некоторые физкультурные работники долго не соглашались с введением акробатики в вольные упражнения. Акробатика начинает входить в вольные упражнения медленно, под давлением основной массы гимнастов.

Но до сих пор еще этот вопрос не получил теоретического освещения. Поэтому часто акробатические элементы, включаемые в вольные упражнения, не соответствуют основным принципам в акробатике.

Женщины только в прошлом году начали вводить в вольные упражнения элементы и соединения из акробатических прыжков. Многие из них уже сейчас прыгают лучше, чем мастера-мужчины.

Скоро у нас появятся гимнасты, которые будут выполнять такие сложные элементы, как двойное сальто и сальто прогнувшись с поворотом на  $360^\circ$  и  $720^\circ$ . Если правильно обучать молодых гимнастов, начиная с III разряда, то

через 3—5 лет, работая по программе мастеров, они будут подлинными мастерами и в акробатике. Хорошая композиция и удачно подобранная музыка плюс мастерство в акробатике — вот какие нам нужны вольные упражнения. Есть и другие причины, требующие включения акробатики в вольные упражнения. Известно, что из всего гимнастического шестиборья существенную нагрузку на ноги дают только опорные прыжки. На развитие ног могут оказать влияние и вольные упражнения, если они будут насыщены элементами из акробатики. Для того, чтобы хорошо прыгать, надо заниматься акробатикой ежедневно, хотя бы по 30 минут. А это значит, что нагрузка на ноги значительно увеличится. Если внимательно посмотреть на прыгуна-акробата, то бросается в глаза контрастность развития плечевого пояса и ног: ноги очень сильные и хорошо развитые, а плечевой пояс отстает в развитии. И, наоборот, у мастеров гимнастики ноги несколько отстают в развитии от плечевого пояса. Мы же должны заботиться о гармоническом развитии спортсмена. Включение акробатики в вольные упражнения будет содействовать этому.

Включение элементов акробатики в вольные упражнения желательно и потому, что акробатика является одним из средств, способствующих развитию смелости. Надо быть достаточно смелым, чтобы сделать двойное сальто, соскок дугой или сальто вперед с перекладины. Сальто, перевороты с поворотами в различных соединениях и другие элементы подводят гимнаста вплотную к сложным соскокам со снаряда.

## СТРАХОВКА

Высокий уровень техники, большая трудность упражнений, сложные и рискованные соскоки со снарядов, особенно с перекладины, обязывают нас широко применять все виды страховки: помощь, поддержку, собственно страховку, само страховку.

Когда эти виды страховки оказываются недостаточными, особенно при разучивании соскоков, следует применять ручной или подвисяной пояс для страховки. Сейчас особенно популярен у гимнастов подвисяной пояс. Это удобный вид страховки, обеспечивающий правильное и

быстрое разучивание соскока. Подвисяной пояс должен быть в каждом гимнастическом зале.

Менее удобный, но тоже действенный вид страховки — натянутый под перекладиной брезент. Можно разучивать соскоки на летней площадке, когда под перекладиной в специальной яме находятся опилки. Имеется еще один вид страховки, пожалуй, самый эффективный — это установка перекладины над водой. В этом случае при выполнении элемента или соединения гимнаст находится в полной безопасности. Переход от выполнения упражнения над водой к упражнению в нормальных условиях не представляет трудности.

Однако этот вид страховки не является распространенным, ввиду сложности установки перекладины и влезания на нее (по лестнице сбоку).

Всегда, когда гимнаст впервые пробует выполнить рискованный элемент, у него появляется страх. И если элемент выполняется без страховки, то эта боязнь и неуверенность отражаются на центральной нервной системе — мышцы сковываются и вследствие этого искажается форма движения, что может привести к несчастному случаю. Поэтому при первой пробе очень важна помощь. Применять ее нужно до тех пор, пока гимнаст сознательно не овладеет техникой данного элемента.

Большинство гимнастов, умеющих делать сальто назад с перекладины, выполняют его неправильно, «кустарно» (самокрутом). Это происходит потому, что они, не овладев правильной техникой, рано отказываются от страховки и переходят к самостоятельному выполнению сальто. Я знаю мастера, которому не удавалось в течение долгого времени выполнить сальто правильно, т. е. подбивом ног с высоким вылетом над перекладиной. Но он настойчиво продолжал кропотливую работу, пользуясь поясом для страховки, и оставил пояс только тогда, когда соскок стал выходить отлично.

Итак, следует применять все возможные меры предосторожности, пользоваться при обучении методикой последовательности для предотвращения несчастных случаев.

Основные причины, ведущие к повреждениям:

1. Неправильная методика обучения.
2. Занятия при недомогании или болезни.
3. Плохая подготовка места (отсутствие магнезии, шкурки, непроверенность снарядов и матов).

4. Нарушение элементарных правил дисциплины в зале.

5. Плохое или недостаточное освещение.

6. Низкая температура воздуха в зале.

Одним из наиболее важных условий безопасности является умение правильно установить снаряды и разложить маты.

Перекладину должны устанавливать не менее 5 человек. Двое держат стойки, двое готовят цепи и один, стоя в стороне, смотрит и командует установкой, следя, чтобы не было перекосов. Натягивать цепи нужно одновременно с четырех сторон. Подвинтив талрепы, надо проверить винты и, взявшись руками за цепи, натянуть их, проверив крепость. Перекладину тщательно протереть мелкозернистой шкуркой. Желательно укладывать маты в два слоя (шесть метров в сторону соскоков и четыре метра в другую сторону): нижний слой из мелких матов, верхний слой из одного мата (дорожка  $2 \times 12$  метров). Таким образом устраняются жесткость и углубления между нижними матами.

При упражнении на брусьях устанавливается необходимая ширина жердей, причем это делается перед каждым подходом. После установки ширины нужно тщательно проверить винты зажимов. Чугунную станину обязательно покрывать деревянным настилом (при возможных падениях внутри брусьев деревянный настил намного смягчает удар). По обеим сторонам брусьев следует положить по три мата, закрывающих чугунные лапы станины.

Больше всего растяжений в лучезапястных суставах бывает при падениях с коня. Для безопасности при работе на коне его необходимо окружить матами.

При сложности современных вольных упражнений и насыщенности их акробатическими прыжками уже недостаточно только ковра. Для безопасности под ковер нужно подкладывать слой войлока. Сама практика подсказала такое решение. В правилах нигде об этом не записано, однако на всех соревнованиях под ковер подкладывается войлок. Это не мешало бы ввести и на тренировках.

При тренировке в опорных прыжках необходимо правильно уложить маты, иметь резиновую дорожку и капрофиль.

Подготовка места для упражнений на кольцах в каче является самой сложной, так как здесь страховка ослож-



няется широкой амплитудой кача. Маты следует разложить под кольцами по всей длине кача, покрыв их двумя дорожками.

Международные правила не требуют обязательной страховки гимнаста на соревнованиях, даже если упражнение заканчивается очень рискованным соскоком. Это правило вызвано спецификой буржуазного общества, где движущей пружиной всего является нажива. Исполнение рискованного упражнения без страховки рассчитано на то, чтобы заманить публику, выжать побольше барыша и способствовать развитию у народа нездоровых нравов.

Мы же, воспитывая смелость у гимнаста, заботимся прежде всего о его здоровье.

## ЗАРЯДКА И ЗАКАЛИВАНИЕ

Просыпаясь, человек всегда ощущает потребность в движении, которую он удовлетворяет потягиваясь, умываясь, обтираясь и т. д. Такие движения придают человеку бодрость, помогают побороть вялость.

Целесообразно подобранные физические упражнения, проделываемые после сна, усиливают деятельность всех органов человека, переключают его на рабочее состояние. Такие упражнения принято называть зарядкой. Зарядка повышает работоспособность человека. Систематическая зарядка приносит большую пользу. Утренние физические упражнения и закаливание являются средством продления жизни и предохраняют организм от ожирения. Закаливание — замечательное профилактическое средство против простуды и других заболеваний.

Владимир Ильич Ленин писал в письме к Марии Ильиничне Ульяновой: «А главное, не забывай ежедневной, обязательной гимнастики, заставляй себя проделывать по нескольку десятков (без уступки!) всяких движений! Это очень важно...»\*

Огромная польза от утренней гимнастики и закаливания теперь уже ни у кого не вызывает сомнения.

### ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ЗАРЯДКА

Гигиеническая зарядка преследует оздоровительные цели. Длится 15—20 минут. Состоит из 8—12 упражнений, воздействующих на все основные группы мышц. Если

\* Письма к родным, Партиздат, 1934, стр. 268.

зарядка производится в комнате, то форточка при этом в любую погоду должна быть открыта: доступ свежего воздуха увеличивает эффективность зарядки.

Гигиеническая зарядка примерно выглядит так:

**Первое упражнение.** Исходное положение (и. п.): ноги врозь, руки внизу, кисти «замком». На счет «раз — два» стать на носки, руки по телу вверх, повернуть ладони кверху. На счет «три — четыре» опуститься на всю ступню, руки через стороны вниз, кисти «замком» и т. д. Повторить 8—10 раз.

**Второе упражнение.** И. п.: ноги врозь, руки в стороны. На счет «раз» — наклон туловища вправо, согнуть левую ногу, левая рука согнута над головой, правая за спиной. На счет «два» — то же в другую сторону и т. д. Повторить 8—10 раз.

**Третье упражнение.** И. п.: ноги врозь, левая рука вперед, правая назад. На счет «раз» — поворот туловища вправо. На счет «два» — переменить положение рук, поворот туловища влево. Повторить 10—15 раз.

**Четвертое упражнение.** И. п.: ноги врозь, руки вверх. На счет «раз» — наклон вперед (глубокий), ладонями коснуться пола. На счет «два» — вернуться в исходное положение. Повторить 10—12 раз.

**Пятое упражнение.** И. п.: взяться руками за спинку кресла. На счет «раз» — наклон вперед — мах правой ногой до отказа назад. На счет «два» — выпрямляясь, ногу вниз (15—20 взмахов каждой ногой). Можно добавлять движения ногами вперед и в стороны.

**Шестое упражнение.** И. п.: ноги на ширине плеч. На счет «раз» — приседание (на полной ступне), руки вперед. На счет «два» — встать, руки назад. Повторить 15—20 раз.

**Седьмое упражнение.** В упоре лежа сгибание и разгибание рук — 15—20 раз.

**Восьмое упражнение.** И. п.: сесть на стул, ногами зацепиться за планку кровати. 15—20 наклонов назад.

**Девятое упражнение.** И. п.: ноги врозь — руки вверх. Вращение туловища — влево, назад, вправо, вниз. То же в другую сторону.

**Десятое упражнение.** 40—60 высоких подскоков на месте. Переход на ходьбу, постепенно ее замедляя.

Одиннадцатое упражнение. Глубокие вдохи и продолжительные выдохи с разведением рук вверх в стороны, 5—6 раз.

Перед тем, как встать с кровати, полезно сделать упражнения для мышц шеи: сидя — кружения, наклоны и отведения головы, а затем из положения лежа сделать 2—3 раза «мост».

Для зарядки можно применить и другие упражнения. Важно, чтобы была последовательная нагрузка на все основные группы мышц. Во время зарядки надо сохранять равномерное дыхание. Выполнять движения следует энергично, на полную амплитуду, меняя темп. Подскоки и бег на месте полезно заменить упражнениями с ручной скакалкой, а весь комплекс вольных упражнений — или движениями с эластической резиной или с гантелями (последние дают очень хороший рельеф мышц).

Некоторые спортсмены, обладающие хорошей физической подготовленностью, включают в утреннюю зарядку упражнения для выработки силы, выносливости и гибкости.

Утренние физические упражнения, служащие для выработки силы, выносливости и гибкости, длятся 40—60 минут. Они являются как бы коротким утренним уроком. Когда организм привыкает к такой нагрузке, то в течение дня чувствуешь себя так же бодро и жизнерадостно, как и после гигиенической зарядки. В этом случае вольные упражнения составляют лишь часть урока. Кроме них, входят упражнения с гантелями, эластической резиной, скакалкой, булавами и упражнения на гимнастических снарядах упрощенного типа («стоялка», перекладина в любом виде, низкие кольца), а также бег и ходьба. Лучше всего, если есть возможность проделывать упражнения на летней гимнастической площадке (городке).

Пример зарядки на силу, выносливость и гибкость:

1. Ходьба, переходящая в легкий бег — 3—5 минут (или прыжки со скакалкой).

2. Вольные упражнения на все группы мышц, 8—12 упражнений — 10 минут (или упражнения с гантелями).

3. Обязательные упражнения на гибкость в тазобедренных суставах. Махи попеременно ногами вперед, назад и в стороны. Разведение ног до шпагата — 3 минуты.

4. Равновесия на одной ноге — боком и «ласточка» — 1—2 минуты.

5. Упражнения для мышц — сгибателей рук — подтягивание — пять подходов от 3 до 8 раз или лазание по канату и шесту.

6. Упражнения для живота и спины: угол в висе и упоре; горизонтальный вис и упор; сидя на скамейке и зацепившись носками, наклон туловища назад с поворотами и без них — 3 раза по 10 наклонов.

7. Упражнения для мышц — разгибателей рук — стойки на плечах:

а) согнувшись на согнутых руках — 2—3 раза,

б) прогнувшись на согнутых руках — 2—3 раза,

в) согнувшись на прямых руках — 2—3 раза,

г) прогнувшись на прямых руках (чуть махом) — 1—2 раза,

д) опуститься в стойку на плечах и отжаться в стойку на кистях 5—6 раз.

Между подходами на стойки полезны упражнения на расслабление и некоторые элементы из акробатики.

8. Упражнения в висе сзади на кольцах.

9. Стоя на полу со скакалкой в руках, выкруты вперед и назад.

10. Упражнения для дыхания с глубоким вдохом и продолжительным выдохом.

### ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Водная процедура обязательна каждый день. Она может быть двух видов: обливание и душ.

Обливание производится обычным порядком. В дни силовой зарядки полезно принять теплый душ, постепенно доводя его до прохладного, после чего энергично растереть тело полотенцем.

Утренние физические упражнения планирую в зависимости от тренировок на снарядах.

#### Расписание занятий на неделю

Понедельник	Зарядка гигиеническая — 10 минут	Основная тренировка — 2 часа 30 минут
Вторник	Зарядка на силу, выносливость и гибкость — 40—60 минут	Свободный от тренировок день

Среда	Зарядка гигиеническая	Основная тренировка
Четверг	Зарядка на силу, выносливость и гибкость	Свободный от тренировок день
Пятница	Зарядка гигиеническая	Основная тренировка
Суббота	Зарядка гигиеническая	Основная тренировка
Воскресенье	Зарядка гигиеническая	Свободный от тренировок день

Таким образом, получается 4 тренировочных урока в неделю и три дня отдыха (в два из них зарядка на силу, гибкость и выносливость), 5 раз в неделю — гигиеническая зарядка.

Такой режим дает возможность сохранять высокую спортивную форму и подготовиться к изучению самых сложных элементов и соединений.

Молодые гимнасты, желающие тренироваться по такой системе, должны постепенно увеличивать нагрузку. Для того, чтобы выдержать это расписание, необходимо соблюдать также и другие условия режима дня (сон, питание, отдых, прогулка, баня, душ, массаж и т. д.).

В этом случае будут оставаться время, сила и энергия для учебы, общественной работы.

Гимнасты, которые в силу сложившихся обстоятельств вынуждены прервать тренировку, быстро выходят из спортивной формы, прибавляют в весе. Им надо перейти на ежедневную зарядку для приобретения силы, выносливости и гибкости. Тогда перерыв мало скажется на спортивной форме. Нельзя забывать утренние физические упражнения, находясь в отпуску.



Н. Серый—судья на детских соревнованиях

Зарядка должна прочно войти в быт спортсмена, не должно быть так называемых объективных причин пропуска занятий. Находясь в пути, можно всегда создать условия для занятий: в поезде — в тамбуре, при полете на самолете — во время стоянки.

## РЕЖИМ

Для гимнаста большое значение имеет общий режим. Успех на соревнованиях зависит в большой мере от того, как организован режим и как он выполняется. Конечно, каждый мастер в силу своих индивидуальных способностей будет иметь некоторые отклонения от общих принципов.

## СОН

Лишний сон так же, как и недосыпание, не приносит пользы. Очень полезно раньше ложиться спать и раньше вставать.

Спать больше восьми часов нецелесообразно. Полезен час отдыха днем — после тренировки. Хорошо начать сон до 12 часов ночи.

## ПИТАНИЕ

Пища гимнаста должна быть высоко калорийной, но не вызывающей прибавления в весе. К ней относятся, в первую очередь, белки — мясо, яйца, жиры — и углеводы — сахар и глюкоза.

Весь период тренировки, за исключением десяти дней перед соревнованием, я питаюсь, как обычно. За десять дней перед соревнованием режим питания несколько меняю для того, чтобы снизить свой вес на 1—2 килограмма (мой вес во время тренировки 68,5 килограмма, на соревнованиях — 67).

По моим наблюдениям, прибавку в весе дают: большое количество жидкости, мучные изделия, гарниры из риса, манки, пшена, картофеля и т. д. Все это перед соревнованием надо исключить из рациона. К белкам, жирам и углеводам добавляется 400—500 граммов жидкости (чай, кислое молоко, соки, боржом), первое жидкое блюдо в этот период исключается. Для нормальной работы желудка полезны фрукты, особенно чернослив утром и вечером.

## ВРЕД КУРЕНИЯ И УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ

Долгое время я курил, хотя и знал, что курить спортсмену вредно, так как курение отражается на дыхании, но не придавал этому большого значения, считая, что гимнасту дыхание не так важно, как, например, легкоатлету, пловцу, боксеру.

Курение оказывает плохое действие на центральную нервную систему. С тех пор, как я не курю, у меня резко улучшилась способность координировать свои движения, что дало возможность иначе выполнять упражнения на коне и доводить их до конца. Значительно точнее стало равновесие в стойке. Произвольные упражнения, требующие очень большой выносливости и хорошо поставленного дыхания, я могу исполнить два раза подряд.

Излишне доказывать вред алкогольных напитков, это и так очевидно. Спортсмен не должен курить и употреблять алкогольные напитки еще и потому, что ему необходимо сохранить всегда ровное хорошее настроение, что для него особенно важно.

## ТРЕНИРОВКА И ОТДЫХ

Существуют различные мнения во взглядах на дозировку тренировки. Например, каждый из членов сборной команды СССР решает этот вопрос по-своему: В. Чукарин тренируется 6 раз в неделю (по 3 часа), В. Беляков 3—4 раза, Л. Тимошек — 4 раза, Н. Токайшвили — 4—5 раз, И. Бердиев — 6 раз, Е. Корольков — 4 раза, В. Муратов — 4 раза, Н. Серый — 4—5 раз.

Одно время Чукарин и Бердиев тренировались даже ежедневно, а иногда и два раза в день и добивались большого роста именно в этот период. Такая система может применяться лишь как исключение. При тренировке по два раза в неделю трудно добиться больших успехов. Пожалуй, самое правильное — тренироваться 5 раз в неделю по 3 часа.

При ежедневной нагрузке, в дни тренировочных уроков или в дни усиленной зарядки, большое значение приобретает отдых и, в первую очередь, сон.

Имеются средства, которые устраняют усталость и ускоряют подготовку организма к предстоящей физической нагрузке. К таким средствам относятся: массаж, душ, ванна, баня, прогулки. Особенно действенными

средствами являются массаж и баня. Обычно массаж помогает привести мышцы из состояния усталости к полной работоспособности, конечно, при регулярном пользовании им.

Я систематически массируюсь четыре раза в неделю, из них один раз в бане. Помимо того, что массаж устраняет усталость, он делает мышцу мягкой, эластичной, способной к быстрому сокращению и полному расслаблению. Есть гимнасты, у которых мышцы все время находятся в напряженном состоянии, а расслабить их они не умеют; для них особенно полезен массаж. Один раз в неделю я посещаю баню (обязательно с паром).

Для нас, гимнастов, очень полезно глубокое прогревание паром суставов. Многие начинают сразу париться — это неправильно. Баней нужно пользоваться следующим образом:

1. Помыться мочалкой с мылом под душем (очистить поры).

2. После душа париться от 3 до 10 мин., желательно березовым веником, так как при этом увеличивается прогревание суставов.

3. Отдых в предбаннике — 3—5 мин.

4. Общий массаж — 30—40 мин.

5. Повторное пользование парилкой. Перед уходом обливание холодной водой.

В бане необходимо взвеситься до процедур и после. Нормальным убавлением в весе считается потеря 1—1½ кг.

Не следует пользоваться баней до тренировки и после нее. Желательно посещать баню в день отдыха.

## **РЕЖИМ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ И В ДЕНЬ СОРЕВНОВАНИЙ**

Две предпоследних тренировки строю, как контрольные. Один день — тренировка обязательной программы, другой день — произвольной (учитывая, что спортивная форма отличная). По возможности воспроизвожу обстановку соревнований, т. е. делаю один подход на разминку и два подхода на все упражнение. Некоторые мастера делают такую разминку, после которой нехватает сил «дотянуть» упражнение до конца. Поэтому надо иметь точный план разминки на каждом снаряде, с указанием элемента и связи, привыкнуть к этой разминке и точно ее придерживаться.



Следующий день — отдых и баня (легкая), и уже затем — последняя тренировка.

Раньше я делал иначе — заканчивал тренировки, принимал баню, два дня отдыхал и затем соревновался. Но этот вариант оказался хуже. Не всегда после бани одинаково хорошо себя чувствуешь. И в таких случаях последняя тренировка улучшает состояние.

Последняя тренировка — легкая. Обычно я включаю в нее те элементы и соединения из обязательной и произвольной программ, которые неуверенно выполняю. Например, «кувырок в стойку на кистях» на брусках в последнюю тренировку обычно делаю не менее 5—10 раз.

Следующие два дня — отдых, утром — легкая «зарядка» (15—20 мин.) и прогулка на свежем воздухе (не менее часа).

В день соревнований мое время распределяется следующим образом:

Подъем — 8 часов утра (как обычно).

Зарядка — 5—10 мин.

Туалет — 30 мин.

Прогулка — 60 мин.

Завтрак (жиры, белки, углеводы): два сырых яйца, 50 г масла, 30 г сыру, 70 г сахару, 100 г черного хлеба и стакан чаю.

Свободное время.

Обед — в 14 часов: 300 г филейного мяса и 100 г хлеба.

Вторая прогулка — 60 мин.

Отдых, сон — 60 мин. После сна съедаю 2 яйца, растертых с сахаром.

Очень важно в день соревнования питаться так, чтобы к моменту начала соревнования в желудке было «пусто».

Выход на соревнование за 1 час 30 мин., чтобы предотвратить опоздание.

За 15 мин. до соревнований — обычная общая разминка на все группы мышц и подготовка суставов (до выступления капелек пота). Отдых 15 мин. Затем следует выход. С собой имеются — полотенце, шкурка, магнезия, накладки, бинт и тренировочная рубашка, которая надевается сразу же после выхода.

После разминки делается первая попытка, исполняемая на хорошую оценку. При этом опасно выполнять упражнение в полную силу. Эта задача решается на вто-

ром подходе в борьбе за максимальное количество баллов. Правда, на практике часто получается так, что из-за непринужденности результат при первой попытке лучше, чем при второй. Если результат при первой попытке приближается к максимуму, то лучше отказаться от второй, чтобы сохранить силы.

Перед прыжками важно отмерить расстояние разбега и по возможности не сидеть, а находиться в движении.

Возбуждение центральной нервной системы после первого дня соревнований не дает возможности быстро уснуть. В таком случае необходимо сделать следующее: принять душ, поужинать и после этого обязательно погулять на свежем воздухе.

Следующий день — день отдыха — проходит, как обычно. Второй день соревнований проводится, примерно как и первый.

### **ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ**

Чтобы достичь высоких спортивных показателей и сохранить их в течение длительного времени, необходим регулярный врачебный контроль. Очень важно предупредить болезнь или начать лечение в самом начале заболевания.

Врачебным контролем нельзя пренебрегать, ибо запущенная скрытая болезнь может «внезапно» вывести спортсмена из строя. Регулярный же врачебный контроль предупреждает заболевание.

Контроль за своим здоровьем я осуществляю следующим образом.

Один раз в год — клинический осмотр: наблюдение за работой сердца, аорты и легких, проверка основных суставов при помощи рентгена, анализ крови и мочи, проверка состояния нервной системы, ушей, горла, носа, желудка и зубов. Если в результате осмотра в организме будет обнаружено какое-нибудь отклонение от нормы, важно сразу же начать лечение.

Один раз в месяц — измерение кровяного давления, проверка работы сердца и легких, взвешивание, спирометрия, динямометрия и т. д.

Один раз в неделю — взвешивание и проверка пульса.

Гимнаст должен постоянно следить за своими руками и сохранять их рабочее состояние. Ему необходимо иметь на ладонях слой загрубевшей кожи (мозоли).

Если руки специально не подготовлены, что часто бывает после отпуска, нормальную тренировку проводить невозможно, так как появляются водяные и кровяные мозоли, а для успешного проведения тренировок надо уметь «набивать» мозоли. Лучше всего это делать в подготовительный период. Нагрузка на ладони должна быть постепенной и равномерной (равномерность достигается упражнениями в упоре и в висяе). Надо давать рукам отдых, необходимый для устранения легких воспалительных процессов, вызванных трением. Большое значение для правильного расположения мозолей при упражнениях на перекладине имеет глубина и интенсивность хвата. Правильным считается неглубокий хват (больше на пальцах и меньше на ладони) с различной интенсивностью зажима кистями. Нельзя в течение упражнения все время одинаково сильно зажимать кисти.

По моему мнению, каждый мастер должен тренироваться на перекладине в специальных накладках, так как современный высокий уровень техники в гимнастике требует затраты большого количества времени, что возможно лишь при хорошем состоянии ладоней. Но, тренируясь в накладках, все равно надо набивать мозоли.

Большой опасностью является наращивание слишком толстого слоя огрубевшей кожи. В таких случаях обязательно появится трещина, а трещина — это самая тяжелая болезнь ладони, которая лечится только длительным отдыхом.

Некоторые гимнасты считают, что лечение трещин и предупреждение их производится искусственным смягчением кожи вазелином, глицерином или чем-либо другим. Я считаю, что смягчать кожу ни в коем случае нельзя. Действительно, при мягкой коже появление трещин невозможно, но искусственно поддерживать мягкость все время нельзя, ибо во время работы ладони должны быть сухими. Что же происходит? Гимнаст, смазывая на ночь руки вазелином, смягчает их, а на следующий день на тренировке высушивает магнезией, и кожа лопается.

Самое лучшее — ничем не мазать руки. Хорошо, когда они смягчаются сами, за счет потовыделений. Подрезать мозоли бритвой категорически запрещается. После каждой тренировки надо слегка потереть руки пемзой. Ею, в основном, и надо регулировать слой огрубевшей кожи, не давая ей огрубеть на сгибах ладоней. Чтобы быстрее прошла

боль на ладонях, перед сном рекомендую холодные ванны для кистей, а еще лучше—резкую смену горячей и холодной ванн. В этом случае происходит усиленное кровообращение и питание тканей, что способствует быстрому уничтожению воспалительных процессов.

При работе на перекладине важно перед каждым подходом тщательно протереть ее мелкозернистой шкуркой. Надо уметь разминать мозоли. Нельзя начинать тренировку сразу с очень сложного упражнения. При образовании водяной или кровяной мозоли надо вечером, в день появления мозоли, принять горячую ванну для руки, а утром проколоть мозоль и выпустить жидкость (иглу надо прокипятить). Тренировка не прекращается. Когда под пузырем образуется загрубевшая кожа, специальными кусачками (употребляемыми для срезания ногтей) следует снять ненужную кожу.

Опыт каждому гимнасту подсказывает время, когда нужно закончить тренировку. Очень часто мастер, находясь в возбужденном состоянии, теряет чувство меры и, пытаясь исполнить упражнение «последний раз», срывает мозоль до крови и на некоторое время выходит из строя.

При травмировании в процессе тренировок, выступлений или соревнований большую роль играет первая медицинская помощь и правильное лечение. За 25-летнюю практику у меня было немало травм, почти все они произошли в довоенное время, т. е. когда у меня не было достаточного опыта для борьбы с ними. Лечили меня по-разному. Расскажу о наиболее эффективных методах лечения травм.

При ушибах и растяжениях надо немедленно опустить поврежденную часть в холодную воду или положить на нее лед. Еще лучше применить легкое замораживание хлорэтилом. Это предупреждает кровоизлияние и сокращает время, необходимое на лечение. Общее правило — при любых травмах прекратить тренировку. Многие гимнасты поступают так: после холодной процедуры, не чувствуя боли, возвращаются к занятиям. Это очень опасно, ибо на следующий день появляется большая опухоль, на лечение в таких случаях потребуется вдвое больше времени.

После холодной процедуры следует наложить повязку. Лечение начинать не раньше, чем через сутки. Когда позволяет время, я лечу ушибы и растяжения обычным

порядком: принимаю горячие ванны, соллюкс и делаю массаж. Когда же время ограничено, применяю с успехом новый метод: опускаю поврежденную часть то в горячую, то в холодную воду. Смена температуры усиливает циркуляцию крови. После ванн — массаж и втирание мази специального состава, которая приносит очень большую пользу. Рецепт мази следующий:

Menthol 2,0 spiritus Camphor Methyl — Salicil Ol therebentini Ammon caust 20,0 Ol Hyoscja 20,0 S. Втирание.

Более сложные травмы, например разрывы мышц и связок, вывихи, трещины и переломы, с самого начала должен лечить врач. В таких случаях самопомощь может повредить. Не имея опыта и думая, что произошел вывих, оказывающий помощь начинает вправлять сустав при переломе. Поэтому при повреждениях, изменяющих обычную форму части тела, следует немедленно обратиться к специалисту.

## КАК СОСТАВИТЬ ПРОИЗВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Этот вопрос волнует любого мастера каждый раз, когда он начинает подготовку к соревнованиям.

При составлении произвольных упражнений на снарядах и вольных упражнений необходимо прежде всего учесть все то, что сказано в правилах, утвержденных Всесоюзным комитетом по делам физической культуры и спорта, и иметь под руками таблицу расценки элементов и соединений произвольных упражнений по гимнастике.

При этом творчество гимнаста имеет решающее значение. От него зависит качество упражнений, их красота, новизна и оригинальность. Даже тогда, когда упражнения готовы и уже не раз исполнялись на соревнованиях, надо продолжать поиски более совершенных форм их композиции.

### ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1. Желательно включать такие новые элементы и соединения, которые на официальных соревнованиях никто, кроме автора, не исполнял.

2. Соединение элементов более сложное и оригинальное, чем в таблице расценок, повышает его оценку на 0,05—1,0 балла.

3. Повторять соединения или части упражнения из



Вольные упражнения на тему  
«Советский спорт»

обязательной программы не разрешается или разрешается не более 40%, в половину их оценки (за исключением коня и колец).

4. При недостатках в композиции (нарушение требований в упражнении) в одном упражнении снимается не более 10% баллов, по 0,5 балла за каждое нарушение требований, предъявляемых к упражнениям.

5. Упражнение должно состоять не менее чем из 6 элементов (кроме вольных упражнений). За каждый недостающий элемент снижается 0,5 балла.

### ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1) упражнение должно длиться не менее 1 мин. и не более 2 мин. 30 сек.;

2) в него должно входить не менее двух равновесий на ноге;

3) упражнение должно иметь акробатические элементы: не менее одного сальто назад и одного переворота назад прогнувшись;

4) упражнение должно выполняться под музыкальное сопровождение;

5) упражнение должно быть рассчитано так, чтобы не выходить за пределы площади величиной 10 × 10 м.

Перед тем, как составлять вольные упражнения, необходимо иметь запись элементов и соединений из акробатики, уже опробованных в зале, а также подробную запись простых движений, «собственно вольных», как принято их называть. Затем надо решить вопрос о выборе способа. Существует несколько способов.

Первый способ. Выбирается и тщательно изу-

чается музыкальное произведение. В музыке учитываются темп и ритмический рисунок движения и после этого, исходя из характера музыки, составляются движения.

Второй способ. Приглашается композитор, который пишет музыку на готовое упражнение. Предварительно необходимо тщательно объяснить ему цель и характер композиции вольного упражнения.

Третий способ. Составление вольных упражнений в содружестве с композитором, направляя и поправляя друг друга. Одновременно составляется движение и пишется музыка. Свои упражнения я создавал в содружестве с композитором Т. Е. Ходорковским. Вся работа проходила в гимнастическом зале на ковре у рояля.

Некоторые гимнасты формально относятся к выбору музыки, и часто она не соответствует характеру движений. Некоторые заказывают кому-нибудь написать за них упражнение.

В нашем самостоятельном физкультурном движении является ценным проявление каждым гимнастом своей личной инициативы. Важно, чтобы гимнаст научился творчески мыслить.

Составление вольных упражнений для гимнаста тренером считаю вредным. Обязанность тренера — направлять работу гимнаста, помогать ему и давать советы.

Имея запись элементов и соединений, прежде всего надо найти начало и конец упражнения. Кончаться упражнение должно, как правило, сложным акробатическим элементом или оригинальным соединением.

В зависимости от характера упражнения начало может состоять из простых движений, акробатических или комбинированных. Часто мастера-гимнасты начинают упражнение с самого сложного элемента, рассчитывая на то, что в конце нехватит выносливости для хорошего его выполнения. Я придерживаюсь того мнения, что конец упражнения во всех отношениях должен быть сильнее начала.

Затем составляется середина упражнения: два-три соединения (самые трудные в упражнении), как правило, связанных воедино.

Конечная стадия работы будет заключаться в том, чтобы умело соединить эти три части с двумя промежуточными между началом и серединой, серединой и концом, вложив в них то содержание, которое обеспечило бы за-

конченность упражнения. При этом надо не забывать все вышеизложенные правила. Например, найти место для равновесий, учесть, чтобы была полная трудность, чтобы, по возможности, возвращаться на середину ковра. Известно, что одно и то же статическое положение, просматриваемое с разных сторон, выглядит по-разному. В одном случае красиво, в другом — даже безобразно. Это также надо учесть.

Мы привыкли движения раскладывать на счет (например: на «раз — два» стойка на кистях, на «три — четыре» кувырок вперед), а уже затем счет перекладывать на музыкальный такт. Так, в вальсе 4 счета будут обозначаться четырьмя тактами и т. д. Счет и такт должны четко соответствовать друг другу.

Приведу условную схему упражнения. Музыкальный размер  $\frac{3}{4}$  (вальс):

1) вступление . . . . .	8 тактов
2) начало . . . . .	8 »
3) I промежуток . . . . .	16 »
4) середина . . . . .	32 такта
5) II промежуток . . . . .	16 тактов
6) конец . . . . .	8 »

---

Итого . . . 80 тактов плюс  
8 тактов вступления

Во время вступления можно выходить, готовиться или начинать упражнение.

Продолжительность в данном случае будет равна 1 мин. 30 сек. (один такт — одна секунда).

Для вольных упражнений могут быть использованы следующие музыкальные размеры:

Вальс . . . . $\frac{3}{4}$	1 такт	один счет
Марш . . . . $\frac{2}{4}$	1 такт	два счета
Марш . . . . $\frac{4}{4}$	1 такт	четыре счета
Музыка . . . . $\frac{6}{8}$	1 такт	один счет

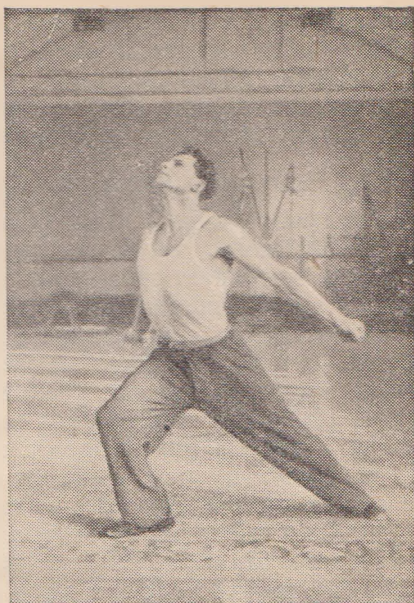
Очень важно, чтобы конец упражнения и концы отдельных его частей совпадали с окончанием музыкальной фразы.

Конечная стадия работы будет заключаться в том, чтобы уточнить детали, сделать мелкие замены, отшлифовать переходы от одной части к другой. Когда вся работа будет закончена, следует проверить длительность упражнения по секундомеру.



Существует еще один метод составления вольных упражнений — самый новый, самый сложный и, по моему мнению, самый интересный — составление упражнений на заданную тему. Найдя тему, надо подыскать необходимые движения, которые смогли бы отобразить точное ее содержание. Здесь очень важно знать меру и, как правило, действовать одним штрихом. Сложность заключается в том, что и в этом случае надо соблюсти все правила, предъявляемые к композиции.

В моих упражнениях были затронуты следующие темы: «Советский спорт», «Освобождение», «ГТО», «За мир». Мне кажется, что в будущем тематический метод прочно войдет в сокровищницу советской школы гимнастики.



Вольные упражнения на тему  
«За мир»

### УПРАЖНЕНИЯ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ

Упражнение на перекладине должно состоять только из маховых движений. В нем должно быть не менее одного элемента в висячем положении и движения, связанного с опусканием одной или двух рук. Желательно включать сложные соскоки.

Задолго до соревнования, в процессе тренировки, каждый гимнаст изучает какие-то элементы, соединения, соскоки. Имея большой запас изученных элементов, легко составить упражнение, отвечающее всем требованиям, которые предъявляются к мастеру. Иногда приходится специально изучать элемент, чтобы композиционно украсить упражнение. Приступая к составлению упражнения, можно начать с конца его, если конец сложен. Из имеющегося

запаса соскоков необходимо выбрать один, например с большого оборота назад — сальто назад прогнувшись (с оценкой 3,5 балла).

Начало: из виса хватом снизу — переворот в стойку на кистях с поворотом кругом в вис хватом сверху (1,7 балла).

Теперь надо выбрать соединения, которые хотелось бы включить в упражнение, но при условии, если они уверенно могут быть выполнены. Элементы, которые гимнаст выполняет один-два раза из пяти подходов, включать в упражнение нельзя. В комбинацию надо включать такие элементы, которые выполняются пять раз из пяти подходов или в крайнем случае — четыре раза из пяти. Возьмем, например, следующие элементы:

1. Из упора сзади отмах назад через голову в вис сзади и подъем махом вперед в упор сзади (3,0 балла).

2. Из упора спереди оборот назад в стойку на кистях с поворотом плечом назад в хват снизу (5,0 баллов).

3. Со стойки на кистях хватом снизу — переворот вперед, подъем махом назад с перемахом двумя и последующим перемахом углом в упор сзади хватом сверху (4,5 балла).

Теперь остается соединить все элементы вместе, придав упражнению необходимую форму и содержание:

1. С полумаха хватом снизу переворот в стойку на кистях поворотом кругом в вис хватом сверху . . .	1,7 балла
2. Махом вперед поворот кругом в стойку на кистях хватом снизу . . . . .	2,0 балла
3. Переворот вперед — подъем махом назад с перемахом двумя и последующим перемахом углом в упор сзади хватом сверху . . . . .	4,5 »
4. Оборот назад — отмах назад через голову в вис сзади и подъем махом вперед в упор сзади . . . . .	3,0 »
5. Спад назад — продев согнувшись — подъем разгибом и оборот назад в стойку на кистях с поворотом кругом плечом назад в хват снизу . . . . .	5,0 »
6. Большой оборот вперед . . . . .	0,5 »
7. Поворот кругом в хват сверху и большой оборот назад . . . . .	1,0 »
8. Сальто назад прогнувшись . . . . .	3,5 »

---

Итого . . . . . 21,2 балла

Конечно, соединить основные части упражнения можно и по-другому.

Вышеизложенное упражнение составлено на полную трудность и отвечает всем требованиям. Чтобы сделать упражнение оригинальным (с новыми соединениями, исполняемыми впервые на соревнованиях), можно дать его в новой композиции и с другим соскоком:

1. С полумаха хватом снизу — переворот в стойку на кистях с поворотом кругом в упор спереди хватом сверху и оборот назад в стойку на кистях с поворотом плечом назад в хват снизу . . . . . 8,5

Этому соединению как более сложному, вместо 1,7 балла, дается, согласно правилам, надбавка в 20%—2,0 балла; второй элемент оценен в 5,0 баллов, но в таком соединении еще не выполнялся никогда на соревнованиях, следует надбавка в 30%—5+1,5=6,5 балла. Итого: 6,5+2=8,5 балла.

2. Большой оборот вперед . . . . . 0,5

3. Переворот вперед — подъем махом назад с перемахом двумя и последующим перемахом углом упор сзади хватом сверху . . . . . 4,5

4. Оборот назад — отмах назад через голову в вис сзади и подъем махом вперед в упор сзади . . . . . 3,0

5. Спад назад — продев ноги согнувшись — подъем разгибом и оборот назад в стойку на кистях . . . . . 1,0

6. Большой оборот назад . . . . . 0,5

7. Двойное сальто назад в группировке . . . . . 8,0

---

Итого . . . . . 26,0 баллов

Такое упражнение может считаться оригинальным и новым. Оно по своей трудности вполне подойдет для всесоюзного соревнования, где требуется произвольное упражнение с коэффициентом 2 и выше (по сравнению с обязательным).

### УПРАЖНЕНИЯ НА БРУСЬЯХ

Упражнения на брусьях должны состоять из маховых, силовых движений и статических положений. Преимущество получают маховые движения. Силовых движений должно быть не более 25%. В упражнение обязательно надо ввести не менее одного сальто или поворота. Приведу пример упражнения на брусьях:

1. Махом назад подъем в горизонтальный упор на прямых руках. Держать . . . . . 2,6 балла

2. Оборот назад в стойку на плечах . . . . . 3,0 »

3. Кувырок вперед прогнувшись — махом назад подъем с кругом ноги врозь — махом назад стойка на кистях . . . . . 1,1 »

4. Сальто назад над жердями в упор . . . . .	4,0 балла
5. Спад в вис согнувшись — подъем дугой в упор на руки . . . . .	0,5 »
6. Махом назад — подъем с поворотом кругом и круг двумя назад прогнувшись с поворотом кругом. Угол . . . . .	3,2 »
7. Силой прогнувшись на согнутых руках — стойка на кистях . . . . .	1,0 »
8. Сальто назад над жердями в сторону . . . . .	6,0 »

---

Итого . . . . . 21,4 балла

### УПРАЖНЕНИЯ НА КОЛЬЦАХ

Упражнение на кольцах должно состоять из силовых, маховых движений и статических положений. Небольшое преимущество получают силовые движения. Должно быть не менее 40% и не более 60% силовых движений, не менее одного упора руки в стороны и одного выкрута. Пример:

1. Горизонтальный вис спереди. Держать . . . . .	2,0 балла
2. Через вис согнувшись — подъем назад в стойку на кистях . . . . .	2,5 »
3. Большой оборот вперед . . . . .	6,0 »
4. Оборот назад в стойку . . . . .	2,0 »
5. Горизонтальный упор на прямых руках. Держать . . . . .	3,0 »
6. Упор руки в стороны. Держать . . . . .	3,0 »
7. Силой выкрут вперед через горизонтальный вис сзади — вис прогнувшись . . . . .	1,5 »
8. Вис согнувшись — выкрут назад . . . . .	0,5 »
9. Сальто назад . . . . .	0,8 »

---

Итого . . . . . 21,3 балла

### УПРАЖНЕНИЯ НА КОНЕ

Упражнение на коне составляется только из махов одной и двумя ногами, обязательно в обе стороны, в одну из сторон — не менее двух элементов. Надо рассчитать упражнение так, чтобы побывать на всех частях коня. Обязательно включать скрещения и желательнo — мах одной ногой.

Например:

С прыжка правая на ручке, левая на теле:

1. Круг двумя с поворотом кругом в упор сзади на ручках . . . . .	0,8 балла
---	-----------

2. Круг двумя . . . . .	0,2	»
3. Перемах правой назад и два обратных скреще- ния . . . . .	1,0	»
4. Перемах левой назад и круг двумя . . . . .	0,2	»
5. Круг двумя с поворотом кругом в упор сзади, правая на теле, левая на ручке . . . . .	1,0	»
6. Перемах двумя с поворотом в упор поперек и два круга двумя . . . . .	4,0	»
7. Перемах двумя с поворотом налево, правая на ручку, левая на теле — круг прогнувшись с поворотом кругом в упор сзади, левая на ручке, правая на теле	2,8	»
8. Круг двумя (в упор на теле и ручке) . . . . .	0,4	»
9. Круг двумя с поворотом кругом в упор спереди на ручках . . . . .	1,2	»
10. Два круга двумя и круг прогнувшись с пово- ротом кругом . . . . .	2,0	»
11. Круг двумя — круг двумя с переходом на одну ручку и последующим кругом двумя в упор сзади на ручках . . . . .	3,5	»
12. Перемах левой назад — обратное скрещение, круг двумя — круг с поворотом кругом в упор сзади, правая на теле, левая на ручке — перемах влево назад с поворотом в упор поперек и соскок прогнувшись . .	3,5	»

Итого . . . . . 20,6 балла

### ПРЫЖКИ ОПОРНЫЕ

Существует официальная шкала расценок опорных прыжков через коня в длину высотой 130 см, с простым мостиком. Необходимо выбрать для себя прыжок из этой шкалы, в которой существуют следующие деления:

1. Прыжки толчком о дальнюю треть коня.
2. Прыжки толчком о середину коня.
3. Прыжки толчком о ближнюю треть коня.

Если гимнаст обладает очень сильным толчком ногами, ему надо выбирать прыжки толчком о дальнюю треть коня; в, наоборот, если преобладает сила толчка руками, то — о ближнюю треть.

Рекомендую тренироваться не в одном, а в нескольких разнообразных опорных прыжках, чтобы предупредить всякие случайности в будущем.

\* \* \*

Мой совет молодым мастерам, выступающим по программе мастеров впервые, при составлении произвольных упражнений не гнаться за полной трудностью ради трудности. Набирать полную трудность следует лишь в том



Выступление советских гимнастов в Варшаве. На переднем плане заслуженный мастер спорта В. Беляков

случае, если есть уверенность выполнить упражнение на оценку не меньше 7,5 баллов. Если в упражнении какой-нибудь элемент не выходит или выходит с грубой ошибкой, то лучше выбрать упражнение с неполной трудностью, но выполняемое на отличную оценку.

\* \* \*

## ПРЕВОСХОДСТВО СОВЕТСКОЙ ШКОЛЫ ГИМНАСТИКИ НАД БУРЖУАЗНОЙ

Выступая за границей, неизменно слышишь один и тот же вопрос гимнастов и тренеров буржуазных клубов: как вы могли достигнуть таких поразительных результатов, откуда берется у вас такая сила?

Наша сила, сила советских людей, в том, что мы в своей деятельности исходим из самого передового, самого прогрессивного метода — метода диалектического материализма. Мы не цепляемся за старую форму, не боимся отойти от нее.

Мы, советские гимнасты, за сравнительно короткий срок создали свою советскую школу, советский стиль, который является самым передовым, самым прогрессивным стилем. Это стало возможным только потому, что при составлении программы, при разработке положений и метода тренировок мы подходили ко всему с позиций неизменного движения вперед, с позиций марксизма-ленинизма.

В силу разного понимания основ гимнастики спортивной Международной федерацией и нами существует различие в судействе, в составлении произвольных упражнений и оценки их.

Можно высказать убеждение, что в скором времени Международная федерация должна будет принять целый ряд новых для нее положений из арсенала советской школы спортивной гимнастики, в силу явного превосходства нашей школы.

Пока же в международных встречах командам Советского Союза приходится выступать по отжившим для нас правилам, поэтому их надо знать.

Вольные упражнения в буржуазной школе гимнастики выполняются без музыки. Композиция в них отсутствует. Несколько равновесий, стоек на кистях, акробатических прыжков чередуется с весьма простыми, часто повторяющимися несколько раз подряд движениями. Упражнения обязательно заканчиваются акробатическим прыжком. Выполняются они без ковра, на голом полу.

В упражнениях на перекладине буржуазные гимнасты придают большое значение соскоку. Очень сильное упражнение и слабый соскок оценивается ниже, чем слабое упражнение и сложный рискованный соскок. Здесь явно проскальзывает стремление к трюкачеству, стремление блеснуть перед зрителем, «зазвать зрителя» на соревнование.

В буржуазной системе гимнастики считается обязательным наличие в упражнении большого числа оборотов с поворотами и не менее 10—12 элементов (это правило касается всех снарядов). Включение рискованных элементов и соединений стимулируется тем, что при исполнении их за ошибки баллы почти не сбавляются. Например, при двойном сальто за касание пола тазом, руками, коленом сбавляется только 0,1 балла; на брусках при выполнении элемента: со стойки на кистях махом вперед поворот в

стойку — за согнутые руки сбавляется 0,1 балла. Мы же считаем, что сложное упражнение должно иметь сложный соскок.

Для примера приведу упражнение на перекладине, исполненное абсолютным чемпионом СССР В. Чукариным на встрече с финнами в Москве 9 октября 1950 года\*.

1. Из полумаха хватом снизу — подъем ногами вперед с выкрутом в вис обратным хватом и два больших оборота.

2. Переворот вперед — махом назад подъем с перехватом в стойку на кистях хватом снизу.

3. Большой оборот вперед и перехват правой в хват сверху.

4. Переворот вперед — подъем махом назад с перемахом углом, с поворотом кругом в вис.

5. Подъем разгибом — отмах с перехватом в стойку хватом снизу.

6. Переворот вперед — подъем махом назад с перемахом согнувшись в упор сзади — оборот вперед в вис сзади.

7. Махом назад подъем разгибом с поворотом кругом в упор спереди и мах дугой с поворотом кругом в вис, левая хватом снизу, правая сверху.

8. Махом вперед перехват правой в хват снизу — подъем разгибом в стойку на кистях.

9. Переворот вперед — подъем махом назад с перехватом в хват сверху.

10. Соскок дугой и сальто вперед в группировке.

Как правило, упражнение на брусьях в буржуазной школе гимнастики состоит из маховых движений и выполняется в бодром темпе. Силовых движений и статических положений мало — одно, максимум два, и то расположенных в упражнении так, чтобы не мешать нарастанию маховых элементов. Хотя в отношении композиции упражнения на брусьях не лишены некоторой привлекательности, но отсутствие сложных силовых движений делает их намного слабее наших. Мне редко приходилось видеть, чтобы гимнаст за границей выполнял силой прогнувшись стойку на прямых руках и другие сложные силовые элементы.

Вот пример типичной композиции, исполняемой гимнастами за границей:

---

\* Приводимые далее упражнения советских мастеров также были исполнены на встрече с финнами 9 октября 1950 года.



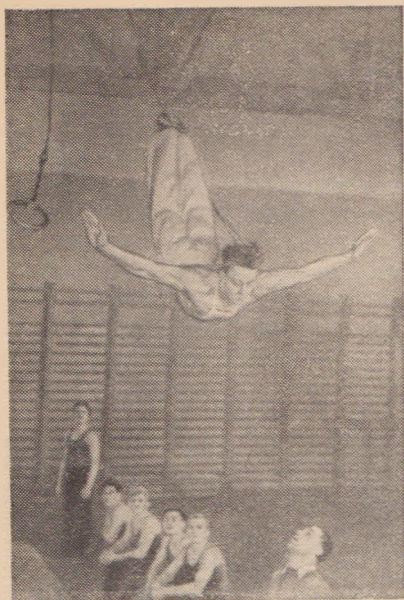
1. С прыжка сальто под брусьями в упор.
2. Оборот назад в стойку на плечах.
3. Кувырок вперед — подъем махом назад с кругом ноги врозь на согнутые руки.
4. Разгибая руки — оборот назад в упор по длине рук.
5. Махом вперед подъем.
6. Сальто вперед по длине рук.
7. Махом назад подъем с поворотом кругом.
8. Махом назад поворот кругом в стойке на кистях.
9. Не задерживаясь в стойке — опускание назад и кувырок. Назад через стойку на кистях.
10. Сальто назад над брусьями по длине рук.
11. Подъем разгибом.
12. Махом назад — поворот кругом.
13. Махом назад сальто вперед в сторону.

В упражнениях гимнастов буржуазных стран на брусьях бросается в глаза включение очень легких элементов (наших второго и третьего разрядов), что дает им возможность удлинить упражнение и выдержать нужный темп.

На товарищеских встречах с финнами и венграми наши мастера Чукарин, Беляков, Корольков и другие выполняли упражнения на брусках, сплошь состоящие из сложных малых элементов и соединений. Сложные силовые элементы включались вначале



Упражнения на брусках выполняет В. Беляков



Соскок с колец выполняет  
В. Муратов

или в конце и не дробили упражнения. Это дало явное преимущество нашим гимнастам

Вот, например, упражнение на брусьях, исполненное заслуженным мастером спорта В. Беляковым:

1. Подъем махом назад в горизонтальный упор на прямых руках. Держать.

2. Оборот назад под брусьями в стойку на кистях.

3. Оборот назад в стойку на плечах.

4. Кувырок назад — подъем махом вперед.

5. Махом назад — поворот кругом плечом назад и стойка на кистях.

6. Не задерживаясь на стойке, отмах назад в упор на руки и кувырок назад в стойку на кистях.

7. Оборот назад под брусьями в упор. Угол.

8. Силой прогнувшись на прямых руках стойка на кистях.

9. Поворот налево в стойку на одной руке и соскок ноги врозь.

Упражнения на кольцах в буржуазной школе гимнастики составляют примерно так же, как и на брусьях. Этот вид там стоит значительно ниже других видов.

В упражнениях на кольцах наши гимнасты на всех международных встречах показали явное преимущество перед буржуазными гимнастами.

Чемпион СССР, мастер спорта В. Муратов на встрече с финнами исполнил следующее упражнение на кольцах:

1. Выкрут вперед.

2. Махом назад подъем в стойку на кистях.

3. Большой оборот назад.

4. Опускание в вис прогнувшись.

5. Выкрут назад.
6. Переворот назад в стойку на кистях.
7. Упор руки в стороны. Держать.
8. Вис прогнувшись.
9. Выкрут назад.
10. Сальто назад с поворотом кругом.

Упражнения на коне в буржуазной школе гимнастики составляются так же, как и у нас: в обе стороны, на всех частях коня, с включением в упражнение махов одной и двумя ногами. Обязательно должны быть в упражнении махи одной ногой и скрещения — простые и обратные.

И здесь техника исполнения у советских гимнастов стоит значительно выше. Существует целый ряд элементов и соединений, которые впервые были найдены советскими спортсменами. Например, финны круги двумя ногами на теле поперек называют — «элемент Лаврущенко».

На встрече с финнами мной было исполнено следующее упражнение на коне.

1. С прыжка круг двумя влево и круг двумя прогнувшись.

2. Перемах левой вперед, — два простых скрещения.

3. Перемах правой вперед — круг двумя — круг двумя с поворотом кругом в упор сзади правая на теле, левая на ручке.



Сборная команда г. Москвы

4. Круг двумя с поворотом кругом в упор сзади на ручках.

5. Круг прогнувшись.

6. Круг двумя с переходом на одну ручку и, не касаясь тела,— круг двумя с поворотом кругом в упор сзади на ручках.

7. Перемах левой назад и три обратных скрещения.

8. Перемах левой назад — круг двумя с поворотом кругом в упор сзади, правая на теле, левая на ручке.

9. Перемах двумя с поворотом в упор поперек и два круга двумя.

10. Круг двумя с поворотом кругом в упор поперек лицом наружу в соскок.

\* \* \*

В странах народной демократии созданы исключительные возможности для общего подъема физической культуры и в том числе спорта. Гимнастика в Болгарии, Румынии, Польше, Китае, Германской Демократической Республике и особенно в Чехословакии и Венгрии находится на очень высоком уровне развития. Гимнасты стран народной демократии учатся у советских гимнастов.

Уже сейчас некоторые гимнасты в странах народной демократии составляют вольные упражнения под музыкальное сопровождение, а необходимость выполнять упражнения на ковре ни у кого уже не вызывает сомнений. Иностранцев особенно привлекает шкала оценки элементов и соединений и в вольных упражнениях, и в упражнениях на снарядах, утвержденная Комитетом по делам физической культуры и спорта при Совете Министров СССР, как наиболее объективная система для оценки произвольных упражнений.

В нашей стране созданы все условия для расцвета всех видов физической культуры. Руководствуясь постановлением ЦК ВКП(б) от 27 декабря 1948 года, советские спортсмены смогут в ближайшее время завоевать первенство мира по всем шести видам гимнастики.

---

---

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение . . . . .	3
Путь к мастерству . . . . .	7
Планирование учебно-тренировочного процесса . . . . .	17
Общая физическая подготовка мастера . . . . .	23
Акробатика . . . . .	29
Страховка . . . . .	30
Зарядка и закаливание . . . . .	33
Режим . . . . .	38
Врачебный контроль и самоконтроль . . . . .	42
Как составить произвольные упражнения . . . . .	45
Превосходство советской школы гимнастики над буржуазной . . . . .	54

Редактор *Ж. А. Орлеанская*  
Техн. редактор *Л. Д. Сайтаниди*  
Корректор *З. Г. Цикорина*

\* \* \*

Л125994. Подп. к печати 29/VI 1951. Формат  
84 × 108<sup>1/32</sup>. Объем 1 бум. л. 3,28 п. л. 3,09 уч.-изд. л.  
37683 зн. в 1 п. л. Тираж 50 000 экз. Заказ 2491.

\* \* \*

Первая Образцовая типография имени А. А. Жданова  
Главполиграфиздата при Совете Министров СССР  
Москва, Вадовая, 28

